

Influencia de la psicología y la fisioterapia en el bienestar físico y mental de jóvenes de 15 a 20 años en el barrio Cerros de la comuna 9 de Medellín

SALOMÉ MAZO CÓRDOBA

MARIANGEL JIMENEZ ALVAREZ

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



DARWIN VALMORE FRANCO GALLEGU.

17/09/2026

Tabla de contenido.

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos.....	5
Introducción.....	6
Capítulo 1: Planteamiento del problema.....	8
1.1. Formulación del problema:.....	8
1.2. Delimitación del problema:.....	10
1.3. Objetivo general:.....	10
1.4. Objetivos específicos:.....	10
1.5. Justificación:.....	11
1.6. Antecedentes:.....	13
1.6.1. Local:.....	13
1.6.2. Nacional:.....	14
1.6.3. Internacional:.....	15
Capítulo 2: Marco referencial.....	16
2.1. Marco conceptual:.....	17
2.1.1. Psicología:.....	17
2.1.2. Fisioterapia:.....	18
2.1.3. Bienestar Integral:.....	19
2.1.4. Adolescencia y Juventud:.....	20
2.2. Marco teórico:.....	21
2.3. Marco contextual:.....	26
Capítulo 3: Metodología de la investigación.....	27
3.1. Diseño metodológico:.....	27
3.1.1. Enfoque:.....	27
3.1.2. Alcance:.....	28
3.1.3. Diseño:.....	29
3.1.4. Método:.....	30
3.2. Población y muestra:.....	32
3.2.1. Población:.....	32
3.2.2. Muestra:.....	32
3.2.3. Método de muestreo:.....	33
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información:.....	34
3.4. Análisis de resultados.....	38
3.4.1. Caracterización de los participantes.....	39
3.4.2. Bienestar físico.....	42

3.4.2.1. Resultados de la encuesta.....	42
3.4.2.2. Entrevista al Fisioterapeuta.....	47
3.4.2.3. Entrevista al profesor de deportes.....	50
3.4.3. Bienestar mental y emocional.....	51
3.4.3.1. Resultados de la encuesta.....	51
3.4.3.2. Entrevista al profesor de deportes.....	55
3.4.3.3. Entrevista al psicólogo.....	58
3.4.4. Relación entre salud física y salud mental.....	60
3.4.4.1. Análisis del muro de opiniones.....	61
3.4.4.2. Relación entre estrés, emociones y bienestar físico.....	64
3.4.4.3. Necesidad de un trabajo conjunto entre psicología y fisioterapia.....	66
Capítulo 4: Propuesta, resultados y conclusiones.....	70
4.1. Propuesta.....	70
4.2. Resultados.....	73
4.2.1. Bienestar físico.....	74
4.2.2. Bienestar mental y emocional.....	77
4.2.3. Relación entre salud física y salud mental.....	81
4.2.4. Calidad y utilidad de la propuesta.....	83
4.3. Conclusiones.....	87
Referentes.....	90

Dedicatoria.

Dedicamos este proyecto a todas aquellas personas que sufren o han sufrido una lesión física o emocional. A quienes han tenido que enfrentar dolor, frustración, miedo, desmotivación o dificultades durante su recuperación, les dedicamos estas palabras como un reconocimiento a su esfuerzo, fortaleza y capacidad de seguir adelante. Deseamos que este proyecto les recuerde la importancia de cuidar tanto el cuerpo como la mente, escuchar sus emociones y comprender que pedir ayuda también es una forma de sanar.

Agradecimientos.

Agradecemos principalmente a nuestra institución educativa y a los docentes que nos acompañaron durante el desarrollo de este proyecto, especialmente a quienes nos orientaron y brindaron sus conocimientos para llevar a cabo la investigación. Agradecemos también a los jóvenes del barrio Cerros que participaron en las encuestas y en el muro de opiniones, ya que sus respuestas fueron fundamentales para conocer sus experiencias y percepciones. De igual manera, agradecemos al fisioterapeuta, al profesor de deportes y al psicólogo entrevistados, quienes compartieron sus conocimientos y experiencias profesionales, aportando información importante para el análisis de nuestro proyecto. Finalmente, agradecemos a todas las personas que de alguna manera contribuyeron al desarrollo y realización de esta investigación.

Introducción.

El bienestar físico y mental es un aspecto importante durante la juventud, ya que en esta etapa pueden presentarse diferentes situaciones que afectan la salud y la calidad de vida. El estrés, la ansiedad, la desmotivación, el sedentarismo y los hábitos inadecuados de cuidado corporal son algunos factores que pueden influir en el bienestar de los jóvenes. La (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022) reconoce la importancia de la salud mental y de la actividad física para mantener una vida saludable. Además, el bienestar integral comprende diferentes dimensiones que se relacionan entre sí (Columbié et al., 2025).

A partir de esta situación, la investigación se desarrolló con jóvenes entre 15 y 20 años del barrio Cerros, en la comuna 9 de Medellín, con el propósito de analizar de qué manera las estrategias de la psicología y la fisioterapia pueden contribuir a su bienestar físico y mental. La problemática fue abordada teniendo en cuenta tanto los factores físicos como los emocionales, reconociendo que ambas dimensiones pueden relacionarse en la vida cotidiana. Esta perspectiva se encuentra relacionada con el enfoque biopsicosocial de la psicología de la salud (Osorio, 2021) y con la importancia de integrar la psicología y la fisioterapia en el cuidado del bienestar (Egido, 2023).

Para desarrollar la investigación se plantearon tres objetivos específicos: identificar las principales causas que afectan el bienestar físico y mental de los jóvenes; aplicar encuestas, un muro de opiniones y entrevistas para analizar la relación entre los factores físicos y emocionales; y diseñar una revista con estrategias de psicología y fisioterapia de acuerdo con las necesidades encontradas. Para cumplir estos objetivos se utilizó un enfoque mixto, combinando información

obtenida directamente de los jóvenes con las perspectivas de profesionales de la psicología, la fisioterapia y el deporte.

Como resultado del proceso investigativo se desarrolló Equilibrio, una revista educativa y preventiva dirigida principalmente a los jóvenes de la población estudiada. La revista integra contenidos sobre bienestar físico, bienestar mental y emocional y la relación entre cuerpo y mente, utilizando información, recomendaciones, actividades y recursos visuales. Su propósito es acercar conocimientos de psicología y fisioterapia mediante un lenguaje sencillo que permita reconocer la importancia del autocuidado y la prevención.

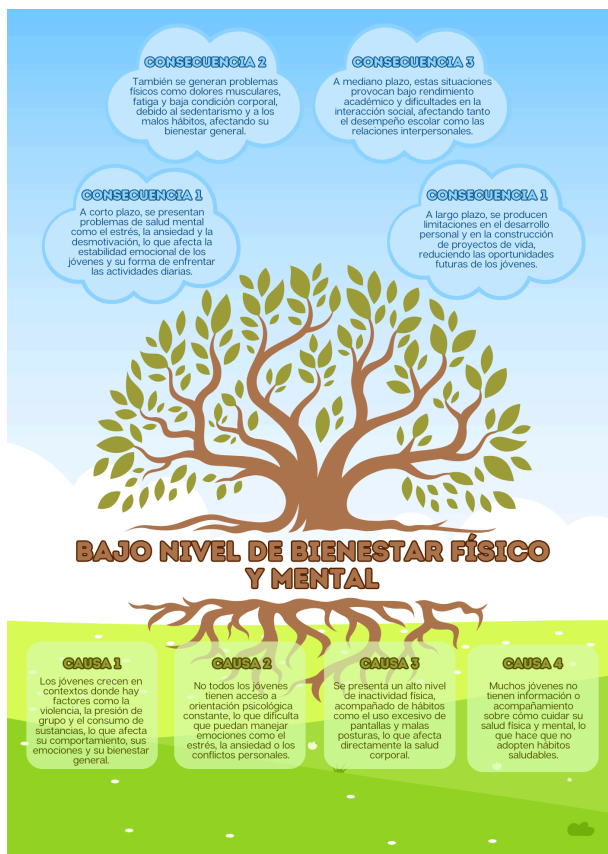
La investigación permitió abordar una problemática relacionada con el bienestar de los jóvenes desde una perspectiva integral y convertir los conocimientos obtenidos durante el proceso en una propuesta educativa. Equilibrio reúne los aportes de la psicología y la fisioterapia y busca contribuir a que los jóvenes reconozcan la importancia de cuidar tanto su salud física como su salud mental.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

En este capítulo se presenta el tema del bienestar físico y mental en los jóvenes entre 15 y 20 años en el barrio Cerros de la comuna 9 de Medellín. Se aborda la importancia de analizar cómo actividades relacionadas con la psicología y la fisioterapia pueden aportar a mejorar la calidad de vida de esta población. Además, se plantea el problema central, los objetivos de la investigación y la justificación del estudio, con el fin de comprender las principales causas que afectan el bienestar juvenil y la necesidad de intervenir desde un enfoque integral.

1.1. Formulación del problema:

Figura 1



Fuente: Elaboración propia.

El bienestar físico y mental de los jóvenes es un tema crítico y multifactorial, con más del 30% de los problemas de salud mental iniciando en la adolescencia. En contextos urbanos, la salud mental de los jóvenes está en una situación delicada, marcada por una "epidemia de soledad" y un aumento de trastornos como la ansiedad y la depresión (Delgado, 2025). En el barrio Cerros de la comuna 9 de Medellín, se ha evidenciado un bajo nivel de bienestar en jóvenes entre los 15 y 20 años, manifestado en problemáticas como el estrés, la ansiedad, el sedentarismo y la falta de hábitos saludables.

Este problema no surge de manera aislada, sino que está relacionado con diversas causas. El entorno social puede influir negativamente debido a la presencia de situaciones como la presión de grupo o contextos de riesgo. Se identifica una falta de acceso a apoyo psicológico, lo que dificulta que los jóvenes gestionen adecuadamente sus emociones. Además, factores físicos como el sedentarismo, los malos hábitos posturales y la falta de educación en autocuidado hacen que se limite el uso de estilos de vida saludables.

Se presentan afectaciones tanto en la salud mental como física de los jóvenes, evidenciadas en problemas emocionales, bajo rendimiento académico, dificultades en las relaciones sociales y a largo plazo limitaciones en su desarrollo personal y en la construcción de sus proyectos de vida.

Se hace necesario abordar el problema desde una perspectiva integral que tenga en cuenta tanto la salud mental como la física. La psicología permite comprender y fortalecer aspectos emocionales y conductuales, mientras que la fisioterapia contribuye al mejoramiento del estado físico y funcional del cuerpo (Egido, 2023). La articulación de

ambas áreas puede generar estrategias más completas que favorezcan el bienestar general de los jóvenes.

1.2. Delimitación del problema:

¿De qué manera las estrategias de la psicología y la fisioterapia pueden contribuir al bienestar físico y mental de los jóvenes entre 15 y 20 años en el barrio Cerros de la comuna 9 de Medellín?

1.3. Objetivo general:

Analizar de qué manera las estrategias de la psicología y la fisioterapia pueden contribuir al bienestar físico y mental de los jóvenes entre 15 y 20 años en el barrio Cerros de la comuna 9 de Medellín.

1.4. Objetivos específicos:

1. Identificar las principales causas que afectan el bienestar físico y mental de los jóvenes entre 15 y 20 años en el barrio Cerros de la comuna 9 de Medellín, teniendo en cuenta factores psicológicos y físicos.
2. Aplicar instrumentos de recolección de datos como encuestas, muro de opiniones y entrevistas para analizar la relación entre los factores emocionales y físicos y el nivel de bienestar físico y mental de los jóvenes de el barrio Cerros en la comuna 9 de Medellín.
3. Diseñar una revista donde se desarrollen estrategias que desde la psicología y la fisioterapia contribuyan al mejoramiento del bienestar físico y mental, en función de las

necesidades identificadas en los jóvenes entre 15 y 20 años del barrio Cerros en la comuna 9 de Medellín.

1.5. Justificación:

La presente investigación surge a partir del bajo nivel de bienestar físico y mental en jóvenes entre los 15 y 20 años del barrio Cerros de la comuna 9 de Medellín, una problemática que afecta su desarrollo integral y su desempeño en diferentes ámbitos, especialmente en el contexto educativo. Este estudio se realiza con el propósito de comprender las causas que influyen en esta situación y proponer estrategias que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los jóvenes.

Desde el punto de vista científico, esta investigación es importante porque permite analizar la relación entre la salud física y la salud mental, entendiendo que ambas están directamente conectadas. Los antecedentes revisados evidencian que el movimiento corporal, el autocuidado y las estrategias terapéuticas influyen positivamente en el bienestar emocional. Estudios como el de (Yépes, 2023) demuestran cómo el uso del cuerpo como medio de expresión contribuye al equilibrio emocional, mientras que investigaciones como la de (Suarez et al., 2024) resaltan la necesidad de integrar la fisioterapia en los procesos de salud mental. Esto justifica la importancia de abordar el problema desde un enfoque conjunto.

En el ámbito pedagógico, esta investigación adquiere gran relevancia, ya que el bienestar de los estudiantes influye directamente en su rendimiento académico, su comportamiento en el aula y sus relaciones interpersonales. Un estudiante con problemas

de ansiedad, estrés o afectaciones físicas presenta mayores dificultades en su proceso de aprendizaje. Por esta razón, este estudio busca aportar ideas que puedan ser aplicadas en instituciones educativas, contribuyendo a la mejora del ambiente escolar y al fortalecimiento del desarrollo integral de los jóvenes.

En cuanto al componente tecnológico (TIC), el proyecto contempla el uso de herramientas digitales como encuestas virtuales para la recolección de información, lo que permite obtener datos de manera organizada, rápida y eficiente. Además, estas herramientas pueden facilitar la difusión de estrategias orientadas al bienestar físico y mental, promoviendo el uso de la tecnología como apoyo en procesos educativos y de salud.

El por qué de esta investigación radica en la necesidad de atender una problemática actual que afecta a la población juvenil y que, en muchos casos, no es abordada de manera integral. El para qué se centra en generar estrategias desde la psicología y la fisioterapia que permitan mejorar el bienestar físico y mental de los jóvenes, contribuyendo así a su desarrollo personal, académico y social.

Esta investigación se justifica por su impacto en el ámbito educativo, su aporte al conocimiento y su pertinencia en el contexto actual, ya que busca no solo analizar el problema, sino también proponer soluciones basadas en un enfoque integral que responda a las necesidades reales de los jóvenes del barrio Cerros de la comuna 9 de Medellín.

1.6. Antecedentes:

1.6.1. Local:

En el contexto local de Medellín, se retoma el estudio de (Yépes, 2023) titulado *"Aportes de la Danzaterapia al Bienestar Integral de los Jóvenes de Medellín entre los 15 y 28 Años"*. El propósito de esta investigación, vinculada a la Universidad de Antioquia, fue explorar cómo las prácticas que combinan el movimiento corporal artístico y terapéutico contribuyen al equilibrio emocional y físico de la juventud medellinense, especialmente en entornos urbanos donde el estrés y la falta de espacios de expresión son comunes.

La metodología se fundamentó en un enfoque cualitativo que incluyó el análisis de experiencias directas de jóvenes en la ciudad. A través de la observación de sesiones de danzaterapia, se pudo evidenciar cómo el uso del cuerpo como medio de comunicación permite a los jóvenes procesar emociones complejas que a menudo no logran expresar verbalmente. El estudio resalta la importancia de los "hábitos de vida saludables" no solo como una rutina física, sino como una práctica de autocuidado mental y social.

