



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PREPARADORES FÍSICOS DE LA CIUDAD DE
RIOBAMBA.**

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en
Psicología.

Autor(a)

Martha Nallely Martínez Rosillo

Tutor(a)

Ps. Ind. Luis Fernando Taruchaín Pozo, Msc.

AMBATO– ECUADOR
2026

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo, Martha Nallely Martínez Rosillo declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre "BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PREPARADORES FÍSICOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA" como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 02 días del mes Febrero de 2026, firmo conforme:

Autor: Martha Nallely Martínez Rosillo

Firma:



Número de Cédula: 0605499250

Dirección: Riobamba

Correo Electrónico: mmartinez34@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0984673278

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PREPARADORES FÍSICOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA” presentado por Martha Nallely Martínez Rosillo, para optar por el Título de Licenciada en Psicología,

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

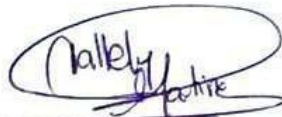
Ambato, 02 de Febrero de 2026

Ps. Ind. Luis Fernando Taruchaín Pozo, Msc

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 02 de Febrero de 2026

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a large, loopy oval. The signature appears to read 'Nallely Martínez'.

Martha Nallely Martínez Rosillo
0605499250

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PREPARADORES FÍSICOS DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 20 de Febrero de 2026

Ps. Ind. José Miguel Acuña Mayorga, Msc.
LECTOR

Ps. Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano, Mg.
LECTOR

DEDICATORIA

Con profundo cariño, quiero dedicar mi trabajo de titulación a mis padres, aquellos padres que siempre estuvieron ahí pese a la distancia y las dificultades. Pero de manera especial quiero dedicar mi mérito académico a mi papito el **Ing. Danilo Martínez**, ya que, ha sido mi inspiración desde muy pequeña para salir adelante, aquel hombre que miro con admiración y mucho orgullo, mi padre el que ha sido mi motivación para realizar este tema de titulación debido a su largo recorrido, como preparador físico en las diferentes ciudades del Ecuador, aquel hombre que me ha enseñado lo que es la valentía y la fuerza de carácter pese a cualquier dificultad.

También quiero dedicarle a mi madre la **Ing. María de los Ángeles Rosillo Cabrera**, ya que con profundo amor siempre estuvo ahí para ayudarme, aquella mujer que nunca me dejó caer ni me soltó por más difíciles que se pusieron las cosas, esa mujer que siempre viajaba de ciudad a ciudad sin importar los peligros con tal de verme.

A mi mamita, esa mujer que amo con todo mi corazón y a quien llevo en mi corazón siempre.

También te dedico este mérito a ti **Danilito Martínez**, para que cuando seas grande sepas el inmenso amor que te tiene tu hermana y lo mucho que tu ayudaste para culminar este camino mi amorcito.

Finalmente, quiero dedicarle a mi abuelita la **Sra. Marthita Samaniego** quien desde pequeña supo amarme incondicionalmente y darme su bendición para cualquier viaje que emprendía. Gracias por siempre esperarme sin importar la hora, y por brindarme un platito de mi comida favorita cada vez que llegaba a casa.

Solo me queda decir como último punto, **lo logramos papito**. Cumplimos nuestro sueño.
Gracias por tanto amor y por tanto apoyo.

Los amo tanto papitos,
Atentamente, Su hija Nallely.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primero que todo, a mi Dios a la Virgen y a mi Ángel de la Guardia, porque siempre estuvieron ahí para abrazarme en las noches y convertir toda mi tristeza en fuerza, sabiduría y carácter para continuar mis estudios con perseverancia, disciplina y rectitud pese a las dificultades que tuve en el camino.

De la misma manera quiero agradecer a mis padres por siempre confiar en mí y apoyarme en cada uno de los pasos que he dado, porque con su sabiduría, cariño y respeto me han sabido guiar y apoyar constantemente en cada uno de mis pasos. A ellos porque son padres dignos de admirar porque siempre me han enseñado que la humildad y el respeto son valores que se debe llevar a cualquier lado que vayamos. De manera especial, quiero agradecer a mi papito el **Ing. Roque Danilo Martínez Samaniego**, él con su carácter, esfuerzo y sacrificio me ha sabido enseñar que todo llega en el momento que tiene que llegar y que si algo es para mí así será, ese hombre que ha sabido entregarme todo lo que he necesitado a manos llenas en este camino estudiantil. También quiero agradecer de manera especial, a mi mamita la **Ing. María de los Ángeles Rosillo Cabrera** quien me ha enseñado que las mejores cosas llegan con paciencia y de la mano de Dios sin desesperar y sin apresurarse; aquella mujer que me ha enseñado que en la vida lo que verdaderamente vale es el corazón que tiene cada uno de nosotros y las huellas que dejamos en el corazón de cada una de las personas que pasan por nuestra vida. Mi madre esa mujer, que pese a lo complicado que se coloca la vida sabe como sacar fuerzas y salir adelante de la mano de Dios, esa mujer que me ha enseñado que el amor y la confianza más sincera siempre vendrán de ellos, aquella madre que más que mi madre ha sido mi mejor amiga y quien es capaz de defenderme ante el mundo sin importar lo difícil que sea, mi madre que es capaz de mostrarme lo equivocada que estoy y ayudarme a corregir con amor cada uno de mis errores.

Quiero también agradecer a mi corazoncito chiquito, a mi hermanito **Danilito Xavier Martínez Rosillo**, aquel niño que desde que nació se convirtió en lo más bonito que me pudieron regalar Dios y mis padres, ese pequeño que con su sonrisa y sus abrazos me ha dado fuerza para viajar cada semana a una ciudad ajena, Danilito ha sido mi motivación para culminar mis estudios de manera exitosa y mi inspiración para seguir adelante con mis estudios.

También quiero agradecer a mi abuelita la señora **Martha Cecilia Samaniego Brito**, quien me enseñó que el amor puede malcriar, pero también educar, esa señora que siempre estuvo pendiente de mi llegada con un plato de comida caliente, quien madrugaba sin importarle frío o la lluvia a tenerme un desayuno listo y quien con su bendición me encomendaba a Dios en cada uno de mis viajes.

También quiero agradecer a mi tía, mi negrita, la tía tóxica, la **Ing. Jenny Jimena Martínez Samaniego**, que a sido una segunda madre a la distancia porque supo acobijarme y darme un lugar donde descansar cuando salía de clases. Esa señora, que supo enseñarme que los animalitos son nuestra pequeña familia y que están ahí cuando los necesitamos. Esa negrita que con su mal carácter y todo supo quererme, cuidarme y llevarme a los médicos de ser necesario sin importar la hora. Aquella negrita que cocinaba conmigo, me llevaba a comer y estaba pendiente de mi salud y de que no me faltará nada cuando estaba lejos de mi hogar.

Finalmente, quiero agradecer a mi tutor el ***Psc. Ind Luis Fernando Taruchaín Pozo. Mg*** ya que, más que un docente se ha convertido en un amigo y un apoyo fundamental en este camino estudiantil. Aquel tutor que con palabras de aliento supo apoyarme hasta el final de mi camino académico y guiarme en cada uno de mis vacíos. Gracias por la paciencia y por el tiempo dedicado a mi proyecto de titulación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	IV
APROBACIÓN DE LECTORES	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
Resumen Ejecutivo	
ABSTRACT 1	IX
ABSTRACT 2	X
1. INTRODUCCIÓN	3
2. MARCO METODOLÓGICO	9
3. RESULTADOS 12	
3.1. DESCRIPCIÓN CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	13
3.2. NIVEL DE LAS SUBESCALAS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	15
3.3. DIMENSIONES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	16
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19
AGRADECIMIENTO	22
DEDICATORIA	23
ANEXOS	24

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No.1 Sector domiciliario.....	13
Tabla No.2 Etnia.....	13
Tabla No.3 Estado civil	13
Tabla No.4 Problemas de salud física o psicológica.....	13
Tabla No.5 Ciudad de residencia.....	14
Tabla No.6 Situación socioeconómica.....	14
Tabla No.7 Tipo de contrato.....	14
Tabla No.8 Años de antigüedad	14
Tabla No.9 Nivel académico	15
Tabla No.10 Bienestar laboral	15
Tabla No.11 Bienestar subjetivo psicológico.....	15
Tabla No.12 Bienestar material.....	15
Tabla No.13 Bienestar relaciones de pareja.....	16
Tabla No.14 Bienestar subjetivopsicológico	16
Tabla No.15 Bienestar laboral	16
Tabla No.16 Bienestar relaciones de pareja	17

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1. Gráfico porcentaje bienestar laboral	15
Figura 2. Gráfico porcentaje bienestar subjetivo	15
Figura 3. Gráfico porcentaje bienestar material.....	16
Figura 4. Gráfico porcentaje bienestar relaciones de pareja	16

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PREPARADORES FÍSICOS DE LA CIUDAD DE CHIMBORAZO-RIOBAMBA.

