

**Correlación del optimismo disposicional y el malestar psicológico en  
deportistas de la liga tolimense de muay thai**

Carlos Julio García Orjuela

Asesor

María Elva Sánchez Barrera

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2025

## **Dedicatoria**

Este trabajo de investigación está dedicado a todas las personas que, de alguna manera, han contribuido a mi formación personal y académica. En primer lugar, dedico este proyecto a mi familia, quienes siempre han sido mi fuente de apoyo, brindándome su amor, comprensión, y confianza incondicional en cada etapa de mi vida. Sin su sacrificio y perseverancia, no habría sido posible llegar hasta aquí. A mis profesores y mentores, quienes, con su sabiduría y guía, me han inspirado a seguir aprendiendo y creciendo en el ámbito académico. Su paciencia y dedicación han sido fundamentales en la culminación de este trabajo. También quiero dedicar este proyecto a mis compañeros de la Liga Tolimense de Muay Thai, cuyas experiencias y dedicación al deporte me han motivado a explorar esta investigación con pasión. Finalmente, a todas las personas que creen en el poder del deporte como una herramienta para el desarrollo personal y el bienestar mental, este proyecto es para ustedes.

## **Agradecimientos**

Al culminar este proyecto de investigación, me siento profundamente agradecido con todas las personas y entidades que, de una manera u otra, hicieron posible este logro. En primer lugar, agradezco a mis padres, cuyo amor incondicional, apoyo y paciencia han sido fundamentales para alcanzar mis metas. Ellos me han brindado la motivación y la fortaleza para seguir adelante, incluso en los momentos más desafiantes. A mis profesores y mentores, quienes, con su guía y sabiduría, me han proporcionado las herramientas necesarias para desarrollar este trabajo. En especial, agradezco a las tutoras María Elva Sánchez Barrero y Liliana Sánchez Ramírez, por su orientación académica, sus valiosas sugerencias y su constante apoyo a lo largo de esta investigación. A mis compañeros de la Liga Tolimense de Muay Thai, quienes no solo fueron una fuente de inspiración, sino también de apoyo y camaradería durante el proceso de recopilación de datos. Sus experiencias y disposición para participar en este estudio fueron esenciales para su desarrollo. Asimismo, quiero expresar mi gratitud a todas las personas que me han acompañado en este camino, ya sean amigos, colegas o familiares. Su aliento y confianza en mí han sido invaluable. Finalmente, extendo mi más sincero agradecimiento a todas las instituciones y organizaciones que facilitaron el acceso a la información y los recursos necesarios para llevar a cabo este proyecto. A todos ustedes, muchas gracias.

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en los deportistas de la Liga Tolimense de Muay Thai. Esta investigación sugiere que el optimismo disposicional se relaciona con el malestar psicológico en deportistas. Estudios confirman esta relación positiva, lo que motiva la pregunta: ¿Cuál es la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en deportistas de la liga tolimense de Muay Thai? La exploración adopta un enfoque cuantitativo no experimental, se emplea un diseño de corte transversal descriptivo y se desarrolló en 6 fases, La población de estudio está compuesta por 18 deportistas de la liga tolimense de Muay Thai, seleccionados aleatoriamente. Se aplican cuestionarios validados, como la Escala de Optimismo Disposicional LOT-R y la Escala de Malestar Psicológico de Kessler K10, siguiendo pautas éticas. Las limitaciones incluyen la incapacidad de establecer causalidad debido al diseño no experimental. Los resultados de esta investigación revelan que un 89% de los participantes tienen niveles bajos y el 11% presenta un nivel promedio de Optimismo Disposicional. En cuanto al Malestar Psicológico, el 33% de los deportistas se encuentran en la categoría de “bienestar probable”. un 28% en “trastorno moderado”, otro 28% en “trastorno grave” y un 11% en “trastorno leve”. Se identifica una correlación positiva moderada entre el Optimismo Disposicional y el Malestar Psicológico.

**Palabras clave:** Optimismo disposicional, malestar psicológico, psicología, salud mental, psicología del deporte.

### **Abstract**

This research aimed to analyze the correlation between dispositional optimism and psychological distress among athletes of the Tolima Muay Thai League. The study suggests that dispositional optimism is related to psychological distress in athletes. Previous studies confirm this positive relationship, which prompted the research question: What is the correlation between dispositional optimism and psychological distress in athletes of the Tolima Muay Thai League? The research adopted a non-experimental quantitative approach with a descriptive cross-sectional design and was developed in 6 phases. The study population consisted of 18 randomly selected athletes from the Tolima Muay Thai League. Validated questionnaires were applied, including the LOT-R Dispositional Optimism Scale and the Kessler K10 Psychological Distress Scale, following ethical guidelines. Limitations include the inability to establish causality due to the non-experimental design. The results of this research reveal that 89% of participants have low levels and 11% have an average level of Dispositional Optimism. Regarding Psychological Distress, 33% of athletes fall into the "probable well-being" category, 28% in "moderate disorder," another 28% in "severe disorder," and 11% in "mild disorder." A moderate positive correlation between Dispositional Optimism and Psychological Distress was identified.

**Keywords:** Dispositional optimism, psychological distress, psychology, mental health, sports psychology

## Tabla de Contenido

Introducción .....	12
Planteamiento del Problema .....	15
Justificación .....	18
Objetivos .....	21
Objetivo General .....	21
Objetivos Específicos.....	21
Marco Teórico.....	22
Optimismo Disposicional.....	22
Malestar Psicológico.....	24
Marco Conceptual.....	26
Optimismo Disposicional.....	26
Malestar Psicológico.....	27
Psicología Positiva .....	27
Salud mental.....	28
Psicología del Deporte .....	28
Marco Metodológico.....	30
Tipo de Investigación.....	30
Técnicas e Instrumentos.....	30
Población y Tamaño de la Muestra.....	33
Aspectos Éticos.....	34
Análisis de los Datos.....	34
Fase Inicial .....	34

Fase Descripción y Análisis de las Variables .....	34
Fase Presentación de Resultados .....	35
Método .....	35
Cronograma.....	35
Resultados.....	36
Resultados Sociodemográficos .....	36
Resultados Optimismo Disposicional Escala LOT-R.....	41
Tabulación Escala Optimismo Disposicional .....	41
Niveles Optimismo Disposicional .....	42
Análisis Medidas de Tendencia Central .....	44
Distribución Frecuencia Optimismo Disposicional .....	45
Medidas de Variabilidad Optimismo Disposicional .....	47
Optimismo Disposicional Según el Sexo.....	48
Optimismo Disposicional Según la Edad .....	48
Optimismo Disposicional Según el Estrato Socioeconómico.....	49
Optimismo Disposicional Según el Estado Civil.....	50
Optimismo Disposicional Según el Nivel de Educación .....	51
Optimismo Disposicional Según Actividad Económica.....	52
Resultados Malestar Psicológico Escala de Kessler K10 .....	52
Tabulación de la Escala de Malestar Psicológico .....	54
Categorías Escala Malestar psicológico.....	55
Resultado Categoría Malestar psicológico.....	56
Porcentaje Categorías Malestar psicológico .....	57

Medidas de Tendencia Central Malestar Psicológico.....	57
Distribución Frecuencia Malestar psicológico.....	58
Medidas de Variabilidad Malestar psicológico.....	60
Malestar Psicológico Según el Sexo.....	61
Malestar Psicológico Según la Edad.....	62
Malestar Psicológico Según el Estrato Socioeconómico.....	63
Malestar Psicológico Según el Estado Civil.....	63
Malestar Psicológico Según el Nivel de Educación.....	64
Malestar Psicológico Según Actividad Económica.....	65
Correlación Optimismo Disposicional Malestar psicológico.....	66
Discusiones.....	67
Optimismo Disposicional.....	67
Malestar Psicológico.....	67
Correlación Optimismo Disposicional y Malestar Psicológico.....	68
Conclusiones.....	69
Recomendaciones.....	73
Referencias Bibliográficas.....	74
Apéndices.....	79

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Cronograma de actividades</i> .....	35
<b>Tabla 2</b> <i>Características sociodemográficas</i> .....	37
<b>Tabla 3</b> <i>Tabulación de los datos de la escala optimismo disposicional</i> .....	41
<b>Tabla 4</b> <i>Niveles de optimismo disposicional</i> .....	42
<b>Tabla 5</b> <i>Nivel de optimismo disposicional</i> .....	43
<b>Tabla 6</b> <i>Medidas de tendencia central</i> .....	44
<b>Tabla 7</b> <i>Distribución de frecuencias variable optimismo disposicional</i> .....	45
<b>Tabla 8</b> <i>Medidas de variabilidad optimismo disposicional</i> .....	47
<b>Tabla 9</b> <i>Tabulación escala malestar psicológico</i> .....	54
<b>Tabla 10</b> <i>Categorías de puntuación escala malestar psicológico de Kessler</i> .....	55
<b>Tabla 11</b> <i>Resultados categorías escala malestar psicológico</i> .....	56
<b>Tabla 12</b> <i>Porcentaje categorías malestar psicológico</i> .....	57
<b>Tabla 13</b> <i>Medidas de tendencia central malestar psicológico</i> .....	58
<b>Tabla 14</b> <i>Distribución de frecuencia malestar psicológico</i> .....	59
<b>Tabla 15</b> <i>Medidas de variabilidad malestar psicológico</i> .....	61
<b>Tabla 16</b> <i>Correlación entre las variables</i> .....	66

## Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Ciudad de domicilio</i> .....	38
<b>Figura 2</b> <i>Distribución edades</i> .....	38
<b>Figura 3</b> <i>Estrato socioeconómico</i> .....	39
<b>Figura 4</b> <i>Estado civil</i> .....	39
<b>Figura 5</b> <i>Nivel de educación</i> .....	40
<b>Figura 6</b> <i>Actividad económica</i> .....	40
<b>Figura 7</b> <i>Nivel optimismo disposicional</i> .....	44
<b>Figura 8</b> <i>Histograma con polígono de frecuencia variable optimismo disposicional</i> .....	46
<b>Figura 9</b> <i>Porcentaje nivel de optimismo disposicional según el sexo</i> .....	48
<b>Figura 10</b> <i>Nivel de optimismo disposicional según la edad</i> .....	48
<b>Figura 11</b> <i>Porcentaje nivel de optimismo disposicional según el estrato socioeconómico</i> .....	49
<b>Figura 12</b> <i>Porcentaje nivel de optimismo disposicional según el estado civil</i> .....	50
<b>Figura 13</b> <i>Porcentaje optimismo disposicional según nivel de educación</i> .....	51
<b>Figura 14</b> <i>Optimismo disposicional según actividad económica</i> .....	52
<b>Figura 15</b> <i>Histograma con polígono de frecuencia variable malestar psicológico</i> .....	59
<b>Figura 16</b> <i>Malestar psicológico según el sexo</i> .....	61
<b>Figura 17</b> <i>Malestar psicológico según la edad</i> .....	62
<b>Figura 18</b> <i>Malestar psicológico según el estrato socioeconómico</i> .....	63
<b>Figura 19</b> <i>Malestar psicólogo según el estado civil</i> .....	64
<b>Figura 20</b> <i>Malestar psicológico según nivel de educación</i> .....	65
<b>Figura 21</b> <i>Malestar psicológico según actividad económica</i> .....	65

**Lista de Apéndices**

<b>Apéndice A</b> <i>Escala optimismo disposicional LOT-R</i> .....	79
<b>Apéndice B</b> <i>Escala malestar psicológico de Kessler</i> .....	80
<b>Apéndice C</b> <i>Consentimiento informado mayores de edad</i> .....	81

## Introducción

Esta investigación aborda el tema de la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en Deportistas de la Liga Tolimense de Muay Thai. Su objetivo principal fue analizar la correlación en esta población. De acuerdo con Carver et al. (2010) el optimismo disposicional, se define como un atributo de la personalidad que se caracteriza por su naturaleza unidimensional, presentando dos extremos opuestos: optimismo y pesimismo, las personas optimistas suelen exhibir mayor confianza, perseverancia y una visión centrada en el éxito y la consecución de metas, mientras que las personas pesimistas tienden a ser más cautelosas, dudosas y esperan resultados negativos (como se citó en Puig et al., 2021, p. 136). Asimismo, Según Gallegos et al. (2019) definen el malestar psicológico como reacciones emocionales y conductuales transitorias que, si no evolucionan hacia trastornos psicológicos más severos, se consideran dentro de la normalidad.

Además, se obtuvieron resultados que muestran el nivel de optimismo disposicional y malestar psicológico percibido en esta población, estableciendo la correlación entre ambas variables a través de un enfoque cuantitativo. De manera que, es fundamental destacar que, aunque este estudio proporcionó información valiosa sobre esta relación, no podrá establecer relaciones causales debido al diseño no experimental utilizado. Asimismo, se reconoce la posibilidad de sesgos y errores en la medición de las variables al basarse en datos autorreportados.

Este enfoque surge de la necesidad de comprender cómo el optimismo disposicional, como rasgo de personalidad, puede influir en la percepción del malestar psicológico en este grupo específico de deportistas. Aunque se ha investigado ampliamente el optimismo disposicional y el malestar psicológico en diferentes contextos, existe una falta de estudios que

aborden esta relación en deportistas de Muay Thai en la región tolimense, lo que destaca la relevancia y originalidad de esta investigación. La pregunta de investigación que guiará este estudio es: ¿Cuál es la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en deportistas de la liga tolimense de Muay Thai? A través de esta pregunta, se busca contribuir al conocimiento existente en el campo de la psicología del deporte, especialmente en lo que respecta a la salud mental y el bienestar de los deportistas.

El optimismo disposicional, como atributo psicológico, ha demostrado estar vinculado con una mayor resiliencia y niveles reducidos de estrés en diversas áreas de la vida, incluido el ámbito deportivo (Juarros et al., 2018; Muñoz y Herrera, 2019). Esta investigación busca entender cómo el optimismo disposicional influye en el bienestar psicológico de los deportistas de Muay Thai, utilizando como herramienta de medición la Escala de Optimismo Disposicional, validada y reconocida por su utilidad en poblaciones similares (Pérez et al., 2013). Al abordar esta problemática, se pretende contribuir al desarrollo de estrategias efectivas de entrenamiento y apoyo psicológico específicas para los deportistas de esta disciplina en la región, con el fin de mejorar su salud mental, bienestar y rendimiento deportivo.

A través de un enfoque metodológico no experimental y cuantitativo, según Escobar et al. (2018), el diseño no experimental permite analizar las variables de interés sin intervenir en ellas, mientras que, según Hernández (como se citó en Amaiquema, 2019), el enfoque cuantitativo implica la manipulación de mediciones numéricas, la observación del proceso en la recolección de datos y su posterior análisis. Se busca comprender cómo el optimismo disposicional y el malestar psicológico se relacionan en este grupo específico de deportistas. Para ello, se utilizarán cuestionarios validados como la Escala de Optimismo Disposicional LOT-R de Scheier y Carver y la Escala de Malestar Psicológico de Kessler, con el fin de obtener mediciones numéricas que

permitan evaluar estos aspectos psicológicos. Este estudio se sustenta en la evidencia previa que indica la influencia positiva del optimismo disposicional en la resiliencia y la capacidad de afrontamiento, así como en la relevancia de abordar el malestar psicológico en contextos deportivos. Con estos fundamentos, se espera contribuir al conocimiento sobre la salud mental de los deportistas y a la formulación de estrategias de apoyo y entrenamiento efectivas.