Los resultados indicaron que los jóvenes que participan en estas actividades mejoran su autoconcepto, reducen niveles de ansiedad y fortalecen sus vínculos sociales, combatiendo la "epidemia de soledad" mencionada en los diagnósticos actuales. La investigación concluye que Medellín requiere de espacios interdisciplinarios donde el cuerpo y la mente se encuentren. Este estudio es el antecedente más cercano territorialmente, ya que describe la realidad de la juventud en las comunas y justifica la implementación de estrategias que unan la psicología con el bienestar físico (Yépes, 2023).

1.6.2. Nacional:

A nivel nacional, se destaca el trabajo de (Suarez et al., 2024), denominado *"Fisioterapia y salud mental: un enfoque interdisciplinario para el bienestar integral del paciente"*. Esta investigación se propuso examinar la importancia de integrar al fisioterapeuta en los equipos de atención en salud mental en Colombia. Los autores argumentan que existe una necesidad imperativa de superar la separación entre la salud mental y la física, proponiendo que el movimiento humano es esencial para la autorregulación emocional y el tratamiento de trastornos como la ansiedad.

La metodología empleada fue una revisión documental de carácter interdisciplinario, analizando cómo el ejercicio físico influye en la liberación de endorfinas y en la reducción del estrés oxidativo. El estudio detalla cómo la fisioterapia, mediante técnicas de conciencia corporal y control motor, ayuda a los pacientes a reconectar con sus sensaciones físicas, lo cual es fundamental para el manejo de cuadros de ansiedad que, según la formulación del problema, afectan considerablemente a los jóvenes colombianos.

Los hallazgos subrayan que la intervención fisioterapéutica temprana puede prevenir el escalamiento de trastornos mentales graves. Se concluyó que el trabajo conjunto entre psicología y fisioterapia optimiza los tiempos de recuperación y mejora el "bienestar percibido" del individuo. Este antecedente fundamenta directamente la propuesta de la Comuna 9, al validar que la articulación de estas dos

áreas no es opcional, sino necesaria para un abordaje integral de la salud en la juventud (Suarez et al., 2024).

1.6.3. Internacional:

En el ámbito internacional, se analiza el estudio de (Rodríguez et al., 2024) titulado *"La fisioterapia: alternativa en la calidad de vida en pacientes diabéticos tipo II con depresión en el sureste mexicano"*. El objetivo de esta investigación fue evaluar cómo el tratamiento fisioterapéutico influye positivamente en la calidad de vida de personas que enfrentan cuadros depresivos asociados a enfermedades crónicas. El estudio parte de la premisa de que la salud física deteriorada impacta directamente en el estado anímico, generando un ciclo de baja motivación y sedentarismo.

La metodología consistió en un estudio descriptivo y transversal con un enfoque cuantitativo. Se aplicaron instrumentos de medición de calidad de vida y escalas de depresión a pacientes en México, observando cómo la limitación funcional y la falta de actividad física dirigida agravan los síntomas psicológicos negativos. A través de la revisión de protocolos de intervención, los autores examinaron la relación entre el movimiento corporal y la respuesta neuroquímica del organismo frente a la tristeza y la apatía.

Los resultados demostraron que la fisioterapia actúa como un agente motivador y un soporte vital en el manejo de la depresión, mejorando no solo la movilidad, sino la percepción de bienestar del paciente. Se concluyó que el ejercicio

terapéutico supervisado es una herramienta no farmacológica eficaz para combatir los síntomas depresivos. Para el proyecto en la Comuna 9, aunque el estudio se enfoca en pacientes con enfermedades crónicas, sus resultados permiten evidenciar cómo la fisioterapia también influye en el bienestar mental, lo cual puede aplicarse al contexto juvenil porque aporta evidencia clínica de que el cuidado del cuerpo es una vía efectiva para mejorar la salud mental en poblaciones que presentan desmotivación y falta de hábitos saludables (Rodríguez et al., 2024) . Estos antecedentes evidencian la importancia de abordar el bienestar físico y mental de manera integral, lo cual fundamenta el enfoque de la investigación.

Capítulo 2: Marco referencial.

En este capítulo se presentan los fundamentos conceptuales, teóricos y contextuales que sustentan la presente investigación sobre la contribución de la psicología y la fisioterapia al bienestar e integridad de los jóvenes entre 15 y 20 años del barrio Cerros, ubicado en la Comuna 9 de Medellín. En primer lugar, se desarrolla el marco conceptual, donde se abordan los conceptos de psicología, fisioterapia, bienestar integral, adolescencia y juventud, los cuales permiten comprender los elementos centrales del estudio. Posteriormente, se expone el marco teórico, en el que se analizan diferentes teorías, enfoques e investigaciones relacionadas con la salud física y mental de los jóvenes, así como el papel de estas disciplinas en la promoción del bienestar. Finalmente, se presenta el marco contextual, que describe las características sociales, físicas y emocionales de la población objeto de estudio y el entorno en el que se desarrolla la investigación.

2.1. Marco conceptual:

2.1.1. Psicología:

La psicología es una disciplina que estudia el comportamiento, las emociones y los procesos mentales del ser humano. Su finalidad es comprender cómo las personas piensan, sienten y actúan frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. Además, permite analizar la relación entre la conducta humana y el entorno social, familiar y cultural en el que se desarrolla cada individuo. Según (Osorio, 2021) en la revista Simbiosis, la psicología busca explicar los procesos mentales y las conductas humanas desde diferentes enfoques científicos.

La psicología cumple un papel importante en la salud mental, ya que ayuda a las personas a comprender sus emociones y a enfrentar situaciones de estrés, ansiedad o conflictos personales. También contribuye al fortalecimiento de la autoestima y al desarrollo de relaciones sociales saludables. En los jóvenes, esta disciplina es fundamental porque durante la adolescencia ocurren cambios emocionales y sociales que influyen directamente en su bienestar integral.

La psicología no solo se enfoca en tratar problemas emocionales, sino también en prevenirlos mediante la orientación y el acompañamiento profesional. Gracias a esto, se promueven hábitos saludables y estrategias que permiten mejorar la calidad de vida de las personas. En este sentido, la psicología se convierte en una herramienta importante para fortalecer el desarrollo personal y social de los jóvenes.

2.1.2. Fisioterapia:

La fisioterapia es una disciplina del área de la salud que se encarga de prevenir, tratar y rehabilitar alteraciones físicas que afectan el movimiento y el funcionamiento del cuerpo humano. Su principal objetivo es mejorar la movilidad, reducir dolores y fortalecer la salud física de las personas mediante diferentes técnicas terapéuticas y ejercicios especializados. Según (Mampel & Antolí, 2026), esta disciplina busca promover la recuperación funcional y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

La fisioterapia no solamente se utiliza para tratar lesiones o enfermedades, sino también como una herramienta de prevención y promoción de hábitos saludables. En los jóvenes, esta disciplina es importante debido a que ayuda a prevenir problemas ocasionados por el sedentarismo, las malas posturas y la falta de actividad física. También contribuye a fortalecer el cuerpo y mejorar el bienestar físico durante la etapa de crecimiento y desarrollo.

La fisioterapia influye positivamente en la calidad de vida, ya que el cuidado corporal también afecta el bienestar emocional y social de las personas. Por esta razón, la fisioterapia se considera una disciplina fundamental dentro del bienestar integral, especialmente en la adolescencia y la juventud.

2.1.3. Bienestar Integral:

El bienestar integral es un concepto que hace referencia al equilibrio y la armonía entre las diferentes áreas de la vida de una persona, incluyendo la salud física, mental, emocional y social. Este bienestar no depende únicamente de la ausencia de enfermedades,

sino también de la capacidad de mantener relaciones saludables, desarrollar hábitos positivos y sentirse satisfecho con la vida. Según (Columbié et al., 2025) y otros autores, el bienestar integral busca fortalecer distintas dimensiones humanas para mejorar la calidad de vida de las personas.

El bienestar integral se considera un proceso dinámico, ya que puede cambiar dependiendo de las experiencias, el entorno y las condiciones de vida de cada individuo. De acuerdo con (Columbié et al., 2025), este concepto incluye diferentes dimensiones relacionadas entre sí, como la física, emocional, social, familiar y cultural, las cuales influyen directamente en el desarrollo de las personas.

En los jóvenes entre 15 y 20 años, el bienestar integral es especialmente importante porque durante esta etapa ocurren cambios físicos, emocionales y sociales que influyen en su desarrollo personal. Factores como el estrés, la presión social, los problemas familiares o el sedentarismo pueden afectar negativamente su bienestar y calidad de vida. Por esta razón, es necesario promover hábitos saludables y espacios de apoyo emocional y físico.

La psicología y la fisioterapia contribuyen al bienestar integral porque trabajan de manera conjunta en el cuidado de la salud mental y física. Mientras la psicología ayuda a fortalecer las emociones, la autoestima y las relaciones sociales, la fisioterapia promueve el cuidado corporal, la prevención de lesiones y el desarrollo de hábitos saludables. Ambas disciplinas permiten que las personas tengan un desarrollo más saludable y equilibrado.

El bienestar integral no solo beneficia a las personas de manera individual, sino también a la comunidad y al entorno social. Cuando los jóvenes cuentan con un buen bienestar físico y emocional, tienen mayores posibilidades de desarrollarse adecuadamente,

mejorar sus relaciones y construir proyectos de vida más estables. Por ello, promover el bienestar integral es fundamental para mejorar la calidad de vida de la población juvenil.

2.1.4. Adolescencia y Juventud:

La adolescencia y la juventud son etapas del desarrollo humano caracterizadas por cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales. Durante este periodo, las personas construyen su identidad, fortalecen su personalidad y desarrollan nuevas formas de relacionarse con los demás. Según (Sánchez & García, 2023) en la revista *“Relaciones Internacionales, Latinoamérica y el Caribe”*, la juventud y la adolescencia deben entenderse como procesos sociales y culturales que varían según el contexto en el que vive cada individuo.

En esta etapa también pueden aparecer diversos factores de riesgo que afectan el bienestar de los jóvenes, como la presión social, los conflictos familiares, el estrés o la violencia. Por ello, resulta fundamental contar con espacios de apoyo emocional, social y físico que favorezcan un desarrollo saludable. Tanto la psicología como la fisioterapia desempeña un papel importante en este proceso, ya que contribuyen al fortalecimiento de la salud mental y física de los jóvenes.

Comprender la adolescencia y la juventud permite identificar las necesidades y problemáticas que afectan a esta población. Esto facilita la creación de estrategias orientadas a mejorar la calidad de vida y promover el bienestar integral de los jóvenes dentro de la sociedad.

2.2. Marco teórico:

El bienestar físico y mental constituye uno de los aspectos más importantes para el desarrollo integral de los jóvenes, ya que influye directamente en su calidad de vida, sus relaciones sociales, su desempeño académico y su capacidad para afrontar las diferentes situaciones que se presentan durante la adolescencia y la juventud. En la actualidad, diversos estudios han demostrado que la salud física y la salud mental no deben entenderse como elementos separados, sino como dimensiones que se relacionan constantemente y que contribuyen al bienestar general de las personas. Por esta razón, la psicología y la fisioterapia se han convertido en disciplinas fundamentales para promover estilos de vida saludables y prevenir diferentes problemáticas que afectan a la población juvenil.

Diversas organizaciones internacionales han reconocido que el bienestar de una persona depende de la interacción entre factores físicos, mentales y sociales. La (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022) señala que la salud no consiste únicamente en la ausencia de enfermedades, sino en un estado de bienestar integral que permite a las personas desarrollar sus capacidades y participar activamente en la sociedad. Esta perspectiva resulta especialmente importante para la presente investigación, ya que permite comprender que el bienestar físico y mental de los jóvenes está influenciado por múltiples aspectos que deben ser abordados de manera conjunta.

Dentro de este contexto, la psicología desempeña un papel fundamental en la promoción del bienestar mental. Según la (Organización Mundial de la Salud

(OMS, 2022), la salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas desarrollar sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Durante la adolescencia y la juventud, la salud mental adquiere especial importancia debido a los cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan las personas en esta etapa.

Diversos estudios señalan que problemas como la ansiedad, el estrés, la baja autoestima y la depresión afectan cada vez más a los jóvenes. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, los trastornos mentales representan una de las principales causas de enfermedad entre adolescentes y jóvenes en América Latina. Esto evidencia la necesidad de implementar estrategias psicológicas que permitan fortalecer habilidades como la regulación emocional, la autoestima, la resolución de conflictos y la adaptación a situaciones difíciles.

La psicología ofrece diferentes herramientas que contribuyen al bienestar mental. Entre ellas se encuentran el acompañamiento psicológico, las técnicas de manejo emocional, la promoción de habilidades sociales y el fortalecimiento de factores protectores frente a situaciones de riesgo. Según (Bisquerra, 2009, #), la educación emocional permite desarrollar competencias necesarias para reconocer, comprender y gestionar adecuadamente las emociones, favoreciendo así una mejor salud mental y una mayor calidad de vida.

La psicología positiva, desarrollada por (Seligman, 2011), plantea que el bienestar no consiste únicamente en la ausencia de enfermedades o problemas psicológicos, sino también en el desarrollo de fortalezas personales, emociones

positivas, relaciones saludables y proyectos de vida significativos. Esta teoría aporta una visión más amplia del bienestar y destaca la importancia de promover factores que ayuden a los jóvenes a desarrollarse de manera integral.

Por otro lado, la fisioterapia también cumple un papel esencial en la promoción del bienestar. Tradicionalmente, esta disciplina ha sido asociada con la recuperación de lesiones físicas; sin embargo, en la actualidad su campo de acción es mucho más amplio. Según la Confederación Mundial de Fisioterapia (*¿Qué Es La Fisioterapia? El | Fisioterapia Mundial*, n.d.), la fisioterapia contribuye a mejorar la movilidad, prevenir enfermedades, promover hábitos saludables y favorecer el bienestar general de las personas.

La práctica regular de actividad física y el cuidado corporal tienen efectos positivos tanto en la salud física como en la salud mental. Diversas investigaciones han demostrado que el ejercicio físico contribuye a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, además de mejorar la autoestima y el estado de ánimo. En este sentido, la fisioterapia no solo busca tratar problemas físicos existentes, sino también prevenir futuras alteraciones mediante programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la actividad física regular mejora el funcionamiento cardiovascular, fortalece el sistema musculoesquelético y favorece el bienestar psicológico. Esto resulta especialmente importante durante la adolescencia, etapa en la que se consolidan hábitos que pueden mantenerse durante toda la vida.

Otro aspecto relevante es la relación existente entre salud física y salud mental. Numerosos estudios han demostrado que ambas dimensiones están estrechamente conectadas. Una persona que presenta problemas emocionales puede experimentar síntomas físicos como fatiga, dolores musculares o alteraciones del sueño. Del mismo modo, las dificultades físicas pueden afectar el estado emocional y la calidad de vida de una persona.

Según la (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2023), la promoción de estilos de vida saludables debe incluir tanto el cuidado de la salud mental como el fortalecimiento de la salud física. Esto implica desarrollar estrategias interdisciplinarias donde profesionales de diferentes áreas trabajen de manera conjunta para mejorar el bienestar de las personas.

En este sentido, la integración entre psicología y fisioterapia representa una estrategia efectiva para atender las necesidades de los jóvenes. Mientras la psicología contribuye al fortalecimiento emocional, la fisioterapia favorece el desarrollo físico y la adopción de hábitos saludables. La combinación de ambas disciplinas permite abordar de manera integral factores que influyen en el bienestar, generando mayores beneficios para la población juvenil.