AUTOR(A): (Martha Nallely Martínez Rosillo)

TUTOR (A): (Ps. Ind. Luis Fernando Taruchaín Pozo, Mg)

RESUMEN EJECUTIVO

El bienestar psicológico es identificado como la satisfacción y el compromiso que forman cada una de las personas alrededor de su vida, mismas que están estructuradas por diferentes dimensiones, dimensiones en el bienestar psicológico subjetivo, dimensiones en el ámbito material, dimensiones en el ámbito laboral y finalmente dimensión en el ámbito relaciones de pareja. Es así como el objetivo principal fue describir el bienestar psicológico en preparadores físicos de la ciudad de Riobamba. Como metodología, se basó en un enfoque positivista, se optó por utilizar una metodología cuantitativa con un alcance descriptivo en la investigación, para la recolección de información se utilizó una ficha sociodemográfica y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) en una población conformada por 34 preparadores físicos. Los resultados indicaron que la mayoría de preparadores físicos presentan un nivel alto en las 3 dimensiones, bienestar laboral un 85.3%, bienestar material un 52.9 % y bienestar subjetivo psicológico un 70.6% a excepción de la última dimensión que es la dimensión relaciones de pareja que presentan un 100% de nivel bajo. En el apartado de las conclusiones se describió más a detalle las implicaciones del bienestar psicológico en preparadores físicos, también se expone las limitaciones y conclusiones del estudio.

DESCRIPTORES: Bienestar , Calidad de la vida laboral, Empleo a tiempo parcial, Organización del trabajo, Trabajador.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: MARTINEZ ROSILLO MARTHA NALLELY

TUTOR: MSc. TARUCHAIN POZO LUIS FERNANDO

THEME

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PHYSICAL TRAINERS IN RIOBAMBA, CHIMBORAZO PROVINCE.

ABSTRACT

Psychological well-being is identified as the satisfaction and commitment that individuals develop throughout their lives, which are structured through different dimensions: subjective psychological well-being, the material domain, the work domain, and finally the domain of romantic relationships. Thus, the main objective of this study was to describe the psychological well-being of physical trainers in Riobamba. Regarding the methodology, the study was based on a positivist approach and employed a quantitative methodology with a descriptive scope. For data collection, a sociodemographic questionnaire and the Psychological Well-Being Scale (PWB) were applied to a population consisting of 34 physical trainers. The results indicated that most physical trainers presented high levels in three dimensions: work well-being 85.3%, material well-being 52.9%, and subjective psychological well-being 70.6%. However, the last dimension, romantic relationships, showed a 100% low level. Finally, the conclusions section describes in greater detail the implications of psychological well-being in physical trainers and also presents the limitations and conclusions of the study.

KEYWORDS: part- time employment, quality of work life, well-being, work organization, worker.



BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PREPARADORES FÍSICOS DE LA CIUDAD DE CHIMBORAZO- RIOBAMBA.

*Psychological well-being in physical trainers in the city of Chimborazo-
Riobamba.*

Autor: Martha Nallely Martínez-Rosillo
mmartinez34@uti.edu.ec

Tutor: Luis Fernando Taruchaín-Pozo
fernandotaruchain@uti.edu.ec

Lector: José Miguel Acuña-Mayorga
joseacuna@uti.edu.ec

Lector: Ana Carolina Márquez-Altamirano
anamarquez@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Licenciada en Psicología de la
Universidad Tecnológica
Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Febrero de 2026.

RESUMEN

El bienestar psicológico es identificado como la satisfacción y el compromiso que forman cada una de las personas alrededor de su vida, mismas que están estructuradas por diferentes dimensiones, dimensiones en el bienestar psicológico subjetivo, dimensiones en el ámbito material, dimensiones en el ámbito laboral y finalmente dimensión en el ámbito relaciones de pareja. Es así como el objetivo principal fue describir el bienestar psicológico en preparadores físicos de la ciudad de Riobamba. Como metodología, se basó en un enfoque positivista, se optó por utilizar una metodología cuantitativa con un alcance descriptivo en la investigación, para la recolección de información se utilizó una ficha sociodemográfica y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) en una población conformada por 34 preparadores físicos. Los resultados indicaron que la mayoría de preparadores físicos presentan un nivel alto en las 3 dimensiones, bienestar laboral un 85.3%, bienestar material un 52.9 % y bienestar subjetivo psicológico un 70.6% a excepción de la última dimensión que es la dimensión relaciones de pareja que presentan un 100% de

ABSTRACT

Psychological well-being is identified as the satisfaction and engagement that each person develops throughout their life, which are structured through different dimensions: dimensions of subjective psychological well-being, dimensions in the material domain, dimensions in the occupational domain, and finally, the dimension related to couple relationships. Thus, the main objective of this study was to describe the psychological well-being of physical trainers in the city of Riobamba.

Regarding the methodology, the study was based on a positivist approach, adopting a quantitative methodology with a descriptive scope. For data collection, a sociodemographic questionnaire and the Psychological Well-Being Scale (PWB) were used in a population consisting of 34 physical trainers.

The results indicated that the majority of physical trainers showed high levels in three dimensions: occupational well-being (85.3%), material well-being (52.9%), and subjective psychological well-being (70.6%). However, in contrast, the final dimension—couple relationships—showed a 100% low level.

nivel bajo. En el apartado de las conclusiones se describió más a detalle las implicaciones del bienestar psicológico en preparadores físicos, también se expone las limitaciones y conclusiones del estudio.

In the conclusions section, the implications of psychological well-being in physical trainers are described in greater detail, and the limitations and final conclusions of the study are also presented.

Palabras Clave: *Bienestar , Calidad de la vida laboral, Empleo a tiempo parcial, Organización del trabajo, Trabajador.*

Keywords: *Well-being, Quality of Work Life, Part- Time Employment, Work Organization, Worker.*

1. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación toma en consideración como campo temático a la psicología organizacional, según Hugo Münsterberg (1913) define que la psicología organizacional o psicología industrial es la utilización de principios psicológicos en tareas productivas, reclutamiento del personal y orden de una empresa. Los mismos que buscan dar resultados positivos y un plan de mejoras para la persona y para el puesto de trabajo donde se desarrolla. Esta rama viene de la mano con instrumentos prácticos que buscan reducir errores en contextos laborales y tener un mejor desempeño en procesos de aprendizaje.

Además (Taylor, 1980) aporta que la psicología laboral implica el uso de técnicas científicas para la definición de tareas y supervisión de los empleados. Esta teoría tradicional nos permite comprender los instrumentos de medición, reconocer las exigencias físicas repetitivas, peligros ergonómicos y las oportunidades de mejora para nuestros colaboradores.

De esta manera, la psicología organizacional según Kurt Lewin (1940) aporta a la conducta del contexto laboral diciendo que es el resultado de las fuerzas psicológicas, individuales y del entorno donde se desarrolla el individuo, creando así un campo dinámico lleno de tensiones y fuerzas protectoras jugando así el bienestar psicológico o el agotamiento en los colaboradores.

De igual manera, Elton Mayo (1924) también plantea que la psicología organizacional se basa en dar una atención al personal administrativo en relaciones humanas, estudiando las interacciones

sociales, clima laboral, y dinámica grupal. Aportando que, los factores influyen de manera puntual en la conducta laboral y la motivación del personal para dar resultados positivos o negativos. Esta disciplina psicológica tiene como objetivo analizar el bienestar social y la calidad del desarrollo del ambiente de trabajo, tanto para los empleados como para la compañía, ya que su desempeño dependerá de la relación que el empleado establezca con la compañía.

Por lo tanto, como menciona (Bakker & Demerouti, 2007) el bienestar y la salud ocupacional contribuyen de manera significativa a la psicología organizacional al analizar las expectativas y demandas del trabajo, proporcionando conocimientos sobre sus limitaciones y la escasez de recursos disponibles, sean estos sociales, físicos o personales de los colaboradores. Además, habla acerca de la motivación y el desgaste que los empleados pueden experimentar en la organización, y cómo se puede evitar el agotamiento y las consecuencias adversas tanto para la empresa como para el empleado.

Finalmente, Grant (2024) expone desde un enfoque contemporáneo en la psicología organizacional, describiéndola como la motivación, el objetivo y la dedicación que los empleados sienten hacia la compañía, las interacciones sociales y su crecimiento personal. De esta forma, se evidencia que la psicología organizacional puede ayudar u obstaculizar el proceso de crecimiento de la empresa de forma positiva o negativa. Es importante comprender que la psicología organizacional contribuye al tema de titulación para entender de forma más profunda, proporcionándonos datos sobre cómo el bienestar psicológico de cada uno

de los entrenadores afecta su progreso, ya sea de forma positiva o negativa.

En base a lo anteriormente argumentado, la psicología organizacional para el presente trabajo de titulación es relevante debido al estudio articulado al bienestar psicológico en entrenadores de la ciudad de Riobamba-Chimborazo donde se busca comprender, optimizar y analizar las condiciones laborales, personales y físicas que influyen en el desempeño de los preparadores físicos. Al mismo tiempo, la importancia de la psicología organizacional es un patrón esencial porque busca estudiar la interacción y el compromiso que tiene el individuo con su entorno laboral, entregándonos así una información más amplia y detallada sobre los factores que pueden influir en el desarrollo sean internos como externos. En este sentido, aplicar los principios de psicología organizacional en preparadores físicos de la ciudad de Riobamba-Chimborazo nos permitirá reconocer patrones, dinámicas organizacionales, relaciones por jerarquía, clima laboral, y bienestar emocional.