## **Planteamiento del Problema**

El optimismo disposicional ha sido ampliamente investigado tanto en el ámbito de la psicología como en el deporte. En este contexto, se sugiere que el optimismo disposicional podría desempeñar un papel protector frente a situaciones que generan malestar psicológico. Desde el marco del deporte, específicamente el Muay Thai y tomando como foco de análisis a los participantes de la Liga Tolimense de esta disciplina, se vislumbra la necesidad de explorar la relación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico.

Estudiando las expectativas que las personas mantienen, el optimismo disposicional se centra en comprender el comportamiento humano, según esta teoría, la conducta de los individuos se dirige hacia metas y objetivos esperados (Carver y Scheier, como se citó en Puig et al., 2021). De igual manera, el concepto de optimismo disposicional se percibe como un rasgo de personalidad que se caracteriza por ser unidimensional, ya que tiene dos componentes opuestos, este factor tiene dos extremos que van desde el pesimismo hasta el optimismo (Ottati y Noronha 2017).

Para Angosto et al. (2021) en sus inicios, la investigación sobre el optimismo se centró en ámbitos de salud, revelando vínculos positivos entre el optimismo e indicadores de bienestar tanto físico como mental, en tiempos más recientes, los estudios científicos sobre el optimismo han demostrado que las personas optimistas también disfrutaban de relaciones sociales más sólidas y las investigaciones realizadas en el ámbito deportivo han corroborado que el optimismo guarda una relación inversa con todas las facetas del agotamiento, lo que significa que a medida que el nivel de optimismo aumenta, las puntuaciones en las diferentes dimensiones del agotamiento disminuyen (p.2).

Por otra parte, el malestar psicológico puede entenderse como una reacción reactiva que se enmarca en los aspectos de la salud mental vinculados a la personalidad (Gallegos et al., 2019). Según Gallegos et al. (2019), el malestar psicológico se caracteriza por respuestas emocionales y comportamentales de corta duración que, si no evolucionan hacia problemas psicológicos más graves, se consideran como un estado normal. De manera similar, el malestar psicológico se enfoca en síntomas tales como la presencia de pensamientos negativos, tristeza, insomnio y pérdida de apetito (Gallegos et al., 2019).

Así mismo, el malestar psicológico constituye una problemática para deportistas, especialmente en subgrupos con comorbilidades médicas, dolor persistente y falta de apoyo social, ya que estos perciben niveles de malestar equivalentes a los de la población general (Mannes et al., 2019).

En el estudio llevado a cabo por García (2019), en España, titulado "Influencia de la resiliencia y el optimismo disposicional en las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés-recuperación en deportistas", se exploró la relación entre el optimismo, la resiliencia y la gestión del estrés en deportistas de competición, según los hallazgos, la percepción elevada de estrés puede tener consecuencias negativas para los deportistas; sin embargo, el optimismo disposicional demostró mitigar estos efectos, se incluyó a 254 deportistas evaluados en momentos clave de la temporada, se observó que aquellos con perfiles más resilientes y optimistas aplicaron estrategias de afrontamiento adaptativas, experimentando así un mejor equilibrio del estrés (p.1).

Ahora bien, el estudio realizado en Canadá por Sullivan et al. (2019), midió los niveles de angustia psicológica en una nacional de 284 de estudiantes deportistas universitarios, donde se aplicó la escala de Kessler con una puntuación media de 8,2 sobre 24, además el 20% de la

muestra registra apreciaciones de enfermedad mental grave (p.8). En el contexto argentino, la investigación "Malestar psicológico relacionado a características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en jóvenes deportistas", evidenció que el 22.3% experimenta malestar, encontrando diferencias en el control de estrés, revelando una relación negativa con el malestar (Lorenzón, et al., 2022).

Por su parte, Gaibor y Moreta (2020), en su investigación sobre "Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador. Análisis inter-género y de predicción", donde se encontraron correlaciones entre el optimismo disposicional y los rasgos patológicos.

En cuanto a nivel nacional y regional no existen investigaciones regionales, aunque puede haber estudios nacionales, "relacionadas o similar al tema de investigación propuesta". La ausencia de estudios específicos que aborden la problemática planteada subraya la necesidad imperante de realizar una investigación que colme este vacío. Esta carencia resalta la originalidad y pertinencia de la presente investigación, ya que se posiciona como un aporte valioso para el avance del conocimiento en el área identificada.

Al destacar estas lagunas en la literatura existente, se establece la importancia de esta investigación para llenar un espacio de conocimiento que hasta ahora ha permanecido sin explorar abordado en el contexto nacional o regional. Por lo anterior es importante plantear la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en deportistas de la liga tolimense de Muay Thai?

## **Justificación**

La presente investigación tiene como objetivo analizar la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en deportistas de la Liga Tolimense de Muay Thai. Se espera, además, que los resultados de este estudio brinden información clave para apoyar la formulación de estrategias de intervención específicas en el marco del componente psicológico.

Por otro lado, este estudio resulta significativo para la comunidad deportiva, ya que ayuda a identificar los niveles de optimismo disposicional y malestar psicológico en los deportistas, datos que pueden ser utilizados por entrenadores y profesionales de la salud para mejorar los programas de apoyo mental y físico en esta liga. Además, los resultados permiten diseñar intervenciones que fortalezcan y reduzcan el malestar psicológico en los atletas, beneficiando así la salud mental y física de los participantes.

Desde una perspectiva académico y disciplinar, este proyecto enriquece el campo de la psicología, proporcionando evidencia empírica sobre el impacto del optimismo disposicional, el malestar psicológico y la salud mental. Desde el Semillero de Investigación “educación y Calidad” del programa de Psicología de la Universidad Abierta y a Distancia, esta investigación permite abordar problemáticas reales de la comunidad, fortaleciendo la vinculación entre la teoría y la práctica. Personalmente, este proyecto proporciona conocimiento y experiencia en la aplicación de herramientas psicológicas, psicométricas, estadísticas y en el análisis de datos, aportando desarrollo en el campo de la psicología y la salud mental.

Cabe resaltar que, el optimismo disposicional está relacionado con una mayor resiliencia, lo que significa que hay una mayor capacidad para la recuperación de los eventos estresantes; practicar el optimismo, ayuda a cultivar una mayor resiliencia y tener más herramientas a

disposición para enfrentar los desafíos de la vida, según Juarros et al. (2018) “una de las variables psicológicas vinculada a la resiliencia es el optimismo disposicional” (p.44).

Asimismo, estudios han demostrado que las personas optimistas tienden a tener niveles más bajos de estrés y una mejor salud en general. De acuerdo con Muñoz y Herrera (2019) las “personas optimistas tienden a ser más esperanzadas, perseverantes, suelen tener mejor autoestima, y generan conductas más exitosas” (p.33). Por tanto, cuando las personas son optimistas, tienen mayores probabilidades de ver los desafíos como oportunidades para crecer y aprender, en lugar de verlos como amenazas abrumadoras, esto permite mantener una perspectiva más equilibrada, tener más confianza en las habilidades y encontrar soluciones creativas a los problemas.

Además, estudios de Angosto et al. (2021) encontraron que las personas con un mayor nivel de optimismo experimentan menores aumentos en estados de ánimo negativos, como la ira y la depresión, cuando se enfrentan a situaciones potencialmente estresantes, estos resultados sugieren que el optimismo puede ser beneficioso para la gestión del estrés en el contexto deportivo, señalado que el optimismo se relaciona negativamente tanto con el estrés, indicado que el estrés percibido actúa como mediador en la relación entre el optimismo y los síntomas de agotamiento, como la desvalorización del deporte y la reducida sensación de logro, esto destaca la importancia de los factores individuales, como el optimismo, en el desarrollo del agotamiento en los deportistas, en virtud de su influencia sobre el estrés (p.7).

Para el abordaje de esta investigación, se empleará cuestionarios validados como la Escala de Optimismo Disposicional, este instrumento diseñado a partir de la teoría de Scheier y Carver, evalúa el nivel de optimismo disposicional o pesimismo, utiliza tres ejes opcionales para calificar las respuestas: tendencia optimista, tendencia pesimista y tendencia al sesgo optimista

no realista, los análisis psicométrico de la prueba ha demostrado su confiabilidad y validez en poblaciones similares a la de validación, lo que respalda su utilidad en investigaciones como la presente (Pérez et al., 2013, p.142).

En consecuencia, la elaboración de esta investigación busca arrojar luz sobre la manera en que el optimismo disposicional se vincula con el malestar psicológico en los deportistas de Muay Thai. Esta comprensión es esencial para la formulación de estrategias efectivas de entrenamiento y apoyo psicológico (Kleiman et al., 2017). Por ende, esta investigación tiene el potencial de ofrecer nuevas y significativas contribuciones a nuestro entendimiento en este campo y contribuye a la formulación de estrategias destinadas para los deportistas.

Por último, esta investigación es relevante a nivel local y regional, ya que aborda las necesidades específicas de la Liga Tolimense de Muay Thai, los resultados de este estudio podrían tener un impacto significativo en la salud mental y el bienestar de los atletas, así como en el rendimiento deportivo en la región.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en deportistas de la liga tolimense de Muay Thai.

### **Objetivos Específicos**

Identificar el nivel de optimismo disposicional en los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai.

Determinar el malestar psicológico de los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai de la ciudad de Ibagué.

Establecer la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar en los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai de la ciudad de Ibagué.

## **Marco Teórico**

El marco teórico de esta investigación se centra en explorar la relación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en deportistas pertenecientes a la Liga Tolimense de Muay Thai. En este contexto, se aborda la conceptualización del optimismo desde la psicología positiva, destacando su importancia en el bienestar emocional y la resiliencia en situaciones adversas. Asimismo, se examina los diferentes aspectos del malestar psicológico, considerando su impacto en el rendimiento deportivo y la calidad de vida de los atletas.

Además, se revisan estudios previos que han analizado la relación entre estas variables en contextos deportivos similares, proporcionando un marco de referencia para comprender mejor los resultados de este estudio y su relevancia para la práctica psicológica en el ámbito deportivo.

### **Optimismo Disposicional**

El optimismo disposicional se refiere a una característica de la personalidad que se mantiene constante a lo largo del tiempo, independientemente del entorno o las situaciones (García, 2019). Asimismo, el optimismo disposicional se describe como la tendencia de las personas a anticipar resultados positivos y exitosos en sus vidas, esto motiva a las personas a esforzarse más para lograr el alcance de sus objetivos, por tanto, las expectativas negativas pueden disminuir su motivación de una forma significativa al momento de querer alcanzar dichas metas (García, 2019, p.60). Es por esto, que el optimismo implica tener una perspectiva positiva hacia las expectativas que un sujeto tiene para su futuro cercano, incluye un enfoque positivo en el futuro (Gaibor y Moreta, 2020).

Ahora bien, para Puig et al. (2021) el optimismo actúa como una herramienta psicológica que ayuda a enfrentar el estrés al permitir una respuesta efectiva ante situaciones difíciles, esto se logra al influir positivamente en cómo interpretamos los eventos adversos y en cómo nos

relacionamos con ellos, actuando como un mediador entre lo que sucede externamente y nuestra percepción interna (p. 139).

Igualmente, el optimismo se percibe como un recurso psicológico beneficioso que se asocia con efectos positivos para la salud, menor susceptibilidad a enfermedades físicas, una mayor capacidad de afrontamiento frente a situaciones estresantes y un mejor desempeño en contextos académicos y deportivos (Scheier et al., 2021 citado en Moron y Quispe, 2023, p.1).

Asimismo, las personas con una disposición optimista tienden a experimentar una mayor sensación de logro personal, tienen más confianza en sí mismas, experimentan menos ansiedad a nivel temporal y permanente, y muestran menor tendencia al desánimo emocional (Moron y Quispe, 2023).

A través del análisis de la teoría de la indefensión aprendida de Abramson en 1978, el estudio del optimismo encuentra sus raíces, esta teoría exploró cómo las personas enfrentan eventos negativos, distinguiendo entre dos estilos de pensamiento: optimista y pesimista. La indefensión aprendida se define como un estado en el cual alguien percibe que no puede controlar una situación y que sus acciones son inútiles, lo que conduce a una actitud pasiva ante situaciones adversas, incluso cuando podría cambiarlas (Moron y Quispe, 2023, p.11).

Desde el análisis de dos perspectivas teóricas fundamentales, el optimismo ha sido explorado con mayor profundidad, el estilo explicativo optimista-pesimista, propuesto por Peterson y Seligman en 1984; por otro lado, el estilo disposicional, desarrollado por Scheier y Carver en 1985. Estas perspectivas han contribuido significativamente a nuestra comprensión del optimismo en el ámbito de la psicología (Moron y Quispe, 2023, p.11).

El optimismo, acuñado por Seligman (citado por García, 2019) se considera un aspecto de la personalidad que influye en cómo los deportistas manejan el estrés y las situaciones

difíciles, este concepto distingue cómo los deportistas afrontan la presión, marcando diferencias en su respuesta a las adversidades. De igual manera, Seligman introdujo el concepto de optimismo aplicado al contexto deportivo como un aspecto de la personalidad que influye significativamente en cómo los deportistas manejan situaciones de presión y adversidad (García, 2019, p.58.).

En cuanto a, la psicología positiva según Vaughan (2004) destaca la importancia del optimismo en la mejora de nuestro bienestar emocional y en el fortalecimiento de las relaciones sociales, plantea que el optimismo no es una condición estática, sino una habilidad que refleja nuestra capacidad para comprender y evaluar nuestras experiencias a lo largo de la vida (como se citó en Moron y Quispe, 2023, p.10).

### **Malestar Psicológico**

Por otra parte, el malestar psicológico se puede describir como una respuesta reactiva que se encuentra dentro de los aspectos de la salud mental relacionados con la personalidad (Aranguren, como se citó en Gallegos et al., 2019). Para Gallegos et al. (2019) el malestar psicológico se refiere a respuestas emocionales y comportamentales de corta duración que, si no se convierten en problemas psicológicos más graves, son consideradas como un estado normal.

Desde otra perspectiva, el malestar psicológico no es un diagnóstico, sino una descripción que señala alteraciones de origen reactivo se centra en síntomas de depresión y ansiedad que pueden preceder a trastornos mentales más graves, con los cuales a menudo coexisten (Kessler et al., 2002, como se citó en Gallegos et al., 2019).

Además, según Espindola et al., como se citó en Gallegos et al. (2019), el malestar psicológico tiene ciertas características como la reactividad, también involucra alteraciones

emocionales que afectan la parte física, es incompatible con el bienestar previo y se refleja en representaciones negativas hacia el individuo.

En este contexto, el foco del malestar psicológico se centra en síntomas depresivos, pensamientos negativos, tristeza, insomnio y pérdida de apetito, la ansiedad también impacta en la calidad de vida, la irritabilidad puede contribuir a enfermedades como la hipertensión y problemas cardíacos (Gallegos et al. 2019).