La adolescencia y la juventud constituyen etapas especialmente importantes para la implementación de estas estrategias. Según (Papalia, 2021), durante este período se producen cambios significativos a nivel físico, cognitivo, emocional y social. Estos cambios pueden generar desafíos que afectan el bienestar de los

jóvenes, especialmente cuando no cuentan con herramientas adecuadas para afrontarlos.

En el contexto del barrio Cerros de la comuna 9 de Medellín, la implementación de estrategias psicológicas y fisioterapéuticas puede contribuir al fortalecimiento de la salud integral de los jóvenes. Estas estrategias no solo permiten prevenir problemas físicos y emocionales, sino que también promueven hábitos saludables, mejoran la calidad de vida y favorecen el desarrollo de capacidades personales y sociales.

Los aportes teóricos revisados permiten comprender que el bienestar físico y mental es el resultado de la interacción de múltiples factores biológicos, psicológicos y sociales. Asimismo, evidencian que la psicología y la fisioterapia desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud integral de los jóvenes. Por ello, el presente estudio busca analizar cómo las estrategias desarrolladas desde estas disciplinas pueden contribuir al bienestar físico y mental de los jóvenes entre 15 y 20 años del barrio Cerros de la comuna 9 de Medellín, aportando información que permita fortalecer acciones de promoción y prevención orientadas a esta población.

2.3. Marco contextual:

La presente investigación se desarrolla en el barrio Cerros, ubicado en la Comuna 9 de la ciudad de Medellín. Este sector se caracteriza por contar con diversos espacios comunitarios y deportivos donde los jóvenes participan activamente en actividades de formación física, recreativa y competitiva. Dentro de este contexto, el deporte constituye

una herramienta importante para la promoción de hábitos saludables, la convivencia y el desarrollo integral de la población juvenil.

La población objeto de estudio está conformada por adolescentes y jóvenes entre los 15 y 20 años de edad que practican regularmente fútbol, voleibol o baloncesto en el barrio Cerros. Estos deportes representan algunas de las actividades más frecuentes entre los jóvenes del sector, permitiendo la interacción social, el fortalecimiento de habilidades físicas y el desarrollo de valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto.

Durante esta etapa de la vida también pueden presentarse diferentes desafíos relacionados con el bienestar físico, emocional y social de los adolescentes. Factores como las exigencias académicas, las relaciones familiares, la presión social y las condiciones del entorno pueden influir en su calidad de vida y en su participación deportiva. Por esta razón, resulta pertinente estudiar las necesidades, percepciones y experiencias de esta población, con el fin de comprender mejor las situaciones que afectan su desarrollo integral.

Esta investigación se centra en los adolescentes y jóvenes deportistas del barrio Cerros de la Comuna 9 de Medellín, buscando generar conocimientos que contribuyan al diseño de estrategias orientadas a fortalecer su bienestar y favorecer su desarrollo físico, psicológico y social dentro de la comunidad.

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

3.1. Diseño metodológico:

3.1.1. Enfoque:

El enfoque de esta investigación es mixto, ya que combina elementos cuantitativos y cualitativos con el propósito de obtener una comprensión más amplia y profunda de la problemática estudiada. Se selecciona este enfoque porque permite analizar, desde una perspectiva cuantitativa, aspectos relacionados con el bienestar físico y mental de los jóvenes, así como la percepción que tienen sobre el aporte de la psicología y la fisioterapia en su calidad de vida. Al mismo tiempo, desde una perspectiva cualitativa, posibilita explorar las experiencias, necesidades, opiniones y situaciones particulares que influyen en su bienestar integral.

El enfoque mixto facilita la identificación de tendencias, comportamientos y factores que afectan a los jóvenes entre 15 y 20 años del barrio Cerros de Medellín, al tiempo que permite comprender las razones y circunstancias que se encuentran detrás de dichas situaciones. La integración de ambos enfoques enriquece el análisis de la información, ya que no solo aporta datos medibles sobre la realidad de la población estudiada, sino también una comprensión más detallada de las percepciones y experiencias de los participantes. Este enfoque contribuye a la obtención de resultados más completos y contextualizados, acordes con los objetivos de la investigación.

3.1.2. Alcance:

El alcance de esta investigación es correlacional-explicativo con un complemento descriptivo. Su propósito principal es identificar la relación existente entre el acceso y aporte de la psicología y la fisioterapia, y el bienestar integral de los jóvenes entre 15 y 20 años del barrio Cerros, ubicado en la Comuna 9 de Medellín. A través de este alcance, se busca analizar cómo estas disciplinas contribuyen al fortalecimiento de la salud física, mental y emocional de la población juvenil, así como reconocer la importancia que tienen dentro de su calidad de vida y desarrollo personal.

El componente descriptivo permitirá caracterizar las condiciones, necesidades, percepciones y experiencias de los jóvenes en relación con su bienestar físico y mental. Para ello, se emplearán instrumentos como encuestas y entrevistas que permitan obtener información sobre las situaciones que afectan su calidad de vida, los factores de riesgo presentes en su entorno y el nivel de conocimiento que poseen acerca de los beneficios de la psicología y la fisioterapia.

El componente explicativo facilitará la comprensión de los factores que influyen en el bienestar integral de los jóvenes y la manera en que la intervención de estas disciplinas puede contribuir a su fortalecimiento. La investigación se desarrollará en un contexto natural, sin manipular variables, respetando los principios éticos y metodológicos propios de la investigación social. De esta forma, se espera obtener información que permita comprender mejor la realidad de la población estudiada y generar aportes orientados a la promoción de la salud física y mental de los jóvenes del barrio Cerros de la Comuna 9 de Medellín.

3.1.3. Diseño:

La presente investigación adopta un diseño no experimental, ya que las variables serán estudiadas en su contexto natural sin realizar ninguna manipulación deliberada sobre ellas. El propósito es analizar cómo la psicología y la fisioterapia contribuyen al bienestar integral de los jóvenes entre 15 y 20 años que practican fútbol, voleibol o baloncesto en el barrio Cerros, perteneciente a la Comuna 9 de Medellín, observando la realidad tal como se presenta dentro de su entorno social y deportivo.

Desde el enfoque cuantitativo, la investigación seguirá una lógica deductiva, partiendo de los fundamentos teóricos y conceptuales relacionados con la salud física, la salud mental y el bienestar integral. A través de la aplicación de encuestas a los jóvenes deportistas, se recopilarán datos que permitan identificar tendencias, percepciones y conocimientos sobre el aporte de la psicología y la fisioterapia en su bienestar y desempeño deportivo.

Se incorporará un componente cualitativo mediante la técnica del muro de opiniones, dirigida a los mismos jóvenes participantes, con el fin de conocer de manera espontánea sus experiencias, necesidades y puntos de vista respecto a su bienestar físico y mental. Esta herramienta permitirá complementar la información obtenida en las encuestas y comprender mejor las realidades que viven los deportistas en su contexto cotidiano.

Se realizan entrevistas semiestructuradas a profesionales de la psicología y la fisioterapia. Estas entrevistas tendrán como propósito conocer sus opiniones, experiencias y perspectivas sobre el papel que desempeñan ambas disciplinas en la promoción del bienestar integral de los adolescentes y jóvenes deportistas. La información aportada por

los especialistas permitirá contrastar y enriquecer los datos obtenidos de la población participante.

La combinación de estos enfoques y técnicas dentro de un diseño no experimental permitirá obtener una visión más amplia y contextualizada del fenómeno estudiado, favoreciendo una comprensión integral de los factores que influyen en el bienestar de los jóvenes deportistas y proporcionando información relevante para futuras estrategias de promoción de la salud física y mental en la comunidad.

3.1.4. Método:

El método inductivo es fundamental en esta investigación, ya que permite generar conocimiento a partir de las experiencias, percepciones y realidades de los jóvenes entre 15 y 20 años que practican fútbol, voleibol o baloncesto en el barrio Cerros, perteneciente a la Comuna 9 de Medellín. A través de este enfoque, es posible identificar necesidades, problemáticas y factores contextuales relacionados con su bienestar físico y mental que pueden no estar contemplados inicialmente en el marco teórico. De esta manera, el método inductivo favorece una comprensión más cercana y contextualizada de la realidad que viven los jóvenes deportistas, enriqueciendo los resultados obtenidos durante el proceso investigativo.

La aplicación de técnicas como las encuestas y el muro de opiniones permitirá recopilar información sobre las experiencias, percepciones y necesidades de los participantes en relación con la psicología, la fisioterapia y su influencia en el bienestar integral. Estas herramientas facilitarán la identificación de situaciones relacionadas con el

estrés, la ansiedad, las exigencias deportivas, los hábitos de vida y otros factores que pueden afectar la salud física y mental de los jóvenes, proporcionando información valiosa para comprender la problemática desde su propia perspectiva.

Las entrevistas semiestructuradas realizadas a profesionales de la psicología y la fisioterapia permitirán conocer sus opiniones, experiencias y conocimientos sobre el papel que desempeñan estas disciplinas en la promoción del bienestar integral de los adolescentes y jóvenes deportistas. La información aportada por los especialistas contribuirá a complementar y contrastar los hallazgos obtenidos a partir de la población participante.

El método inductivo permitirá interpretar los datos obtenidos a partir de las vivencias de los jóvenes deportistas y de los aportes de los profesionales entrevistados, favoreciendo la construcción de conclusiones basadas en la realidad del contexto estudiado. Esto contribuirá a comprender de qué manera la psicología y la fisioterapia pueden fortalecer la salud física y mental de los jóvenes, así como promover hábitos saludables y estrategias de bienestar integral.

La investigación no se limita únicamente a describir una situación, sino que busca generar conocimiento útil para comprender las necesidades de la población juvenil deportista y aportar información que pueda servir de base para futuras acciones orientadas al mejoramiento de su calidad de vida. Así, los resultados obtenidos estarán directamente relacionados con las características y condiciones propias de los jóvenes deportistas del barrio Cerros, garantizando una mayor pertinencia y contextualización de los hallazgos.

3.2. Población y muestra:

3.2.1. Población:

La población de esta investigación está conformada por aproximadamente 200 adolescentes y jóvenes entre los 15 y 20 años de edad que practican regularmente fútbol, voleibol o baloncesto en el barrio Cerros, perteneciente a la Comuna 9 (Buenos Aires) de Medellín. Estos deportistas participan en procesos de entrenamiento y actividades recreativas y competitivas desarrolladas en diferentes escenarios deportivos de la comunidad.

La elección de esta población responde al interés de analizar la contribución de la psicología y la fisioterapia al bienestar integral de los jóvenes deportistas, considerando que la práctica deportiva constituye un espacio importante para el desarrollo físico, emocional y social durante la adolescencia y la juventud. Esta población presenta características relevantes para el estudio debido a los desafíos que enfrentan en relación con la salud mental, la prevención de lesiones, el manejo del estrés y la adopción de hábitos de vida saludables.

3.2.2. Muestra:

Para la aplicación de la encuesta se seleccionó una muestra de 32 jóvenes deportistas pertenecientes a la población objeto de estudio. De acuerdo con los resultados obtenidos, el 15,6 % de los participantes tenía 15 años, el 18,8 % tenía 16 años, el 18,8 % tenía 17 años, el 12,5 % tenía 18 años, el 12,5 % tenía 19 años y el 21,9 % tenía 20 años.

Respecto al deporte practicado, el 61,3 % correspondió a voleibol, el 22,6 % a baloncesto y el 16,1 % a fútbol.

Para la técnica del muro de opiniones se seleccionó una muestra de 25 jóvenes deportistas pertenecientes a la misma población, con el propósito de conocer sus experiencias, opiniones y percepciones sobre el bienestar físico y mental, así como sobre el aporte de la psicología y la fisioterapia en su desarrollo integral.

Las entrevistas semi estructuradas fueron realizadas a tres profesionales relacionados con el objeto de estudio: un fisioterapeuta, un psicólogo y un docente o entrenador deportivo. La selección de estos participantes permitió obtener una perspectiva especializada sobre la influencia de ambas disciplinas en el bienestar de los jóvenes deportistas.

3.2.3. Método de muestreo:

Dado que la investigación emplea un enfoque mixto, se utilizaron diferentes estrategias de muestreo según la técnica de recolección de información. Para la encuesta y el muro de opiniones se empleó un muestreo probabilístico aleatorio simple, mediante el cual los participantes fueron seleccionados al azar entre los aproximadamente 200 jóvenes deportistas que conforman la población, garantizando que todos tuvieran la misma posibilidad de ser elegidos.

Para las entrevistas se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional o por criterio, seleccionando a tres profesionales con experiencia y conocimientos relacionados con la psicología, la fisioterapia y el deporte. Esta elección respondió a la

necesidad de obtener información especializada que permitiera complementar y contrastar las percepciones expresadas por los jóvenes participantes.

La combinación de ambos tipos de muestreo permitió obtener información tanto cuantitativa como cualitativa, favoreciendo una comprensión más amplia y contextualizada de la contribución de la psicología y la fisioterapia al bienestar integral de los jóvenes deportistas del barrio Cerros.

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información:

Para la recolección de información se emplearon tres técnicas de investigación: la encuesta, el muro de opiniones y la entrevista semiestructurada. Estas herramientas fueron seleccionadas de acuerdo con el enfoque mixto de la investigación, ya que permiten obtener información tanto cuantitativa como cualitativa sobre la contribución de la psicología y la fisioterapia al bienestar integral de los jóvenes deportistas entre 15 y 20 años del barrio Cerros, perteneciente a la Comuna 9 de Medellín.

Como instrumento cuantitativo se diseñó una encuesta estructurada conformada por 13 preguntas, de las cuales dos estuvieron orientadas a la caracterización de los participantes (edad y deporte practicado) y las once restantes abordan aspectos relacionados con la salud física, la prevención de lesiones, la importancia de la fisioterapia, el manejo emocional, la presencia de estrés o ansiedad y la percepción sobre la necesidad de integrar estrategias de psicología y fisioterapia dentro de los espacios deportivos.

La encuesta fue aplicada a una muestra de 32 jóvenes deportistas que practican fútbol, voleibol o baloncesto. Su aplicación permitió identificar tendencias, percepciones y

experiencias relacionadas con el bienestar físico y mental de los participantes. Las preguntas utilizadas fueron las siguientes:

1. ¿Cuál es tu edad?
2. ¿Qué deporte practicas de manera principal?
3. ¿Cuántos días a la semana entrenas tu deporte?
4. Durante los últimos 6 meses de entrenamiento o partidos, ¿has sufrido alguna lesión o molestia física persistente?
5. ¿Sientes dolores musculares o articulares por falta de un buen calentamiento, estiramiento o malas posturas?
6. ¿Alguna vez has acudido a un fisioterapeuta para tratar una lesión, prevenir molestias o mejorar tu rendimiento deportivo?
7. Del 1 al 5, ¿qué tanta importancia crees que tiene el cuidado de tu cuerpo (fisioterapia, recuperación funcional) para tu desempeño en la cancha?
8. Al momento de competir o entrenar, ¿has sentido niveles altos de estrés, ansiedad o desmotivación?
9. ¿Sientes que los problemas externos (familia, estudio o presión social) afectan negativamente tu concentración y rendimiento en el deporte?
10. ¿Cuentas en tu equipo o en tu vida personal con algún tipo de orientación o apoyo psicológico que te ayude a gestionar tus emociones?
11. ¿Cómo calificarías tu capacidad para manejar la frustración después de cometer un error en el juego o perder un partido?
12. ¿Crees que cuando estás estresado, ansioso o triste eres más propenso a sufrir lesiones físicas o fatiga muscular?