De igual manera, se ha considerado el enfoque psicológico humanista, que según Rogers, (1961) se basa en el conocimiento sobre la persona desde su experiencia y autorrealizamiento personal, lo cual nos invita a entender como el preparador físico no solamente es un portador de conductas observables, lesiones, rutinas de trabajo, o carga horaria sino como un ser humano con proyectos de vida, y necesidades de autocrecimiento en su vida personal y laboral.

Asimismo, Maslow (1954) menciona que la epistemología humanista está orientada al desarrollo de la personalidad y la potencialidad del ser humano, también

plantea la creación de un vínculo entre la conducta y el bienestar psicológico desde la satisfacción de necesidades hasta la autorrealización fisiológica.

Dicho de otra manera, por (Navarro, 2012) la epistemología humanista busca crear métodos que permitan tener acceso a la experiencia y al sentido del sujeto, buscando incluir un triángulo que aumente la construcción del conocimiento.

Concerniente al enfoque epistemológico para el presente trabajo de investigación se ha considerado la teoría de la persona centrada que según (Rogers, 1961) plantea que el ser humano con tener una actitud innata en su autorrealizamiento y bienestar psicológico, los mismos que buscan tener un favorecimiento en tres condiciones de su vida (autenticidad, empatía y consideración positiva). Esta teoría, aporta para el diseño de intervenciones en los preparadores físicos en autenticidad, reconocimiento y red de apoyo laboral.

Al mismo tiempo, la teoría de jerarquía de necesidades según (Maslow, 1954) ayuda a entender la posición de necesidades que tienen los preparadores físicos, sugiriendo atender las condiciones salariales y físicas para así, poder promover un mejor ambiente laboral, un sentido de pertenencia y sobre todo el reconocimiento profesional y el bienestar psicológico sostenido en los entrenadores.

Además, una de las teorías modernas es el bienestar psicológico integral, creada por Carol D. Ryff, que se basa en entender al bienestar como la realización del potencial humano. Algunos aspectos que se estudian es la aceptación, autonomía, propósito en la vida, crecimiento personal y dominio del entorno.

De acuerdo con (Ryff, 2013) el bienestar mental aspira a alcanzar un balance entre el propósito, la independencia y la vinculación social para alcanzar su autorrealización personal.

En cuanto, a una de las teorías más reciente, en el escenario organizacional, se destaca la Teoría Humanista del Bienestar desarrollada por Joar Vitterso como modelo de una visión contemporánea al bienestar tanto hedónico (placer y satisfacción) como eudaimónico (crecimiento personal, sentido y autenticidad). Este modelo prioriza el bienestar por medio de la experimentación de sus metas, valores y acciones.

En el presente trabajo de titulación, la fundamentación teórica se orienta a evaluar el trabajo deportivo y la relación que este mantiene con el ámbito laboral, considerando que ambas esferas influyen de manera directa en el desempeño, la motivación y el bienestar integral de los colaboradores. Desde esta perspectiva, se analiza cómo las demandas físicas, emocionales y organizacionales que emergen del ejercicio profesional dentro del deporte pueden repercutir en el contexto laboral, generando dinámicas que pueden ser tanto favorables como desfavorables. Asimismo, la teoría busca comprender la interacción entre las condiciones laborales y las actividades deportivas, con el fin de identificar elementos que aporten a la construcción de ambientes saludables, productivos y éticamente responsables. A través de esta relación, es posible observar cómo el clima organizacional, las exigencias del puesto, las políticas internas y la gestión del talento humano influyen en el rendimiento y en la experiencia cotidiana de quienes desempeñan funciones deportivas dentro de una institución.

De igual forma, el análisis pretende detectar y categorizar los factores de peligro y los factores protectores que emergen en esta interacción entre la empresa y el colaborador. Por un lado, se consideran factores de riesgo aquellos elementos que pueden generar estrés, agotamiento, lesiones, conflictos interpersonales o disminución del bienestar general. Por otro lado, se contemplan los factores protectores, entendidos como recursos individuales y organizacionales que fortalecen la salud mental, física y emocional del trabajador, tales como el apoyo social, la adecuada gestión de cargas laborales, la capacitación, la motivación intrínseca y el reconocimiento institucional. Finalmente, este enfoque permite no solo comprender la relación entre el desempeño deportivo y el entorno laboral, sino también proponer estrategias que favorezcan un equilibrio saludable entre ambos aspectos. De este modo, la investigación contribuye al desarrollo de prácticas más conscientes y sostenibles, beneficiando tanto a la empresa en términos de eficiencia y productividad, como al colaborador en el fortalecimiento de su bienestar y desarrollo profesional. (Vittersø, 2025).

En cuanto a la definición de la variable de estudio, el bienestar psicológico hace referencia a una serie de condiciones, percepciones y experiencias que permiten al ser humano desarrollarse en un ambiente de equilibrio, salud y satisfacción en sus esferas de vida. Las dimensiones físicas, psicológicas y sociales del individuo cumplen un papel muy importante en su vida buscando desarrollar el máximo de potencial que tiene el ser humano y así poder

darle un ambiente de paz y desarrollo para sí mismo.

De acuerdo con IBO Organización Del Bachillerato Internacional (2022), el bienestar se define como la habilidad para vivir en un estado de salud y equilibrio, lo que resulta en la maximización del potencial humano.

Mientras que el bienestar psicológico según (Ryff & Singer, 1996) como un modelo de funcionamiento psicológico que busca entender la autonomía, el entorno, el crecimiento personal y las relaciones positivas que tiene el individuo en su vida en su vida cotidiana. El enfoque de esta teoría es buscar el propósito de vida del sujeto, el compromiso y el auto compromiso que tiene tanto en sus entornos de vida como en sus entornos laborales.

Debido a esto, (Keyes & Corey, 2002) habla sobre un estado positivo de la salud mental que incluye el funcionamiento psicológico, físico, social, y emocional. Así, nos explica que no basta la ausencia de enfermedad, sino la presencia de bienestar en todas las dimensiones.

Este estudio se suscribe a la teoría de Sánchez-Cánovas (2014) que identifican al bienestar psicológico como la percepción de y satisfacción de las 4 dimensiones: subjetivo, laboral, bienes materiales y relaciones de pareja. La primera variable se define como psicológico subjetivo según Millán & D'Aubeterre (2021) donde busca referir juicios y evaluaciones que el sujeto realiza sobre su vida diaria y el correcto funcionamiento que debe de tener desde su percepción en relaciones interpersonales y consigo mismo.

A continuación, se define como el bienestar laboral o bienestar de trabajo, según Benavides-Acosta (2020) a la satisfacción en el entorno laboral y bienestar general en su clima laboral, también ayuda a entender los patrones amenazantes que existen como: carga laboral, largos tiempos de trabajo, falta de apoyo, y falta de oportunidades para el desarrollo como profesional.

Antes de continuar, debemos destacar la importancia de Quintanilla (2022) que asegura que, el bienestar psicológico laboral es la relación de las características laborales (altas o bajas horas de trabajo, riesgos ergonómicos, oportunidades de desarrollo, salario justo), espacio laboral (entorno de trabajo, sueldo promedio, tamaño de la compañía) y finalmente, el empleado (edad, género, condición civil y nivel de formación).

Posteriormente, la tercera dimensión del bienestar material será abordada, Peña (2023), explica como las posesiones materiales y los ingresos económicos dan seguridad, satisfacción y comodidad para el ser humano.

Finalmente, la cuarta dimensión nos habla sobre el bienestar emocional en la pareja Urbano (2021), habla de la influencia en el contexto sociocultural donde la intimidad sexual y la intimidad emocional vienen de la mano con la resolución de conflictos y la comunicación para la satisfacción del sujeto y su autodesarrollo.

Con respecto a los antecedentes investigativos, a nivel macro según María, (2021) existe estudio cuantitativo realizado en España, que habla sobre como el ejercicio influye en el bienestar psicológico, productividad laboral y satisfacción para el sujeto por medio de un estudio cuasiexperimental con muestras antes y

después de la intervención física. Este estudio nos ayuda a entender la relación entre el bienestar psicológico y la relación de la interacción física en el contexto laboral. Según (Flores Ordóñez, 2020), la investigación dentro de revisiones sistemáticas sintetiza la evidencia mundial sobre intervenciones y medición del bienestar psicológico. Una revisión y metaanálisis amplia muestra que las intervenciones psicológicas (intervenciones positivas, mindfulness y programas multicomponentes) producen mejoras en el bienestar mental en poblaciones clínicas y no clínicas, aunque los efectos varían según intensidad y modalidad de la intervención; este trabajo ofrece un marco metodológico y evidencia de eficacia útil para diseñar propuestas de intervención dirigidas a preparadores físicos.