## **Marco Conceptual**

### **Optimismo Disposicional**

Se ha investigado cómo el optimismo afecta el rendimiento de nadadores tras obtener resultados negativos. Se encontró que los pesimistas tienden a empeorar, mientras que los optimistas logran mejorar o mantener sus resultados (García et al., 2018).

De igual manera, según la perspectiva de Scheier y Carver (citado en García et al. 2018) sobre el optimismo disposicional, tener expectativas positivas frente a dificultades lleva a aumentar los esfuerzos, mientras que lo contrario sucede con expectativas negativas. Por su parte, Ortín (como se citó en García et al. 2018) replicaron un estudio previo de Seligman, donde obtuvieron resultados similares, concluyendo que mejorar después de un resultado negativo puede indicar cierto control del estrés por parte de deportistas con un enfoque optimista.

En el ámbito deportivo, se ha observado que los deportistas más optimistas experimentan menos ansiedad, mayor confianza en sí mismos y mejor rendimiento (Marin et al., 2003 citado en García et al., 2018). Además, el optimismo actúa como protectores contra el síndrome de burnout en el deporte, brindando mayor calma emocional, perseverancia y una mejor planificación (García et al., 2018).

Existen tres enfoques tradicionales para definir el optimismo: como sinónimo de esperanza, como un estilo explicativo de atribución de causas a eventos negativos, y como optimismo disposicional, una predisposición a evaluar positivamente eventos futuros y persistir en tareas dirigidas a metas (Espinosa et al., 2022).

## **Malestar Psicológico**

Por otra parte, el malestar psicológico para Gallegos et al. (2019) puede ser definido como una respuesta reactiva que se encuentra dentro de los aspectos caracterológicos del marco de la salud mental (p.2).

El malestar psicológico, aunque no es un trastorno específico, es crucial para el diagnóstico y prevención, abarcando manifestaciones que indican problemas mentales como ansiedad, depresión y agotamiento emocional (Gallegos et al., 2019). Además, es útil para detectar etapas tempranas de trastornos mentales graves, manifestándose de forma leve, pero con impacto tanto psicológico como físico, sin llegar a síntomas clínicamente significativos (Gallegos et al., 2019).

De manera que, Espíndola (como se citó en Gallegos et al., 2019) describe las características del malestar psicológico como un constructo psicológico: 1) Reactividad, ya que surge como respuesta a factores estresantes identificables; 2) Alteración emocional, afectando la vida emocional con manifestaciones físicas y psicológicas diversas; 3) Evento egodistónico, generando malestar asociado al deseo de recuperar un estado anterior; y 4) Manifestación simbólica, reflejándose en representaciones negativas del mundo interno de la persona (p.2).

## **Psicología Positiva**

La psicología positiva es una rama de la psicología que estudia y promueve fortalezas humanas y experiencias positivas, enfocándose en factores como felicidad, optimismo, resiliencia, creatividad y amor, en lugar de centrarse únicamente en la enfermedad mental y el sufrimiento (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

## **Salud Mental**

La OMS describe la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona reconoce sus propias habilidades, es capaz de manejar las tensiones cotidianas, desempeña su trabajo de manera efectiva y puede contribuir positivamente a su comunidad (Macaya et al., 2018).

## **Psicología del Deporte**

La psicología del deporte busca fortalecer la adaptación mental y la gestión emocional de los atletas para mejorar su salud física y mental y su rendimiento (Akbar et al., 2024).

Por otra parte, En abril de 1965, se llevó a cabo en Roma el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte, considerado un evento inaugural para esta disciplina, la organización estuvo liderada por Ferruccio Antonelli, psiquiatra italiano asociado a la medicina psicosomática y con vínculos estrechos con la Federación Italiana de Medicina del Deporte y el Comité Olímpico Nacional Italiano (Carreño, 2024, p.37).

De esta manera, según Weinberg y Gould (como se citó en Ursino et al. 2018) señalan que la psicología del deporte forma parte integral de las ciencias deportivas, representando un campo especializado y práctico de la psicología que se centra en el análisis científico de las personas y sus acciones dentro del ámbito deportivo. Uno de sus objetivos principales es determinar la influencia de los aspectos psicológicos en el desempeño deportivo (p.332).

De acuerdo con Brewer (citado en Ursino et al. 2018) la psicología del deporte implica la investigación científica de las conductas y los procesos mentales dentro del ámbito deportivo.

Conectando con el enfoque de la intervención profesional para Cantón (citado en Ursino et al. 2018) la psicología del deporte se dirige hacia la implementación de herramientas de evaluación, programas de intervención y técnicas especializadas, tanto directas como indirectas,

para fomentar el desarrollo de habilidades psicológicas mediante el entrenamiento psicológico (p.332).

La psicología del deporte analiza comportamientos, procesos mentales y factores que impactan en atletas. La teoría de las Pautas Explicativas de Abramson, Seligman y Teasdale examina cómo las interpretaciones afectan la creencia en capacidades, influyendo en el éxito deportivo y bienestar emocional (Ortín, 2024).

## **Marco Metodológico**

La metodología utilizada en esta investigación se basa en un diseño no experimental con un enfoque cuantitativo. Esto se debe a que no se manipularon las variables independientes y no se controló el entorno de la investigación. Según Escobar et al. (2018) el enfoque no experimental permite analizar las variables de interés sin intervenir en ellas. Además, el enfoque cuantitativo, según Hernández (como se citó en Amaiquema, 2019) implica la manipulación de mediciones numéricas, la observación del proceso en la recolección de datos y el análisis. Este enfoque busca responder las preguntas de investigación mediante el uso de análisis estadísticos y estadígrafos de población, y se enfoca en un problema de estudio específico.

### **Tipo de Investigación**

Para este estudio, se empleó un diseño de corte transversal descriptivo. Esto nos permitió obtener información acerca de la relación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en un momento específico del tiempo, así como referir los rasgos experimentados de los elementos que conformaron nuestra muestra selecta (Escobar et al., 2018).

### **Técnicas e Instrumentos**

En la recopilación de datos, se utilizaron cuestionarios y escalas estandarizadas para evaluar el optimismo disposicional y el malestar psicológico en deportistas de la liga tolimense de Muay Thai. Según Escobar et al. (2018) los cuestionarios son herramientas comúnmente utilizadas en investigaciones no experimentales para obtener información de los participantes.

Además, es una herramienta utilizada para recolectar información, elaborada con el propósito de medirla y hacerla aplicable de manera generalizada (López et al., 2019). La concepción clásica de la validez de un instrumento de medición es que este efectivamente evalúe lo que se supone que debe evaluar. Por otra parte, Cook y Beckman (citado en Córdoba, 2017):

El nivel en el cual las inferencias y explicaciones derivadas de cualquier medida están adecuadamente fundamentadas y justificadas, siendo al mismo tiempo significativas y pertinentes (p.8).

Para medir el optimismo disposicional, se aplicó la Escala de Optimismo Disposicional LOT-R de Scheier y Carver (ver Apéndice A). El LOT-R es una herramienta de autodiagnóstico diseñada para evaluar el optimismo disposicional, basada en la definición de Scheier se trata de una versión más breve y actualizada del LOT original de Scheier y Carver de 1985 (Ottati y Noronha 2017). De acuerdo con Ottati y Noronha (2017):

El LOT-R demuestra una sólida coherencia interna, con un coeficiente alfa de Cronbach que oscila entre 0.70 y 0.80, sus correlaciones en pruebas repetidas varían de 0.68 a 0.79 en intervalos de 4 a 28 meses, según el estudio de Scheier et al. en 1994, la prueba consiste en un total de diez declaraciones, de las cuales tres se relacionan con el optimismo (ítems 1, 4 y 10), otras tres se refieren al pesimismo (ítems 3, 7 y 9), y las restantes cuatro declaraciones (ítems 2, 5, 6 y 8) son simplemente distractores (p.44).

La prueba fue adaptada al español gracias a Otero, Luengo, Romero y Castro en 1998, la puntuación en el LOT-R puede oscilar entre 0 y 24 puntos, donde una puntuación más alta indica un mayor grado de optimismo (Moron y Quispe, 2023).

Asimismo, se utilizó la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (ver Apéndice B) para evaluar el nivel de malestar psicológico en los participantes. La Escala de Malestar Psicológico de Kessler consta de 10 ítems que evalúan el malestar psicológico. Utiliza una escala Likert de 1 a 5 (nunca a siempre), proporciona un índice global de malestar psicológico (Barón y Carrascosa, 2018). La escala fue diseñada por Ronald Kessler y Dan Mroczek en 1992 como una prueba de

Screening o tamizaje de exposiciones no específicas de malestar relacionadas con depresión (Gallegos et al. 2019).

Desde lo anterior, la estructura de la prueba comprende parte del modelo de la Teoría de respuesta al ítem, donde solo fueron contenidos los supuestos de unidimensionalidad e independencia local, cada pregunta se diseñó para medir un mismo rasgo o dimensión, y las respuestas a las preguntas no deben influirse mutuamente, la respuesta a una pregunta no debe depender de las respuestas proporcionadas a otras preguntas en el cuestionario y cada pregunta evalúa de forma independiente el malestar psicológico en un aspecto particular (Aranguren, 2010). Según Aranguren (2010):

Los resultados de la K10 proporcionan una medida concisa y dimensional del malestar psicológico en general, sin entrar en detalles específicos la puntuación total en la escala sugiere un riesgo de experimentar malestar psicológico, pero no identifica si se trata de depresión o ansiedad u otros trastornos específicos (p. 313).

Las puntuaciones en la escala oscilan entre 10 y 50, y a medida que las puntuaciones aumentan, reflejan un mayor nivel de angustia. Se establecen categorías de puntuación para interpretar los resultados, como: 10-19 (bienestar probable), 20-24 (trastorno leve), 25-29 (trastorno moderado) y 30-50 (trastorno grave) (Vasiliadis et., 2015).

Para el proyecto de investigación "Correlación del Optimismo Disposicional y el Malestar Psicológico en Deportistas de la Liga Tolimense de Muay Thai," se llevó a cabo una prueba piloto utilizando Microsoft Forms. Se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Optimismo Disposicional LOT-R y la Escala de Malestar Psicológico de Kessler. La prueba piloto se realizó con una muestra de 8 participantes que comparten características similares de la población objetivo del estudio principal.

Los resultados de la prueba piloto indicaron que la Escala de Optimismo Disposicional LOT-R y la Escala de Malestar Psicológico de Kessler fueron bien comprendidas por los participantes. Los resultados mostraron que cuatro de los encuestados las encontraron neutras, tres las consideraron claras y uno las calificó como muy claras. Estos resultados indican que, la mayoría significativa de los participantes no encontró dificultades importantes.

En cuanto a la facilidad para entender los ítems de las escalas, seis participantes los consideraron fáciles de entender, uno los calificó como neutrales y otro los encontró muy fáciles. Este resultado sugiere que, en general, los ítems están bien formulados y son accesibles para la mayoría de los participantes.

Finalmente, sobre la relevancia de los ítems para evaluar el optimismo disposicional y el malestar psicológico, siete participantes los consideraron relevantes y uno los calificó como muy relevantes. Esta unanimidad en la percepción de relevancia indica que los ítems son adecuados y significativos para medir los constructos de interés.

### **Población y Tamaño de la Muestra**

La población objeto de estudio está compuesta por deportistas de la liga tolimense de Muay Thai de ambos sexos entre 18 y 40 años. El tamaño de la muestra está conformado por un total de 18 deportistas de la liga tolimense de Muay Thai, se realizó una selección aleatoria utilizando un enfoque de muestreo probabilístico para Otzen y Manterola, (2022) las técnicas de muestreo probabilísticas seleccionan individuos al azar, lo que brinda a cada sujeto la misma probabilidad de ser parte de la muestra.

De igual manera, los criterios de inclusión en esta investigación comprenden deportistas de ambos sexos, entre los 18 y 40 años, miembros de la liga tolimense de Muay Thai, se incluyeron a aquellos que aceptaron participar en el estudio y proporcionaron su consentimiento

informado.

Por otro lado, los criterios de exclusión abarcan a deportistas que no cumplieron con los requisitos de edad, así como aquellos que no otorgaron su consentimiento informado. También se excluyeron a deportistas con condiciones médicas o psicológicas que pudieran afectar significativamente su capacidad para responder de manera precisa a los cuestionarios de optimismo disposicional y el malestar psicológico.

### **Aspectos Éticos**

Se garantizó el cumplimiento de las consideraciones éticas, como el consentimiento informado para mayores de edad (ver apéndice D) y la protección de la privacidad y confidencialidad de los participantes, en línea con las pautas éticas propuestas por la American Psychological Association (American Psychological Association, 2016). También, los principios consagrados en la ley 1090 de 2006 y en la resolución 008430 de 1993, donde se estipula la labor de la Psicología en Colombia y la investigación en el campo.

### **Análisis de los Datos**

El análisis de los datos se llevará a cabo en 3 fases:

#### ***Fase Inicial***

En esta primera fase, se utilizará los programas computacionales PSS, Excel y Python. También se llevará a cabo una revisión de los datos para detectar errores, valores atípicos o datos faltantes y los datos se organizarán de manera que sean coherentes para su análisis.

#### ***Fase Descripción y Análisis de las Variables***

En esta fase, se describirán las variables mediante el cálculo de medidas de tendencia central y variabilidad. De igual manera, se seleccionarán las técnicas estadísticas apropiadas,

como el análisis de correlación y la significancia estadística de las correlaciones para examinar las relaciones entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico de los deportistas.

### ***Fase Presentación de Resultados***

Los resultados se mostrarán utilizando tablas y gráficos para facilitar la comprensión. Se acentuarán los resultados relevantes y se interpretarán en el contexto de las preguntas de investigación.

### **Método**

#### ***Fase Diseño del proyecto***

#### ***Fase Selección de instrumentos***

#### ***Fase Trabajo de campo***

#### ***Fase Sistematización y resultados***

#### ***Fase Elaboración del informe final***

#### ***Fase Socialización de los resultados y publicación***

### **Cronograma**

**Tabla 1**

#### ***Cronograma de actividades***

Actividades	Meses			
	1	2	3	4
Presentar la propuesta de grado.	x			
Corrección propuesta trabajo de grado.	x			
Elaboración del trabajo de grado y revisión teórica.		x		
Selección de la población y creación y aprobación de la escala.			x	
Diseño y metodología para aplicación de la escala.			x	
Revisión de los resultados e importar los datos al programa.				x
Extraer y depurar los datos estadísticos.				x
Ejecución de los resultados y presentar el trabajo de grado terminado.				x

*Nota.* Plan detallado de actividades distribuidas a lo largo de un año. *Fuente.* elaboración propia.

## **Resultados**

En esta sección se presentan los resultados obtenidos del análisis de los datos recopilados mediante la aplicación de las escalas de Optimismo Disposicional LOT-R y Malestar Psicológico de Kessler, en deportistas de la liga tolimense de Muay Thai. El propósito de estos resultados es evaluar la relación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico, así como identificar tendencias relevantes dentro de la muestra.

El análisis se realizó en tres fases. En la primera, se llevó a cabo la depuración y organización de los datos, incluyendo la evaluación de las características sociodemográficas de los participantes, como edad, sexo y estrato socioeconómico, lo que permitió una mejor contextualización de los resultados. Posteriormente, se calcularon medidas descriptivas, tales como la tendencia central y la variabilidad, para describir tanto las variables sociodemográficas como las puntuaciones obtenidas en las escalas.