13. ¿Te gustaría que en tus espacios de entrenamiento se implementaran estrategias conjuntas de fisioterapia y psicología?

Como complemento cualitativo se utilizó la técnica del muro de opiniones, aplicada a 25 jóvenes deportistas seleccionados aleatoriamente de la misma población. Esta técnica permitió recoger reflexiones personales y experiencias relacionadas con el equilibrio entre la salud física y la salud mental dentro de la práctica deportiva. Para ello se formuló la siguiente pregunta orientadora:

- ¿De qué sirve tener un cuerpo listo para jugar si la mente está cansada (o viceversa)? ¿Cómo equilibras ambos en tu deporte?

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a tres profesionales relacionados con el tema de estudio: un fisioterapeuta, un psicólogo y una docente-entrenadora deportiva. El propósito de estas entrevistas fue obtener opiniones especializadas sobre la relación entre la salud física, la salud mental y el bienestar integral de los jóvenes deportistas.

La entrevista dirigida al fisioterapeuta estuvo compuesta por las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes que presentan los jóvenes que practican fútbol, voleibol y baloncesto?
2. ¿Considera que los jóvenes tienen hábitos adecuados de prevención de lesiones? ¿Por qué?
3. ¿Qué relación existe entre el estado emocional de un deportista y su recuperación física?

4. ¿Qué recomendaciones daría para promover el cuidado físico y la prevención de lesiones en jóvenes deportistas?
5. ¿Cómo podría articularse el trabajo de la fisioterapia con la psicología para mejorar el bienestar integral de los deportistas?

La entrevista realizada al psicólogo incluyó las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los principales retos emocionales que enfrentan actualmente los jóvenes deportistas?
2. ¿Cómo influye la presión académica, familiar o social en su salud mental y desempeño deportivo?
3. ¿De qué manera el estrés y la ansiedad pueden afectar el rendimiento físico de un deportista?
4. ¿Por qué considera importante la intervención psicológica preventiva en contextos deportivos?
5. ¿Qué estrategias recomienda para fortalecer el bienestar emocional de los jóvenes deportistas?

La entrevista aplicada a la docente-entrenadora deportiva estuvo conformada por las siguientes preguntas:

1. ¿Qué dificultades observa con mayor frecuencia en los jóvenes deportistas dentro y fuera de los entrenamientos?
2. ¿Cómo afectan las lesiones físicas la participación y motivación de los estudiantes en las actividades deportivas?
3. ¿Qué impacto tienen los factores emocionales en el rendimiento y la

convivencia dentro del equipo?

4. ¿Qué acciones se implementan actualmente para promover el bienestar de los deportistas?
5. ¿Considera necesaria la participación de profesionales en psicología y fisioterapia dentro de los procesos deportivos? ¿Por qué?
6. ¿Qué beneficios aportaría un trabajo interdisciplinario entre entrenadores, psicólogos y fisioterapeutas para esta población?

La participación de todos los involucrados fue voluntaria y se garantiza la confidencialidad de la información suministrada. Los datos recolectados fueron utilizados únicamente con fines académicos y de investigación, respetando los principios éticos correspondientes. La combinación de estas técnicas permitió obtener una visión amplia e integral del fenómeno estudiado, fortaleciendo la validez y profundidad de los resultados obtenidos.

3.4. Análisis de resultados.

El análisis de resultados se organizó de acuerdo con las tres categorías establecidas en la investigación: bienestar físico, bienestar mental y emocional, y relación entre salud física y salud mental. Para interpretar los resultados se tuvieron en cuenta los datos obtenidos mediante la encuesta aplicada a 32 jóvenes, las entrevistas realizadas a una fisioterapeuta, un profesor de deportes y un psicólogo, y el muro de opiniones respondido por 25 jóvenes.

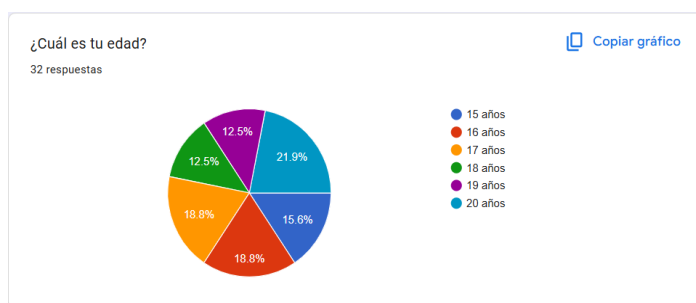
La interpretación de los resultados se relacionó con los referentes teóricos seleccionados para la investigación, procurando establecer conexiones entre las respuestas de los participantes, las perspectivas de los profesionales y los planteamientos actuales sobre bienestar integral, actividad física, salud mental, fisioterapia y trabajo interdisciplinario.

3.4.1. Caracterización de los participantes

Antes de analizar las tres categorías principales, es necesario caracterizar a los participantes, ya que sus edades, disciplinas deportivas y frecuencia de entrenamiento permiten contextualizar los resultados obtenidos.

La encuesta fue respondida por 32 jóvenes entre los 15 y 20 años del barrio Cerros, Comuna 9 de Medellín. En cuanto a la edad, el grupo más representativo fue el de los jóvenes de 20 años, con un 21,9 %, seguido por los participantes de 16 y 17 años, con un 18,8 % cada uno. Los jóvenes de 15 años representaron el 15,6 %, mientras que los de 18 y 19 años correspondieron al 12,5 % respectivamente.

Figura 2:



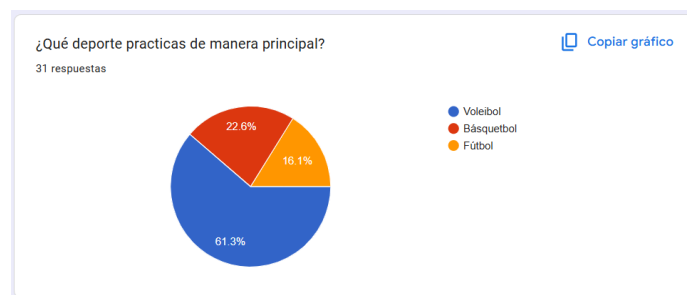
Muestra que los participantes tienen entre 15 y 20 años, con una distribución equilibrada donde el grupo de 20 años es el mayoritario.

Fuente:<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

Esta figura muestra que los participantes se encuentran entre los 15 y 20 años, con una distribución relativamente equilibrada entre las diferentes edades. El grupo de 20 años representa el porcentaje más alto de la muestra, con un 21,9 %.

En relación con el deporte practicado, el voleibol fue la disciplina predominante, con un 61,3 % de los participantes. El baloncesto ocupó el segundo lugar, con un 22,6 %, mientras que el fútbol representó el 16,1 %.

Figura 3:



Refleja que el voleibol es el deporte más practicado con un 61.3%, seguido del básquetbol con 22.6% y el fútbol con 16.1%.

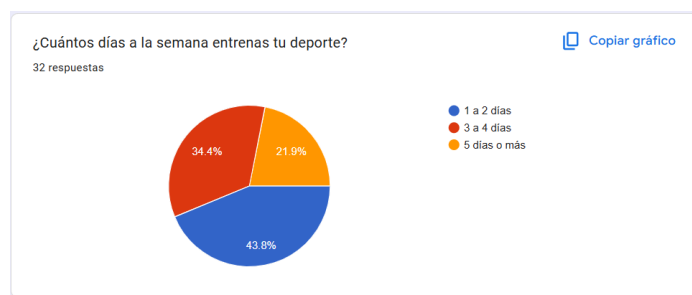
Fuente:<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

La figura evidencia una mayor participación de jóvenes que practican voleibol,

seguida de quienes practican baloncesto y fútbol. Esta distribución debe tenerse en cuenta al interpretar los resultados, debido a que las experiencias relacionadas con lesiones, entrenamiento, presión deportiva y recuperación pueden variar según las características de cada disciplina.

Respecto a la frecuencia de entrenamiento, el 43,8 % manifestó entrenar entre uno y dos días por semana, el 34,4 % entre tres y cuatro días y el 21,9 % indicó entrenar cinco días o más a la semana.

Figura 4:



Muestra que la mayoría entrena pocos días, siendo el grupo de 1 a 2 días a la semana el más grande con un 43.8%.

Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes entrena entre uno y dos días por semana, aunque también existe un grupo importante con una frecuencia de tres o más días. Esto permite reconocer que la población estudiada presenta diferentes niveles de exposición a la práctica deportiva.

La caracterización permite establecer que la investigación contó con jóvenes de diferentes edades y pertenecientes a tres disciplinas deportivas. Aunque hubo una mayor participación de deportistas de voleibol, los resultados permiten identificar experiencias relacionadas con el cuidado corporal y emocional dentro de diferentes prácticas deportivas.

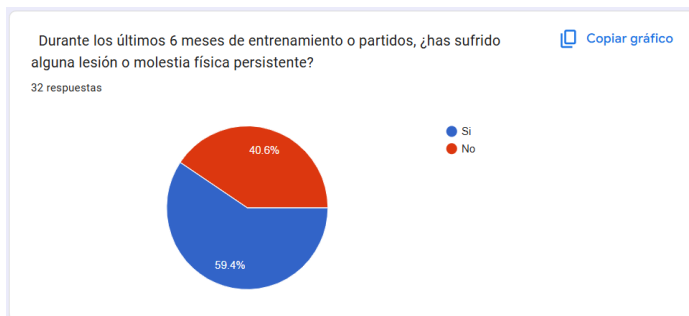
3.4.2. Bienestar físico.

La primera categoría corresponde al bienestar físico. En ella se analizaron los resultados relacionados con las lesiones y molestias físicas, los dolores musculares y articulares, el calentamiento, el estiramiento, las posturas, la prevención, el autocuidado, la atención fisioterapéutica y el acompañamiento recibido dentro de los espacios deportivos.

Esta categoría puede comprenderse desde el planteamiento de la (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022), que reconoce que la actividad física aporta beneficios para la salud física y mental y que su práctica debe desarrollarse dentro de condiciones que favorezcan la salud. En este sentido, practicar un deporte no significa únicamente realizar actividad física, sino también contar con condiciones adecuadas de preparación, prevención, recuperación y cuidado corporal.

3.4.2.1. Resultados de la encuesta.

Uno de los primeros resultados relevantes corresponde a la presencia de lesiones o molestias físicas. El 59,4 % de los participantes manifestó haber sufrido alguna lesión o molestia física persistente durante los últimos seis meses, mientras que el 40,6 % señaló no haber presentado este tipo de situación.

Figura 5:

Revela que el 59.4% de los encuestados ha sufrido alguna lesión o molestia física persistente durante los últimos 6 meses.

Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

El resultado permite identificar que más de la mitad de los participantes ha experimentado alguna situación física que ha permanecido durante un periodo considerable. Este hallazgo resulta importante porque evidencia que el bienestar físico no puede analizarse únicamente desde la realización de actividad física, sino también desde las condiciones en las que esta se desarrolla.

La presencia de lesiones y molestias también permite relacionar los resultados con la importancia de la prevención. La práctica deportiva puede aportar beneficios para la salud, pero requiere hábitos de cuidado que permitan disminuir riesgos y favorecer una recuperación adecuada.

Otro resultado relevante está relacionado con el acceso a la fisioterapia. El 56,3 % de los jóvenes afirmó que nunca ha acudido a un fisioterapeuta, mientras que el 31,3 %

señaló que solamente lo hace cuando ya presenta una lesión. Únicamente el 12,5 % manifestó recibir atención fisioterapéutica de manera preventiva.

Figura 6:



El 56.3% de los jóvenes nunca ha ido al fisioterapeuta y un 31.3% solo asiste cuando ya se encuentra lesionado.

Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

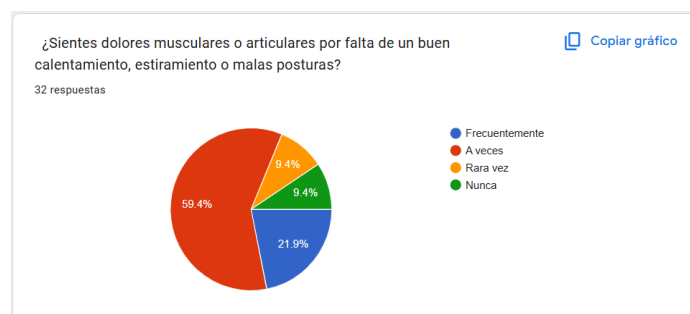
Los resultados muestran que la fisioterapia es utilizada principalmente de manera reactiva y no preventiva. Es decir, para la mayoría de los participantes la atención fisioterapéutica aparece después de que se presenta una lesión o molestia, en lugar de formar parte habitual del cuidado deportivo.

Esta situación resulta relevante porque la fisioterapia no se limita al tratamiento de lesiones. Desde una perspectiva integral, puede contribuir a la prevención, recuperación, funcionalidad y calidad de vida. (Rodríguez et al., 2024), aunque desarrollan su investigación en una población diferente, muestran la relación existente entre la intervención fisioterapéutica y la calidad de vida, lo que permite comprender que esta

disciplina puede tener un papel que va más allá de la atención de una lesión ya establecida.

Otro de los resultados corresponde a la presencia de dolores musculares o articulares relacionados con factores como un calentamiento insuficiente, falta de estiramiento o malas posturas. El 81,3 % de los participantes manifestó experimentar este tipo de molestias. Dentro de este grupo, el 59,4 % indicó sentir las algunas veces y el 21,9 % frecuentemente.

Figura 7:



Muestra que un 59.4% siente dolores "a veces" y un 21.9% "frecuentemente" debido a malos calentamientos o posturas.

Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

Este resultado evidencia que las molestias físicas hacen parte de la experiencia de una proporción considerable de los participantes. Aunque los datos obtenidos no permiten afirmar que todas estas molestias sean causadas directamente por la falta de calentamiento, estiramiento o malas posturas, sí muestran que los jóvenes perciben una relación entre estos aspectos y sus molestias físicas.

La educación sobre autocuidado adquiere importancia dentro de los espacios deportivos. El conocimiento sobre preparación física, recuperación, postura y reconocimiento temprano de molestias puede favorecer una mayor responsabilidad frente al cuidado del cuerpo.

Los participantes reconocen la importancia del cuidado físico. El 56,3 % calificó con el nivel máximo de importancia el cuidado del cuerpo para su desempeño deportivo, mientras que el 28,1 % le otorgó una valoración de cuatro sobre cinco.

Figura 8:



Más de la mitad de los encuestados (56.3%) califica con la máxima importancia (nivel 5) el cuidado del cuerpo para su rendimiento.

Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

Este resultado permite identificar una diferencia entre la percepción y la práctica. La mayoría reconoce que cuidar el cuerpo es muy importante para su desempeño, pero al mismo tiempo el 56,3 % nunca ha acudido a fisioterapia y el 31,3 % solamente lo hace cuando aparece una lesión.

Los resultados sugieren que uno de los aspectos que podría fortalecerse en esta población es la transformación del conocimiento sobre la importancia del cuidado físico en hábitos concretos de prevención.

3.4.2.2. Entrevista al Fisioterapeuta

La entrevista realizada al profesional en fisioterapia permitió complementar los resultados obtenidos mediante la encuesta.