En el plano meso, según (Carolina Muñoz Rodríguez, 2022) primero conviene atender a estudios que sintetizan la situación en América Latina: una revisión sistemática regional sobre bienestar en estudiantes y población joven recopila evidencia entre 2005-2020 y muestra patrones propios de la región prevalencia de estrés académico, factores sociodemográficos y escasez de intervenciones evaluadas con rigor, por lo que plantea la necesidad de investigación aplicada y contextualizada en entornos laborales y deportivos latinoamericanos.

Un estudio realizado según (Erik Lundkvist, 2022) habla de trabajos empíricos latinoamericanos analizan variables organizacionales y bienestar laboral: estudios recientes destacan la relación entre condiciones laborales (carga, apoyo, oportunidades de desarrollo) y bienestar en empleados de diversos sectores, proponiendo marcos para estudiar

demandas y recursos en contextos latinoamericanos; dichas investigaciones facilitan adaptar instrumentos y modelos teóricos a centros deportivos y gimnasios de la región.

Finalmente, en el plano micro existe, una tesis de pregrado en la Universidad Nacional de Chimborazo según (Esthefania Marquez Escobar, 2022) empleando escalas validadas y análisis correlacionales; sus resultados indican asociación negativa entre ansiedad competitiva y dimensiones de bienestar, y sugieren la necesidad de formación y apoyo técnico para el staff deportivo hallazgos directamente transferibles al estudio de preparadores físicos.

La problemática en el plano teórico, arroja como resultados la presencia de fenómenos psicosociales específicos: investigaciones internacionales documentan niveles significativos de agotamiento (burnout) y su asociación con factores como el perfeccionismo, la sobrecarga y la inestabilidad laboral (Hassmén et al., 2020). Por ejemplo, la literatura reporta que la inseguridad laboral incrementa la probabilidad de malestar psicológico entre entrenadores y personal técnico, con efectos negativos sobre su salud mental y su desempeño profesional (Bentzen et al., 2020) Estos hallazgos subrayan que el rol de preparador físico frecuentemente es expuesto a horarios variables, contratos temporales y exigencias de rendimiento es vulnerable frente a procesos que pueden minar su bienestar.

En el ámbito local (Riobamba-provincia de Chimborazo) existen investigaciones que aportan pistas indirectas: tesis y trabajos universitarios han examinado bienestar psicológico y ansiedad entre deportistas y han documentado asociación negativa entre

ansiedad competitiva y dimensiones del bienestar (Esthefania Marquez Escobar, 2022), así como estudios sobre burnout y resiliencia en estudiantes de Entrenamiento Deportivo en universidades cercanas. No obstante, los estudios locales rara vez centran el análisis en el personal que organiza y conduce la actividad física (preparadores físicos), y cuando lo hacen suelen ser investigaciones transversales con muestras limitadas, sin adaptación psicométrica específica de instrumentos al contexto local. Esto revela una brecha empírica considerable: falta conocimiento directo sobre prevalencia de malestar, factores organizacionales críticos y vías de intervención para preparadores físicos en Riobamba.

En el presente trabajo de titulación se pudieron evidenciar diversos vacíos investigativos que justifican de manera contundente la pertinencia del estudio. En primer lugar, se identificó un vacío teórico, ya que no existe una adecuada adaptación del constructo de *bienestar psicológico* a la realidad profesional de los preparadores físicos. Aunque este constructo ha sido abordado ampliamente en otros campos, la literatura demuestra que sus dimensiones no han sido contextualizadas a las demandas específicas del trabajo deportivo, el cual implica cargas físicas, cognitivas y emocionales particulares. Por ello, se observa que los modelos tradicionales de bienestar no logran reflejar con precisión las condiciones laborales, responsabilidades y factores de presión propios de este grupo ocupacional.

En segundo lugar, se evidenció un vacío metodológico, debido a la marcada escasez

de estudios cuantitativos y validados que se centren en los preparadores físicos como población de análisis. La mayoría de las investigaciones disponibles se orienta hacia deportistas, entrenadores técnicos o personal administrativo, dejando de lado a quienes desempeñan funciones de preparación física, planificación del acondicionamiento y acompañamiento integral del rendimiento deportivo. Esta ausencia de instrumentos estandarizados y de metodologías aplicadas con rigor limita la generación de datos confiables que permitan comprender su bienestar psicológico desde una perspectiva científica.

Asimismo, se constató un vacío regional, ya que en el ámbito latinoamericano son mínimas las investigaciones que integran simultáneamente el bienestar psicológico y los factores laborales en profesionales del deporte. En comparación con otras regiones donde estos estudios tienen mayor desarrollo, América Latina presenta una producción académica fragmentada, centrada en fenómenos aislados como el estrés, el burnout o la satisfacción laboral, sin incorporar una visión integral que permita analizar el bienestar psicológico como un elemento fundamental del desempeño profesional.

Del mismo modo, se encontró un vacío local, dado que en la ciudad de Riobamba y de manera general en la provincia de Chimborazo no existen investigaciones empíricas que aborden específicamente el bienestar psicológico de los preparadores físicos. Esta falta de literatura local impide conocer las condiciones reales de este grupo, sus niveles de satisfacción, sus riesgos psicosociales y las posibles implicaciones

que estos factores puedan tener en su desempeño cotidiano y en la calidad del servicio que brindan.

Finalmente, se identificó un vacío contextual, relacionado con la carencia de políticas institucionales, programas de acompañamiento psicológico y estrategias de promoción de la salud mental dentro del ámbito deportivo. En la práctica, muchas instituciones carecen de lineamientos formales que protejan el bienestar emocional de los preparadores físicos, lo que genera escenarios vulnerables en los que el manejo del estrés, la sobrecarga laboral y la ausencia de apoyo profesional pueden afectar gravemente su equilibrio personal y laboral. En conjunto, estos vacíos ponen de manifiesto la necesidad de desarrollar investigaciones que aporten evidencia científica actualizada y contextualizada, permitiendo comprender de manera profunda la situación de los preparadores físicos y favoreciendo la implementación de acciones institucionales que promuevan su bienestar y optimicen su desempeño profesional.

Para finalizar, con relación al establecimiento de las preguntas de investigación, se obtienen: ¿Cuál es el bienestar psicológico en los preparadores físicos de la ciudad de Riobamba?, ¿Cuáles son los niveles de las dimensiones del bienestar psicológico que los preparadores físicos de la ciudad de Riobamba?, ¿Cuáles son el nivel de la dimensión laboral del bienestar psicológico en relación a la edad de los entrenadores físicos de la ciudad de Riobamba?, ¿Cuáles son los datos sociodemográficos de los preparadores físicos de la ciudad de Riobamba? En base a

las preguntas fundadas anteriormente, es viable la definición del objetivo general: Describir el bienestar psicológico que presenta los preparadores físicos de Chimborazo. Por otro lado, como objetivos específicos se mencionan: 1) Describir las características sociodemográficas que presentan los preparadores físicos de la ciudad de Riobamba; 2) Estimar los niveles de las subescalas que componen el bienestar psicológico que presenta los preparadores físicos y 3) Estimar el nivel de las dimensiones predominantes del bienestar psicológico que presentan, los preparadores según la edad.

2. MARCO METODOLÓGICO.

En la presente investigación se guió por los fundamentos del paradigma positivista.

Como menciona (Mohammad Ali, 2024) esta idea sostiene que la realidad como objetiva, observable y gobernada por leyes universales. Esto quiere decir, que el conocimiento se puede verificar mediante la investigación y el razonamiento lógico utilizando métodos cuantitativos, encuestas y análisis estadísticos.

Herrera Castrillo (2024) es también llamado empírico, cuantitativo o analítico, el mismo que busca explicar, predecir y controlar las investigaciones mediante la verificación de teorías el uso de datos numéricos, estadísticas y observación objetiva.

El paradigma positivista busca aportar en el trabajo de titulación con la justificación metodológica de los instrumentos cuantitativos en este caso en la aplicación del EBP escala de bienestar psicológica en preparadores físicos de la ciudad de Chimborazo. Justamente, según Ramos (2015) el paradigma también conocido como empírico y analítico busca entender la

realidad como absoluta y aprehensible del ser humano donde el investigador se basa en la observación y verificación de las mediciones cuantitativas para comprobar hipótesis mediante datos estadísticos.

El paradigma positivista posee 3 dimensiones que son: dimensión epistemológica, dimensión metodológica y dimensión ético político.

La primera dimensión, llamada epistemológica aporta al presente proyecto de investigación en la interpretación de resultados estadísticos, confiabilidad e interpretación de resultados cuantitativos. Según Ramos (2015) la primera dimensión epistemológica explica que existe una brecha de separación entre el investigador y el sujeto, el cual permite alcanzar un conocimiento verificable, medible, objetivo y libre de interpretaciones subjetivas.

Del mismo modo, encontramos la segunda dimensión del paradigma, llamada metodológica la misma que es la encargada de la creación de diseños estructurados, análisis estadísticos, y operación de variables. Bunge (2013), explica esta dimensión como la sustentación del trabajo de titulación donde empieza la creación de hipótesis y la verificación de la información de manera objetiva.