Finalmente, se aplicaron pruebas estadísticas para examinar la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico. Los hallazgos más importantes se presentan a través de tablas y gráficos que facilitan su interpretación, permitiendo observar el comportamiento de las variables evaluadas en función de las características sociodemográficas de la muestra.

### **Resultados Sociodemográficos**

Los factores sociodemográficos se refieren a características como la edad, el género, el nivel educativo, los ingresos, el estado civil y la ocupación, analizadas individualmente en cada miembro de una población (Martinez et al., 2018). En el presente estudio, se analizan los datos sociodemográficos de los deportistas de la Liga Tolimense de Muay Thai, quienes conforman la población de interés. Esta incluye participantes de ambos sexos, con edades entre 18 y 40 años,

seleccionados mediante un muestreo probabilístico basado en el enfoque de Otzen y Manterola (2022), lo que asegura que todos los individuos tuvieran las mismas probabilidades de ser seleccionados. La muestra final estuvo compuesta por 18 deportistas, de los cuales el 95% eran hombres y el 5% mujeres, como se detalla en la Tabla 2.

**Tabla 2**

*Características sociodemográficas*

Característica	N	Porcentaje (%)
Sexo		
Masculino	17	95%
Femenino	1	5%
Edad		
18 y 25 años	9	50%
26 a 35 años	6	33%
26 a 35 años	2	11%
Mayores de 45 años	1	6%
Estrato socioeconómico		
Estrato 1	1	6%
Estrato 2	8	44%
Estrato 3	6	33%
Estrato 4	3	17%
Estado civil		
Soltero	14	78%
Casado	2	11%
Prefiero no responder	2	11%
Nivel educativo		
Educación básica	7	39%
Media	4	22%
Postgrados	3	17%
Profesional o pregrado	2	11%
Técnico superior universitario	1	5%
Tecnológico	1	6%
Actividad económica		
Independiente	13	72%
Empleado	3	17%
Desempleado	2	11%

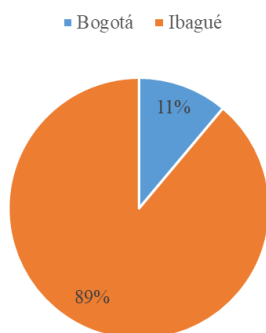
*Nota.* La tabla presenta las características sociodemográficas de los 18 deportistas de la Liga

Tolimense de Muay Thai que participaron en el estudio. *Fuente.* Elaboración propia.

La mayoría de los participantes residen en Ibagué (89%) y el (11%) en Bogotá, como se detalla en la figura 1. En cuanto a la distribución por edades, el 50% se encuentran en el rango de 18 a 25 años, el 33% entre 26 y 35 años, y los grupos de 36 a 45 años y mayores de 45 están menos representados (11% y 6%, respectivamente), como se detalla en la figura 2.

### Figura 1

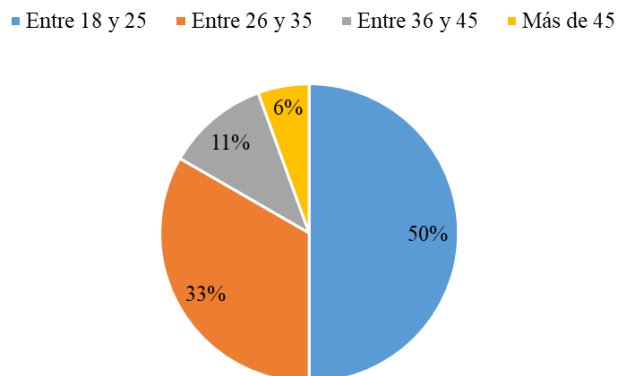
#### *Ciudad de domicilio*



*Nota.* La figura representa el porcentaje de deportistas que residen en la ciudad de Ibagué y Bogotá. *Fuente.* Elaboración propia.

### Figura 2

#### *Distribución edades*

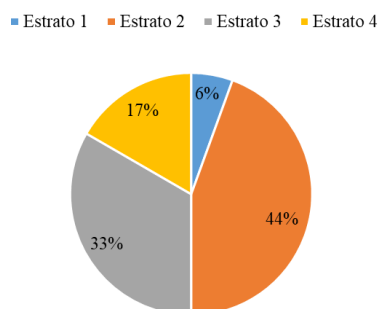


*Nota.* La figura representa el porcentaje de la distribución por edades de los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai. *Fuente.* Elaboración propia.

Por otra parte, los deportistas de estratos socioeconómicos 2 (44%) y 3 (33%), seguidos de los estratos 1 (6%) y 4 (17%), como se detalla en la figura 3. De igual manera, la mayoría de los participantes son solteros (78%) como se detalla en la figura 4, y se encuentran en la educación básica (39%), educación media (22%), estudios de posgrado (17%), nivel profesional (11%), técnico superior universitario (5%) y tecnológico (6%) como se muestra en la figura 5.

### Figura 3

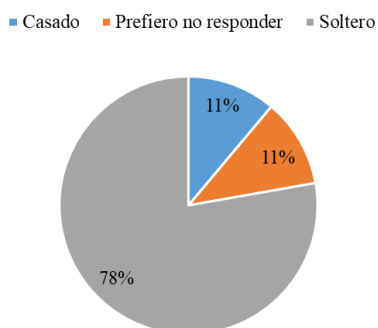
#### *Estrato socioeconómico*



*Nota.* La figura representa el porcentaje de estrato de socioeconómico de los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai. *Fuente.* Elaboración propia.

### Figura 4

#### *Estado civil*



*Nota.* La figura representa el porcentaje del estado civil de los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai. *Fuente.* Elaboración propia.

## Figura 5

### Nivel de educación

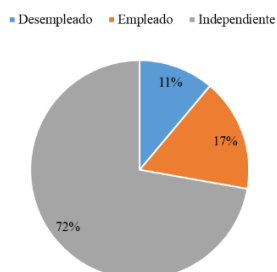


*Nota.* La figura representa el porcentaje del nivel de educación de los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai. *Fuente.* Elaboración propia.

Además, la actividad económica principal es el trabajo independiente (72%), seguido de empleados (17%) y desempleados (11%) como se detalla en la figura 6. Los criterios de inclusión incluyeron deportistas entre 18 y 40 años, miembros de la liga, que proporcionaron su consentimiento informado, mientras que los criterios de exclusión consideraron a aquellos fuera del rango de edad, sin consentimiento o con condiciones médicas o psicológicas que afectaran su participación adecuada.

## Figura 6

### Actividad económica



*Nota.* La figura representa el porcentaje de la actividad económica de los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai. *Fuente.* Elaboración propia.

## Resultados Optimismo Disposicional Escala LOT-R

Para identificar el nivel de optimismo disposicional en los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai, primero se recolectaron y tabularon las respuestas en formato numérico, como se detalla en la Tabla 3. En esta tabla, cada fila representa una pregunta de la escala LOT-R para el desarrollo de la escala solo se tienen en cuenta 6 preguntas, las demás son distractores, mientras que cada columna corresponde a las respuestas individuales de los 18 participantes.

### *Tabulación Escala Optimismo Disposicional*

Los valores numéricos en la tabla 3 reflejan la intensidad con la que cada deportista se relaciona con las afirmaciones sobre el optimismo disposicional. La codificación varía de 0 a 4, donde 0 corresponde a "Estoy totalmente en desacuerdo", 1 a "Generalmente estoy en desacuerdo", 2 a "No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo", 3 a "Normalmente estoy de acuerdo" y 4 a "Prácticamente estoy siempre de acuerdo". Esta tabulación proporciona una base sólida para calcular la puntuación directa total de cada participante, que es esencial para clasificar su nivel de optimismo.

**Tabla 3**

*Tabulación de los datos de la escala optimismo disposicional*

Participantes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Preguntas	Valor																	
1	3	4	4	0	3	3	3	2	3	0	2	4	3	0	3	2	2	3
4	3	4	4	0	3	2	3	2	3	1	1	3	3	4	3	3	0	4
10	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	3	4
3	1	1	4	0	1	2	3	2	0	2	3	2	3	1	1	2	2	2
7	3	3	0	1	0	2	3	3	0	2	1	0	3	2	2	2	3	1
9	1	1	3	0	0	3	0	2	0	1	2	0	3	2	4	1	0	0

*Nota.* Se presenta los datos tabulados en formato numérico. *Fuente.* Elaboración propia.

### *Niveles Optimismo Disposicional*

Una vez que se han tabulado las respuestas, se utiliza la Tabla 4 para clasificar el nivel de optimismo disposicional de cada deportista. La Tabla 4 define tres categorías de optimismo basado en las puntuaciones directas obtenidas de la escala LOT-R: bajo (0 a 17), promedio (18 a 20) y alto (21 a 24). Al sumar las puntuaciones de cada participante, se puede determinar en qué rango cae su puntuación total y, por ende, clasificar su nivel de optimismo disposicional. Este proceso de clasificación permite entender la distribución del optimismo entre los deportistas.

**Tabla 4**

#### *Niveles de optimismo disposicional*

Puntuación directa	Nivel optimismo disposicional
0 a 17	Bajo (B)
18 a 20	Promedio (P)
21 a 24	Alto (A)

*Nota.* Esta tabla permite clasificar a los evaluados en niveles de optimismo bajo, promedio o alto, según su puntuación directa en la escala LOT-R. *Fuente.* Moron y Quispe (2023).

La Tabla 5 presenta los resultados del cuestionario LOT-R aplicado a 18 participantes, donde se evaluó el optimismo disposicional en dos dimensiones: optimismo y pesimismo. Los puntajes obtenidos reflejan la suma de respuestas positivas (Total Optimismo) y negativas (Total Pesimismo) para cada participante. A partir de estas sumas, se calcula el total de Optimismo Disposicional, que es la diferencia entre el optimismo y pesimismo. En base a estos puntajes, los participantes fueron clasificados en niveles de optimismo bajo (B), promedio (P) o alto (A).

**Tabla 5***Nivel de optimismo disposicional*

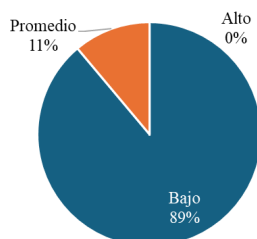
Participantes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Total, optimismo	8	11	11	4	9	8	9	6	9	4	5	11	9	7	8	7	5	11
Total, pesimismo	5	5	7	1	1	7	6	7	0	5	6	2	9	5	7	5	5	3
Total, optimismo disposicional	13	16	18	5	10	15	15	13	9	9	11	13	18	12	15	12	10	14
Nivel de optimismo disposicional	B	B	P	B	B	B	B	B	B	B	B	B	P	B	B	B	B	B

*Nota.* La tabla muestra los resultados del cuestionario de optimismo disposicional aplicado a los participantes (n=18). Los puntajes están desglosados en tres categorías: Total Optimismo, que suma las respuestas positivas a las preguntas de optimismo; Total Pesimismo, que agrupa las respuestas relacionadas con una visión pesimista; y Total de Optimismo Disposicional, que representa la suma total de ambas categorías. En la fila final se presenta el Nivel de Optimismo Disposicional de cada participante, donde (B) indica un nivel Bajo de optimismo, (P) representa un nivel Promedio, y (A) señala un nivel Alto de optimismo. *Fuente.* Elaboración propia.

Los resultados del análisis del nivel de optimismo disposicional revelan que la mayoría de los deportistas de la Liga Tolimense de Muay Thai se encuentran en un nivel bajo de optimismo, representando el 89% de la muestra. Un pequeño porcentaje, equivalente al 11%, presenta un nivel promedio de optimismo, mientras que ningún participante alcanzó un nivel alto, como se detalla en la figura 7.

## Figura 7

### *Nivel optimismo disposicional*



*Nota.* Este gráfico muestra la distribución porcentual del nivel de optimismo disposicional en los participantes de la investigación. Como se observa, la mayoría de los deportistas se encuentran en un nivel bajo de optimismo (89%), mientras que el 11% tiene un nivel promedio. No se reportaron casos con un nivel alto de optimismo. *Fuente.* Elaboración propia.

### *Análisis Medidas de Tendencia Central*

#### **Tabla 6**

##### *Medidas de tendencia central*

Medida de tendencia central	Valor
Media	2,11
Mediana	2,5
Moda	3

*Nota.* En la tabla se presentan las medidas de tendencia central que describen los datos de optimismo disposicional obtenidos en la muestra. La media es de 2.11, lo que indica que el promedio de respuestas de los participantes tiende hacia un nivel bajo de optimismo. La mediana, con un valor de 2.5, sugiere que la mitad de los participantes tienen una puntuación igual o menor a este valor. Finalmente, la moda, con un valor de 3, muestra que la puntuación más común entre los participantes es 3, lo que representa el nivel más frecuente de optimismo disposicional en este grupo. *Fuente.* Elaboración propia.

Los resultados obtenidos a partir de las medidas de tendencia central reflejan que el nivel de optimismo disposicional en los participantes de la muestra es, en su mayoría, bajo. La media de 2.11 sugiere que, en promedio, los deportistas evaluados presentan un nivel de optimismo inferior al esperado. La mediana de 2.5 refuerza esta observación, ya que indica que la mitad de los encuestados tienen puntuaciones por debajo de este valor. La moda de 3, que es el valor más frecuente, indica que, aunque la mayoría de los participantes se encuentran en un nivel bajo, existe una tendencia ligeramente hacia respuestas de optimismo moderado.

### ***Distribución Frecuencia Optimismo Disposicional***

**Tabla 7**

*Distribución de frecuencias variable optimismo disposicional*

Categorías	Valor	Frecuencia	Frecuencia relativa	Porcentaje total	Porcentaje valido	Porcentaje acumulativo
Estoy totalmente en desacuerdo.	0	18	16.7	16.7	16.7	16.7
Generalmente estoy en desacuerdo.	1	14	13.0	13.0	13.0	29.7
No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo.	2	26	24.1	24.1	24.1	53.7
Normalmente estoy de acuerdo.	3	38	35.2	35.2	35.2	88.9
Prácticamente estoy siempre de acuerdo.	4	12	11.1	11.1	11.1	100.0
	Total	108	100.0	100.0	100.0	100.0

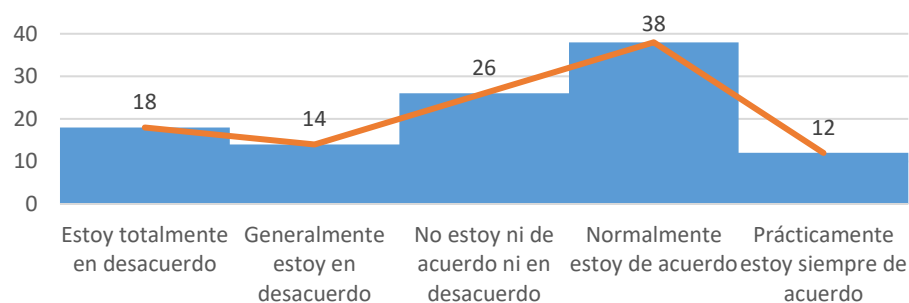
*Nota.* "Normalmente estoy de acuerdo" tiene la mayor frecuencia y porcentaje, mientras que

"Prácticamente estoy siempre de acuerdo" tiene la menor. *Fuente.* Elaboración propia.