Ante la pregunta “Desde tu experiencia clínica o deportiva, ¿cuáles son las lesiones o dolencias físicas más comunes que observas en jóvenes de 15 a 20 años que practican deportes de impacto?”, la fisioterapeuta respondió:

Fisioterapeuta: “Las lesiones más frecuentes son lesiones osteomusculares como esguinces, luxaciones, fracturas, contusiones, roturas de ligamentos, laceraciones y abrasiones.”

La respuesta permite relacionar la experiencia profesional con el resultado obtenido en la encuesta, donde el 59,4 % de los jóvenes manifestó haber presentado alguna lesión o molestia física persistente durante los últimos seis meses. La profesional identifica diferentes tipos de lesiones que pueden presentarse en jóvenes que practican deportes de impacto, lo que refuerza la necesidad de fortalecer acciones de prevención y cuidado.

Ante la segunda pregunta, “¿Los jóvenes y los clubes de barrio tienen una cultura de prevención o buscan la fisioterapia únicamente cuando aparece una lesión?”, respondió:

Fisioterapeuta: “Algunos clubes integran la educación como fundamento esencial para el autocuidado del cuerpo, implementando prácticas de prevención y seguridad en el deporte y realizando trabajo interdisciplinario. Sin embargo, otros buscan al fisioterapeuta únicamente cuando ya existe un daño o una lesión.”

Esta respuesta coincide con los resultados de la encuesta. Mientras que el 12,5 % manifestó recibir atención preventiva, el 31,3 % solamente acude cuando presenta una lesión y el 56,3 % nunca ha acudido al fisioterapeuta. Por lo tanto, dentro de la población estudiada se observa una utilización limitada de la fisioterapia como herramienta preventiva.

Ante la pregunta “¿De qué manera los factores emocionales influyen en el riesgo de lesiones o en la recuperación física?”, la profesional manifestó:

Fisioterapeuta: “Influyen de manera directa en algunos casos e indirecta en otros. Cuando no existe una red de apoyo, la recuperación suele ser más lenta. La motivación y el deseo de mejorar también son fundamentales en el proceso.”

Esta respuesta introduce una relación entre el bienestar físico y el emocional. Sin embargo, dentro de esta categoría se considera principalmente su implicación para la recuperación física. La respuesta de la profesional permite reconocer que el proceso de recuperación puede involucrar factores que van más allá de la condición física de la lesión.

Ante la pregunta “¿Qué papel juega la educación fisioterapéutica en el bienestar a largo plazo de estos adolescentes?”, respondió:

Fisioterapeuta: “Es fundamental. Sin embargo, la educación comienza desde la familia, la escuela y posteriormente en el ámbito deportivo.”

Esta afirmación se relaciona directamente con el 81,3 % de participantes que manifestó experimentar dolores musculares o articulares asociados a factores como el calentamiento, el estiramiento o las posturas. Los resultados muestran que existe un espacio para fortalecer los conocimientos relacionados con el autocuidado corporal.

Ante la pregunta “¿Cómo debería ser el trabajo conjunto entre entrenador, psicólogo y fisioterapeuta?”, la profesional señaló:

Fisioterapeuta: “Debe ser un trabajo mancomunado, sin intereses o egos que dificulten los procesos formativos. El acompañamiento debe ser efectivo para cada individuo y orientado al logro de objetivos tanto individuales como colectivos.”

Esta respuesta permite comprender que el cuidado físico no debería desarrollarse de manera aislada. El entrenador puede identificar cambios durante la práctica deportiva, el fisioterapeuta puede intervenir en aspectos relacionados con el movimiento y la prevención física, y el psicólogo puede abordar factores emocionales que también hacen parte de la experiencia del deportista.

Esta perspectiva coincide con el enfoque biopsicosocial planteado por (Osorio, 2021), quien resalta la importancia de comprender la salud considerando la interacción de diferentes dimensiones y la colaboración multidisciplinaria.

3.4.2.3. Entrevista al profesor de deportes.

La entrevista al profesor de deportes permitió conocer cómo se manejan las situaciones físicas dentro del espacio deportivo.

Ante la pregunta “Cuando uno de sus jugadores se lesiona o se queja constantemente de dolores musculares, ¿cómo se maneja la situación dentro del equipo?”, el docente respondió:

Docente: “Primero se evalúa la gravedad de la lesión. Si es una situación grave, se activa el protocolo institucional y se informa a los acudientes para que el joven reciba atención médica. Si la lesión no es de urgencia, se realiza el manejo correspondiente dentro de la institución. Cuando los dolores son constantes, se recomienda a los padres realizar una valoración médica para descartar lesiones o problemas a largo plazo.”

La respuesta demuestra que existe un procedimiento de atención cuando se presenta una lesión y que los dolores persistentes no deberían ser ignorados. También evidencia la participación de las familias en el seguimiento de las condiciones físicas de los jóvenes.

Los resultados de la encuesta y las entrevistas muestran que el bienestar físico de los participantes requiere tres elementos principales: prevención, atención oportuna y educación para el autocuidado. La fisioterapia puede contribuir a estos procesos mediante la prevención y recuperación de lesiones y la orientación relacionada con el movimiento y el cuidado corporal.

3.4.3. Bienestar mental y emocional.

La segunda categoría corresponde al bienestar mental y emocional. En ella se analizaron los resultados relacionados con el estrés, la ansiedad, la desmotivación, la frustración, la presión deportiva, las dificultades personales, la concentración, la autoestima y el acceso al acompañamiento psicológico.

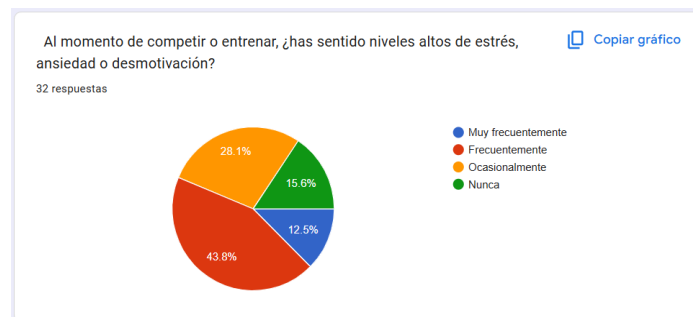
La (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022) entiende la salud mental como un estado de bienestar que permite afrontar las tensiones de la vida, desarrollar capacidades y participar en el entorno. Desde esta perspectiva, el bienestar mental no significa únicamente la ausencia de una dificultad psicológica, sino también contar con recursos que permitan afrontar las diferentes situaciones de la vida.

En el caso de los adolescentes y jóvenes, la (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2023) destaca la importancia de promover el bienestar psicológico y prevenir factores que puedan afectar su desarrollo. Esto permite comprender la importancia de analizar las experiencias emocionales de los jóvenes deportistas y no limitar el análisis exclusivamente a su rendimiento.

3.4.3.1. Resultados de la encuesta

El primer resultado relevante corresponde a la presencia de estrés, ansiedad o desmotivación durante los entrenamientos y competencias. El **56,3 %** de los participantes manifestó experimentar estas situaciones frecuentemente o muy frecuentemente, mientras que el **28,1 %** señaló experimentarlas ocasionalmente.

Figura 9:



Expone que el 43.8% siente altos niveles de estrés o ansiedad de forma frecuente y un 12.5% de manera muy frecuente al competir.

Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

Dentro del porcentaje que manifestó experimentarlas frecuentemente o muy frecuentemente, el 43,8 % indicó una frecuencia alta y el 12,5 % una frecuencia muy alta.

Los resultados muestran que las experiencias relacionadas con el estrés, la ansiedad y la desmotivación tienen una presencia importante dentro de la población estudiada. Esto permite comprender que el desempeño deportivo está acompañado de experiencias emocionales que pueden influir en la concentración, la motivación y la forma en que los jóvenes enfrentan las competencias.

La encuesta también permitió identificar el acceso al acompañamiento psicológico. El 68,8 % de los participantes manifestó no contar con ningún tipo de orientación o apoyo psicológico, mientras que solamente el 31,3 % señaló contar con este acompañamiento.

Figura 10:



Evidencia que una gran mayoría de los deportistas (68.8%) no cuenta con ninguna orientación o apoyo psicológico en su equipo o vida personal.

Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

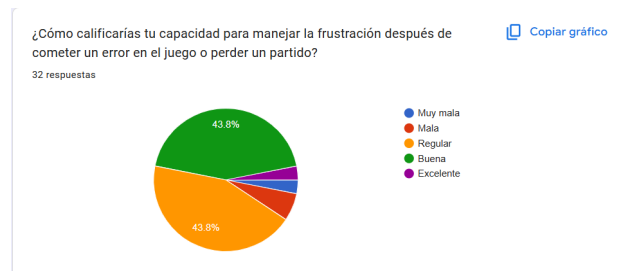
La comparación entre ambos resultados es relevante: mientras una proporción importante de los participantes experimenta estrés, ansiedad o desmotivación, la mayoría no cuenta con orientación psicológica. Esto no permite afirmar que la ausencia de acompañamiento sea la causa de las dificultades emocionales, pero sí muestra una diferencia entre la presencia de estas experiencias y el acceso a espacios de orientación.

La (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2023) ha señalado la importancia de fortalecer acciones de promoción y prevención en salud mental dirigidas a adolescentes y jóvenes. En este sentido, los resultados obtenidos muestran la importancia de generar espacios en los que los jóvenes puedan recibir orientación antes de que las dificultades interfieran significativamente en su bienestar.

Otro aspecto analizado fue la capacidad para manejar la frustración después de cometer errores o perder un partido. El 43,8 % de los participantes manifestó tener una capacidad buena para manejar estas situaciones, mientras que otro 43,8 % la calificó como

regular.

Figura 11:



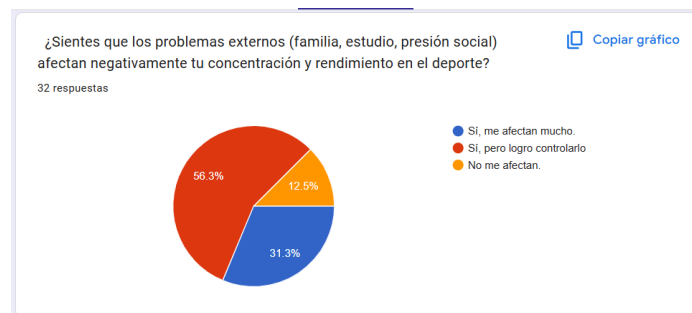
Los encuestados se dividen por igual entre una capacidad "buena" (43.8%) y "regular" (43.8%) para gestionar la frustración tras un error.

Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

Los resultados muestran una división entre quienes consideran que manejan bien la frustración y quienes consideran que su manejo es regular. Esto indica que existe un grupo importante que podría beneficiarse de estrategias orientadas al manejo emocional, la tolerancia al error y la capacidad de afrontar resultados negativos dentro del deporte.

La encuesta también permitió analizar la influencia de los problemas familiares, académicos o sociales sobre el rendimiento deportivo. El 31,3 % manifestó que estos problemas afectan significativamente su rendimiento, mientras que el 56,3 % señaló que sí influyen, aunque logra controlarlos parcialmente.

Figura 12:



El 56.3% señala que los problemas familiares o de estudio le afectan pero logra controlarlos, mientras que al 31.3% le afectan mucho.

Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

Estos resultados muestran que las experiencias que los jóvenes viven fuera del espacio deportivo también pueden influir en su participación dentro de este. Por esta razón, el deportista debe comprenderse como una persona que desarrolla diferentes actividades y enfrenta diferentes responsabilidades.

Este resultado coincide con una perspectiva integral del bienestar. (Columbié et al., 2025) plantean que el bienestar integral implica la interacción dinámica de diferentes dimensiones, entre ellas las dimensiones física, mental, emocional, familiar, académica, social y otras. Por lo tanto, una dificultad en una dimensión puede relacionarse con experiencias en otras áreas de la vida.

3.4.3.2. Entrevista al profesor de deportes.

El profesor de deportes manifestó que los jóvenes suelen llegar a los espacios deportivos con situaciones personales que pueden influir en su comportamiento.

Ante la pregunta “Trabajando con jóvenes de 15 a 20 años, ¿cuáles son las principales dificultades o problemáticas que usted nota que ellos traen a la cancha desde sus casas o colegios?”, respondió:

Docente: “Los jóvenes suelen llegar con frustraciones personales, inseguridades y conflictos sin resolver.”

Esta respuesta permite relacionar el espacio deportivo con las experiencias personales de los jóvenes. La cancha no funciona como un espacio separado de la vida cotidiana, sino que los participantes pueden llevar consigo preocupaciones, conflictos e inseguridades que pueden reflejarse durante el entrenamiento.

Ante la pregunta “¿Ha notado que el bajo rendimiento o la falta de concentración están relacionados con problemas emocionales?”, el docente respondió:

Docente: “Sí. La ansiedad, el estrés, el mal genio, la frustración, el cansancio y la pereza suelen reflejar problemas emocionales. Cuando esto ocurre, procuro dialogar con el deportista para identificar qué situación está afectando.”

Esta respuesta se relaciona con los resultados de la encuesta, especialmente con el 56,3 % que manifestó experimentar frecuentemente o muy frecuentemente estrés, ansiedad o desmotivación. El diálogo aparece, desde la experiencia del docente, como una primera estrategia para identificar situaciones que pueden estar afectando al joven.

Ante la pregunta “¿Considera necesario el apoyo de profesionales como psicólogos y fisioterapeutas dentro de los equipos deportivos?”, respondió:

Docente: “Sí, definitivamente. Un grupo multidisciplinario aporta mucho más que un solo profesional. Cada uno contribuye desde su conocimiento al beneficio integral del deportista.”

Esta respuesta permite relacionar la necesidad de acompañamiento psicológico identificada en la encuesta con la importancia de contar con diferentes profesionales dentro de los espacios deportivos.

Ante la pregunta “¿Qué le gustaría que estos profesionales aporten a los jóvenes deportistas?”, respondió:

Docente: “Me gustaría que ayudaran en aspectos como la resolución de conflictos, el fortalecimiento de la autoestima, la tolerancia, el manejo de relaciones tóxicas, la independencia emocional y el proceso de sanación física y emocional.”

La respuesta amplía la función del acompañamiento psicológico. No se trata únicamente de intervenir cuando existe una dificultad, sino también de fortalecer habilidades personales que pueden ser útiles en diferentes situaciones deportivas y cotidianas.

Ante la pregunta sobre los principales retos para implementar un programa de apoyo psicológico y fisioterapéutico, el docente señaló:

Docente: “El principal reto sería que los jóvenes se abrieran a los profesionales, fueran sinceros consigo mismos y aceptaran que tienen dificultades que están afectando sus emociones y su bienestar.”

Esta respuesta identifica la disposición de los propios jóvenes como un factor importante para el funcionamiento de un programa de acompañamiento. Por lo tanto, además de ofrecer profesionales y espacios de atención, sería necesario generar confianza y condiciones que permitan que los jóvenes expresen sus experiencias.

3.4.3.3. Entrevista al psicólogo.

La entrevista al psicólogo permitió profundizar en los factores relacionados con el bienestar mental y emocional de los jóvenes deportistas.

El profesional señaló que los principales retos psicológicos que enfrentan los jóvenes deportistas están relacionados con el manejo del estrés, la frustración y la presión asociada al rendimiento deportivo. También destacó la importancia de aprender a tolerar el miedo al fracaso, regular las emociones durante las competencias y comprender que las derrotas y los errores pueden formar parte del aprendizaje y del crecimiento personal.

