



**UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO EN MUJERES ATLETAS VENEZOLANAS QUE
PRACTICAN JIU-JITSU BRASILEIRO, A PARTIR DE TRES RELATOS DE VIDA.**

Autora: Br. González, Liseth.

Tutora: Prof. Libia Mayor.

Fecha: Mayo, 2024.

SÍNTESIS DESCRIPTIVA

Dentro del universo de las artes marciales se distingue el Jiu-jitsu brasilero (BJJ) al presentarse como un arte suave donde la eficiencia y la estrategia, van por encima de la fuerza bruta; por esto el atleta de BJJ desarrolla la habilidad para mantenerse en calma bajo presión, fomentando la toma asertiva de decisiones para la superación de obstáculos. En el plano de la salud mental, el estado de bienestar se experimenta cuando se reconocen las capacidades individuales, utilizándose para la resolución de problemas y la armonía personal. En base a esto en esta investigación se reflexiona sobre el BJJ, no sólo como herramienta de defensa sino también como vehículo para mejorar la salud física y el bienestar de mujeres, quienes estadísticamente son protagonistas de cifras relacionadas con situaciones de violencia. El objetivo general de esta reflexión es relacionar la práctica del BJJ con el bienestar psicológico de mujeres atletas, para evidenciar su impacto positivo en la salud mental. Este estudio se enmarca dentro de un paradigma cualitativo, siguiendo la metódica de un estudio fenomenológico de acuerdo a cada una de sus etapas, para comprender los datos recolectados por medio del enfoque biográfico, específicamente los relatos de vida de tres mujeres atletas. Las experiencias manifestadas en esta investigación fueron fundamentadas desde el enfoque humanista, haciendo énfasis en la Autorregulación Organísmica y, el Aquí y Ahora; ambos procesos característicos de la psicoterapia Gestalt. Por medio de la categorización, contrastación y triangulación, se expone la relación de la práctica del Jiu-jitsu brasilero con el bienestar psicológico en las mujeres atletas; así como también la evidencia sobre situaciones traumáticas experimentadas, sirviendo como referencia para reflejar el estado de la salud mental de las mujeres antes de implementar el Jiu-jitsu brasilero como disciplina o estilo de vida.

Descriptores: Salud mental, Bienestar psicológico, Jiu-jitsu brasilero, Mujeres atletas, Relato de vida.