La Tabla 7 presenta la distribución de frecuencias para la variable de optimismo disposicional. La categoría "Normalmente estoy de acuerdo" es la más frecuente, con un total de 38 respuestas, representando el 35.2% del porcentaje válido, y contribuye significativamente al porcentaje total acumulativo. En contraste, la categoría "Prácticamente estoy siempre de acuerdo" es la menos frecuente, con solo 12 respuestas y un porcentaje total del 11.1%. Los porcentajes válidos indican la proporción de respuestas en cada categoría respecto al total de respuestas válidas, mientras que los porcentajes acumulativos muestran la acumulación progresiva de estos porcentajes. Estos datos destacan la tendencia predominante hacia una actitud más optimista entre los encuestados, con una fuerte concentración en la categoría de "Normalmente estoy de acuerdo".

### Figura 8

*Histograma con polígono de frecuencia variable optimismo disposicional*



*Nota.* El gráfico muestra un histograma con un polígono de frecuencia que ilustra la distribución de respuestas sobre optimismo disposicional. Las barras indican la frecuencia de cada categoría, mientras que el polígono conecta los picos de las barras, destacando la forma de la distribución. identifica las categorías con mayor y menor frecuencia. *Fuente.* Elaboración propia.

La Figura 8 ilustra la distribución de frecuencias mediante un histograma y un polígono de frecuencia. El histograma muestra la frecuencia de cada categoría, destacando la

predominancia de respuestas "Normalmente estoy de acuerdo". El polígono de frecuencia traza la tendencia de las frecuencias a lo largo de las categorías, evidenciando cómo la frecuencia disminuye hacia las respuestas más extremas ("Estoy totalmente en desacuerdo" y "Prácticamente estoy siempre de acuerdo"). Esta visualización complementa la tabla al proporcionar una representación gráfica clara de la distribución de respuestas.

### ***Medidas de Variabilidad Optimismo Disposicional***

La variabilidad hace referencia a cómo se distribuyen o dispersan los datos dentro de un conjunto. Existen 3 medidas clave para describir esta dispersión: el rango, la varianza y la desviación estándar. Cada una de estas herramientas ayuda a entender cuán dispersos o cercanos están los datos entre sí (Eledum, 2017). Las medidas de variabilidad obtenidas permiten entender cómo se distribuyen las puntuaciones de optimismo disposicional en la muestra.

El rango es de 13, lo que indica que existe una diferencia significativa entre la puntuación más alta y la más baja en el conjunto de datos. La varianza de 11.18 refleja que las respuestas de los participantes presentan una dispersión considerable respecto a la media, lo que sugiere diferencias notables en los niveles de optimismo entre los deportistas.

Por último, la desviación estándar de 3.34 señala que, en promedio, las puntuaciones se alejan en esta cantidad de la media, lo que refuerza la idea de variabilidad en los niveles de optimismo dentro del grupo estudiado.

### **Tabla 8**

#### *Medidas de variabilidad optimismo disposicional*

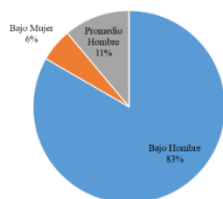
Medidas de variabilidad	Valor
Rango	13
Varianza	11,18
Desviación estándar	3,34

*Nota.* La tabla presenta las medidas de variabilidad *Fuente.* Elaboración propia.

### *Optimismo Disposicional Según el Sexo*

#### **Figura 9**

*Porcentaje nivel de optimismo disposicional según el sexo*



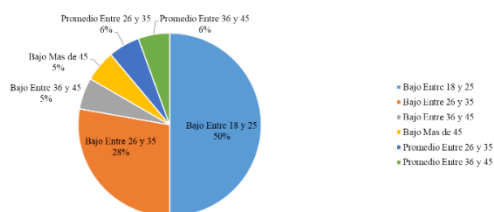
*Nota.* La grafica muestra que el 83% de los hombres presentan un nivel bajo de optimismo disposicional y el 6% son mujeres. *Fuente.* Elaboración propia.

La interpretación de los resultados según el sexo muestra una clara predominancia de un nivel bajo de optimismo disposicional en los participantes, especialmente en los hombres, quienes representan el 83% de la muestra total. Solo un 11% de los hombres alcanzó un nivel de optimismo promedio, mientras que, en las mujeres, el único caso registrado también mostró un nivel bajo de optimismo. Estos resultados sugieren que, dentro de esta muestra, tanto hombres como mujeres tienden a tener niveles bajos de optimismo.

### *Optimismo Disposicional Según la Edad*

#### **Figura 10**

*Nivel de optimismo disposicional según la edad*



*Nota.* La grafica muestra que la mayoría de los participantes entre 18 y 25 años presentan un nivel bajo de optimismo disposicional (50%), seguidos por el grupo entre 26 y 35 años (28%).

*Fuente.* Elaboración propia.

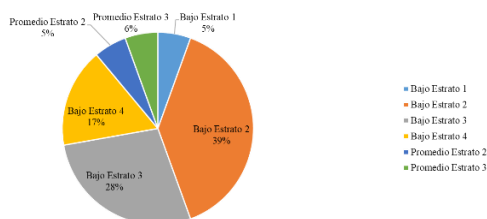
La interpretación de los datos revela que la mayoría de los participantes, en particular el 50%, se encuentran en el rango de edad entre 18 y 25 años y presentan un nivel bajo de optimismo disposicional. El siguiente grupo con mayor representación, entre 26 y 35 años, muestra un 28% de participantes con un nivel bajo de optimismo, mientras que solo un 6% en este mismo grupo se clasifica en un nivel promedio.

Los participantes de mayor edad, entre 36 y 45 años y mayores de 45, tienen una representación más baja, con un 5% y 5% respectivamente, ambos con niveles bajos de optimismo. Estos resultados sugieren que, independientemente de la edad, el nivel bajo de optimismo predomina en la muestra, con pocas variaciones en función de los grupos etarios.

### *Optimismo Disposicional Según el Estrato Socioeconómico*

**Figura 11**

*Porcentaje nivel de optimismo disposicional según el estrato socioeconómico*



*Nota.* El análisis muestra que la mayor parte de los participantes (39%) se encuentra en el estrato 2, seguido por un 28% en el estrato 3. El estrato 4 incluye un 17% de participantes con un nivel bajo de optimismo y un 5 y 6 % con un nivel promedio en estrato 2 y 3. El estrato 1 tiene la menor representación, con solo un 5% y un nivel bajo de optimismo. *Fuente.* Elaboración propia.

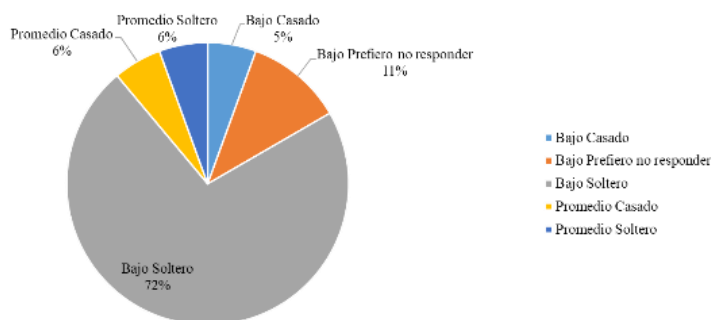
El análisis de los resultados revela que los participantes con un nivel bajo de optimismo disposicional predominan en todos los estratos. El estrato 2 tiene el mayor porcentaje de personas con un nivel bajo de optimismo, lo que podría sugerir que este grupo socioeconómico

enfrenta desafíos que impactan su disposición optimista. Aunque el estrato 4 presenta 3 participante con un nivel bajo de optimismo (17%).

### *Optimismo Disposicional Según el Estado Civil*

**Figura 12**

*Porcentaje nivel de optimismo disposicional según el estado civil*



*Nota.* La figura detalla el porcentaje del nivel de optimismo disposicional según el estado civil de los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai. *Fuente.* Elaboración propia.

Los resultados revelan que el estado civil tiene un impacto significativo en el nivel de optimismo disposicional de los participantes. De los 18 participantes en la muestra, el 72% son solteros, reportan un nivel bajo de optimismo disposicional. Esto sugiere que la soltería podría estar asociada con una menor percepción de optimismo en esta población. Por otro lado, el 5% de los participantes están casados, y también reportan un bajo nivel de optimismo. Igualmente, el 11% de los participantes que prefieren no responder su estado civil también tienen un nivel bajo de optimismo.

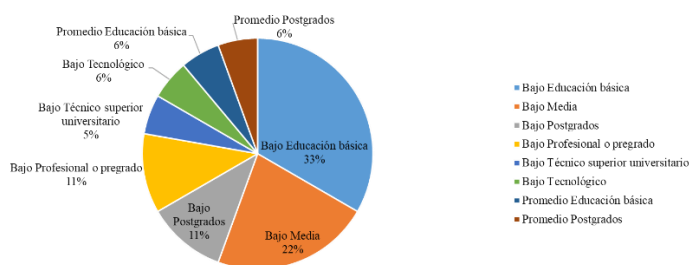
En contraste, solo un 6% de los participantes solteros exhiben un nivel promedio de optimismo disposicional. Este dato resalta la escasa representación de un optimismo más elevado dentro del grupo de solteros. La tendencia general observada en esta muestra indica que,

independientemente del estado civil, la mayoría de los participantes presenta un bajo nivel de optimismo disposicional.

### ***Optimismo Disposicional Según el Nivel de Educación***

**Figura 13**

*Porcentaje optimismo disposicional según nivel de educación*



*Nota.* Los resultados obtenidos muestran que, aunque existe diversidad en el nivel educativo de los participantes, el nivel de optimismo disposicional se mantiene mayoritariamente bajo en todos los grupos de educación. *Fuente.* Elaboración propia.

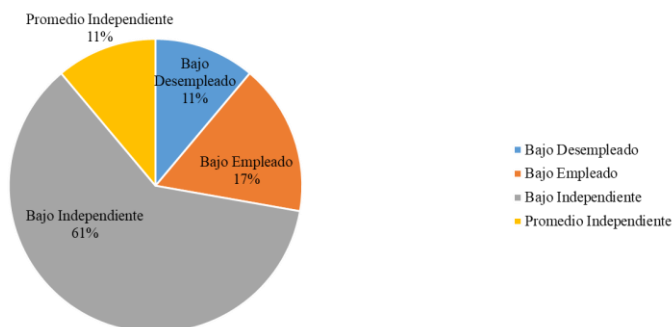
Al analizar el nivel de optimismo disposicional según el nivel de educación de los 18 participantes, se observa que la mayoría, independientemente de su nivel educativo, presentan un nivel bajo de optimismo. En detalle, el 33% de los participantes con educación básica, el 22% con educación media, y el 11% de quienes tienen estudios de pregrado o posgrado también presentan un nivel bajo.

Por otra parte, solo una persona con estudios de posgrado muestra un nivel promedio de optimismo, representando el 6% del total. Estos resultados sugieren que el nivel de educación no parece estar directamente relacionado con un mayor optimismo disposicional en esta muestra específica, ya que la mayoría de los participantes, sin importar su nivel educativo, exhiben niveles bajos de optimismo.

## *Optimismo Disposicional Según Actividad Económica*

**Figura 14**

*Optimismo disposicional según actividad económica*



*Nota.* La figura muestra los porcentajes de los niveles de optimismo disposicional según la actividad económica, destacando que la mayoría de los participantes en cada categoría presentan niveles bajos de optimismo. *Fuente.* Elaboración propia.

Los resultados muestran que, en general, los niveles de optimismo disposicional en los participantes de acuerdo con su actividad económica son predominantemente bajos, sin importar si son desempleados, empleados o independientes. De los 18 participantes, 11 de los independientes (el grupo más numeroso) tienen un nivel bajo de optimismo con un 61%, mientras que solo dos de ellos muestra un nivel promedio. En el caso de los desempleados y empleados, todos presentan niveles bajos de optimismo.

### **Resultados Malestar Psicológico Escala de Kessler K10**

Para determinar el malestar psicológico en los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai, se utilizó la Escala de Malestar Psicológico de Kessler. Es un instrumento ampliamente empleado para evaluar el grado de malestar psicológico en individuos, enfocándose en síntomas de ansiedad y depresión. La escala utiliza un formato Likert de 1 a 5 (nunca a siempre), lo que permite obtener un índice global de malestar psicológico (Barón y Carrascosa, 2018).

En cuanto al origen de la escala, la K10 fue desarrollada en 1992 por Ronald Kessler y Dan Mroczek como una herramienta de tamizaje para identificar síntomas generales de malestar psicológico, particularmente aquellos relacionados con la depresión (Gallegos et al., 2019). Esta escala sigue los principios de la Teoría de Respuesta al Ítem (TRI), adoptando los supuestos de unidimensionalidad e independencia local. Dichos principios aseguran que cada ítem mida un único rasgo o dimensión y que las respuestas a las preguntas no influyan entre sí, garantizando una evaluación independiente de distintos aspectos del malestar psicológico (Aranguren, 2010).

Además, es relevante señalar que, como lo menciona Aranguren (2010), la K10 ofrece una medida general del malestar psicológico, sin detallar si los síntomas se relacionan con trastornos específicos como depresión o ansiedad. El propósito de la escala es identificar el riesgo de malestar, no diagnosticar condiciones específicas (p. 313). Las puntuaciones en la K10 oscilan entre 10 y 50, con puntajes más altos que reflejan un mayor nivel de angustia. Los resultados se interpretan en varias categorías: 10-19 (bienestar probable), 20-24 (trastorno leve), 25-29 (trastorno moderado), y 30-50 (trastorno grave) (Vasiliadis et al., 2015). Por último, en el presente estudio, se aplicó la Escala a una muestra de 18 deportistas pertenecientes a la liga tolimense de Muay Thai. Esta población está compuesta mayoritariamente por hombres (95%), con edades comprendidas entre los 18 y 45 años. Los participantes residen principalmente en la ciudad de Ibagué (89%).

**Tabulación de la Escala de Malestar Psicológico**

**Tabla 9**

*Tabulación escala malestar psicológico*

Participantes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Preguntas	Valor																	
¿Ud. se ha sentido cansado sin motivo?	2	3	3	1	2	3	1	4	1	3	3	3	3	2	3	3	1	3
¿Ud. se ha sentido nervioso?	3	3	3	1	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
¿Ud. se ha sentido tan nervioso que nada podía calmarlo?	2	2	3	1	3	1	1	3	1	3	2	1	4	1	3	1	1	1
¿Ud. se ha sentido desesperanzado?	3	2	3	1	3	1	1	3	1	3	3	1	3	1	3	2	3	2
¿Ud. se ha sentido inquieto o impaciente?	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3
¿Ud. se ha sentido tan inquieto que no podía quedarse sentado?	3	3	3	1	3	1	5	3	1	2	2	2	4	1	2	2	1	1
¿Ud. se ha sentido deprimido?	3	3	3	1	3	1	3	3	1	4	2	2	3	1	3	3	3	2
¿Ud. ha sentido que todo le costaba mucho esfuerzo?	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2
¿Ud. ha sentido tanta tristeza que nada podía alegrarlo?	3	3	3	1	2	1	1	3	1	3	2	1	3	1	4	2	2	1
¿Ud. se ha sentido inútil, poco valioso?	3	3	3	1	2	2	3	3	1	3	2	1	3	1	3	1	1	1

*Nota.* La Tabla representa las respuestas de 18 deportistas de la liga tolimense de Muay Thai a las 10 preguntas de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler. Escala tipo Likert de 1 (nunca) a 5 (siempre), Cada fila corresponde a una pregunta de la escala y cada columna a un participante. *Fuente.* Elaboración propia.