El psicólogo explicó que algunos jóvenes pueden llegar a relacionar sus resultados deportivos con aspectos profundos de su personalidad, como su autoestima, su valor personal o la percepción de sus propias capacidades. Esto puede provocar que una derrota o un mal desempeño sea interpretado no solamente como un resultado deportivo negativo, sino como una experiencia que afecta la confianza que tienen en sí mismos.

Este planteamiento permite comprender los resultados obtenidos en la pregunta relacionada con la frustración, donde el 43,8 % calificó su capacidad como buena y otro 43,8 % como regular. La distribución muestra que existe una parte importante de los

jóvenes que todavía puede presentar dificultades para manejar emocionalmente los errores o las derrotas.

Respecto a la presión social, familiar y deportiva, el psicólogo afirmó que esta puede afectar la salud mental cuando supera las capacidades que tiene el joven para afrontar las exigencias de su entorno. También señaló que las expectativas familiares y sociales pueden generar niveles elevados de estrés.

Esta explicación se relaciona con el resultado según el cual el 56,3 % manifestó que los problemas familiares, académicos o sociales sí afectan su rendimiento deportivo, aunque logra controlarlos parcialmente, mientras que el 31,3 % manifestó que estos problemas le afectan significativamente.

Otro aspecto señalado por el profesional fue el papel de las redes sociales. Estas pueden generar comparaciones constantes al mostrar modelos de éxito, rendimiento y apariencia física, lo que puede producir inseguridad, ansiedad y presión en algunos jóvenes.

El psicólogo también resaltó la importancia de la intervención psicológica preventiva. Desde su perspectiva, el objetivo debe ser proteger la salud mental de los deportistas independientemente de los resultados obtenidos en las competencias.

Como propuesta, planteó un programa basado en habilidades para la vida, compuesto por tres componentes fundamentales: habilidades sociales y de comunicación, habilidades cognitivas y de resolución de problemas, y habilidades para el control y

manejo emocional. También consideró importante involucrar a las familias y redes de apoyo de los jóvenes.

Esta propuesta se relaciona con la necesidad identificada en la encuesta, donde el 68,8 % de los participantes manifestó no contar con orientación o apoyo psicológico. Por lo tanto, los resultados muestran que el acompañamiento no debería limitarse a la atención de situaciones problemáticas, sino que podría orientarse también hacia la prevención y el fortalecimiento de habilidades.

La importancia de este enfoque preventivo coincide con los planteamientos de la (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2023), que resalta la necesidad de promover el bienestar psicológico y prevenir factores de riesgo que puedan afectar el desarrollo de adolescentes y jóvenes.

Los resultados de esta categoría muestran la presencia de estrés, ansiedad, desmotivación, presión y dificultades relacionadas con la frustración dentro de la experiencia deportiva de los participantes. Al mismo tiempo, se identifica una limitada presencia de acompañamiento psicológico, lo que permite considerar la necesidad de fortalecer estrategias de promoción, prevención y orientación emocional.

3.4.4. Relación entre salud física y salud mental.

La tercera categoría corresponde a la relación entre salud física y salud mental. En ella se integran los resultados que permiten analizar cómo los participantes perciben la relación entre cuerpo y mente, así como la influencia que pueden tener el estrés, las emociones, el descanso y la recuperación sobre la experiencia deportiva.

Esta categoría se fundamenta principalmente en una visión integral del bienestar. (Columbié et al., 2025) plantean que el bienestar integral se caracteriza por la interrelación y el equilibrio dinámico entre diferentes dimensiones, entre ellas la física, mental y emocional. De manera complementaria, la (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022) reconoce que la actividad física puede beneficiar tanto la salud física como la mental.

Los resultados de esta categoría permiten analizar la relación entre las dos categorías anteriores sin confundirlas: el bienestar físico y el bienestar mental se estudiaron de manera independiente, pero sus resultados muestran puntos de conexión.

3.4.4.1. Análisis del muro de opiniones.

El muro de opiniones fue aplicado a 25 jóvenes deportistas entre los 15 y 20 años que practican fútbol, voleibol y baloncesto en el barrio Cerros de la Comuna 9 de Medellín.

La pregunta fue: “¿De qué sirve tener un cuerpo listo para jugar si la mente está cansada (o viceversa)? ¿Cómo equilibras ambos en tu deporte?”

Figura 13:

¿De qué sirve tener un cuerpo listo para jugar si la mente está cansada (o viceversa)? ¿Cómo equilibras ambos en tu deporte?

1000 restantes

Puede contestar varias veces

creo que tanto la salud física como la mental son importantes para nuestro desarrollo neurológico y físico ya que sin uno no podemos realizar el otro y viceversa. Podemos mejorar estos al mismo tiempo realizando ejercicios de respiración mientras nos ejercitamos ya que esto libera cortisol de nuestro cerebro y nos mantiene relajados y no tensados al momento de jugar.

Me gusta

No tengo ni idea

Me gusta

Sigo entrenando normal, o no voy

Me gusta

Yo siento que en este caso entrenar con la mente cansada puede ser muy satisfactorio porque el cuerpo habla y a través de él puedo soltar muchas cosas que hay en mi mente y liberar por un segundo todos esos problemas que tengo.

Me gusta

Mientras caliente voy preparando mi mente para estar enfocada

Me gusta

Entreno mi cuerpo y cuido mi bienestar emocional por igual.

Me gusta

Una mente sana ayuda a tomar mejores decisiones durante el juego.

Me gusta

Equilibro ambos descansando, entrenando y manteniendo una actitud positiva.

Me gusta

Un cuerpo fuerte sin concentración no aprovecha su potencial.

Me gusta

Porque cuerpo y mente trabajan juntos; si uno falla, el rendimiento baja.

Me gusta

Trato de equilibrarlo siempre con el calentamiento y tratando de despejarme antes de entrar al campo.

Me gusta

Para calentar y preparar el cuerpo de manera correcta

Me gusta

Mientras caliente voy preparando mi mente para estar enfocada luego hago unos cuantos ejercicios para coordinar mi tiempo de reacción

Me gusta

No sirve prácticamente de nada ya que la concentración es la que da el buen juego.

Me gusta

De nada sirve que mi cuerpo esté listo si mi cabeza está cansada, y si me fuerzo estando agitada solo me voy a lesionar. Para equilibrarlos, aprendí a descansar bien y a bajar la intensidad cuando el estrés me supera.

Me gusta

No sirve para nada, y lo equilibro distrayéndome de todo lo que le rodea concentrándome en mí misma.

Me gusta

No sirve de nada si algo está desequilibrado. Las cosas deben ser un 50/50 para estar al 100. Se equilibra con una buena alimentación, rutina y descanso excelente en el sueño.

Me gusta

generalmente es mejor tener paz con tu mente q con el físico, porq tu mente es quien mueve el cuerpo o le da ánimos.

Me gusta

En mi opinión la mente depende de todo, nuestra salud mental está ante todo y no importa si hay un partido o un juego más adelante. Descansar es algo fundamental.

Me gusta

es muy bueno, porque te ayuda a estar preparada, para dar lo mejor

Me gusta

Muro de opiniones digital con diversas respuestas de usuarios que reflexionan sobre la importancia de equilibrar la mente y el cuerpo en el deporte.

Fuente: <https://app.wooclap.com/MMOFUCH?from=instruction-slide>

Las respuestas obtenidas mostraron diferentes perspectivas, pero presentaron un punto común: los jóvenes reconocen que el cuerpo y la mente se encuentran relacionados durante la práctica deportiva.

Algunos participantes señalaron que el cuerpo y la mente trabajan de manera conjunta y que cuando uno de estos elementos se encuentra afectado, el rendimiento puede disminuir. Estas respuestas muestran que los propios jóvenes perciben que estar físicamente preparado no garantiza un buen desempeño cuando existen dificultades relacionadas con la concentración, la motivación o el estado emocional.

Otros participantes hicieron énfasis en el descanso y la recuperación emocional. Para ellos, no solamente es necesario descansar físicamente, sino también permitir que la mente se recupere cuando existe cansancio, estrés o presión.

También aparecieron respuestas relacionadas con estrategias para mantener el equilibrio, entre ellas descansar, entrenar adecuadamente, mantener una actitud positiva, prepararse mentalmente durante el calentamiento y manejar los pensamientos y las emociones. Algunos participantes mencionaron ejercicios de respiración como una estrategia de relajación.

Estas respuestas permiten observar que los jóvenes no entienden el bienestar únicamente desde la preparación física. También reconocen la importancia de utilizar estrategias que les permitan regular su estado emocional antes o durante la actividad deportiva.

Otro aspecto identificado en el muro fue la percepción del deporte como una herramienta para liberar tensiones emocionales y distraerse de situaciones externas. Esta percepción coincide con la evidencia de la (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022), que reconoce beneficios de la actividad física relacionados con la salud mental y el bienestar.

Las respuestas del muro permiten identificar una relación de doble vía: el estado mental puede influir en la manera en que los jóvenes viven la práctica deportiva, pero la propia actividad física también puede convertirse en un espacio que favorezca el bienestar emocional.

El análisis del muro resulta especialmente importante porque permite incorporar directamente la voz de los jóvenes dentro de la investigación. Mientras que las entrevistas permiten conocer la perspectiva de profesionales, el muro permite observar cómo los propios participantes comprenden la relación entre su cuerpo y su mente.

3.4.4.2. Relación entre estrés, emociones y bienestar físico

La encuesta permitió analizar específicamente la percepción de los jóvenes frente a la relación entre su estado emocional y la aparición de problemas físicos.

El 31,3 % de los participantes estuvo de acuerdo en que cuando una persona se encuentra estresada, ansiosa o triste puede ser más propensa a sufrir lesiones físicas o fatiga muscular, mientras que el 46,9 % se mantuvo neutral frente a esta afirmación.

Figura 14:



Muestra que casi la mitad de los encuestados se mantiene indiferente (46.9%), mientras que un 31.3% está de acuerdo en que el estrés o la tristeza aumentan el riesgo de sufrir lesiones físicas o fatiga.

Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW>

[4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header](https://forms.gle/4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header)

El resultado muestra que casi la mitad de los participantes no tiene una posición definida frente a la relación entre estos factores. Al mismo tiempo, existe un grupo importante que sí reconoce una posible conexión entre el estado emocional y el bienestar físico.

Es importante señalar que este resultado representa una percepción de los jóvenes, por lo que no permite establecer por sí mismo una relación causal entre estrés, tristeza o ansiedad y la aparición de lesiones. Sin embargo, sí resulta relevante para la investigación porque muestra cómo los participantes comprenden la relación entre su estado emocional y su experiencia física.

La fisioterapeuta entrevistada señaló que los factores emocionales pueden influir “de manera directa en algunos casos e indirecta en otros” sobre el riesgo de lesiones o la recuperación. También indicó que la falta de una red de apoyo puede dificultar la recuperación y que la motivación y el deseo de mejorar son importantes durante este proceso.

El psicólogo, por su parte, explicó esta relación a partir del Modelo de Estrés y Lesión Deportiva desarrollado por Mark Williams y David Andersen, señalando que el estrés psicológico puede relacionarse con procesos que afectan la atención, generan pensamientos negativos y producen tensión muscular, lo cual puede influir en aspectos relacionados con la coordinación, la flexibilidad y la fatiga.

Esta explicación corresponde a la perspectiva aportada directamente por el profesional entrevistado y se conserva como parte de los resultados cualitativos de la investigación.

El profesor de deportes también identificó esta relación al señalar que situaciones como el estrés, la ansiedad y la frustración pueden manifestarse dentro de la cancha mediante falta de concentración, bajo rendimiento, irritabilidad y desmotivación.

Los resultados de las tres fuentes permiten identificar una coincidencia: los profesionales y los jóvenes reconocen que la experiencia deportiva no puede comprenderse únicamente desde el cuerpo. Sin embargo, las respuestas de la encuesta también muestran que esta relación no es completamente clara para todos los participantes, debido al alto porcentaje que se mantuvo neutral frente a la afirmación.

Uno de los posibles aportes de una estrategia interdisciplinaria sería precisamente fortalecer la educación de los jóvenes sobre la relación entre las diferentes dimensiones de su bienestar.

3.4.4.3. Necesidad de un trabajo conjunto entre psicología y fisioterapia

Uno de los resultados más relevantes de la investigación corresponde a la pregunta relacionada con la implementación de estrategias conjuntas de fisioterapia y psicología.

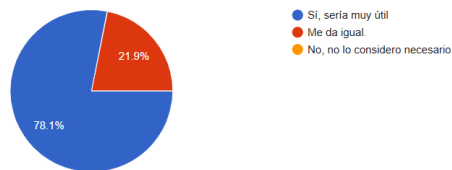
El 78,1 % de los jóvenes manifestó que sería muy útil implementar estrategias conjuntas de psicología y fisioterapia dentro de sus espacios de entrenamiento.

Figura 15:

¿Te gustaría que en tus espacios de entrenamiento se implementaran estrategias conjuntas de fisioterapia (para cuidar el cuerpo) y psicología (para cuidar la mente)?

32 respuestas

 Copiar gráfico



Revela un contundente respaldo a la propuesta, ya que el 78.1% afirma que sería muy útil implementar estrategias que unan la fisioterapia y la psicología en sus espacios de entrenamiento.

Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdRMkf551vMC2dnmaLbMiKnRaW4087eN1NOAikPIKleiFm2tA/viewform?usp=header>

En el bienestar físico se identificó que el 59,4 % de los participantes había presentado alguna lesión o molestia física persistente durante los últimos seis meses y que el 56,3 % nunca había acudido a un fisioterapeuta.

En el bienestar mental y emocional se encontró que el 56,3 % experimentaba frecuentemente o muy frecuentemente situaciones de estrés, ansiedad o desmotivación, mientras que el 68,8 % no contaba con orientación o apoyo psicológico.

Estos resultados muestran necesidades en ambas dimensiones y, al mismo tiempo, una disposición favorable hacia estrategias que las aborden conjuntamente.

La fisioterapeuta manifestó que el trabajo entre entrenador, psicólogo y fisioterapeuta debe ser “mancomunado”, orientado a los objetivos individuales y colectivos de los deportistas.

Docente: “Sí, definitivamente. Un grupo multidisciplinario aporta mucho más que un solo profesional. Cada uno contribuye desde su conocimiento al beneficio integral del deportista.”

El psicólogo destacó la importancia de la intervención preventiva y del desarrollo de habilidades para la vida, además de la participación de las familias y redes de apoyo.

Estas respuestas coinciden con el enfoque biopsicosocial planteado por (Osorio, 2021), quien resalta la colaboración multidisciplinaria como parte de la atención integral en psicología de la salud. También se relacionan con el planteamiento de (Suarez et al., 2024), quienes analizan la importancia de superar intervenciones fragmentadas e integrar la fisioterapia dentro de equipos interdisciplinarios orientados al bienestar integral.

La fisioterapia podría aportar principalmente a la prevención de lesiones, el cuidado corporal, la recuperación física y la funcionalidad, mientras que la psicología podría contribuir al manejo del estrés, la frustración, la presión deportiva, la autoestima, las relaciones interpersonales y otras habilidades emocionales.

La relación entre ambas disciplinas no significa que una sustituya a la otra. Por el contrario, los resultados sugieren que cada área puede aportar desde su campo de conocimiento y, mediante el trabajo conjunto, atender diferentes dimensiones de las necesidades de los jóvenes.

La aceptación del 78,1 % de los participantes constituye un resultado importante para la investigación, debido a que evidencia que existe interés por estrategias que integren el cuidado físico y mental dentro de los espacios deportivos.