Finalmente, la tercera dimensión conocida como ético – política enfatiza la neutralidad, responsabilidad ética y objetividad del investigador. Según Ramos (2015) afirma que esta dimensión garantiza la confidencialidad de los participantes, el consentimiento informado y el respeto de la investigación a participante y de participante a la investigación.

En cuanto, la metodología correspondiente para construir el estudio fue el enfoque cuantitativo. En referencia al enfoque,

detalla al procedimiento de investigación como la medición numérica de variables, recolección de datos y análisis estadístico para estimar o probar hipótesis entre variables. De forma complementaria, Canto & Silva (2013) define al enfoque cuantitativo como la adaptación de la lógica empírica deductiva, transformando fenómenos psicológicos en indicadores cuantificables para establecer relaciones dependientes y contestando hipótesis generadas en los temas de estudio.

Este enfoque aporta al trabajo de investigación obtener puntajes entre los preparadores físicos, años de experiencia, y la ficha sociodemográfica aplicada junto al instrumento EBP. Al mismo tiempo permite cuantificar datos de manera confiable y contestar hipótesis presentadas en el trabajo de titulación.

La investigación fue de diseño no experimental y de corte transversal porque el investigador no busca manipular las variables de interés sino las observa tal y como se presentan en su forma natural, además la recolección de datos se realiza en un único momento de corte donde se busca ofrecer un diagnóstico situacional del bienestar psicológico que existe en los preparadores físicos de la ciudad de Chimborazo. Este tipo de diseño es utilizado para poder describir los factores relevantes y los factores en decadencia que existe en la presente investigación.

Como alcance investigativo, Se estableció el tipo de alcance descriptivo debido a que el presente trabajo de titulación se basa en estudiar el bienestar psicológico en preparadores físicos sin modificar las condiciones de su entorno laboral ni intervenir en sus actividades cotidianas, el debido alcance busca describir la situación

actual colectivamente de cómo se manifiestan en su vida profesional aspirando estimar los niveles de bienestar psicológico mediante la aplicación del instrumento EBP con una muestra representativa de los preparadores físicos De la ciudad de Chimborazo. La población total de los trabajadores de la Federación Deportiva de Chimborazo es de 120 personas Entre preparadores físicos, personal administrativo, personal directivo y finalmente, personal de apoyo. Particularmente el estudio se centró en los preparadores físicos de Chimborazo o entrenadores. Apropósito según Espar (2010) el preparador físico es el responsable de la estructura, planificación y control del entrenamiento aplicando principios científicos orientado al desarrollo del rendimiento deportivo y las capacidades físicas.

La selección de los participantes se basó en el muestreo no probabilístico por conveniencia. De acuerdo con Otzen & Manterola (2017) el muestreo por conveniencia busca seleccionar participantes que se encuentren al alcance del investigador y que cumplan con los criterios de inclusión, siendo uno de los procedimientos mas usados en estudios descriptivos y exploratorios. El muestreo por conveniencia como asegura Hernandez_Sampieri (2014) afirma que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características que tenga el investigador, buscando así la facilidad de acceso y la disponibilidad de personas en un tiempo específico.

En general se considera obtener una muestra de 35 preparadores físicos de la empresa Federación deportiva de Chimborazo de la ciudad de Riobamba. Los

participantes fueron seleccionados en base a los criterios de inclusión y exclusión previamente citados a continuación. Una vez seleccionados, se les informará sobre los procedimientos que se seguirá para el propósito del estudio empezando por la aceptación de un consentimiento informado antes de participar en la evaluación y seguidamente se completará el formulario que evaluará las distintas dimensiones del bienestar psicológico EBP. Para finalizar con el apartado de agradecimiento a todos los preparadores por el esfuerzo y el tiempo dedicado a este proyecto de investigación. Dado el enfoque de la metodología se determinan los criterios de inclusión a) estar de acuerdo su consentimiento informado para participar en el estudio, b) tener certificados y experiencia como preparadores físicos y c) profesionales que residan en la ciudad de Riobamba durante el período de recolección de datos. Por otra parte, los criterios de exclusión fueron: a) participantes que estén en desacuerdo con los criterios de inclusión señalados, b) cuestionarios que estén incompletos o erróneamente respondidos, c) preparadores físicos que se encuentren fuera de la provincia de Riobamba y d) Preparadores que se encuentren en procesos de licencia médica prolongada, descanso profesional o baja laboral durante el estudio.

Consecutivamente, la técnica de producción de datos para medir el bienestar psicológico se utilizó la encuesta. Continuamente se aplicó dos instrumentos, la primera es una ficha sociodemográfica que consta de 11 preguntas y 2 secciones que son: información personal, y economía/trabajo, la misma fue validada por tres profesionales del departamento de talento humano. Seguidamente se aplicó el segundo

instrumento que es la tercera edición de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Sánchez Cánovas (2014) creó el instrumento para evaluar la satisfacción y felicidad que un individuo siente en su vida; es aplicable tanto en adolescentes como en adultos desde los 17 años, y su uso es individual o grupal, con una duración de 20 a 25 minutos. Respecto a las características psicométricas, la escala utilizada en una muestra general indicó un coeficiente de confiabilidad $\alpha = .94$ y una validez concurrente con el Inventario de Felicidad de Oxford ($r = 0.899$) y la Satisfacción con la vida (0,451) (Sánchez-Cánovas, 2014). La Evaluación Basada en la Evidencia consta de 65 elementos, los cuales se dividen en cuatro subescalas: 30 elementos relacionados con el Bienestar Subjetivo, 10 elementos relacionados con el Bienestar Material, 10 elementos relacionados con el Bienestar Laboral (ítems negativos 5 y 8) y 15 elementos relacionados con el Bienestar en las Relaciones con la Pareja (ítems negativos 5, 6, 7, 10, 11 y 12). Cada ítem proporciona alternativas de respuesta Likert de cinco puntos para los dos sistemas de evaluación. Además, cada ítem ofrece una alternativa de respuesta Likert de cinco puntos para los dos sistemas de evaluación. (Sánchez-Canovas. 2014.)

Aclarado la estructura del instrumento, se basa en primer orden una suma algebraica individual de los ítems pertenecientes a cada subescala. En segundo orden, se realizó una suma algebraica de los puntajes de cada subescala para obtener un puntaje total. En tercer lugar, se analizaron los puntajes usando los percentiles de la muestra general para mujeres. De esta manera, para el Bienestar Subjetivo, las puntuaciones superiores a 118 señalan un nivel alto y las

puntuaciones inferiores a 87 un nivel bajo, para el Bienestar Material, las puntuaciones superiores a 41 señalan un nivel alto y las puntuaciones inferiores a 26 señalan un nivel bajo, para el Bienestar Laboral, las puntuaciones superiores a 38 señalan un nivel alto y las puntúa.

La técnica de análisis de datos se llevó a cabo mediante estadística descriptiva, de acuerdo con la normativa estadística, según Caicedo & Mesa (2020) Es una rama de la estadística que tiene como objetivo resumir presentar y organizar Los datos estadísticos de forma concreta comprensible y clara, facilitando el análisis de la información recopilada. En este concepto, el bienestar psicológico y sus 4 subescalas fue analizado con un procesador de datos JASP debido a la accesibilidad y manejo de datos con estadísticas como la media aritmética (\bar{X}), desviación estándar (DS), frecuencias (n) y porcentajes (%), lo que se presentó en gráficos de barras. Respecto a la confiabilidad instrumento también fue medido con el Alpha de Cronbach (α). Para finalizar, la ética en investigación por parte de Tealdi (2003) es fundamental para tener una conducta científica correcta y crear una relación entre los investigadores y la integridad del conocimiento, asegurando respeto hacia los participantes, integridad del conocimiento moralidad y transparencia en la publicación de la investigación. En particular las consideraciones éticas fundamentaron en los permisos correspondientes mediante una solicitud dirigida a la empresa Federación Deportiva de Chimborazo en la ciudad de Riobamba donde se detalló el tema, objetivo e instrumento de medición que se utilizó. Adicionalmente, a los preparadores físicos Se les otorgó su autorización informada para participar de manera libre y voluntaria en la investigación.

3. RESULTADOS.

En este enunciado se realizó el análisis estadístico de los resultados obtenidos de 34 preparadores físicos de la Federación Deportiva de Chimborazo-Riobamba.

3.1 DESCRIPCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

A continuación, se comenzó especificando los rasgos sociodemográficos tales como edad, lugar de residencia, etnia, estado civil, problemas de salud física o mental, nivel educativo, condición socioeconómica, años de antigüedad en la institución y tipo de acuerdo.

En términos generales, la edad predominante entre los entrenadores físicos fue de X, que corresponde a 45 años, quienes en su totalidad (n=32; 100%), residen en la ciudad de Riobamba.

En cuanto al sector domiciliario, el mayor porcentaje se encuentran viviendo en el sector urbano (n=33; 97.1%), seguido por quienes viven en el sector rural (n=1; 2.9%).

Tabla 1. Análisis Descriptivo del sector domiciliario.