La tabla 9 describe el proceso de tabulación de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler transforma las respuestas textuales de los participantes en valores numéricos utilizando una escala Likert de 1 a 5, donde 1 indica "nunca" y 5 "siempre". Cada respuesta proporcionada por los deportistas es sustituida por su valor numérico correspondiente, lo que permite un análisis estadístico más preciso. Las respuestas se organizan en una tabla, con cada fila representando una pregunta de la escala y cada columna a un participante, facilitando la visualización del malestar psicológico experimentado por cada uno. Este proceso permite calcular índices como promedios y analizar los niveles generales de malestar en la población.

### ***Categorías Escala Malestar psicológico***

La tabla 10 muestra las categorías de puntuación de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10), dividiendo los resultados en cuatro rangos: de 10 a 19, que sugiere un bienestar probable; de 20 a 24, que indica la presencia de un trastorno leve; de 25 a 29, que sugiere un trastorno moderado; y de 30 a 50, que corresponde a un trastorno grave. Esta clasificación ayuda a interpretar los puntajes de la escala y a identificar el grado de malestar psicológico que puede estar experimentando un individuo.

### **Tabla 10**

#### *Categorías de puntuación escala malestar psicológico de Kessler*

Rango	Categoría
10 a 19	Bienestar probable
20 a 24	Trastorno leve
25 a 29	Trastorno moderado
30 a 50	Trastorno grave

*Nota.* La tabla muestra los puntajes obtenidos en la Escala de Malestar Psicológico de Kessler, estos puntajes permiten categorizar a los individuos en diferentes grados de malestar psicológico.

*Fuente.* Elaboración propia.

### **Resultado Categoría Malestar psicológico**

La Tabla 11 muestra los puntajes obtenidos por 18 deportistas en la Escala de Malestar Psicológico de Kessler, junto con su clasificación en categorías de malestar psicológico. Cada participante respondió a 10 preguntas, y sus respuestas, sumadas, arrojan un puntaje total que determina su nivel de malestar psicológico. Los participantes se agrupan en cuatro categorías: bienestar probable (10-19), trastorno leve (20-24), trastorno moderado (25-29) y trastorno grave (30-50).

**Tabla 11**

#### *Resultados categorías escala malestar psicológico*

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	Categoría
Participantes												
1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	28	Trastorno moderado
2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	29	Trastorno moderado
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	Trastorno grave
4	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	13	Bienestar probable
5	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	27	Trastorno moderado
6	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	16	Bienestar probable
7	1	3	1	1	4	5	3	4	1	3	26	Trastorno moderado
8	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31	Trastorno grave
9	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	16	Bienestar probable
10	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	31	Trastorno grave
11	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	25	Trastorno moderado
12	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	18	Bienestar probable
13	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	34	Trastorno grave
14	2	3	1	1	3	1	1	2	1	1	16	Bienestar probable
15	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	32	Trastorno grave
16	3	3	1	2	2	2	3	3	2	1	22	Trastorno leve
17	1	3	1	3	3	1	3	2	2	1	20	Trastorno leve
18	3	3	1	2	3	1	2	2	1	1	19	Bienestar probable

*Nota.* Resultados obtenidos tras la categorización de los puntajes individuales de 18 deportistas.

Cada fila representa a un participante y muestra los puntajes obtenidos en las 10 preguntas de la escala, así como el total de puntaje acumulado. *Fuente.* Elaboración propia.

### ***Porcentaje Categorías Malestar psicológico***

Los resultados de la tabla 12 revelan que la mayor parte de los participantes (33%) se encuentra en la categoría de bienestar probable, lo que sugiere que estos deportistas experimentan pocos síntomas de malestar psicológico. Sin embargo, un 27% se encuentran en la categoría de “trastorno moderado” y otro en 27% en la categoría de “trastorno grave”. Finalmente, el 11% de los deportistas se ubican en la categoría de “trastorno leve”.

**Tabla 12**

#### *Porcentaje categorías malestar psicológico*

Categorías	Participantes	Porcentaje
Bienestar probable	6	33
Trastorno moderado	5	28
Trastorno grave	5	28
Trastorno leve	2	11

*Nota.* La tabla muestra que el 33% de los participantes presenta bienestar probable, el 27% trastorno moderado, el 27% trastorno grave, y el 11% trastorno leve. *Fuente.* Elaboración propia.

### ***Medidas de Tendencia Central Malestar Psicológico***

En la tabla 13 se describe las medidas de tendencia central, donde en promedio, los participantes reportan un nivel moderado de malestar psicológico, con una media de 24,22 puntos. La mediana de 25,5 indica que al menos la mitad de los participantes tiene puntuaciones cercanas a un trastorno moderado a grave. La moda de 16 sugiere que existe un grupo considerable de deportistas que presenta niveles bajos de malestar.

**Tabla 13***Medidas de tendencia central malestar psicológico*

Medidas	Valor	Interpretación
Media	24,22	Se experimentan un nivel moderado de malestar psicológico.
Mediana	25,5	El nivel de malestar psicológico se inclina al lado moderado grave.
Moda	16	Existe un grupo de participantes que reporta un bienestar probable.

*Nota.* La tabla presenta las medidas de tendencia central para los resultados de la Escala de Malestar Psicológico en los participantes, brindando una visión general del nivel promedio, la distribución y la frecuencia de las respuestas. *Fuente.* Elaboración propia.

***Distribución Frecuencia Malestar psicológico***

La tabla 14 desarrolla los datos presentados muestran la distribución de frecuencias de las respuestas a las preguntas relacionadas con el malestar psicológico. La categoría "A veces" fue la más común entre los participantes, con una frecuencia del 44.9%, lo que indica que muchos de los encuestados experimentan síntomas de malestar psicológico de forma ocasional, pero no constante. Le sigue la categoría "Casi nunca", con un 25.4%, lo que sugiere que una proporción significativa de los encuestados reporta experimentar estos síntomas con poca frecuencia.

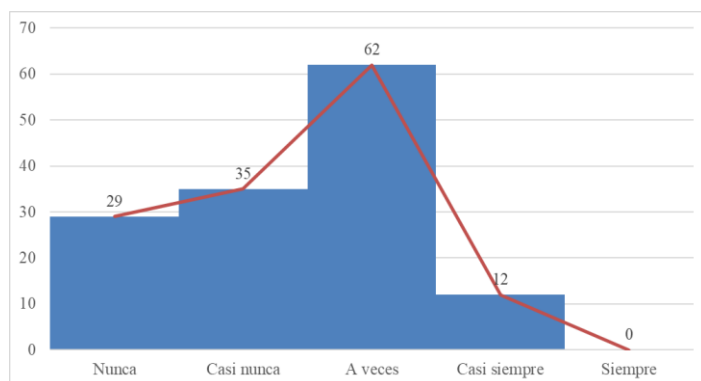
Por otro lado, la categoría "Nunca" representó el 21.0% de las respuestas, lo cual indica que algunos participantes no experimentan estos síntomas en absoluto. Las respuestas en las categorías "Casi siempre" y "Siempre" fueron considerablemente menos frecuentes, representando solo el 8.7% y el 0% respectivamente. Esto sugiere que pocos encuestados experimentan malestar psicológico de manera continua o intensa. En conjunto, estos resultados sugieren que, aunque los síntomas de malestar psicológico están presentes en la mayoría de los encuestados, la mayoría los experimenta de manera ocasional y no de forma constante o severa.

**Tabla 14***Distribución de frecuencia malestar psicológico*

Categoría	Valor	Frecuencia	Frecuencia relativa (%)	Porcentaje total (%)	Porcentaje válido (%)	Porcentaje acumulativo (%)
Nunca	1	29	21.0	21.0	21.0	21.0
Casi nunca	2	35	25.4	25.4	25.4	46.4
A veces	3	62	44.9	44.9	44.9	91.3
Casi siempre	4	12	8.7	8.7	8.7	100.0
Siempre	5	0	0.0	0.0	0.0	100.0
Total		138	100			

*Nota.* La tabla muestra como los participantes reportaron experimentar malestar "a veces"

(44.9%), seguido de "casi nunca" (25.4%) y "nunca" (21.0%). Un menor porcentaje indicó sentirlo "casi siempre" (8.7%). *Fuente.* Elaboración propia.

**Figura 15***Histograma con polígono de frecuencia variable malestar psicológico*

*Nota.* La gráfica muestra como la categoría "A veces" tiene la mayor frecuencia, con 62 respuestas, lo que indica que este es el estado más común entre los encuestados. Le siguen "Casi nunca" y "Nunca", con 35 y 29 respuestas respectivamente, mientras que "Casi siempre" y "Siempre" tienen las frecuencias más bajas, lo que refleja que pocos encuestados experimentan malestar psicológico de forma frecuente o constante. *Fuente.* Elaboración propia.

El histograma con polígono de frecuencia de la variable de malestar psicológico revela que la mayoría de los encuestados experimenta síntomas ocasionales, con la categoría "A veces" alcanzando la mayor frecuencia (62 respuestas). Esto sugiere que los síntomas de malestar psicológico son comunes, pero no constantes en la mayoría de los casos. La categoría "Casi nunca" (35 respuestas) también muestra que una porción significativa de los encuestados experimenta síntomas de manera esporádica. En contraste, las categorías "Casi siempre" y "Siempre" tienen frecuencias mucho menores, con 12 y 0 respuestas respectivamente, lo que indica que muy pocos encuestados experimentan malestar psicológico de forma persistente o intensa. En conjunto, la distribución refleja que los síntomas de malestar psicológico están presentes en la mayoría de los participantes, pero en su mayoría se experimentan de manera moderada o esporádica.

### ***Medidas de Variabilidad Malestar psicológico***

La tabla 15 representa los resultados de las medidas de variabilidad donde, el rango de 21 indica una diferencia considerable entre los valores mínimo y máximo de las puntuaciones totales, lo que sugiere que hay una amplia dispersión en los niveles de malestar psicológico entre los participantes. La varianza de 43.94 muestra que las puntuaciones están bastante dispersas alrededor de la media, mientras que la desviación estándar de 6.63 confirma esta dispersión, indicando que, en promedio, las puntuaciones se desvían en 6.63 puntos de la media total. Esto sugiere que, dentro de la muestra, hay una variabilidad significativa en el malestar psicológico experimentado.

**Tabla 15***Medidas de variabilidad malestar psicológico*

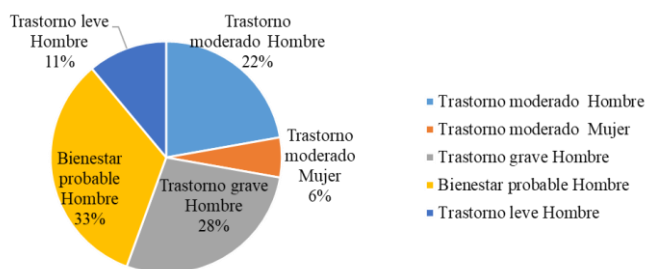
Medidas de variabilidad	Valor
Rango	21.00
Varianza	43,94
Desviación estándar	6,63

*Nota.* La tabla muestra las medidas de variabilidad de los resultados obtenidos en la prueba,

incluyendo el rango, la varianza y la desviación estándar. *Fuente.* Elaboración propia.

***Malestar Psicológico Según el Sexo***

La figura 17 muestra que los hombres representan la mayor parte de los casos en la muestra, con el 33% presentando bienestar probable y un 28% con trastorno grave. Además, el 22% de los hombres tiene trastornos moderados, mientras que un 11% reporta trastornos leves. Las mujeres, aunque constituyen una minoría en la muestra, representan el 6% de los casos con trastorno moderado. En general, la mayoría de los participantes masculinos se distribuye entre bienestar probable y distintos niveles de malestar psicológico, con una mayor prevalencia de trastornos graves en comparación con las mujeres.

**Figura 16***Malestar psicológico según el sexo*

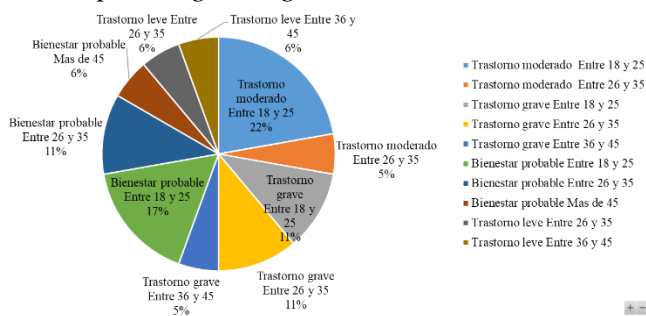
*Nota.* La Figura muestra la distribución de malestar psicológico entre hombres y mujeres en una muestra de 18 participantes. *Fuente.* Elaboración propia.

### ***Malestar Psicológico Según la Edad***

La distribución de malestar psicológico según la edad refleja que los deportistas más jóvenes, entre 18 y 25 años, se encuentran en la categoría de “trastorno moderado” (22%). A su vez, un 17% de este grupo muestra la categoría de “bienestar probable”, lo que indica que una proporción significativa se encuentra en un estado positivo. En el rango de 26 a 35 años, se observa una distribución equilibrada entre “bienestar probable” y “trastorno grave” (11% cada uno). Los deportistas de mayor edad (36 a 45 años y más de 45) presentan casos aislados en la categoría de “trastorno grave y leve” (6% cada uno), lo que podría sugerir una menor prevalencia de malestar en estos grupos o una mayor resiliencia con el paso de los años. En general, la categoría de bienestar probable disminuye con la edad, mientras que las categorías de “trastorno leve y grave” tienden a estar presentes en todas las etapas.

#### **Figura 17**

##### *Malestar psicológico según la edad*



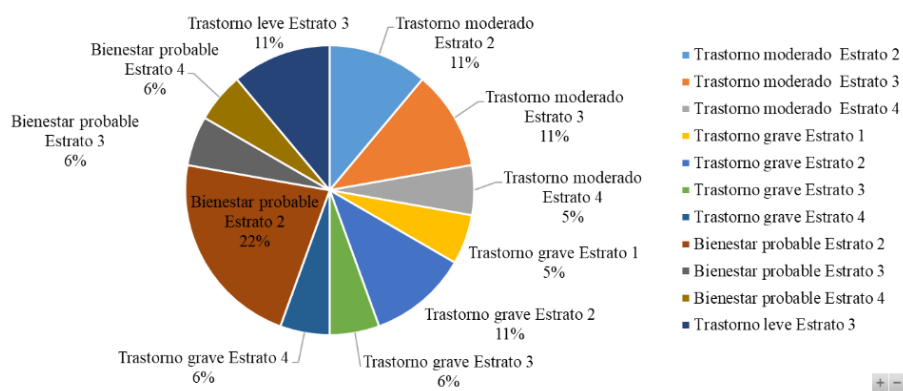
*Nota.* La figura presenta los niveles de malestar psicológico en deportistas de diferentes rangos de edad. Se observa que el mayor porcentaje de participantes (22%) entre los 18 y 25 años reporta un trastorno moderado, seguido por un 17% que presenta bienestar probable. En el grupo de 26 a 35 años, los niveles de bienestar probable y trastorno grave son iguales, cada uno con un 11%. Los grupos de mayor edad (36 a 45 años y más de 45) muestran porcentajes uniformes de trastornos graves y leves, alrededor del 6%. *Fuente.* Elaboración propia.