Los resultados muestran que la salud física y mental están relacionadas. El muro de opiniones y las entrevistas evidencian la importancia del descanso, la concentración, el manejo de las emociones y la recuperación física. Esto coincide con el enfoque, que entiende el bienestar como la interacción de diferentes dimensiones de la persona (Osorio, 2021). El 78,1 % de los participantes considera muy útil integrar estrategias de psicología y fisioterapia, lo que evidencia la necesidad de un acompañamiento integral.

Capítulo 4: Propuesta, resultados y conclusiones.

4.1. Propuesta.

Como respuesta a la problemática identificada durante la investigación, se desarrolló Equilibrio, una revista educativa, preventiva y social orientada al fortalecimiento del bienestar físico y mental de los jóvenes entre 15 y 20 años del barrio Cerros, ubicado en la comuna 9 de Medellín. La propuesta surge de los resultados obtenidos durante la investigación, en los cuales se identificaron situaciones relacionadas con el estrés, la ansiedad, el cansancio, el sedentarismo, los malos hábitos posturales, la falta de autocuidado y la necesidad de contar con mayor información sobre el cuidado integral de la salud.

Equilibrio reúne contenidos relacionados con la psicología y la fisioterapia, utilizando un lenguaje sencillo, cercano y comprensible. Su propósito es informar, sensibilizar y brindar herramientas que permitan reconocer la importancia de cuidar tanto el cuerpo como la mente. La revista presenta recomendaciones relacionadas con el autocuidado, la prevención y el manejo de diferentes situaciones que pueden afectar el bienestar físico y mental. Además, se plantea como un recurso complementario de carácter educativo y preventivo, sin sustituir el acompañamiento de profesionales.

La revista fue diseñada con un enfoque juvenil y cuenta con recursos visuales como imágenes, ilustraciones, infografías, títulos llamativos, recomendaciones y actividades de reflexión, buscando facilitar la comprensión y hacer más agradable la experiencia de

lectura. Su contenido puede relacionarse con diferentes situaciones de la vida cotidiana, incluyendo el ámbito escolar, familiar, social, personal y deportivo.

El contenido de Equilibrio integra las tres categorías principales establecidas en la investigación. En relación con el bienestar físico, aborda temas relacionados con el cuidado corporal, el movimiento, la actividad física, las pausas activas, los estiramientos, la higiene postural, el descanso y la prevención de molestias y lesiones. En cuanto al bienestar mental y emocional, presenta información sobre el reconocimiento y manejo de las emociones, el estrés, la ansiedad, la autoestima, la motivación y la importancia de buscar apoyo cuando sea necesario. Finalmente, aborda la relación entre la salud física y mental, mostrando cómo ambas dimensiones se encuentran conectadas y pueden influirse mutuamente.

La revista también incluye recomendaciones sobre hábitos saludables y autocuidado, con el propósito de que los lectores reconozcan la importancia de prestar atención a sus necesidades físicas y emocionales. De esta manera, el producto no se limita a presentar información, sino que busca generar reflexión sobre los hábitos cotidianos y promover acciones que favorezcan el bienestar.

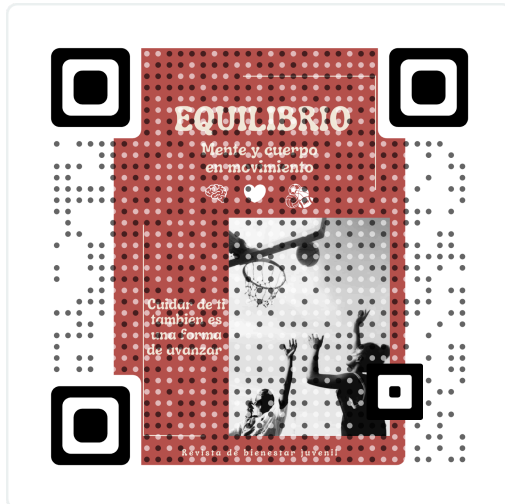
Equilibrio está dirigida principalmente a los jóvenes entre 15 y 20 años del barrio Cerros de la comuna 9 de Medellín, población en la cual se centró la investigación. Sin embargo, por el tipo de información que contiene, también puede ser consultada por familias, docentes y otros integrantes de la comunidad interesados en el cuidado de la salud física y mental de los jóvenes.

El nombre Equilibrio representa la relación entre el cuerpo, la mente, las emociones y los hábitos cotidianos. Este concepto resume el propósito principal de la revista: comprender el bienestar como un conjunto de diferentes dimensiones que deben ser atendidas de manera integral. Por esta razón, el producto busca transmitir la idea de que cuidar la salud no consiste únicamente en atender una enfermedad o una lesión, sino también en reconocer las propias necesidades, desarrollar hábitos de autocuidado y buscar apoyo cuando sea necesario.

La revista se encuentra organizada en diferentes secciones que permiten presentar los contenidos de manera clara y facilitar su consulta. Cuenta con una portada relacionada con el bienestar integral, una introducción a la temática y diferentes contenidos de psicología, fisioterapia y hábitos saludables. Además, incorpora consejos, recursos visuales y actividades de reflexión que permiten que el lector tenga una participación más activa frente a la información presentada.

Equilibrio constituye la propuesta desarrollada como respuesta a la problemática investigada. A través de información accesible, recomendaciones y espacios de reflexión, la revista integra los aportes de la psicología y la fisioterapia y los convierte en una herramienta educativa y preventiva que busca fortalecer el autocuidado y la conciencia sobre el bienestar físico y mental de los jóvenes.

Figura 16:



Fuente: <https://canva.link/equilibrio-revista>

4.2. Resultados.

Después de desarrollar la propuesta Equilibrio, se aplicó una encuesta a 25 participantes con el propósito de conocer su percepción frente a la calidad, claridad, utilidad y efectividad de la revista. Las preguntas permitieron evaluar los contenidos relacionados con el bienestar físico, el bienestar mental y emocional y la relación entre ambas dimensiones.

Los resultados obtenidos se organizaron de acuerdo con las tres categorías establecidas durante la investigación: bienestar físico, bienestar mental y emocional y relación entre salud física y salud mental. De esta manera, fue posible identificar la respuesta de los participantes frente a la propuesta y establecer si esta responde a las necesidades encontradas durante el desarrollo de la investigación.

4.2.1. Bienestar físico

En relación con el bienestar físico, uno de los aspectos evaluados fue la comprensión de la información presentada en la revista. El 80 % de los participantes consideró que la información era muy clara, mientras que el 16 % la calificó como clara y el 4 % como poco clara. Ningún participante la consideró nada clara.

Figura 17:



La gráfica muestra la percepción de los participantes sobre la claridad y facilidad de comprensión de la información presentada en la revista.

Fuente: <https://forms.gle/tmrCVaKK62G6XTEp9>

Estos resultados muestran una valoración positiva de la forma en que fueron presentados los contenidos, lo cual es importante debido a que la propuesta buscaba acercar información relacionada con la psicología y la fisioterapia mediante un lenguaje sencillo y accesible. Esto permite considerar que la revista logró comunicar sus contenidos sin depender de un lenguaje excesivamente técnico.

Desde el sustento teórico, estos resultados se relacionan con el enfoque de promoción y prevención de la salud, debido a que la educación y el acceso a

información comprensible pueden favorecer que las personas reconozcan la importancia del cuidado de su cuerpo y adopten prácticas relacionadas con el bienestar. La (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022) señala la importancia de promover la actividad física mediante entornos, programas y acciones que faciliten la adopción de hábitos saludables. En este sentido, la presentación clara de contenidos sobre actividad física, cuidado corporal y prevención permite acercar estos conocimientos a los jóvenes y relacionarlos con sus rutinas cotidianas.

También se evaluó si la revista ayudó a comprender mejor la importancia del cuidado del bienestar físico. El 80 % respondió que mucho, el 12 % que bastante y el 8 % que poco. No se registraron respuestas negativas frente a esta pregunta.

Figura 18:



La gráfica representa la percepción de los participantes sobre el aporte de la revista a la comprensión del cuidado del bienestar físico.

Fuente: <https://forms.gle/tmrCVaKK62G6XTEp9>

Este resultado es relevante frente a los hallazgos iniciales de la investigación, en los cuales se encontró que el 59,4 % de los jóvenes había presentado alguna lesión o molestia física durante los seis meses anteriores y que el 81,3 % había experimentado dolor algunas veces o frecuentemente relacionado con factores como el calentamiento, la postura o los estiramientos. Por lo tanto, que el 80 % de los participantes manifieste haber comprendido mucho mejor la importancia del cuidado físico evidencia que la propuesta aborda una de las necesidades identificadas.

Desde la perspectiva de (*¿Qué Es La Fisioterapia? El | Fisioterapia Mundial*, n.d.), la fisioterapia comprende acciones relacionadas con la promoción de la salud, la prevención y el mantenimiento de la capacidad física, por lo que su aporte no se limita al tratamiento posterior de una lesión. Esta perspectiva permite relacionar los resultados con la finalidad de Equilibrio, ya que la revista presenta recomendaciones orientadas al cuidado corporal y a la prevención, buscando que los lectores reconozcan la importancia de cuidar su cuerpo antes de que aparezcan dificultades físicas.

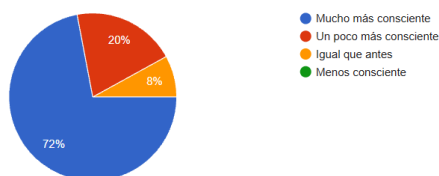
El 72 % de los participantes manifestó sentirse mucho más consciente de la importancia de prevenir lesiones y cuidar su cuerpo después de leer la revista. El 20 % indicó sentirse un poco más consciente y el 8 % consideró que se encontraba igual que antes.

Figura 19:

Después de leer la revista, ¿te sientes más consciente de la importancia de prevenir lesiones y cuidar tu cuerpo?

25 respuestas

[Copiar gráfico](#)



La gráfica presenta el nivel de conciencia de los participantes frente a la prevención de lesiones y el cuidado del cuerpo después de conocer la revista.

Fuente: <https://forms.gle/tmrCVaKK62G6XTEp9>

Este resultado permite observar que la propuesta no se quedó únicamente en la transmisión de información, sino que logró generar una mayor conciencia sobre el autocuidado físico en la mayoría de los participantes. Esto coincide con la importancia que tienen las acciones educativas y preventivas dentro de la promoción de la salud física, ya que proporcionar herramientas comprensibles puede favorecer una mayor atención hacia los hábitos cotidianos y hacia la prevención de situaciones que afecten el bienestar.

4.2.2. Bienestar mental y emocional.

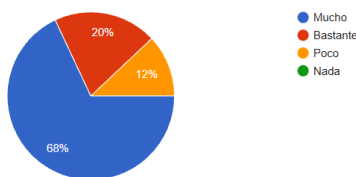
En la categoría de bienestar mental y emocional, se evaluó si la revista permitió comprender mejor la importancia de cuidar la salud mental. El 68 % de los participantes respondió que mucho, el 20 % que bastante y el 12 % que poco. No se presentaron respuestas en la opción “nada”.

Figura 20:

¿La revista te ayudó a comprender mejor la importancia de cuidar tu bienestar mental y emocional?

25 respuestas

 Copiar gráfico



La gráfica muestra la percepción de los participantes sobre el aporte de la revista a la comprensión de la importancia del bienestar mental y emocional.

Fuente: <https://forms.gle/tmrCVaKK62G6XTEp9>

Este resultado resulta significativo al compararlo con la investigación inicial, en la cual se identificó que el 56,3 % de los participantes experimentaba estrés, ansiedad o desmotivación frecuentemente o muy frecuentemente, mientras que el 68,8 % manifestó no contar con acompañamiento psicológico. Por esta razón, que la mayoría de los participantes haya considerado que la revista les ayudó a comprender mejor la importancia de la salud mental indica que la propuesta aborda una necesidad que ya había sido identificada en la población.

Desde el sustento teórico, estos resultados pueden relacionarse con la (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022), que reconoce la salud mental como un componente fundamental del bienestar y plantea la necesidad de fortalecer su promoción y prevención. Asimismo, la (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2023) destaca la importancia de desarrollar acciones que respondan a las necesidades de salud mental de adolescentes y jóvenes, considerando sus contextos y promoviendo estrategias que favorezcan su bienestar. En este sentido, los contenidos de Equilibrio relacionados con el

estrés, las emociones, el autocuidado y la búsqueda de apoyo permiten acercar información preventiva a los jóvenes y favorecer una mayor comprensión de la importancia de cuidar esta dimensión de la salud.

La encuesta también permitió conocer qué tan interesante resultó el contenido para los lectores. El 64 % lo calificó como muy interesante, el 24 % como interesante, el 8 % como poco interesante y el 4 % como nada interesante.

Figura 21:



La gráfica representa el nivel de interés de los participantes frente al contenido presentado en la revista.

Fuente: <https://forms.gle/tmrCVaKK62G6XTEp9>

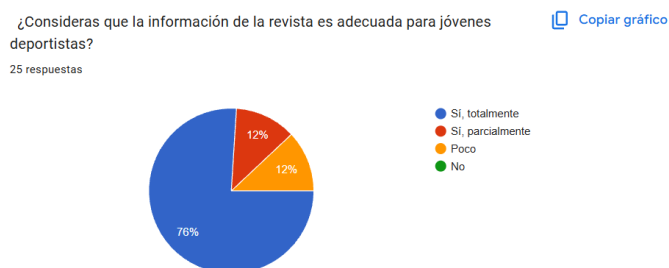
La mayoría de respuestas positivas permite evidenciar que los temas relacionados con el bienestar físico y mental lograron generar interés en los participantes. Esto es importante para la propuesta, ya que una herramienta educativa necesita no solo presentar información, sino también captar la atención de quienes la utilizan.

Este resultado también puede relacionarse con la necesidad de desarrollar estrategias de promoción de la salud mental cercanas a los jóvenes. La

(Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2023) resalta la importancia de escuchar las perspectivas de adolescentes y jóvenes y de desarrollar soluciones que respondan a sus necesidades. Desde esta perspectiva, el carácter visual, educativo y cercano de Equilibrio favorece la presentación de contenidos de manera accesible y relacionada con situaciones de la vida cotidiana.

Por otra parte, el 76 % de los participantes consideró que la información de la revista era totalmente adecuada para jóvenes deportistas, mientras que el 12 % la consideró parcialmente adecuada y otro 12 % la consideró poco adecuada. Aunque esta pregunta se relacionó directamente con los jóvenes deportistas, la revista aborda contenidos de bienestar que también pueden aplicarse a diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Figura 22:



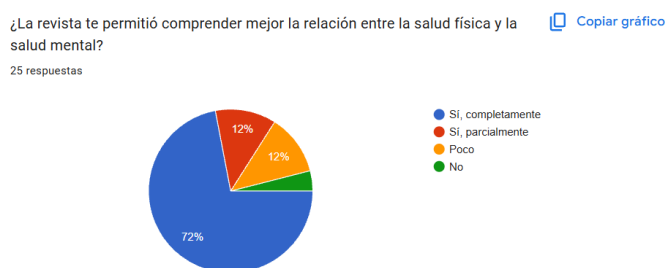
La gráfica presenta la percepción de los participantes sobre la adecuación de los contenidos de la revista para jóvenes.