Sector domiciliario	f	%
Rural	1	2.9%
Urbano	33	97.1%
Total	34	100%

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje

Además, se identificó que un gran porcentaje de preparadores físicos se considera de etnia mestiza (n=30, 88.2%), seguido de quienes se consideran de etnia blanco (n=2; 5.9%) y una pequeña parte se considera indígena (n=1; 2,9%) y de etnia afro (n=1; 2,9%).

Tabla 2. Análisis descriptivo Etnia

Etnia	f	%
Afro	1	2.9%
Blanco	2	5.9%
Mestizo	30	88.2%
Indígena	1	2.9%
Total	34	100%

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje

En cuanto al estado civil, el mayor porcentaje están casados (n=17; 50%), seguido por los preparadores físicos que se encuentran solteros (n=10; 29.4%), y una menor porción se encuentran en unión libre (n=4; 11.8%), y dos mínimas partes divorciado (n=2; 5.9%) y separado (n=1; 2.9%).

Tabla 3. Análisis Descriptivo estado civil.

Estado civil	f	%
Casado	17	50%
Divorciado	2	5.9%
Separado	1	2.9%
Soltero	10	29.4%
Unión Libre	4	11.8%
Total	34	100%

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje

Respecto a su salud física o psicológica tenemos en su totalidad no (n=34; n=100%) no presentan ningún problema.

Tabla 4. Análisis Descriptivo problemas de salud

Problemas de salud física o psicológico	f	%
Si	0	0%
No	34	100%
Total	34	100%

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje

Los resultados en cuestión de la ciudad de residencia tenemos que en su totalidad (n=34; 100%).

Tabla 5. Análisis Descriptivo ciudad de residencia

Ciudad de residencia	f	%
Riobamba	34	100%
Total	34	100%

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje

También pudimos observar que los preparadores físicos en un porcentaje mayor presentan una regular situación económica (n=19; 55.9%) seguido de quienes tiene una situación económica buena (n=10; 29.4%), mientras que una pequeña parte presenta una mala situación económica (n=4; 11.8%) y una mínima parte presenta una muy buena situación económica (n=1; 2.9%).

Tabla 6. Análisis Descriptivo situación económica

Situación socioeconómica	f	%
Buena	10	29.4%
Mala	4	11.8%
Muy buena	1	2.9%
Regular	19	55.9%
Total	34	100%

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje

El tipo de contrato que tienen los preparadores físicos en su gran porcentaje presentaron prestación de servicios (n=22; 64.7%), seguido de los preparadores físicos que tienen un contrato indefinido (n=11; 32.4%), y una muy mínima parte tiene nombramiento (n=1; 2.9%).

Tabla 7. Análisis Descriptivo tipo de contrato

Tipo de contrato	f	%
Contrato indefinido	11	32.4%
Nombramiento	1	2.9%
Prestación de servicio	22	64.7%
Total	34	100%

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje

Respecto a los años de antigüedad tenemos que un gran porcentaje presenta más de 5 años de antigüedad en la empresa (n=15; 44.1%), seguido de preparadores físicos que tienen de 1 a 2 años en la institución (n=11; 32.4%), y una pequeña porción de preparadores físicos que comparten el mismo porcentaje de 3 a 4 años (n=4; 11.2%) y menos de 1 año (n=4; 11.8%).

Tabla 8. Análisis Descriptivo años de antigüedad

Años de antigüedad en la institución	f	%
1-2 años	11	32.432.4%%
3-4 años	4	11.8%
Menos de 1 año	4	11.8%
Más de 5 años	15	44.1%
Total	34	100%

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje 1

Para finalizar con la interpretación de la ficha sociodemográfica tenemos que la mayoría de preparadores físicos ha alcanzado un título superior de tercer nivel (n=22; 64.7%), seguido de los preparadores

físicos que han alcanzado un posgrado cuarto nivel (n=6; 17.6%) y un bachillerato (n=6;17.6%).

Tabla 9. Análisis Descriptivo nivel académico

Nivel académico	f	%
Bachillerato	6	17.6%
Posgrado cuarto nivel	6	17.6%
Superior tercer nivel	22	64.7%
Total	34	100%

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje 2

3.2 NIVEL DE LAS SUBESCALAS QUE COMPONEN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO.

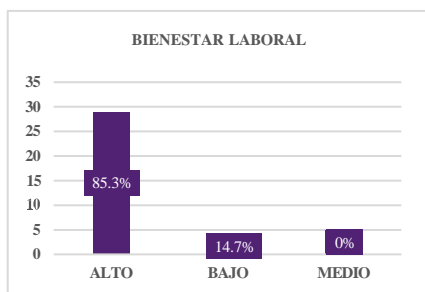
Según el análisis de las subescalas podemos determinar que los preparadores físicos presentan predominantes niveles altos en las distintas subescalas destacándose el bienestar laboral con un porcentaje del 85.3% (n=29) lo que quiere decir que cada uno de los preparadores físicos tienen un buen clima laboral y una percepción positiva sobre su desempeño laboral y su entorno laboral.

Tabla 10. Análisis descriptivo bienestar laboral

Bienestar laboral	f	%
Alto	29	85.3
Bajo	0	14.7
Medio	5	0
Total	34	100

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje

Figura 1. Porcentaje Bienestar Laboral



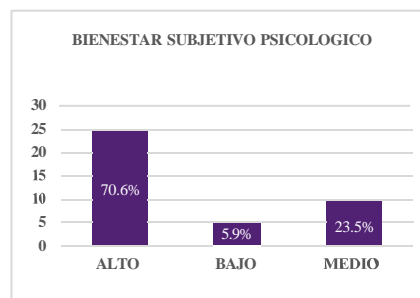
Asimismo, el bienestar subjetivo psicológico alcanza un nivel alto del 70.6% (n=24), lo que quiere decir que los preparadores físicos representan un buen equilibrio emocional, autoestima y satisfacción personal.

Tabla 11. Análisis descriptivo bienestar subjetivo

Bienestar psicológico	f	%
Alto	24	70.6
Bajo	2	5.9
Medio	8	23.5
Total	34	100

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje 3

Figura 2. Porcentaje Bienestar Subjetivo Psicológico



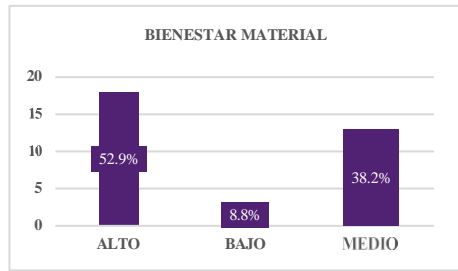
Mientras que el bienestar material alcanza el 52.9% (n=18) lo que quiere decir que la mayoría de preparadores físicos presenta un nivel alto de bienestar laboral donde se evidencia un equilibrio y una condición favorable de vida material pese a que existe una variabilidad de porcentaje con las otras subescalas.

Tabla 12. Análisis Descriptivo Bienestar Material

Bienestar material	f	%
Alto	18	52.9
Bajo	3	8.8
Medio	13	38.2
Total	34	100

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje

Figura 3. Porcentaje Bienestar Material



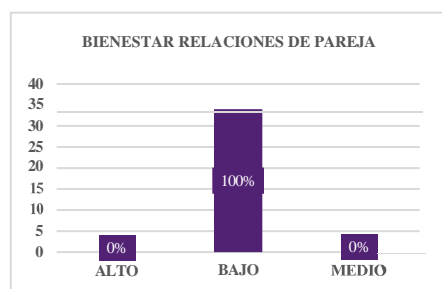
Finalmente, en relación a la subescala de bienestar de pareja pudimos evidenciar que la totalidad de preparadores físicos 100 % (n=34) presentan un nivel bajo de bienestar de pareja esto quiere decir que, los preparadores físicos presentan una ausencia generalizada y una afectación significativa dentro del desarrollo en relación de pareja, es decir, los preparadores físicos no presentan un equilibrio ni una estabilidad emocional en las relaciones afectivas.

Tabla 13. Análisis descriptivo bienestar de pareja

Bienestar relaciones de pareja	f	%
Alto	0	0
Bajo	34	100
Medio	0	0
Total	34	100

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje 5

Figura 4. Porcentaje del bienestar relaciones de pareja



3.4 DIMENSIONES QUE PREDOMINAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO QUE PRESENTAN, LOS PREPARADORES SEGÚN LA EDAD.

En primer lugar, los resultados del bienestar psicológico subjetivo evidencian que la dimensión predominante en la mayoría de los participantes es el nivel alto, ya que 24 personas, equivalentes al 70,6 % de la muestra, se ubican en esta categoría. Este predominio sugiere que los participantes presentan una percepción positiva de sí mismos, estabilidad emocional y satisfacción general con su vida, lo que refleja un adecuado funcionamiento psicológico en términos subjetivos.

Tabla 14. Análisis descriptivo dimensiones que predominan el bienestar psicológico.

Bienestar subjetivo psicológico	f	%
Alto	24	70.6

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje 4

Asimismo, en relación con el bienestar laboral, se observa que la dimensión que más predomina es también el nivel alto, representado por 29 participantes, lo que corresponde al 85,3 % del total. En consecuencia, este resultado indica que la mayoría de los evaluados experimenta altos niveles de satisfacción con su entorno de trabajo, sus funciones profesionales y las condiciones laborales, lo cual favorece su desempeño y compromiso ocupacional.