### ***Malestar Psicológico Según el Estrato Socioeconómico***

La figura 18 representa el porcentaje de malestar psicológico según el estrato socioeconómico, revela que el malestar psicológico afecta a personas de diversos estratos socioeconómicos. Los participantes de estrato 2 son los más representados, con un 22% que reporta bienestar probable y un 11% que experimenta tanto trastorno grave como moderado. Los participantes de estrato 3 muestran una distribución más diversa, con el 6% reportando bienestar probable, un 6% trastorno grave, y un 11% trastorno leve o moderado. En el estrato 4, el 6% reporta bienestar probable, mientras que el 6% experimenta trastorno grave y otro 6% trastorno moderado.

**Figura 18**

### ***Malestar psicológico según el estrato socioeconómico***



*Nota.* La figura muestra la distribución del malestar psicológico según el estrato socioeconómico, con 18 participantes en total. *Fuente.* Elaboración propia.

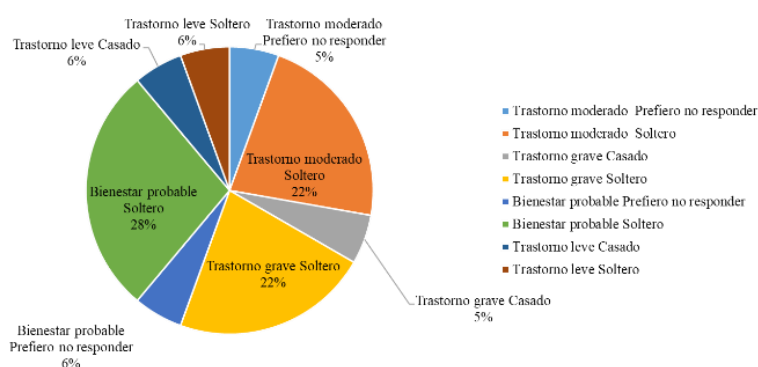
### ***Malestar Psicológico Según el Estado Civil***

En la figura 19, se observa que la mayoría de los participantes solteros (28%) reporta bienestar probable, aunque también hay una proporción significativa de solteros con trastorno grave (22%) y moderado (22%). En el caso de los casados, un 5% presenta trastorno grave y otro

6% trastorno leve. Un pequeño porcentaje (5%) de aquellos que prefirieron no responder reporta tanto bienestar probable como trastorno moderado.

### Figura 19

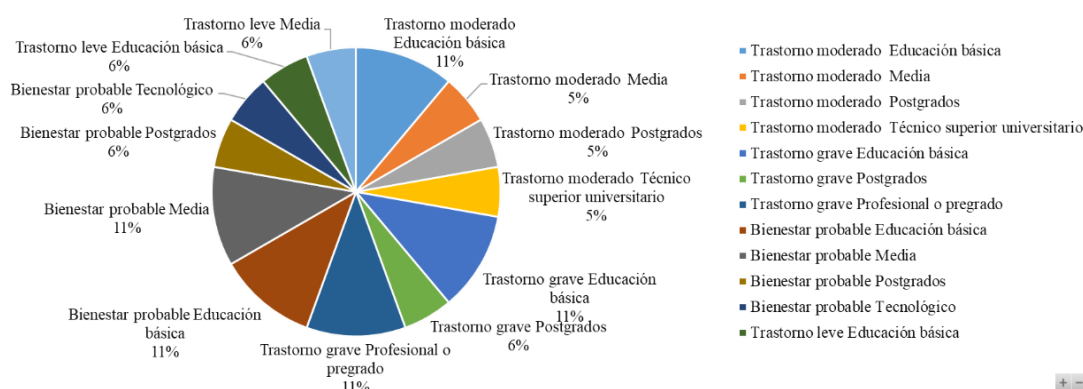
#### *Malestar psicólogo según el estado civil*



*Nota.* La figura representa la distribución del malestar psicológico según el estado civil de los 18 participantes. *Fuente.* Elaboración propia.

#### *Malestar Psicológico Según el Nivel de Educación*

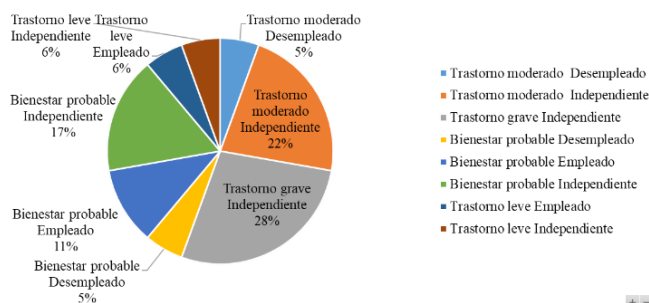
Los resultados de la figura 20 muestran que los participantes con educación básica tienen una mayor incidencia de malestar psicológico, con un 11% en cada nivel de malestar (bienestar probable, trastorno grave, leve y moderado). De los participantes con educación media, un 11% experimenta bienestar probable y el 6% presenta trastorno leve o moderado. Los participantes con estudios de postgrado presentan tanto bienestar probable (6%) como trastorno grave (6%) y moderado (6%). Los de educación tecnológica y técnico superior presentan porcentajes de 6% en bienestar probable y trastorno moderado, respectivamente.

**Figura 20****Malestar psicológico según nivel de educación**

*Nota.* La tabla refleja la relación entre el nivel de educación y el malestar psicológico en los 18 participantes. *Fuente.* Elaboración propia.

**Malestar Psicológico Según Actividad Económica**

La figura 21 describe el análisis donde el grupo con mayor presencia de malestar psicológico grave y moderado es el de los independientes, representando un 28% con trastorno grave y un 22% con trastorno moderado. En comparación, los empleados muestran mayor estabilidad, con un 11% que reporta bienestar probable y solo un 6% presenta trastorno leve.

**Figura 21****Malestar psicológico según actividad económica**

*Nota.* La tabla muestra el malestar psicológico según la actividad económica. *Fuente.* Elaboración propia.

### Correlación Optimismo Disposicional Malestar psicológico

El análisis de correlación entre el Optimismo Disposicional y el Malestar Psicológico muestra un coeficiente de Pearson de 0.437, lo que sugiere una correlación positiva moderada. Esto implica que a medida que aumenta el nivel de optimismo disposicional, el malestar psicológico tiende a disminuir. Sin embargo, el p-valor asociado a esta correlación es 0.069, lo que indica que la relación no es estadísticamente significativa al nivel convencional del 5% ( $p < 0.05$ ). Además, el valor de  $R^2$  de 0.1915 sugiere que el 19.15% de la variabilidad en el malestar psicológico puede ser explicada por los niveles de optimismo. Este resultado sugiere que podría haber una tendencia en la relación entre optimismo y malestar psicológico.

**Tabla 16**

*Correlación entre las variables*

Variable 1	Variable 2	Coeficiente de Pearson	p-valor	R2	N
Optimismo disposicional	Malestar psicológico	0,437079	0,069719	0,1915	18

*Nota.* La tabla muestra la correlación de Pearson entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico con un coeficiente de 0.437, lo que indica una relación moderada positiva entre ambas variables. El p-valor (0.0697) sugiere que la correlación no es estadísticamente significativa al nivel del 5%. El valor de  $R^2$  (0.1915) indica que el 19.15% de la variabilidad en el malestar psicológico puede ser explicada por los niveles de optimismo. La muestra está compuesta por 18 participantes. *Fuente.* Elaboración propia.

## Discusiones

### Optimismo Disposicional

Los resultados revelan un predominio de niveles bajos de optimismo disposicional entre los deportistas evaluados, lo cual es consistente con investigaciones previas que asocian el optimismo con variables de resiliencia y afrontamiento (Carver et al., 2010; García, 2019). Este hallazgo sugiere que los deportistas podrían estar en una posición vulnerable ante el estrés, limitando su capacidad para enfrentar situaciones adversas de manera positiva, como lo proponen estudios sobre optimismo en contextos deportivos (Ottati & Noronha, 2017).

Al analizar el nivel bajo de optimismo en función de variables sociodemográficas, como el estado civil y la actividad económica, se observa que la mayoría de los deportistas solteros y con ocupación independiente presentan un optimismo reducido. Esto se alinea con estudios que indican que el optimismo puede verse afectado por factores contextuales y personales, los cuales influyen la percepción de logro y el bienestar (Gaibor & Moreta, 2020). Así, los resultados subrayan la importancia de fortalecer el optimismo en estos atletas para fomentar un entorno psicológico más resiliente y adaptativo en el deporte.

### Malestar Psicológico

Los datos recopilados mediante la Escala de Malestar Psicológico de Kessler muestran que un porcentaje considerable de deportistas experimenta malestar psicológico, en particular los más jóvenes. Esto coincide con investigaciones en donde el malestar psicológico se presenta comúnmente en atletas con cargas de estrés altas y menos recursos de apoyo emocional, como lo destacan Gallegos et al. (2019) y Sullivan et al. (2019) en estudios sobre deporte y salud mental.

Al observar cómo el malestar psicológico varía según la edad y el nivel socioeconómico, se identifica una tendencia a mayores niveles de malestar en los grupos de edad de 18 a 25 años.

Este patrón podría estar vinculado a una menor estabilidad emocional y a una mayor presión de rendimiento, aspectos discutidos por Mannes et al. (2019) en estudios sobre jóvenes deportistas. Estos hallazgos enfatizan la necesidad de intervenciones psicológicas que aborden el bienestar emocional en este grupo específico.

### **Correlación Optimismo Disposicional y Malestar Psicológico**

El análisis de correlación revela una relación moderada entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico, en donde los atletas con menor optimismo presentan mayores niveles de malestar, aunque esta relación no es estadísticamente significativa ( $p > 0.05$ ). Este resultado resuena con la literatura sobre la influencia positiva del optimismo en la salud mental y el rendimiento deportivo, como lo sugieren estudios de García (2019) y Juarros et al. (2018), destacando la importancia del optimismo como amortiguador del malestar psicológico.

Si bien el diseño no experimental limita la capacidad de establecer causalidad, estos hallazgos refuerzan la hipótesis de que el optimismo actúa como un recurso psicológico protector frente al estrés y la adversidad. Estos resultados son consistentes con la teoría de la indefensión aprendida de Abramson, en la que el optimismo facilita una respuesta positiva ante eventos negativos.

## Conclusiones

En conclusión, y en relación con el objetivo de identificar el nivel de optimismo disposicional en los deportistas de la Liga Tolimense de Muay Thai, los resultados muestran una predominancia de niveles bajos de optimismo disposicional en esta población, con un 89% de los participantes ubicados en este nivel según la escala LOT-R, mientras que, el 11% presenta un nivel promedio y ninguno alcanza un nivel alto. Asimismo, la distribución de puntuación, el cálculo de la media de optimismo disposicional es de 2.11, con una mediana de 2.5 y una moda de 3. Esto revela que los deportistas tienen una inclinación hacia las respuestas moderadas, pero el promedio global tiende hacia un optimismo disposicional bajo.

En cuanto a, el análisis por dimensiones, la escala LOT-R permitió calcular la puntuación de optimismo y pesimismo en los deportistas, esta diferencia de las dimensiones permite evaluar el nivel de optimismo disposicional. Se registra que el pesimismo tiende a ser más pronunciado en la muestra, lo que refuerza que los atletas tienen una menor predisposición a evaluar el futuro de manera positiva.

Además, con relación a las variables sociodemográficas, el 83% de los hombres presentan un nivel bajo de optimismo disposicional, mientras que el único caso de mujer también obtuvo una puntuación baja en el optimismo disposicional, no se encontraron diferencias significativas en el optimismo disposicional según el sexo. De igual manera, en la variable edad, la mayoría de los deportistas entre 18 a 25 años seguidos por el grupo de 25 a 35 años y 39 años presentan un nivel bajo de optimismo disposicional.

Para la variable del estrato socioeconómico, los estratos 2, 3, y 4 presentaron niveles bajos de optimismo disposicional. De igual modo, en la variable de estado civil, los participantes solteros mostraron un nivel bajo de optimismo disposicional, lo que apunta una posible relación

entre la soltería y un optimismo disposicional bajo. En el nivel educativo, la mayoría de los participantes, sin importar su nivel de educación, presentaron optimismo disposicional bajo. Por último, en la variable de actividad económica, el 61 % de los deportistas independientes siendo el grupo más grande, mostraron niveles bajos de optimismo disposicional.

Por otra parte, en el análisis de variabilidad en el Rango, la diferencia entre la puntuación más alta y la más baja es de 13 puntos, indicando una variabilidad considerable en los niveles de optimismo disposicional en el grupo. En la Varianza, el valor de 11.18 puntos, sugiere que las respuestas están dispersas. Dentro de la Desviación estándar con un valor de 3.34 puntos, los resultados confirman que varían significativamente en torno a la media.

De acuerdo con, el objetivo de determinar el malestar psicológico de los deportistas de la Liga Tolimense de Muay Thai en Ibagué, los resultados de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10) muestran que un 33% de los participantes presenta un “bienestar probable”.

Sin embargo, el restante se distribuye entre diferentes niveles de malestar: un 28% en “trastorno moderado”, otro 28% en “trastorno grave” Esto indica que más de la mitad de la muestra reporta niveles preocupantes de malestar psicológico. El 11% de la muestra se encuentra en “trastorno leve”, indicando la presencia de malestar, aunque no son severos, podrían evolucionar a un estado más complejo sino se aborda adecuadamente.

Desde el análisis de las Medidas de Tendencia Central, los resultados detallan que la media de los puntajes de malestar psicológico es de 24.22 puntos, esto indica en promedio, los participantes perciben niveles moderados de malestar. De igual manera, la Mediana de 25.5 puntos, refleja que, al menos la mitad de los deportistas exhiben cálculos que oscilan entre el trastorno moderado y grave. A su vez, la Moda refleja una puntuación de 16 puntos, reportando deportistas con niveles bajos de malestar psicológico, reflejados en la categoría de bienestar

probable. Esta distribución direcciona que, si bien existe una fracción de la muestra con niveles de bienestar, una parte significativa de los deportistas afronta malestar psicológico en disímiles grados de intensidad.