Fuente: <https://forms.gle/tmrCVaKK62G6XTep9>

4.2.3. Relación entre salud física y salud mental.

Una de las principales finalidades de Equilibrio fue mostrar que el bienestar físico y mental no funcionan de manera independiente. En este sentido, el 72 % de los participantes manifestó que después de leer la revista comprendía mucho mejor la relación entre la salud física y la salud mental. El 12 % respondió que la comprendía un poco mejor, otro 12 % indicó que se encontraba igual que antes y el 4 % señaló que no la comprendió mejor.

Figura 23:



La gráfica muestra la percepción de los participantes sobre su comprensión de la relación entre la salud física y la salud mental después de leer la revista.

Fuente: <https://forms.gle/tmrCVaKK62G6XTEp9>

Este resultado constituye uno de los principales indicadores de la propuesta, debido a que la relación entre ambas dimensiones fue uno de los aspectos centrales de la investigación. En los resultados iniciales, el 46,9 % de los participantes se mostró neutral frente a la posibilidad de que el estrés, la ansiedad o

la tristeza aumentarían el riesgo de lesiones o fatiga, mientras que el 31,3 % estuvo de acuerdo con esta relación.

Desde el sustento teórico, este resultado puede relacionarse con el enfoque biopsicosocial de la salud desarrollado en el marco teórico de la investigación y retomado por (Osorio, 2021), desde el cual el bienestar puede comprenderse considerando la interacción de diferentes dimensiones de la persona y no únicamente desde una perspectiva física. De igual manera, (Egido, 2023) plantea la relación existente entre la psicología y la fisioterapia, destacando la importancia de considerar tanto el estado físico como los aspectos emocionales y mentales. Esta perspectiva sustenta la propuesta de Equilibrio, ya que la revista integra contenidos de ambas áreas y presenta el bienestar como una relación entre el cuerpo, la mente, las emociones y el entorno.

Después de la aplicación de la propuesta, el hecho de que el 72 % afirmara comprender mucho mejor esta relación evidencia que la revista contribuyó a fortalecer la comprensión de la conexión entre mente y cuerpo.

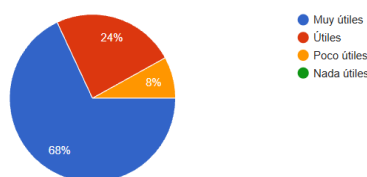
El 68 % de los participantes consideró muy útiles las recomendaciones de psicología y fisioterapia presentadas, mientras que el 24 % las consideró útiles y el 8 % poco útiles. No se registraron respuestas que las calificaran como nada útiles.

Figura 24:

¿Consideras que las recomendaciones de psicología y fisioterapia presentadas pueden ser útiles para tu práctica deportiva?

25 respuestas

 Copiar gráfico



La gráfica presenta la valoración de los participantes sobre la utilidad de las recomendaciones de psicología y fisioterapia incluidas en la revista.

Fuente: <https://forms.gle/tmrCVaKK62G6XTEp9>

Este resultado permite relacionar directamente la propuesta con el objetivo de integrar los aportes de ambas áreas. Además, coincide con el enfoque interdisciplinario señalado por (Suarez et al., 2024), quienes plantean la importancia de relacionar la fisioterapia y la salud mental dentro de una perspectiva de bienestar integral. De esta manera, la utilidad percibida por los participantes puede interpretarse como un resultado favorable frente a la integración de recomendaciones físicas y psicológicas dentro de un mismo recurso educativo.

4.2.4. Calidad y utilidad de la propuesta.

Además de evaluar los contenidos específicos de la revista, se valoró su utilidad general como herramienta para promover el bienestar físico y mental. El 72 % de los participantes consideró que la revista puede contribuir mucho a mejorar el bienestar físico y mental, mientras que el 20 % indicó que puede contribuir en cierta medida. El 4 % consideró que contribuye poco y otro 4 % respondió que no.

Figura 25:

La gráfica representa la percepción de los participantes sobre la capacidad de la revista para contribuir al bienestar físico y mental.

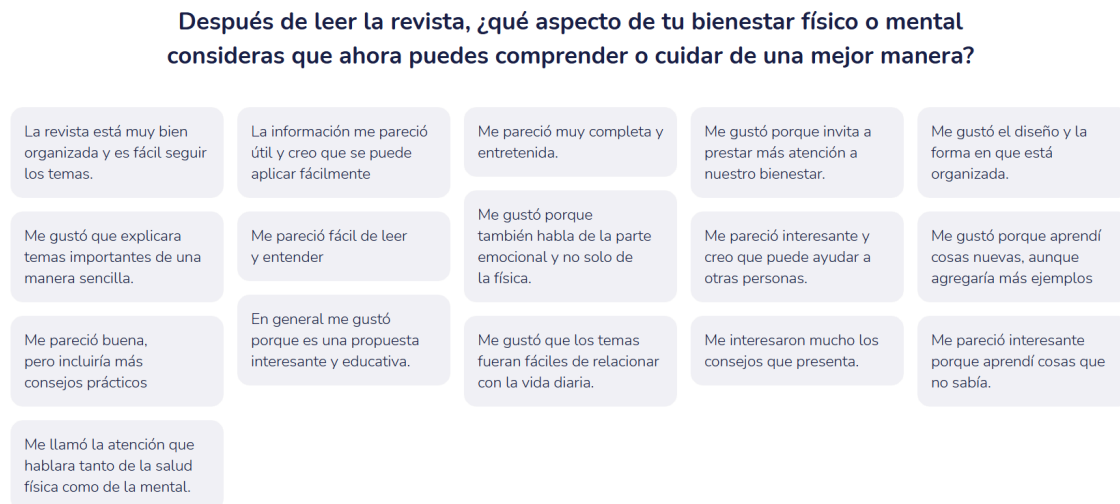
Fuente: <https://forms.gle/tmrCVaKK62G6XTEp9>

Este resultado evidencia una percepción favorable frente a la propuesta, ya que la mayoría de los participantes considera que la información presentada puede aportar al cuidado del bienestar. Desde el sustento teórico, este resultado puede relacionarse con la concepción integral del bienestar planteada por (Columbié et al., 2025), quienes proponen comprender el bienestar a partir de diferentes dimensiones de la vida que se relacionan entre sí. En este sentido, Equilibrio aborda el cuidado físico, mental y emocional de manera conjunta, buscando que los participantes comprendan que estas dimensiones forman parte de un bienestar integral.

Estos resultados se complementan con las respuestas obtenidas en el muro de opiniones, en las cuales los participantes destacaron aspectos como la organización, la facilidad para comprender la información, la utilidad de los contenidos y la posibilidad de

relacionarlos con la vida cotidiana. También se encontraron algunas sugerencias positivas, principalmente relacionadas con ampliar ciertos temas, incluir más ejemplos o agregar más consejos prácticos.

Figura 26:



El muro presenta las opiniones de los participantes después de leer la revista, permitiendo identificar sus principales percepciones y sugerencias sobre el producto.

Fuente: <https://forms.gle/tmrCVaKK62G6XTEp9>

La valoración expresada en el muro también permite reconocer que la propuesta fue comprendida como un recurso educativo cercano a las experiencias cotidianas de los participantes. Las sugerencias relacionadas con ampliar contenidos, incorporar ejemplos y agregar consejos prácticos pueden interpretarse como oportunidades de fortalecimiento del producto, sin desconocer la percepción favorable expresada sobre su organización y utilidad.

Al valorar la revista como solución al problema del bienestar físico y mental, el 72 % de los participantes la calificó como excelente, el 16 % como buena y el 12 % como regular. No se registraron respuestas en la categoría “mala”.

Figura 27:



La gráfica presenta la valoración general de la calidad y utilidad de la revista como propuesta frente al problema investigado.

Fuente: <https://forms.gle/tmrCVaKK62G6XTEp9>

Estos resultados muestran una aceptación positiva de Equilibrio. La encuesta y el muro de opiniones permiten evidenciar que la propuesta fue percibida como clara, útil e interesante y que logró responder, desde una perspectiva educativa y preventiva, a las necesidades relacionadas con el bienestar físico y mental identificadas durante la investigación. Además, los resultados guardan relación con los planteamientos actuales sobre promoción y prevención de la salud, que resaltan la importancia de generar acciones accesibles orientadas al bienestar físico y mental. La (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022) destaca la necesidad de promover la actividad física y fortalecer las condiciones que permitan mantenerla,

mientras que la (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022) y la (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2023) señalan la importancia de promover y proteger la salud mental, especialmente mediante acciones que respondan a las necesidades de las poblaciones jóvenes. De esta manera, Equilibrio integra ambas dimensiones mediante un recurso educativo y preventivo que busca fortalecer el conocimiento, el autocuidado y la comprensión de la relación entre la salud física y la salud mental.

4.3. Conclusiones.

A partir del desarrollo de la investigación se concluye que las estrategias de la psicología y la fisioterapia pueden contribuir al bienestar físico y mental de los jóvenes entre 15 y 20 años del barrio Cerros, principalmente mediante la prevención, el autocuidado, la educación y el reconocimiento de la relación entre cuerpo y mente. Los resultados obtenidos después de la aplicación de la propuesta muestran una percepción favorable frente a estos aspectos, ya que el 72 % de los participantes consideró que la revista puede contribuir mucho a mejorar el bienestar físico y mental y otro 20 % consideró que puede contribuir en cierta medida. Esto permite afirmar que el objetivo general se cumplió, debido a que se logró analizar y evidenciar, desde los resultados de la investigación y la propuesta desarrollada, que la psicología y la fisioterapia pueden aportar de manera conjunta a una visión más integral del bienestar.

Se lograron identificar las principales situaciones que afectan el bienestar físico y mental de los jóvenes estudiados. En el ámbito físico se encontraron aspectos como la

presencia de lesiones o molestias, dolores relacionados con el calentamiento, la postura y los estiramientos, además de un bajo uso preventivo de la fisioterapia. En el ámbito mental se identificaron situaciones relacionadas con el estrés, la ansiedad, la desmotivación, la frustración y la falta de acompañamiento psicológico. También se evidenció que estos aspectos no deben entenderse de manera aislada, debido a la relación que existe entre las condiciones físicas y emocionales. Por lo tanto, este objetivo se cumplió al reconocer las principales necesidades de la población y utilizarlas como base para orientar la propuesta.

La aplicación de la encuesta, el muro de opiniones y las entrevistas permitió obtener información desde diferentes perspectivas y analizar la relación entre los factores físicos y emocionales y el bienestar de los jóvenes. La encuesta permitió identificar tendencias y percepciones de la población, mientras que el muro de opiniones permitió conocer de manera más directa sus experiencias y formas de entender el cuidado del cuerpo y la mente. Las entrevistas, por su parte, aportaron las perspectivas de profesionales de la psicología, la fisioterapia y el área deportiva. La información obtenida mediante estos instrumentos permitió complementar los resultados y comprender que factores como el estrés, las emociones, el cansancio, las lesiones y los hábitos de autocuidado están relacionados con la manera en que los jóvenes experimentan su bienestar. De esta manera, se cumplió el objetivo de analizar la problemática a partir de diferentes fuentes y no únicamente desde una perspectiva.

Se concluye que el diseño de la revista Equilibrio permitió transformar las necesidades identificadas durante la investigación en una propuesta educativa y preventiva que integra contenidos de psicología y fisioterapia. La valoración realizada por los

participantes fue favorable: el 80 % consideró muy clara la información, el 72 % manifestó comprender mucho mejor la relación entre la salud física y mental después de leerla y el 72 % calificó la revista como excelente frente al problema investigado. Además, las opiniones abiertas destacaron la organización, la facilidad de comprensión, la utilidad de los contenidos y la posibilidad de relacionarlos con la vida cotidiana. Por lo tanto, este objetivo se cumplió al desarrollar un producto que responde a las necesidades encontradas y que, desde la información, la prevención y el autocuidado, constituye una alternativa para promover un mayor interés por el bienestar físico y mental de los jóvenes.

Referentes

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*.

<https://www.sintesis.com/libro/psicopedagogia-de-las-emociones>

Columbié, M., Lazo, M. A., Souza, S. A., & Araujo, C. R. (2025). Redefiniendo el equilibrio dinámico entre trece dimensiones vitales del Bienestar Integral Mielsy. *Revista Conexiones Científicas, Neuroarte y Bienestar*.

<https://editorial.mielsy.org/index.php/RCCNB/article/view/e0002>

Delgado, K. J. (2025). *Salud y Bienestar Mental en los Jóvenes que consultan en la red de Servicio Público de Villa Rica Cauca 2024*.

<https://repositorio.uniajc.edu.co/server/api/core/bitstreams/78f26ccb-c965-44e3-ab5f-e86cbfb3d81d/content>

Egido, E. (2023). *Relación entre psicología y fisioterapia*.

<https://centromedicomisalud.com/relacion-psicologia-fisioterapia/#:~:text=La%20relaci%C3%B3n%20entre%20la%20psicolog%C3%ADa%20y%20la,tambi%C3%A9n%20un%20estado%20emocional%20y%20mental%20%C3%B3ptimo>

Mampel, J. V., & Antolí, M. B. (2026). Investigación traslacional en prácticas clínicas de Fisioterapia: Nuevos enfoques para la adquisición de resultados de aprendizaje en la investigación científica. In *RETOS Y OPORTUNIDADES EN LA INNOVACIÓN DOCENTE EN PSICOLOGÍA Y SALUD*.

<https://revistalatam.redilat.org/index.php/lt/article/view/3074/5185>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Actividad física*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Salud mental*.

<https://www.who.int/es/health-topics/mental-health>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *Saúde mental dos adolescentes*.

<https://www.paho.org/es/node/73019>

Osorio, M. (2021). Generalidades de la Psicología de la Salud: Un enfoque biopsicosocial.

Simbiosis. <https://revistasimbiosis.org/index.php/simbiosis/article/view/83>

Papalia, D. (2021). *Desarrollo Humano*.

<https://es.scribd.com/document/870399212/Desarrollo-Humano-14Ed-Diane-Papalia>

¿Qué es la fisioterapia? El | Fisioterapia mundial. (n.d.). Fisioterapia mundial. Retrieved

September 16, 2026, from <https://es.world.physio/resources/what-is-physiotherapy>

Rodríguez, I. C., Velázquez, M., Candellero, Y., Cruz, R., & Diaz, J. A. (2024). La fisioterapia:

alternativa en la calidad de vida en pacientes diabéticos tipo II con depresión en el sureste

mexicano. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*.

<https://revistalatam.redilat.org/index.php/lt/article/view/3074/5185>

Sánchez, J., & García, N. (2023). Aproximaciones teóricas al concepto de juventud y transiciones

juveniles. *Revista Latinoamericana Estudios de la Paz y el Conflicto*.

<https://camjol.info/index.php/ReLaPaC/article/view/16925>

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*.

<https://es.scribd.com/document/504805527/La-vida-que-florece>

Suarez, S. F., Jaime, N. T., & Benitez, A. L. (2024). *Fisioterapia y salud mental: un enfoque*

interdisciplinario para el bienestar integral del paciente.

https://www.researchgate.net/profile/Nikol-Jaime-Nieves/publication/398334469_Fisioterapia_y_salud_mental_un_enfoque_interdisciplinario_para_el_bienestar_integral_del_paciente/links/6931dde706a9ab54f843f6c6/Fisioterapia-y-salud-mental-un-enfoque-interdisci

Yépes, S. (2023). *Aportes de la Danzaterapia al Bienestar Integral de los Jóvenes de Medellín entre los 15 y 28 Años*. Universidad de Antioquia.

<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/356f3907-3899-4896-aaa0-1ad4cd1a6be3/content>