Tabla 15. Análisis descriptivo dimensiones que predominan el bienestar psicológico.

Bienestar laboral	f	%
-------------------	---	---

Alto	29	85.3
-------------	----	------

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje

Por el contrario, al analizar el bienestar en las relaciones de pareja, se evidencia que la dimensión predominante es el nivel bajo, presente en el 100 % de los participantes (34 personas). Este resultado pone de manifiesto que, de manera generalizada, los participantes enfrentan dificultades en el ámbito relacional y afectivo, lo cual puede reflejar insatisfacción emocional, conflictos interpersonales o desequilibrios entre la vida laboral y personal.

En conjunto, estos hallazgos permiten identificar con claridad las dimensiones que más predominan en cada variable evaluada: un alto bienestar psicológico subjetivo, un alto bienestar laboral y un bajo bienestar en las relaciones de pareja. Por lo tanto, se evidencia un perfil caracterizado por un adecuado funcionamiento psicológico y laboral, pero con una marcada vulnerabilidad en la dimensión relacional, aspecto que resulta relevante para el análisis integral del bienestar de los participantes.

Tabla 16. Análisis descriptivo dimensiones que predominan el bienestar psicológico.

Bienestar relaciones de pareja	f	%
Bajo	34	100

Nota: f=frecuencia; %=porcentaje

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

La aplicación y análisis de resultados, evidencia que la mayoría de preparadores físicos presentan un alto nivel de bienestar psicológico en sus 3 subescalas: subjetivo, material y laboral. Esto quiere decir, que los preparadores físicos presentan un alto compromiso consigo mismo, un buen desarrollo económico como profesionales y sobre todo un buen sentido de pertenencia laboral en la empresa donde desarrollan sus

actividades laborales, este proyecto de investigación nos ha permitido evidenciar que los preparadores físicos de la ciudad de Riobamba presentan un buen bienestar psicológico. Este hallazgo es consistente con lo estudiado por Tapia-Herrera, M., Rodríguez-Tubón, L., & Taruchain-Pozo, L., (2025) que describen, el estudio de bienestar psicológico en personal femenino de la empresa importadora Alvarado, donde se obtuvo como hallazgo principal que el personal femenino presenta un alto bienestar psicológico diciendo que cada una de ellas presenta una percepción positiva de su vida, un buen autoestima, alto compromiso consigo mismas y un alto nivel de pertenencia y satisfacción laboral. Además, los preparadores físicos evaluados presentan un compromiso constante con su labor profesional, así como una satisfacción personal significativa tanto en el área laboral como en relación con sus bienes económicos. Este resultado nos muestra que los preparadores físicos no solo perciben su trabajo como una fuente de ingresos, sino también como su espacio de realización profesional y personal, fortaleciendo así su seguridad en el clima laboral y su sentido de estabilidad según Hernández Vique, C y Morocho Gómez, N(2022) manifiestan que la autodeterminación, independencia y actitud positiva consigo mismo constituyen factores fundamentales para el desempeño deportivo y el adecuado desarrollo en el entorno laboral. Estos autores sostienen que cuando los profesionales del deporte cuentan con una buena percepción sobre sus capacidades y mantienen una buena actitud proactiva, incrementan su nivel de responsabilidad, compromiso y eficacia en el cumplimiento de sus funciones y al éxito laboral.

Finalmente, otro de los hallazgos más significativos es el alto porcentaje de nivel bajo que presentan los preparadores físicos en la subescala de relaciones de pareja aportando que la totalidad de preparadores físicos, presentan dificultad para relacionarse positivamente con su pareja de vida, esto quiere decir que el estudio evidencia que los cambios de provincia constantemente, los horarios rotativos y los contratos por prestación de servicios juegan mucho en la vida emocional y el bienestar de pareja de manera negativa en los preparadores físicos. Hallazgo que concuerda con Tapia-Herrera, M., Rodríguez-Tubón, L., & Taruchain-Pozo, L., (2025) quienes señalan que las trabajadoras de la empresa importadora Alvarado presentan niveles bajos en relaciones de pareja las mismas que se deben, a la baja intimidad emocional, la responsabilidad en los cuidados del hogar y la falta de empatía cuando tienen 2 o más hijos.

Entre las principales limitaciones del estudio nos encontramos con el escaso número de preparadores físicos que cumplen con los requisitos para ser parte del estudio, al mismo tiempo la escasez de participantes para poder realizar un estudio a profundidad dentro del territorio Sierra y la población deportiva. Una segunda limitación fue la distancia geográfica entre la ciudad de Ambato-Riobamba debido a la falta de transporte en sectores concretos de la ciudad de Ambato y el desconocimiento de la ciudad para una correcta movilización, otra de las limitaciones que pude experimentar como investigadora es el poco tiempo disponible para el desarrollo de la investigación, ya que la restricción del

tiempo condiciona la planificación y el desarrollo de actividades como la ampliación del tamaño muestral en el ámbito deportivo. Finalmente, la tercera y última limitación es la escasez de información científica sobre la población deportiva debido a la poca información y la falta de investigaciones en el área deportivo. Esta ausencia de estudios dificultó la construcción de antecedentes que sustenten el tema de titulación. Por lo tanto, el estudio busco apoyarse en artículos científicos e investigaciones deportivas que tengan afines de un marco deportivo comparativo.

Evidentemente en proyecciones investigaciones futuras del presente trabajo mi investigación busca dar paso a la generación de más investigaciones considerando la población deportiva en este caso los preparadores físicos, la misma que busca aportar de manera significativa a la psicología deportiva. Por otra parte, esta investigación busca promover una cultura investigativa en el contexto deportivo de la provincia de Chimborazo ya que, la escasez de información alienta a realizar estudios mas expandibles en el área organizacional junto al sector deportivo.

Asimismo, se recomienda ampliar la población de estudio en preparadores físicos de la ciudad de Riobamba y ciudades dentro del Ecuador, con el propósito de poder realizar comparaciones sobre los resultados más representativos y las características diferenciales de cada uno de los preparadores físicos.

Finalmente, buscamos proyectar el campo de la psicología organizacional en el área de talento humano, para que juntos puedan ir de la mano con el ámbito deportivo, promoviendo espacios de acompañamiento,

programas de bienestar laboral deportivo y talleres de autocuidado al preparador físico. Este trabajo de titulación busca incentivar el desarrollo de estudios específicos en el área deportiva, para así poder eliminar la brecha que existe en la literatura científica sobre el bienestar psicológico en preparadores físicos. En conjunto, la literatura y el ámbito deportivo son dos términos con un potencial fuerte que si se estudia de manera profunda puede colaborar en el campo laboral, la salud integral y el desarrollo bienestar de los profesionales del deporte.

En conclusión, sobre la estimación de las dimensiones del bienestar psicológico, se observó que los preparadores físicos de la ciudad de Riobamba tienen una percepción positiva sobre si mismos, lo cual es fundamental para investigaciones futuras ya que, el bienestar laboral y el bienestar material vienen de la mano para las conexiones sociales y el desarrollo de un

buen bienestar psicológico. Sin embargo, pudimos observar que la mayoría de preparadores físicos experimentan problemas en la dimensión de relaciones de pareja, lo que nos indica la necesidad de intervenir emocionalmente ya que, los preparadores físicos no son solo colaboradores sino también personas que necesitan complementar su salud física, emocional y laboral para así poder tener un crecimiento más fuerte y un éxito organizacional y emocional.

Finalmente, en lo que respecta la edad y el bienestar relaciones de pareja, los resultados no muestran variación ya que, los preparadores físicos siempre se encuentran expuestos a horarios rotativos, contratos por prestación de servicios, y cambios de ciudad constantemente, los mismos que influyen en el ámbito emocional causando problemas con su pareja sin importar el rango de edad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Alberto Ramos, C. (s. f.). *Los paradigmas de la investigación científica*. **Avances en Psicología**, 23(1).

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands–resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>

Bentzen, M., Kenttä, G., Richter, A., & Lemyre, P. N. (2020). Impact of job insecurity on psychological well- and ill-being among high performance coaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196939>

Booth, J. (s. f.). *A theory of human motivation: A. H. Maslow (1943) (Maslow's hierarchy of needs). A perspective review of common misconceptions and notes on the revisions*. <https://orcid.org/0009-0000-7263-1926>

- Canto, E. del, & Silva, A. S. (s. f.). *Quantitative methodology: Boarding from the complementarity in the social sciences*. *Revista de Ciencias Sociales*, 141.
- Hassmén, P., Lundkvist, E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Gustafsson, H. (2020). Coach burnout in relation to perfectionistic cognitions and self-presentation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238812>
- Herrera Castrillo, C. J. (2024). Paradigma positivista. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 12(24), 29–32. <https://doi.org/10.29057/icea.v12i24.12660>
- Keyes, C. L. M. (s. f.). *Brief description of the Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF)*. <http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/>
- María, J., Calvo, M., Gallo, I. S., Majano, M., & Hernández López, J. M. (2011). Efecto del ejercicio físico en la productividad laboral y el bienestar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20(2)
- McLeod, S. (s. f.). *Maslow's hierarchy of needs*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15240897>
- Mohammad Ali, I. (2024). A guide for positivist research paradigm: From philosophy to methodology. *Ideology Journal*, 9(2). <https://doi.org/10.24191/idealogy.v9i2.596>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1).
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Taylor, F. W. (1911). *The principles of scientific management*. Harper & Brothers.
- Vittersø, J. (2025). Steps toward a humanistic theory of wellbeing. En *Humanistic wellbeing* (pp. 273–307). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69292-5_7
- Tapia-Herrera, M., Rodríguez-Tubón, L., & Taruchain-Pozo, L. (2025). Bienestar psicológico en mujeres durante el siglo XXI: un análisis desde el contexto laboral de una empresa ecuatoriana. *593 Digital Publisher CEIT*, 10(2), 189-204. <https://doi.org/10.33386/593dp.2025.2.2919>
- Taruchaín-Pozo, L. F., Freire-Palacios, V. A., & Mayorga-Álvarez, M. D. Á. (2020). Bienestar psicológico y estrés laboral en trabajadores no profesionales de la ciudad de Ambato,

aplicando el cuestionario de salud general de Goldberg GHQ-12. *Ciencia Digital*, 4(1.1.), 32-44. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i1.1.1162>

Yáñez-Ramos, D., & Herrera, C. R. M. (2020). Relación del bienestar psicológico, subjetivo y laboral. Análisis en profesionales de la salud en Ecuador. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(2),

Taruchaín Pozo, L. F., Freire Palacios, V. A., & Mayorga Álvarez, M. del A. (2020). *Psychological well-being and work stress in non-professional workers in the city of Ambato, applying the Goldberg GHQ-12 general health questionnaire*. *Ciencia Digital*, 4(1.1), 32-44. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i1.1.1162>

Taruchaín-Pozo, L., & España-Rivadeneira, M. (2025). *Work environment and its influence on organizational commitment: A study in the financial sector*. *Journal of Educational and Social Research*, 15(1), 198. <https://doi.org/10.36941/jesr-2025-0015>

Taruchaín-Pozo, L., & Revelo-Oña, R. (2023). *Gestión de la atracción y retención del talento humano en el siglo XXI: Una revisión bibliográfica sistemática de la literatura latinoamericana*. 593 *Digital Publisher CEIT*, 8(3-1), 749-756. <https://doi.org/10.33386/593dp.2023.3-1.1920>

Taruchaín-Pozo, L., Hidalgo Vásconez, V., Márquez Altamirano, C., & Molina Quinteros, C. (2021). *Gestión del talento humano en el contexto del impacto social de la inclusión laboral de personas con discapacidad en el cantón Ambato, Ecuador*. *Dominios de la Ciencia*, 7(2), 71-86. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i2.1783>

Acosta-Pérez, P., & Taruchaín-Pozo, L. (2022). *Personalidad y clima laboral en docentes universitarios*. *Veritas & Research*, 4(1), 33-45.

AGRADECIMIENTOS.

Quiero agradecer primero que todo, a mi Dios a la Virgen y a mi Ángel de la Guardia, porque siempre estuvieron ahí para abrazarme en las noches y convertir toda mi tristeza en fuerza, sabiduría y carácter para continuar mis estudios con perseverancia, disciplina y rectitud pese a las dificultades que tuve en el camino.

De la misma manera quiero agradecer a mis padres por siempre confiar en mí y apoyarme en cada uno de los pasos que he dado, porque con su sabiduría, cariño y respeto me han sabido guiar y apoyar constantemente en cada uno de mis pasos. A ellos porque son padres dignos de admirar porque siempre me han enseñado que la humildad y el respeto son valores que se debe llevar a cualquier lado que vayamos. De manera especial, quiero agradecer a mi papito el **Ing. Roque Danilo Martínez Samaniego**, él con su carácter, esfuerzo y sacrificio me ha sabido enseñar que todo llega en el momento que tiene que llegar y que si algo es para mí así será, ese hombre que ha sabido entregarme todo lo que he necesitado a manos llenas en este camino estudiantil. También quiero agradecer de manera especial, a mi mamita la **Ing. María de los Ángeles Rosillo Cabrera** quien me ha enseñado que las mejores cosas llegan con paciencia y de la mano de Dios sin desesperar y sin apresurarse; aquella mujer que me ha enseñado que en la vida lo que verdaderamente vale es el corazón que tiene cada uno de nosotros y las huellas que dejamos en el corazón de cada una de las personas que pasan por nuestra vida. Mi madre esa mujer, que pese a lo complicado que se coloca la vida sabe como sacar fuerzas y salir adelante de la mano de Dios, esa mujer que me ha enseñado que el amor y la confianza más sincera siempre vendrán de ellos, aquella madre que más que mi madre ha sido mi mejor amiga y quien es capaz de defenderme ante el mundo sin importar lo difícil que sea, mi madre que es capaz de mostrarme lo equivocada que estoy y ayudarme a corregir con amor cada uno de mis errores. Quiero también agradecer a mi corazoncito chiquito, a mi hermanito **Danilito Xavier Martínez Rosillo**, aquel niño que desde que nació se convirtió en lo más bonito que me pudieron regalar Dios y mis padres, ese pequeño que con su sonrisa y sus abrazos me ha dado fuerza para viajar cada semana a una ciudad ajena, Danilito ha sido mi motivación para culminar mis estudios de manera exitosa y mi inspiración para seguir adelante con mis estudios.

También quiero agradecer a mi abuelita la señora **Martha Cecilia Samaniego Brito**, quien me enseñó que el amor puede malcriar, pero también educar, esa señora que siempre estuvo pendiente de mi llegada con un plato de comida caliente, quien madrugaba sin importarle frío o la lluvia a tenerme un desayuno listo y quien con su bendición me encomendaba a Dios en cada uno de mis viajes.

También quiero agradecer a mi tía, mi negrita, la tía tóxica, la **Ing. Jenny Jimena Martínez Samaniego**, que a sido una segunda madre a la distancia porque supo acobijarme y darme un lugar donde descansar cuando salía de clases. Esa señora, que supo enseñarme que los animalitos son nuestra pequeña familia y que están ahí cuando los necesitamos. Esa negrita que con su mal carácter y todo supo quererme, cuidarme y llevarme a los médicos de ser necesario sin importar la hora. Aquella negrita que cocinaba conmigo, me llevaba a comer y estaba pendiente de mi

salud y de que no me faltará nada cuando estaba lejos de mi hogar.

Finalmente, quiero agradecer a mi tutor el **Psc. Ind Luis Fernando Taruchaín Pozo. Mg** ya que, más que un docente se ha convertido en un amigo y un apoyo fundamental en este camino estudiantil. Aquel tutor que con palabras de aliento supo apoyarme hasta el final de mi camino académico y guiarme en cada uno de mis vacíos. Gracias por la paciencia y por el tiempo dedicado a mi proyecto de titulación.

DEDICATORIA.

Con profundo cariño, quiero dedicar mi trabajo de titulación a mis padres, aquellos padres que siempre estuvieron ahí pese a la distancia y las dificultades. Pero de manera especial quiero dedicar mi mérito académico a mi papito el **Ing. Danilo Martínez** ya que, ha sido mi inspiración desde muy pequeña para salir adelante, aquel hombre que miro con admiración y mucho orgullo, mi padre el que ha sido mi motivación para realizar este tema de titulación debido a su largo recorrido, como preparador físico en las diferentes ciudades del Ecuador, aquel hombre que me ha enseñado lo que es la valentía y la fuerza de carácter pese a cualquier dificultad.

También quiero dedicarle a mi madre la **Ing. María de los Ángeles Rosillo Cabrera**, ya que con profundo amor siempre estuvo ahí para ayudarme, aquella mujer que nunca me dejo caer ni me soltó por más difíciles que se pusieron las cosas, esa mujer que siempre viajaba de ciudad a ciudad sin importar los peligros con tal de verme.

A mi mamita, esa mujer que amo con todo mi corazón y a quien llevo en mi corazón siempre. También te dedico este mérito a ti **Danilito Martínez**, para que cuando seas grande sepas el inmenso amor que te tiene tu hermana y lo mucho que tu ayudaste para culminar este camino mi amorcito.

Finalmente, quiero dedicarle a mi abuelita la **Sra. Marthita Samaniego** quien desde pequeña supo amarme incondicionalmente y darme su bendición para cualquier viaje que emprendía. Gracias por siempre esperarme sin importar la hora, y por brindarme un platito de mi comida favorita cada vez que llegaba a casa.

Solo me queda decir como último punto, **lo logramos papito**. Cumplimos nuestro sueño. Gracias por tanto amor y por tanto apoyo.

Los amo tanto papitos,
Atentamente... Su hija Nallely.

ANEXOS.

<https://drive.google.com/drive/folders/134zg4fs6nMoKxP-v17t8NcLwzcdxLub1?usp=sharing>