De manera similar, Los datos de las medidas de variabilidad revelan una ancha dispersión en los niveles de malestar psicológico en la muestra. El rango de 21 puntos evidencia una discrepancia entre los valores mínimos y máximos logrados, mientras que la varianza de 43.94 puntos y la desviación estándar de 6.63 puntos, fortalecen la existencia de una notable heterogeneidad en las puntuaciones. Esto propone que, si bien algunos deportistas exhiben niveles bajos de malestar, otros experimentan síntomas que oscilan entre lo moderado y grave, lo que requiere un abordaje diferenciado en términos psicológicos.

En concordancia, con las variables sociodemográficas, el 33% de los hombres presentan bienestar probable, pero un 28% y 22% de los hombres se encuentran en trastorno grave y trastorno moderado respectivamente. A diferencia, las mujeres establecen un porcentaje menor en la muestra, también obtuvieron niveles moderados de malestar. Los jóvenes de 18 a 25 años presentan una mayor prevalencia de “malestar moderado”, y conforme aumenta la edad, disminuyen los niveles de “bienestar probable”. Con relación al estrato socioeconómico, los deportistas de estrato 2 que, representan el 22% reportan bienestar probable, pero un 11% experimentan trastorno grave o moderado. En el estrato 3, se observa una distribución, con 6% de bienestar probable, 6% de trastorno grave y 11% de trastorno leve o moderado. Finalmente, en el estrato 4, el 6% de los deportistas perciben bienestar probable como trastorno grave y moderado.

Del mismo modo, el análisis del estado civil de los deportistas, la mayoría de deportistas solteros un 28% refiere un bienestar probable, pero existe una proporción significativa en las

categorías de trastorno grave 22% y moderado 22%. Por último, Los deportistas independientes representan la mayor presencia de trastorno grave 28% y moderado 22%, lo que resulta que, enfrentan mayores niveles de malestar psicológico con relación a los otros grupos.

Además, los deportistas con menor nivel educativo y aquellos que trabajan de manera independiente tienden a presentar mayores niveles de malestar, especialmente en la categoría de “trastorno grave”. En cambio, el 11% de deportistas empleados, presentan bienestar probable y un solo 6% trastorno leve.

Finalmente, en cumplimiento del objetivo de establecer la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en los deportistas de la Liga Tolimense de Muay Thai en Ibagué, el análisis revela una correlación positiva moderada entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico con un coeficiente de **Pearson de 0.437**, sugiriendo que un mayor optimismo disposicional podría estar asociado con menores niveles de malestar. Por otra parte, el **p-valor de 0.069**, describe que la relación no es estadísticamente significativa al nivel convencional por el tamaño de la muestra. De manera que, el valor **R<sup>2</sup> = 0.1915**, muestra que aproximadamente el 19.15% de la variabilidad en el malestar psicológico puede explicarse por los niveles de optimismo disposicional.

## Recomendaciones

A partir de los objetivos de la investigación sobre la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai, se sugiere que futuros estudios se enfoquen en realizar evaluaciones periódicas del optimismo disposicional. Esto permitirá identificar a los deportistas con niveles bajos y desarrollar estrategias personalizadas de apoyo.

Además, es crucial establecer protocolos de evaluación del malestar psicológico que brinden a los deportistas espacios seguros para expresar sus preocupaciones. Esto facilitará la implementación de programas de prevención enfocados en el bienestar mental y en el desarrollo de intervenciones psicológicas que promuevan el optimismo disposicional. Por otra parte, se recomienda llevar a cabo investigaciones más profundas que consideren variables como el apoyo social y el entorno deportivo. Esto contribuirá a comprender mejor la dinámica entre optimismo y malestar, y ayudará a identificar factores adicionales que puedan influir en estas variables.

Desde el punto de vista metodológico, es esencial explorar el uso de metodologías cualitativas y métodos mixtos que permitan una triangulación de datos más robusta. Además, se debe fomentar la investigación continua sobre la relación entre optimismo disposicional y malestar psicológico, promoviendo mejoras en la formación académica con asignaturas específicas y la creación de espacios de discusión que enriquezcan el aprendizaje colaborativo.

Finalmente, en términos prácticos, es crucial desarrollar programas de intervención que fomenten el optimismo, establecer servicios de apoyo psicológico accesibles para los deportistas y crear entornos deportivos que prioricen la salud mental y el bienestar emocional. Estas acciones contribuirán significativamente a la mejora del rendimiento y la calidad de vida de los deportistas, garantizando un enfoque integral en su desarrollo personal y profesional.

### Referencias Bibliográficas

- Akbar, A., Karim, K., Zakaria, J., Rahman, M. A., Suryanef, S., Cahyani, F. I., ... & Hamzah, N. B. (2024). Understanding mental toughness in student-athletes: Insights from sport psychology. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (54), 1-9.
- Amaiquema, F. A., Vera, J. A., & Zumba, I. Y. (2019). Enfoques para la formulación de la hipótesis en la investigación científica. *Conrado*, 15(70), 354-360.
- American Psychological Association. (2016). Ethical principles of psychologists and code of conduct.
- Angosto, S., Salmerón, L., Ortín, F. J., Morales, V., & Borrego, F. J. (2021). Mood, burnout, and dispositional optimism in kayak polo players during their competitive stage. *Frontiers in psychology*, 12, 667603.
- Aranguren, M. (2010). Adaptación argentina de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10). *Revista de Psicología*, 28(2), 308-340.
- Barón, J. O., & Carrascosa, L. (2018). Malestar psicológico y apoyo psicosocial en víctimas de cyberbullying. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 357-366.
- Carreño, S. (2024). Revista de Historia de la Psicología. Revista de Historia de la Psicología, 45(1), 36-44.
- Córdoba, R. L. (2017). Recomendaciones sobre los procedimientos de construcción y validación de instrumentos y escalas de medición en la psicología de la salud. *Psicología y salud*, 27(1), 5-18.

- Eledum, Hussein Yousif. "A Monte Carlo study of the effects of variability and outliers on the linear correlation coefficient." *Journal of Modern Applied Statistical Methods* 16 (2017): 231-255.
- Escobar, A. A. H., Rodríguez, M. P. R., López, B. M. P., Ganchozo, B. I., Gómez, A. J. Q., & Ponce, L. A. M. (2018). *Metodología de la investigación científica* (Vol. 15). 3Ciencias.
- Espinosa, F. B., Barquín, R. R., & de la Vega, R. (2022). El estado de la cuestión del optimismo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 7(1).
- Gaibor, I., & Moreta-Herrera, R. (2020). Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador. Análisis inter-género y de predicción. *Actualidades en Psicología*, 34(129), 17-31.
- Gallegos, W. L. A., Calcina, R. R., & Canaza, K. C. (2019). Confiabilidad y estructura factorial de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler en estudiantes universitarios de Arequipa (Perú). *Archivos de Medicina (Manizales)*, 19(2).
- García, C. R., Díaz, M. G., Rodríguez, A. M., & Vallerino, V. T. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 131-136.
- García, F. X. (2019). Influencia de la resiliencia y el optimismo disposicional en las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés-recuperación en deportistas= Influence of the resilience and dispositional optimism in the recovery-stress levels and coping in athletes.
- Juarros, M. A., del Valle, A. S., González, O. M., Rosado, A. F. B., & Rosa, S. M. (2018). Relación de la carga interna de entrenamiento, optimismo y resiliencia con los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 18(1), 43-54.

- Kleiman, E. M., Chiara, A. M., Liu, R. T., Jager, S. G., Choi, J. Y., & Alloy, L. B. (2017). Optimism and well-being: A prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cognition and Emotion*, *31*(2), 269-283.
- López Fernández, R., Avello Martínez, R., Palmero Urquiza, D. E., Sánchez Gálvez, S., & Quintana Álvarez, M. (2019). Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas. *Revista cubana de medicina militar*, *48*.
- Lorenzón, J. I., González Insua, F., Aceiro, M. A., & Delfino, G. (2022). Malestar psicológico relacionado a características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en jóvenes deportistas. *Ciencias Psicológicas*, *16*(1).
- Macaya Sandoval, X. C., Pihan Vyhmeister, R., & Vicente Parada, B. (2018). Evolución del constructo de salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades médicas*, *18*(2), 338-355.
- Mannes, Z. L., Waxenberg, L. B., Cottler, L. B., Perlstein, W. M., Burrell II, L. E., Ferguson, E. G., ... & Ennis, N. (2019). Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: A systematic review. *International review of sport and exercise psychology*, *12*(1), 265-294.
- Martinez Fierro, C. J., Parco Fernández, E. N., & Yalli Clemente, A. (2018). Factores sociodemograficos que condicionan la sobrecarga en el cuidador primario del paciente pediátrico con leucemia en un instituto especializado-2018.
- Moron, J., & Quispe, A. R. (2023). Escala de Optimismo Disposicional (LOT-R): Propiedades psicométricas en adultos de Lima Metropolitana, 2022.0

- Muñoz, D., & Herrera, M. K. (2019). Optimismo, inteligencia emocional y estrés laboral, en estudiantes colportores que pertenecen al Instituto de Desarrollo del Estudiante Colportor (IDEC).
- Ortín Montero, F. J. (2024). Optimismo y Cuadernos de Psicología del Deporte.
- Ottati, F., & Noronha, A. P. P. (2017). Factor structure of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R). *Acta Colombiana de Psicología*, 20(1), 32-39.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2022). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 1(2), 2.
- Pérez, C. L., Cortés, L. M. H., Castañeda, I. E. A., & Garzón, D. P. (2013). Diseño y validación de la Escala de Optimismo Disposicional/Pesimismo-EOP. *Universitas Psychologica*, 12(1), 139-155.
- Puig, S., Aliño, M., Duque, A., Cano, I., Martínez, P., Almela, M., & García, M. J. (2021). Optimismo disposicional y estrés: claves para promover el bienestar psicológico. *Papeles del Psicólogo*, 42(2), 135-142.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Sullivan, P., Blacker, M., Murphy, J., & Cairney, J. (2019). Levels of psychological distress of Canadian university student-athletes. *Canadian Journal of Higher Education*, 49(1), 47-59. <https://doi.org/10.7202/1060823>
- Ursino, D. J., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2018). Aportes de la Psicología del Deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*, 25, 331-339.

Vasiliadis, H. M., Chudzinski, V., Gontijo-Guerra, S., & Prévile, M. (2015). Screening instruments for a population of older adults: The 10-item Kessler Psychological Distress Scale (K10) and the 7-item Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7). *Psychiatry research*, 228(1), 89-94.

## Apéndices

### Apéndice A

#### Escala optimismo disposicional LOT-R

##### Escala Optimismo Disposicional LOT-R “Test LOT-R”

Apellidos y Nombres:

Sexo: Masculino:  Femenino:

**Instrucciones:** A continuación, te presentamos una serie de frases que hacen referencia a cómo la gente considera su vida en general. Después de leer cada una de estas frases da tu opinión. Indica si estás de acuerdo o en desacuerdo. No hay respuestas correctas o incorrectas: solo queremos conocer tu opinión. Cumplimenta este inventario de acuerdo con tus propios sentimientos, no en función de cómo tú crees que la mayoría de la gente lo haría. En concreto,

**Utiliza la siguiente escala de valoración:**

0 = Estoy totalmente en desacuerdo.

1 = Generalmente estoy en desacuerdo.

2 = No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo.

3 = Normalmente estoy de acuerdo.

4 = Prácticamente estoy siempre de acuerdo.

		Estoy totalmente en desacuerdo	Generalmente estoy en desacuerdo	No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo	Normalmente estoy de acuerdo	Prácticamente estoy siempre de acuerdo
1	En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor	0	1	2	3	4
2	Me resulta fácil relajarme	0	1	2	3	4
3	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará	0	1	2	3	4
4	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	0	1	2	3	4
5	Disfruto un montón con mis amistades	0	1	2	3	4
6	Para mí es importante estar siempre ocupado	0	1	2	3	4
7	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	0	1	2	3	4
8	No me disgusta fácilmente	0	1	2	3	4
9	Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	0	1	2	3	4
10	En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas	0	1	2	3	4

## Apéndice B

### Escala malestar psicológico de Kessler

#### ESCALA DE MALESTAR PSICOLÓGICO DE KESSLER

(K-10) Autores originales: (Kessler & Mroczek, 1994)

Adaptado por Brenlla y Aranguren (2010)

Apellidos y Nombres:

Sexo: Masculino:  Femenino:

A continuación, se presenta una serie de opiniones vinculadas al malestar psicológico. Le agradecemos nos responda marcando con un aspa en la que considere exprese mejor su punto de vista. No hay respuesta buena ni mala, ya que todas son opiniones.

1	Nunca
2	Casi nunca
3	A veces
4	Casi siempre
5	Siempre

Con qué frecuencia...	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Casi siempre	5 Siempre
1. ¿Ud. se ha sentido cansado sin motivo?					
2. ¿Ud. se ha sentido nervioso?					
3. ¿Ud. se ha sentido tan nervioso que nada podía calmarlo?					
4. ¿Ud. se ha sentido desesperanzado?					
5. ¿Ud. se ha sentido inquieto o impaciente?					
6. ¿Ud. se ha sentido tan inquieto que no podía quedarse sentado?					
7. ¿Ud. se ha sentido deprimido?					
8. ¿Ud. ha sentido que todo le costaba mucho esfuerzo?					
9. ¿Ud. ha sentido tanta tristeza que nada podía alegrarlo?					
10. ¿Ud. se ha sentido inútil, poco valioso?					

## Apéndice C

### *Consentimiento informado mayores de edad*

#### **Consentimiento Informado Mayores de 18 Años Para la Participación en la Investigación:**

##### ***“Correlación del Optimismo Disposicional y el Malestar Psicológico en Deportistas de la Liga Tolimense de Muay Thai”***

Yo \_\_\_\_\_, identificado (a) con C.C No: \_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_, acepto participar en la investigación mencionada. La cual tiene como objetivos:

1. Analizar la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar psicológico en deportistas de la liga tolimense de Muay Thai.
2. Identificar el nivel de optimismo disposicional en los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai.
3. Determinar el malestar psicológico de los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai de la ciudad de Ibagué.
4. Establecer la correlación entre el optimismo disposicional y el malestar en los deportistas de la liga tolimense de Muay Thai de la ciudad de Ibagué.

Se informa acerca, procedimientos de evaluación y posibles riesgos asociados a esta investigación, y otorgo mi consentimiento para que la docente María Elvira Sánchez Barrera y el estudiante Carlos Julio García Orjuela del programa de Psicología de la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, lleven a cabo esta investigación y utilicen los siguientes instrumentos:

1. Escala de Optimismo Disposicional LOT-R.
2. Escala de Malestar Psicológico de Kessler.

#### **Además, se me ha informado que:**

- La participación en esta investigación es voluntaria y se puede retirar en cualquier momento.
- No se recibirán beneficios económicos por participar en este proyecto de investigación, aunque se espera que los resultados contribuyan a mejorar la calidad de vida de los participantes.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados de forma confidencial y archivados tanto en formato papel como electrónico bajo la responsabilidad de los investigadores en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Los resultados personales no estarán disponibles para terceros como empleadores, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas debido a la confidencialidad de la información.

Una vez leído y comprendido el procedimiento que se seguirá, se firma el presente consentimiento el día \_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año 2024, en la ciudad de Ibagué.

Nombre Estudiante:

Firma:

C.C. No:

Nombre Docente

Firma

C.C. No: