

## BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU USO EN LA PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Alicia E. Romero Carrasco<sup>1</sup>, Robert J. Brustad<sup>2</sup> y Alexandre García Mas<sup>3</sup>  
Universidad Diego Portales, Chile<sup>1</sup>  
University of Northern Colorado, EEUU<sup>2</sup>  
Universitat de les Illes Balears, España<sup>3</sup>

**RESUMEN:** la Teoría del bienestar Psicológico de Ryff, constituye uno de los perspectivas teóricas más importantes en la psicología positiva. La teoría de Ryff es particularmente apropiada para entender los aspectos psicológicos de desenvolvimiento en el deporte y la actividad física porque la participación en estos contextos es normalmente de alta capacidad volitiva y auto regulada. Este artículo presente una visión panorámica sobre la utilización de la teoría de Ryff en contextos deportivos con atención especial dedicada a los correlatos del bienestar psicológico como autodeterminación, afrontamiento, afecto positivo, y autoeficacia. La teoría debe de ser útil para entender pautas de participación en la actividad física y el deporte de los jóvenes y los adultos y también para entender mejor el papel de la actividad física y el deporte en el bienestar psicológico de las personas.

**PALABRAS CLAVE:** Psicología Positiva, Bienestar Psicológico, Psicología del Deporte, actividad físico-deportiva.

**ABSTRACT:** the Theory of Psychological Well-Being of Ryff is an important theoretical framework within positive psychology. Ryff's theory is highly appropriate to understanding the psychological aspects of sport and physical activity since involvement in these activities is typically voluntary and self-directed, and since this involvement presents clear challenges and allows individuals to set personal goals. This paper presents an overview of the means by which Ryff's theory can be utilized in the sport and physical activity context, with particular attention devoted to possible correlates of psychological well-being such as self-determination, resiliency, positive affect, and self-efficacy. The theory should also be useful to explaining patterns of physical activity involvement

in youth and adults and in better understanding the role of sport and physical activity in individuals' psychological well-being.

**KEYWORDS:** Positive psychology, psychological well-being, sport psychology, physical activity.

**RESUMO:** a teoria do bem-estar psicológico de Ryff, é uma perspectiva teórica importante dentro da psicologia positiva. A teoria de Ryff é altamente apropriada a compreender os aspectos psicológicos do esporte e da atividade física por que a participação nestas atividades é tipicamente voluntária e auto-dirigida. Esta participação apresenta claramente desafios e permite que os indivíduos ajustem objetivos pessoais. Este papel apresenta uma vista geral dos meios por que a teoria de Ryff pode ser utilizada no esporte e no contexto físico, com a atenção particular dedicada aos aspectos do bem-estar psicológico tais como o auto-determinação, as emoções positivas, e a auto-eficácia. A teoria deve ser útil também a explicar padrões da participação física da atividade com as crianças, os adolescentes e os adultos e ajudar-nos em compreender o papel do esporte e a atividade física no bem-estar psicológico dos indivíduos.

**PALAVRAS CHAVE:** Psicologia positiva, bem-estar psicologico, psicologia do esporte, atividade física.

## INTRODUCCIÓN

Ha sido Seligman (2005) quien ha dado inicio a un nuevo campo de la psicología, denominado "Psicología Positiva", en esta nueva área se comienzan a aglutinar e integrar todos aquellos conceptos relativos al bienestar, la felicidad y los enfoques más positivos y optimistas de la salud mental dejando el foco más tradicional de la enfermedad o los estados negativos de salud mental. La psicología positiva se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (Seligman 2005; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

El objetivo de este estudio es revisar los fundamentos, investigaciones, instru-

mentos de medida, implicaciones y aplicaciones prácticas de la teoría del bienestar psicológico específicamente el "Modelo Integrado de Desarrollo Personal" en el ámbito de la Psicología del Deporte y la Actividad Física.

## ANTECEDENTES

### Bienestar como marco conceptual

Ryan y Deci (2001) han propuesto una organización de los diferentes estudios en dos grandes tradiciones: una correspondida fundamentalmente con la felicidad (bienestar hedónico), y otra ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaimónico). Algunos autores como Keyes, Ryff y Shmotkin (2002) han extendido los límites de esta clasificación y han utilizado el constructo bienestar subjetivo (subjective Wellbeing, SWB) como principal representante de la tradición hedónica y el constructo bie-

nestar psicológico (Psychological Wellbeing, PWB) como representante de la tradición eudaimónica.

### **Perspectiva Hedónica**

Los psicólogos que han adoptado la perspectiva hedónica para el estudio del bienestar pueden encuadrarse dentro de una amplia concepción del hedonismo que incluye la preferencia por los placeres tanto del cuerpo como de la mente (Kubovy, 1999). De hecho, la visión predominante dentro de los psicólogos hedónicos es que el bienestar consiste en la felicidad subjetiva construida sobre la experiencia de placer frente a displacer, incluyendo los juicios sobre los buenos y malos elementos de la vida (Ryan y Deci, 2000).

El bienestar subjetivo se define como “una amplia categoría de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios, y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida” (Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999, p. 277). Esta definición contiene los dos componentes principales del bienestar subjetivo: las respuestas emocionales de las personas, también denominados afectos, y la satisfacción con la vida, está última se define como una evaluación global que la persona hace sobre su vida, comparando lo que ha conseguido, sus logros, con lo que esperaba conseguir, sus expectativas (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). Estos dos componentes se corresponden con diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo: la satisfacción, que es un juicio, una medida a largo plazo de la vida de

una persona, mientras que la felicidad es un balance de los afectos positivos y negativos que provoca una experiencia inmediata.

### **La perspectiva eudemónica**

Muchos pensadores han criticado a lo largo de la historia que la felicidad sea, en sí misma, el principal criterio de bienestar. De hecho, el propio concepto de felicidad ha sufrido una transformación conceptual que debe ser analizada (Díaz, 2006).

Aristóteles define la felicidad (del griego eudaimonia) en su obra “Ética a Nicómaco”, como los sentimientos que acompañan a un comportamiento en una dirección consistente con el desarrollo del verdadero potencial. Según Aristóteles la verdadera felicidad se encuentra en la expresión de la virtud. Este término no designa, por tanto, un estado de satisfacción pasajera, sino el conjunto de una vida lograda.

Waterman (1993), fue uno de los primeros autores en caracterizar este tipo de bienestar psicológico. Este autor vincula la concepción eudaimónica del bienestar a lo que él denomina sentimientos de “expresividad personal”. Este tipo de estados los vincula a experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza, de sentirse vivo y realizado, de ver la actividad que se realiza como algo que nos llena, de una impresión de que lo que hacemos tiene sentido.

Otras formas diferentes de categorizar, distintas a la opinión de Ryff, las encontramos si realizamos una revisión de

la bibliografía donde detectamos la existencia de diferentes autores en psicología con una concepción del bienestar basada en el crecimiento y desarrollo personal, que podemos agrupar dentro de tres categorías (Díaz, 2006). En primer lugar, los teóricos del desarrollo como Erik Erikson y su modelo psico-social de etapas del desarrollo humano (1959), que recogen las necesidades de encontrar sentido a la propia vida, de resolver conflictos pasados y de adquirir un sentido de aceptación sobre lo que uno fue, como fundamentales en la última etapa de la vida o estado adulto tardío (Integridad del Ego frente a Desesperación).

Un segundo grupo de teorías que recoge el funcionamiento positivo como componente fundamental del bienestar esta constituido por los psicólogos clínicos centrados en el estudio del crecimiento personal. Sus principales representantes incluyen a Abraham Maslow y sus trabajos sobre auto-actualización (self-actualization) (1968), Rogers y sus tesis sobre el funcionamiento humano pleno (1961) y, aunque fuera de la esfera clínica, también a Allport y su concepto de madurez (1961).

Finalmente, es necesario señalar que también han existido perspectivas dentro de las investigaciones sobre salud mental que han adoptado el concepto clásico de bienestar como eudemonía. En este sentido y por su especial relevancia histórica debemos citar los trabajos de Jahoda (1958). Defendiendo que la ausencia de enfermedad mental no podía ser el principal criterio para la definición de salud, Jahoda propuso uno de

los primeros modelos de salud positiva, que defendía la existencia de seis dimensiones: auto-actitudes positivas, crecimiento y auto-actualización, integración de la personalidad, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno. Sin embargo, la autora describe el modelo a nivel teórico, pero no realiza ninguna investigación para comprobar su validez teórica.

Buscando los puntos de convergencia entre todas estas formulaciones, Ryff (1989a, 1989b) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico, su modelo fue bautizado como “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” (Integrated Model of Personal Development) y está compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Esta visión más reciente y alternativa sobre el bienestar enfatiza el bienestar en el proceso y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas.

## **DESARROLLO**

### **El bienestar psicológico**

Uno de los retos fundamentales de la psicología en el siglo XXI es ampliar su campo de acción y estudiar los mecanismos que previenen y promueven la salud con el fin de potenciar los recursos y calidad de vida de la población sana. Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el creci-

miento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. Existen estudios que han relacionado positivamente el bienestar psicológico y respuestas de enfrentamiento al estrés de un tipo u otro. Otras destacan la relación proporcional entre personalidad y bienestar psicológico. Y bienestar psicológico, objetivos de vida y satisfacción autopercebida. A continuación pasaremos a revisar alguno de ellos.

### **Bienestar Psicológico y Afrontamiento**

Una investigación realizada por González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), relacionando afrontamiento y bienestar psicológico, tuvo como objetivo estudiar la incidencia de la edad, el género y el nivel de bienestar sobre los estilos y estrategias de afrontamiento, así como la relación entre el constructo de bienestar y el de afrontamiento. Los mismos concluyen que la relación entre afrontamiento y bienestar muestran relaciones significativas intra-género. El estilo y estrategias dirigidos a la resolución del problema se relacionan con un alto bienestar, mientras que el estilo improductivo se relaciona con un bajo bienestar, en ambos géneros. El estilo en relación con los demás mantiene una relación positiva con el bienestar en los varones. Por su parte, en las mujeres se relaciona con la estrategia de búsqueda de apoyo social, ya observado en otros trabajos (Parsons Frydenberg y Poole, 1996). Estos resultados ponen de manifiesto que, en los adolescentes el bienestar psicológico, más que la edad o el género, establece dife-

rencias en los estilos y estrategias de afrontamiento que utilizan.

Otros trabajos han buscado la relación existente entre afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Una investigación desarrollada por Parson, Frydenberg y Poole (1996) con un grupo de 374 adolescentes de una escuela independiente de la Ciudad de Melbourne, Australia, señala que las estrategias de afrontamiento pueden repercutir en el bienestar psicológico. Añadiendo que el nivel de bienestar psicológico se correlaciona con las estrategias de afrontamiento, de donde se infiere que los adolescentes utilizan distintas estrategias según su nivel de bienestar.

### **Bienestar Psicológico y Personalidad**

En un estudio realizado por Díaz y Sánchez (2002) se analizan las relaciones entre los estilos de personalidad y la satisfacción en diferentes áreas vitales en un grupo de 215 estudiantes universitarios. Se interpretan dos perfiles de personalidad y se estudian las relaciones entre la satisfacción en diferentes áreas vitales para cada uno de los perfiles desde una perspectiva constructivista. Los resultados indican que la personalidad juega un papel modulador en la autopercepción del bienestar psicológico en las diferentes áreas vitales.

### **Bienestar psicológico, objetivos de vida y satisfacción autopercebida**

En un estudio realizado con adolescentes españoles y argentinos (Castro y Díaz, 2002) y con un enfoque “centrado

en los sujetos”, estableciendo para ello diferentes grupos de adolescentes, considerando las dimensiones de las metas personales conjuntamente. El perfil de objetivos o metas “Coherente” fue caracterizado por una alta percepción de logro o realización de sus metas, moderado logro esperado en el futuro, bajo nivel de dificultades y un alto apoyo y control. Este perfil diferencial según las dimensiones de las metas es característico de aquellos adolescentes más satisfechos en diferentes áreas vitales (estudios, familia, amigos, compañeros de estudio, salud física y salud psicológica) y bienestar psicológico.

En otro trabajo Díaz y Sánchez (2001), examinan el papel de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. El estudio de las variables relacionadas con el bienestar permite analizar la relación entre diferentes unidades de análisis (estilos y metas). Los resultados indican que la consideración de las unidades mediadoras (metas personales) y las disposiciones (estilos de personalidad) permiten predecir un alto porcentaje de la varianza de la satisfacción. La percepción de apoyo familiar para realizar las metas personales y la orientación al placer muestran una estrecha relación con la satisfacción vital. La dimensión apoyo familiar, en este estudio, constituye una de los elementos más relacionados con el bienestar psicológico. Sentirse apoyado por los demás, disponer de una red social de apoyo y estar integrado en la comunidad más próxima son elementos que reper-

cuten positivamente en la satisfacción vital (Palys y Little, 1983; Emmons, 1986).

Ryff y Keyes (1995; p. 100) comentan que “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial”. Así, el bienestar psicológico (la concepción eudaimónica del bienestar) tendría que ver con tener un propósito en la vida, con que la vida adquiera significado para uno mismo, con los desafíos y con un cierto esfuerzo con superarlos y conseguir metas valiosas, centrando su interés en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestros objetivos.

Desde esta perspectiva podemos entender el bienestar psicológico como un constructo multidimensional cuyos ejes y dimensiones abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto, manera de estar en el mundo, la valoración que hace y significado que otorga a su realidad. A partir, primero de la conformación de su personalidad, edad, género, cultura y ambiente en el cual se ubique, la cual dotará y sera mediadora de desafíos y retos nuevos, los cuales en función de la autonomía y dominio del entorno que tenga, enfrentando sus experiencias y estas siendo moldeadas por medio de las emociones y las estrategias de afrontamiento con las que cuente cada individuo y teniendo un buen soporte a nivel de apoyo social, podrán en definitiva permitir un buen bienestar psicológico apoyado de un funcionamiento pleno a nivel físico y social, otorgando a este

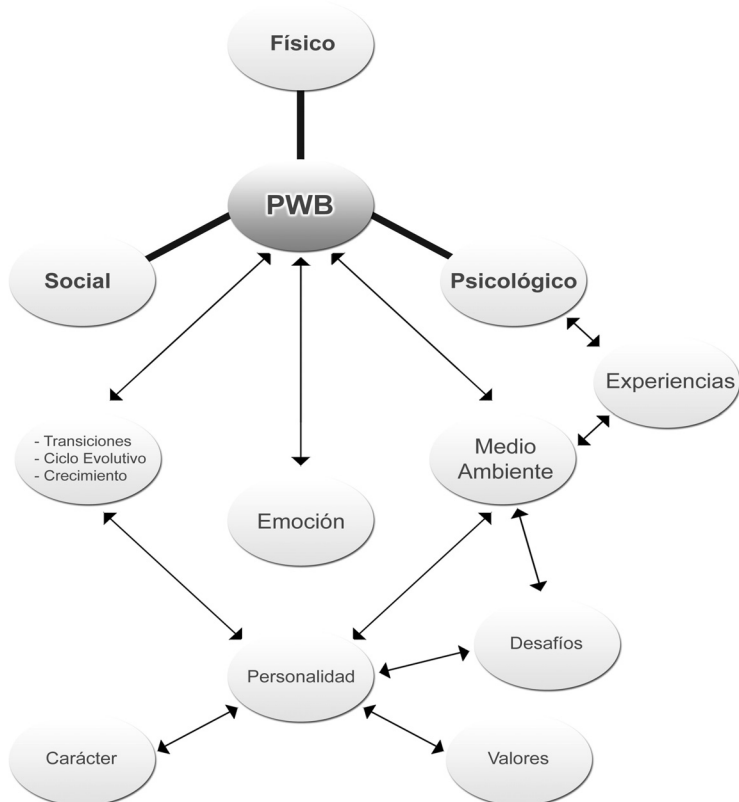
sujeto una visión de crecimiento, desarrollo y aceptación hacia sí mismo (ver gráfico 1).

### Evaluación del Bienestar Psicológico

Para medir las dimensiones teóricas propuestas por su modelo, Ryff ha desarrollado un instrumento conocido como “Escala de Bienestar Psicológico” (Scales of Psychological Well-Being, SPWB). El procedimiento empleado para su construcción es sin duda uno de sus puntos fuertes (Van Dierendonck, 2004). La única versión existente en la actualidad tra-

ducida al castellano y con criterios de validez y fiabilidad factorial corresponde al estudio realizado por Díaz (2006). El autor además, intentando superar las limitaciones anteriores incluyó en esta nueva versión menos ítems que la propuesta por Van Dierendonck, reduciendo de esta forma el tamaño del instrumento para facilitar su aplicación. Obteniendo así, una importante mejora en el nivel de ajuste del modelo teórico propuesto de seis factores y un sólo factor de segundo orden. (Díaz, 2006).

Gráfico 1. Conformación del bienestar psicológico



### **Limitaciones y Beneficios de la Teoría**

El bienestar es un concepto multifacético y dinámico que incluye dimensiones subjetivas, sociales, y psicológicas así como comportamientos relativos a la salud. El modelo de Ryff se podría utilizar en una multiplicidad de contextos y poblaciones, con el propósito de conocer el bienestar psicológico de diferentes personas, además tener una idea más clara de cómo ayudarlos en este objetivo, por medio de evaluaciones y mediciones exhaustivas, finalmente asesorando a individuos o instituciones en su búsqueda de desarrollo y crecimiento personal, satisfacción con la vida, percepción de salud y capacidad de emprendimiento tanto de forma individual como en contextos sociales.

Especialmente en experiencias con adolescentes puede ser muy beneficioso el Modelo de Bienestar psicológico de Ryff, facilitando a través del mismo la búsqueda de significado en jóvenes y la dirección de vida y, ayudarlos a realizar su potencial verdadero, potenciando su sí mismo y colaborando en la construcción de su identidad. En esta misma línea puede ser utilizado en la búsqueda y compromiso en la formación educativa y valorativa de los jóvenes, así también podría ser un indicador de fomento y prevención de hábitos saludables y de vida sana, informando para ello que tipo de programas se podrían ajustar más a las necesidades de cada joven y al mismo tiempo conocer el nivel de desarrollo colectivo de bienestar psicológico que pueden experimentar los jóvenes en distintos contextos. Para ello será necesario considerar ade-

más datos sociodemográficos de los participantes algo que no considera la escala de evaluación del test, así como también la realización de entrevistas y registros observacionales de las personas estudiadas.

Una de las limitaciones de las escalas de Ryff es que confía en análisis y valoraciones establecidas por la misma persona que responde, frente a lo anterior y al igual que en otros instrumentos, aparece la deseabilidad social. Otra limitación es que a pesar de que el test en su versión al castellano fue probada en una muestra amplia a nivel de rango de edad la misma no era característica y única de una población adolescente, siendo aplicada fundamentalmente en en adultos mayores.

### **Bienestar Psicológico y Actividad Física y Deporte**

El concepto de bienestar ha estado presente en la Psicología del Deporte y la Actividad Física desde la propia definición de Psicología del Deporte. Así, Cruz y Riera (1991, p. 53) sostienen que “El psicólogo del deporte no debe limitar su labor a la preparación psicológica de los deportistas de élite para mejorar su rendimiento, sino que también debe de preocuparse del bienestar de los mismos.”

A pesar de ello, son mayoría las investigaciones y apariciones asociadas de forma directa a la actividad y ejercicio físico que al deporte. Un ejemplo de lo anterior, es cuando se discute sobre los efectos beneficiosos de la actividad física y el deporte en la salud mental y física de las personas, por parte de profesiona-



les de esta área Berger (1996), Berger y McInman (1993), Blázquez (1995), Cruz (2003), Gutiérrez (1995, 2004), Pejenante (2001) y Sánchez (1996). También existen múltiples estudios que inciden en la relación directa y fundamental entre actividad física y bienestar psicológico y bienestar físico, concretamente entre personas mayores, y de la consecuente mejoría de su calidad de vida, dentro de una práctica regular orientada. Específicamente se señala explícitamente la relación directa entre la actividad físico-deportiva y la generación de estados emocionales positivos vinculados al bienestar psicológico (Cantón, 2001; Guillén, Castro y Guillén, 1997). En la línea de lo anteriormente expuesto, existen estudios que demuestran que programas acuáticos y de Entrenamiento Hidrofit son capaces, en población adulta, de favorecer el bienestar psicológico y subjetivo de sus participantes (Moreno, 2006). Asimismo, otras investigaciones relacionan la actividad física y su correspondencia con el bienestar psicológico en personas jóvenes fumadores y bebedores en función de su personalidad y estrategias de afrontamiento, una vez que se adscriben a un programa de actividad físico-deportivo (Sale, Guppy y El-Sayed, 2000). Siguiendo con las relaciones entre ejercicio físico, bienestar y depresión (Babyak et al., 2000) encontró en un estudio que 10 meses después de su realización, los participantes en el grupo de actividad física tenían significativamente menos tendencia para volver a la depresión.

Nuevamente y desde otro ángulo, aparece el concepto de bienestar, cuando se han considerado las funciones del psicólogo

del deporte, así Cruz (1997) define el rol de asesor cuando, “dentro de un club o una federación, ofrece servicios psicológicos de apoyo a entrenadores, deportistas, padres o directivos para optimizar el rendimiento y bienestar de los miembros del equipo, y para prevenir problemas psicológicos derivados del entorno deportivo”.

A pesar de las alusiones al bienestar, aún no encontramos una relación tan clara y explicativa de este concepto en el deporte, lo más cercano y estudiado en profundidad a pesar de que sigue siendo un constructo nuevo y donde queda mucho por explorar, es en la noción de “Flow” o “Flujo” en el deporte, hacia la búsqueda y optimización del rendimiento (Csikszentmihalyi y Jackson, 2002). El “flujo” es un espacio para alcanzar el crecimiento personal mediante el desarrollo de una mayor complejidad, esto supone necesariamente desarrollar habilidades y enfrentar mayores desafíos de manera progresiva. En este sentido, Csikszentmihalyi (1997) y Jackson y Csikszentmihalyi (1999) destacan que el deporte presenta una oportunidad especial para que el estado de flujo tenga lugar, ya que la práctica deportiva está asociada con muchas cualidades positivas, y presenta mayores niveles de implicación, deseo, desafío y placer, que otras actividades. Dado que, en situaciones similares existirán diferencias individuales en la frecuencia e intensidad de las experiencias de flujo, no sólo se deben fomentar situaciones más conducentes al flujo, sino también educar a los sujetos para que sean capaces de experimentar flujo sin tener en cuenta la situación en la que se encuentran, es decir, incrementar su flujo disposicional positiva

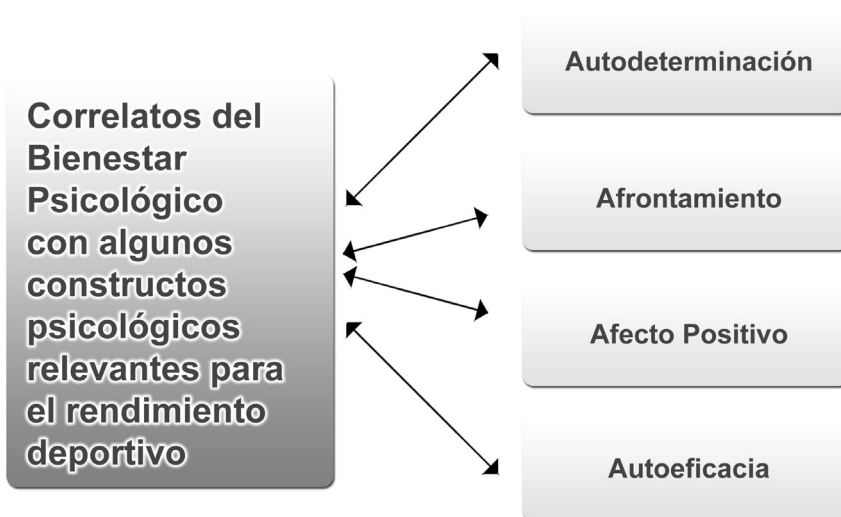
y significativamente con la motivación intrínseca, sentimientos de bienestar y percepción de éxito.

### **Correlatos del Bienestar Psicológico con algunos constructos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo**

Una vez analizado el concepto de Bienestar Psicológico es posible estable-

cer algunos correlatos con ciertos conceptos relevantes en la Psicología del Deporte y el Ejercicio, para de esta forma pensar en posibles aplicaciones y/o nuevas metodologías de estudios que involucren el Bienestar psicológico en este nuevo contexto (ver gráfico 2).

**Gráfico 2. Correlatos del Bienestar Psicológico con algunos constructos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo**



#### *Autodeterminación:*

Uno de los conceptos fundamentales de la Teoría de la Autodeterminación es el de las necesidades psicológicas básicas definidas como algo innato, universal, y esencial para la salud y el bienestar (Decy y Ryan, 2002; Ryan y Deci, 2000). Es

decir, las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) son un aspecto natural de los seres humanos que se aplican a todas las personas, sin tener en cuenta el género, grupo o cultura. En la medida en que las necesidades son satisfechas continuamen-

te, las personas funcionarán eficazmente y se desarrollarán de una manera saludable, pero en la medida que no consigan dichas necesidades, las personas mostrarán evidencia de enfermedad o funcionamiento no óptimo (Moreno y Martínez, 2006).

Siguiendo con lo anterior, si nosotros somos capaces de evaluar el Bienestar Psicológico (a partir de sus dimensiones) de las personas involucradas y practicantes de actividad física y deporte, podríamos detectar posibles indicadores de autodeterminación, así como también el nivel de autodeterminación por el cual estaría pasando la persona encuestada. Y, por último, influir a través de planes orientados hacia la autodeterminación y el bienestar, en la satisfacción hacia la actividad física incrementando el bienestar personal y la motivación intrínseca.

#### *Afrontamiento:*

Como demuestran algunos estudios existe una correlación directa entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento quedando demostrado que adolescentes con alto bienestar psicológico utilizan estrategias de afrontamiento orientadas hacia el problema y la emoción versus aquellos que muestran bajo bienestar, los cuales tienen una forma de afrontamiento más pasiva y centrada en la evitación. Las estrategias de afrontamiento en el deporte muestran, al igual que en el ámbito no deportivo (Aldwin, 1994) diferencias de género. Aunque tanto varones como mujeres utilizan estrategias centradas en el problema tras cometer errores mentales o recibir estímulos

negativos de entrenador o compañeros, este tipo de afrontamiento es empleado preferentemente por las mujeres que frecuentemente buscan más apoyo social, mientras que los hombres prefieren utilizar estrategias centradas en el problema (Goyen y Anshel, 1998). Se ha demostrado que, en general, la utilización de estrategias centradas en el problema aumenta con la calidad de la ejecución y la percepción de haber alcanzado las metas propuestas (Murphy y Tammen, 1998).

Considerando que las elevadas tasas de abandono en el deporte, especialmente por parte de los jóvenes, se deben en muchas ocasiones al estrés experimentado antes o durante la competición, resulta evidente la importancia tanto teórica como práctica de un mejor conocimiento del proceso de afrontamiento (Márquez, 2006). Se requieren más investigaciones para determinar qué características de los deportistas, capaces de desarrollar estrategias de afrontamiento, difieren de aquellos, cuyas respuestas a las situaciones estresantes resultan ineficaces. Si estas características vienen acompañadas con un nivel alto, medio o pobre de bienestar psicológico considerando para ello fundamentalmente las dimensiones vinculadas con autonomía, relaciones positivas y propósito en la vida, será fundamental el estudio de estas dos variables de manera correlacionada y también de forma separada con el objetivo de indagar bajo qué situaciones las estrategias de afrontamiento son más eficaces y en qué tipo de sujetos, y fundamentalmente implementar programas que intente de forma aparejada procurar

el bienestar psicológico de los deportistas así como también al uso de estrategias eficaces de afrontamiento.

*Estado de ánimo - Afecto positivo:*

A menudo la actividad que realiza el deportista durante una competición está condicionada por su estado anímico. Las emociones, los sentimientos, el afecto son variables que tienen gran influencia a la hora de realizar y valorar los esfuerzos. En un estudio realizado por Arruza, Balagué y Arrieta (1998), con mujeres judokas, concluye que, a pesar de que haya algunos comportamientos regulares y semejantes en la actuación general de las deportistas en la alta competición, no todas las competidoras se comportan bajo pautas uniformes, sino que lo hacen en función de las dimensiones de su Estado de ánimo, de la Dificultad Percibida y del Grado de Confianza, es decir, de las variables personales. De ahí que pensemos que la intervención en el alto rendimiento deportivo debe ser específica, individual y personalizada. Esto nos permite pensar que una evaluación respecto al nivel de bienestar psicológico de los deportistas nos permitirá no sólo, y como señalan los autores, realizar planes de entrenamiento especiales en función de las necesidades individuales, sino también tener mayor claridad respecto a como se comportarían variables tales como el estado anímico, percepción de satisfacción y nivel de confianza.

*Autoeficacia:*

Los acontecimientos deportivos se caracterizan por contener elementos am-

bigüos, con continuos cambios imprevisibles y gran turbulencia emocional semejante a situaciones de estrés. Para hacer frente a ello tan importante es tener recursos eficaces que puedan utilizarse como la opinión que se tenga de ellos.

La autoeficacia percibida es, según Bandura (1986), “los juicios que tiene cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado”. Esta definición hace referencia a las expectativas de los resultados “creencia de que un determinado comportamiento conducirá a unos resultados determinados” (Bandura, 1977, 1986). Uno de los principios básicos de esta teoría es el funcionamiento bajo la reciprocidad triádica donde cada uno de los factores personales, conductuales y ambientales actúan entre sí de forma interactiva.

Pensando en la reciprocidad triádica y el concepto de autoeficacia, podríamos encontrar ciertas conexiones o supuestos teóricos relacionados con el Bienestar Psicológico, primero desde una perspectiva salutígena donde si un individuo se encuentra funcionando óptimamente desde el punto de vista físico, psicológico y social, tendrá mayores posibilidades de sentirse bien consigo mismo y aceptar sus características positivas y negativas, sintiéndose seguro respecto a sus cualidades y con la intención de esforzarse y perfeccionarse en la búsqueda de su potencialidad. Eligiendo para ello metas y objetivos claro, lo anterior les permite guiar y conducir sus acciones

y al mismo tiempo sentirse motivado y esforzarse para perseguir lo planteado, esto último es vital en el pensamiento autoreferente y en la reciprocidad triádica bases de la autoeficacia.

#### **APLICACIONES PRÁCTICAS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

##### *Predictores de actividad física en niños y adolescentes:*

Será fundamental evaluar y promover al predecir la actividad física en niños, niñas y jóvenes las dimensiones relacionadas con auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas y autonomía. Referidas fundamentalmente a seguridad en sí mismo, aceptación de su self, experimentar emociones positivas, tener relaciones de confianza con otros, y estar autodeterminado. Según estudios realizados por Biddle y Armstrong (1992), Biddle y Gordas (1996), Wold (1989) y Castillo, Balaguer y Tomás (1997) los aspectos mencionados muestran ciertas conexiones referidas a estas dimensiones, señalando que la intención de ser activo en el futuro, autovaloración de la aptitud deportiva, forma física percibida y salud percibida predicen positivamente tanto en chicos como en chicas, la práctica del deporte y la práctica del ejercicio físico intenso. De igual forma la relación con los iguales, facilidad para hacer amigos dentro y fuera de la escuela, según Castillo, Balaguer y Tomás (1997), serían predictores de la práctica deportiva. De todas maneras se hace necesario, tal como se ha dicho con anterioridad, evaluar

el bienestar analizando las diferencias de género, ya que como se ha indicado en otros estudios (Brustad, 1996) estas diferencias podrían ser sustanciales.

##### *Triángulo Deportivo:*

El triángulo deportivo, formado por las tres figuras más relevantes en el deporte escolar o formativo (deportista, padres y entrenadores) influyen directamente no sólo en la participación deportiva sino también en la calidad y experiencia deportiva. Tal como señalan diversos autores, el entorno deportivo se convierte en un medio de influencias socializadoras que juegan un papel crucial en la formación de la personalidad de niños y niñas. Autores como Brustad y Patridge (2002), Passer (1983) o Scanlan y Lewthwaite (1986) hacen referencia a las consecuencias emocionales y afectivas de la práctica deportiva de atletas jóvenes, a pesar de lo anterior, y como señala Brustad (1992) y Greendorfer (1992), la mayoría de investigaciones psicológicas sobre deporte infantil y juvenil han ignorado la importancia de las influencias sociales en los procesos psicológicos que estudiaban la misma.

Evidentemente y siguiendo en esta línea será una gran oportunidad desarrollar el bienestar psicológico considerando el contexto y los factores tanto protectores como adversos que rodean al deportista, dimensiones como el crecimiento, dominio del entorno y relaciones positivas son relevantes en este objetivo, de esta forma las posibles intervenciones se establecerán bajo contextos micros, reducidos y específicos, pero si

interrelacionados positivamente con los sistemas de funcionamiento más directos es decir, en función de la mejora, ya sea de todas aquellas personas significativas que rodean al deportistas, padres, compañeros y entrenadores o bien, estos últimos como agentes facilitadores y movi-

lizadores del bienestar psicológico de los atletas. En esta misma línea Cruz (2001) señala que en el deporte infantil, el psicólogo del deporte debe priorizar el asesoramiento a entrenadores y padres, en lugar del trabajo directo con los deportistas.

**Gráfico 3. Aplicaciones Prácticas del Bienestar Psicológico en la Actividad Física y el Deporte**



*Periodización y planes de entrenamiento:*

El concepto de periodización es algo muy utilizado en las ciencias del deporte, pero que no se aplica casi nada en el campo de la psicología del deporte (Balagué, 2006). La autora describe un mo-

delo de entrenamiento psicológico que intenta integrar este concepto en su aplicación. El mismo se consigue a base de reforzar el auto-control del deportista. Si el deportista puede regular su nivel de tensión, sus reacciones emocionales y su

diálogo interno, puede rendir al nivel del que es física y técnicamente capaz. Y el primer paso para lograr el auto-control es el auto-conocimiento; uno debe saber cuál es su estado competitivo óptimo a fin de poder reproducirlo. Otro modelo que incluye las habilidades Psicológicas en la periodización es el propuesto por Vealey (2006), la autora señala: “Dentro de las intervenciones específicas es necesario considerar las Habilidades de Desarrollo personal, las que contemplan la consecución de identidad y competencia interpersonal”. Estas nuevas perspectivas más humanas y preocupadas del deportista como persona, nos hacen pensar que el desarrollo y búsqueda del Bienestar Psicológico es crucial en la carrera y en el mantenimiento de una práctica deportiva exitosa y con objetivos desafiantes y claros, deportistas que tengan metas claras, reconozcan sus potencialidades y debilidades sean consecuentes ante ellas, experimenten sentimientos de desarrollo, dominio y control podrán ser no sólo deportistas de un momento sino deportistas para toda la vida, es parte de la tarea del psicólogo desarrollar estas cualidades y habilidades como parte del trabajo y de los planes de entrenamiento.

#### *Crecimiento y Desarrollo Personal:*

Diversos autores plantean que es fundamental trabajar en función del crecimiento y desarrollo humano de los deportistas como parte de su preparación psicológica, en este sentido uno de los modelos estudiados es el Enfoque de Desarrollo Humano de Baltes (1980), Danish, Smyer y Nowak (1980) y D’Augelli (1981).

Desde una perspectiva de desarrollo humano, las intervenciones en la psicología del deporte no pondrían el énfasis en las “curas a corto plazo”, sino en la intensificación a lo largo de la vida del crecimiento, y el desarrollo personal y el rendimiento deportivo máximo. En un nivel general, el objetivo de la intervención consiste en ayudar a los deportistas a ganar control sobre sus vidas, proporcionándoles las habilidades para dirigir su propio futuro; en otras palabras, manejo de su vida a través de la planificación. En un nivel más específico, una intervención puede ayudar a los deportistas a establecer objetivos específicos, de naturaleza tanto personal como deportiva, y enseñarles procedimientos para alcanzarlos. Un segundo paso implica la identificación de obstáculos en el camino para alcanzar al objetivo. De esta forma, el individuo llega a estar mejor preparado para manejar situaciones, y problemas futuros mediante el desarrollo de habilidades más eficaces de afrontamiento y de solución de problemas (Butt, 1979). Este proceso, se ha denominado Intervención para el Desarrollo Vital, pudiendo convertirse en una guía práctica para potenciar el bienestar Psicológico de los deportistas.

#### *Rol y Función del psicólogo del deporte*

Finalizando la revisión del constructo Bienestar Psicológico y algunas conexiones con la psicología del deporte y de la actividad física, merece la pena hacer una reflexión y pensar en el rol del psicólogo del deporte considerando una visión más moderna, humana y positiva

del deportista y su entorno, otorgándole valor no sólo a la persona sino también al contexto que lo rodea y la salud del individuo y su medio. Nuevas funciones no existirían, sino que será necesario desde las existentes, rol preventivo, educador, investigador, asesor y clínico darle relevancia a este concepto y de alguna forma manejarse con él cada vez que estemos ejerciendo la labor de psicólogo del deporte.

Desde un rol investigador será necesario abordar en profundidad el concepto, establecer nuevas formas de evaluación, determinar sus correlatos e indagar en su impacto no sólo desde la perspectiva de rendimiento sino también desde la perspectiva de salud y crecimiento del deportista y su entorno. Considerando una visión preventiva y educativa sería fundamental trabajar en la forma de establecer como llegamos desde conceptos objetivos y en el contexto del deporte a desarrollar y/o fomentar el bienestar psicológico del deportista a través por ejemplo de agentes de apoyo relevantes para el o la atleta. Un rol asesor, y siguiendo a Cruz (1997), es fundamental en la optimización no sólo a nivel de rendimiento sino también el bienestar de todos los miembros del equipo. Y finalmente desde un rol clínico podríamos detectar con anticipación ciertas patologías y conflictos por medio de la evaluación del bienestar psicológico, compatible con la salud y el funcionamiento positivo de los deportistas.

## CONCLUSIONES

Una vez revisado el concepto de Bienestar Psicológico desde la perspectiva de Carol Ryff, se podría concluir que si bien esta teoría aún no se ha aplicado dentro del ámbito de la actividad física y el deporte, dicha teoría representa un modelo de constructo coherente, lógico y válido, avalado todo ello desde el punto de vista científico, a la vista de los trabajos realizados en otros ámbitos. Por lo cual se hace relevante, indagar y profundizar en la aplicación del constructo en el ámbito de la actividad física y el deporte, competitivo y no competitivo, con nuevos estudios que arrojen luces respecto a la relación entre Bienestar Psicológico con otras variables, permitiendo extraer nuevas formas de prácticas, análisis y otras medidas de bienestar psicológico que aporten al desarrollo y la amplificación de conceptos en la Psicología del Deporte y la Actividad Física entregando una perspectiva más humana y cercana a la salud integral de sus participantes.

Para ello será esencial investigar utilizando otras formas de medición que consideren o bien separen por ejemplo categorías sociodemográficas, además de poder evaluar tanto de forma conjunta como aislada el bienestar psicológico en función del apoyo social, estas dimensiones aparecen como psicológica (Relaciones positivas con otras personas y Dominio del Entorno) en la medida que agentes externos y contextos significativos influyen en el bienestar psicológico de la persona y en otras dimensiones



como el crecimiento y propósito de vida. Lo anterior, abre una nueva mirada en la Psicología del Deporte y de la actividad física, donde se le entregará un valor fundamental al entorno, su influencia y su relación con el deportista o el participante en actividad física. Es relevante la dimensión social en la medida que influye y muchas veces determina los niveles de participación incluso rendimiento de los atletas. Sin embargo, son aseveraciones que serán indispensables continuar estudiando.

Otra interpretación del constructo bienestar psicológico en el ámbito de la psicología del deporte y de la actividad física tiene que ver con su aplicación. Desde esta mirada los autores consideran, que el concepto podrá darnos pistas en relación a la subjetividad del deportista, su significado y comprensión del mundo, así como su estado de salud mental. Dicha visión nos acerca más a la persona, y al mismo tiempo nos permite adentrarnos a su yo más íntimo, su nivel de autoconocimiento, reflexión, identidad y capacidad de crecimiento personal. Cuestiones básicas para poder comenzar a intervenir en Psicología del Deporte y que muchas veces no son consideradas ya que se comienza por temas relacionados únicamente con variables psicológicas influyentes y determinantes del rendimiento como por ejemplo, concentración, activación, entre otras. Y particularmente vistas desde una óptica individual y no en relación con el entorno.

Otros interrogantes que nos quedarían serían: ¿Conociendo el nivel de bienestar psicológico de nuestros deportistas

podríamos intervenir sobre el? Y, ¿son todos los participantes en actividad física y deporte sujetos proclives a un buen bienestar?

Se considera que la respuesta para ambas preguntas es sí. Evidentemente podríamos fortalecer y enriquecer el bienestar psicológico tanto en sus aspectos sociales como individuales, apoyando al deportista en su crecimiento personal, autonomía, trazado de objetivos y de alguna forma facilitando la relación entre él y su entorno más cercano, a nivel por ejemplo de entrenadores y familia. Siguiendo con la respuesta, es fundamental continuar investigando e incorporar por ejemplo a deportistas que hayan sufrido de lesiones, sobreentrenamiento y/o, trastornos de personalidad, donde su bienestar psicológico podría haber sido dañado.

Finalmente, advertimos que aún nos queda mucho por andar, es necesario ampliar la Psicología del Deporte y este nuevo constructo nos brinda una oportunidad, sin embargo hay que utilizarlo con prudencia, pues todavía se necesita de una mayor profundización en este campo.

## REFERENCIAS

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping and development: an integrative perspective*. Nueva York: The Guilford Press.
- Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart y Winston.
- Arruza, J., Balagué, G. y Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e in-

- fluencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada, y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 7, 2, 193-204.
- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K., Craighead, W. E., Baldeewicz, T. T. y Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: Maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic Medicine*, 62, 633-638.
- Balagué, G. (2006). *La periodización el entrenamiento psicológico en deporte*. Ponencia presentada en el VIII Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte. Santiago de Chile.
- Baltes, P. B. (1980). Intervention in lifespan development and aging: Concepts and issues. En R. R. Turner y H. W. Reese (Eds.), *Life-span developmental psychology: Intervention* (pp. 49-78). Nueva York: Academic Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona: Martínez Roca
- Berger, B. G (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, 48, 3, 330-353.
- Berger, B. G. y Mcinman, A. (1993). Exercise and quality of life. En R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 729-760). New York: Macmillan.
- Biddle, S. y Amstrong, N. (1992). Children's physical activity an exploratory study of psychological correlates. *Social Sciences and Medicine*, 34 (3), 325-331.
- Biddle, S. y Goudas, M. (1996). Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*, 66, 75-78.
- Blazquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Brustad, R. J. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 59-77.
- Brustad, R. J. (1996). Attraction to Physical Activity in Urban Schoolchildren: Parental Socialization and Gender Influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 3, 316-323.
- Brustad, R. J. y Patridge, J. (2002). Parental and peer influence on children's psychosocial development through sport. En F. Smoll y R. Smith (Eds.), *Children and Youth in Sport* (pp. 187-210). Dubuque, IO: Kendall-Hunt.
- Butt, D. (1979). Who is doing what: A viewpoint on psychological treatments for athletes. En Klavora y J.V Daniel (Eds.), *Coach, athlete and the sport psychologist* (pp. 82-95). Toronto: University of Toronto.
- Cantón, E. (2001). *Deporte, salud, bienestar y calidad de vida*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1, 1, 27-38.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Tomás, I. (1997). Predictores de la práctica de activi-

- dad física en niños y adolescentes. *Anales de Psicología*, 13, 2, 189-200.
- Castro, A. y Díaz, J. F. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos de entornos rural y urbano. *Psichotema*, 14, 1, 112-117.
- Cruz, J. (Ed.) (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Cruz, J. (2001). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 147-176). Madrid: Síntesis.
- Cruz, J. (2003). El valor de l'esport en el procés de socialització dels joves. *Escola Catalana*, 398, 16-18.
- Cruz, J. y Riera, J. (1991). *Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectivas* (pp. 43-55). Barcelona: Martínez Roca.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of engagement with every day life*. New York: Basic Books.
- Human Kinetics.
- Csikszentmihalyi, M. y Jackson, S. (2002). *Fluir en el Deporte*. Barcelona: PaidóTribó.
- Danish, S., Smyer, M. y Nowak, C. (1980). Developmental intervention. Enhancing life-event processes. En P. B. Baltes y O. G. Brim, Jr. (Eds.), *Life-span development and behavior* (Vol. 3) (pp. 339-366). Nueva York: Academia Press.
- D'Augelli, A. (1981). Healthy eating: A human development intervention perspectiva. *Journal of Nutrition Education*, 13, 54-58.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (Eds.), (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Díaz, D. (2006). *La Evaluación del Bienestar: Poder, Procesamiento de la Información y Confianza. El modelo del Estado Completo de Salud*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Madrid. Departamento de Psicología Social y Metodología.
- Díaz, J. y Sánchez, M. P. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales de psicología*, 17, 2, 151-158.
- Díaz, J. F. y Sánchez, M. P. (2002) Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales en estudiantes universitarios. *Psichotema*, 14, 1, 100-105.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., y Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Emmons, R. (1986). Personal Strivings: An approach to personality and subjective well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (5), 1058-1068.
- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18-164.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psichotema*, 14, 2, 363-368.
- Goyen, M. J. y Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress

- and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469-489.
- Greendorfer, S. L. (1992). Sport socialization. En T.S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 201-218). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guillén, F., Castro, J. J. y Guillén, M. A. (1997). Calidad de Vida, salud y ejercicio físico: Una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 2, 91-110.
- Gutiérrez, M. (1995) *Valores Sociales y Deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126.
- Keyes, C., Ryff, C. y Shmotkin, D. (2002): Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kubovy, M. (1999). On the Pleasures of the Mind. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 197-206). New York: Russell Sage Foundation.
- Jackson, S. A. y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 2, 359-378.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand.
- Moreno, J. A. (2006). *En búsqueda del estado de salud y bienestar en los programas acuáticos para adultos: Consideraciones psico-pedagógicas en el programa aqualudus*. Ponencia presentada en el XXVI Congreso Técnico Internacional de Actividades Acuáticas. Oviedo: AETN.
- Moreno, J., Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22, 2, 310-317.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6 (2), 39-54.
- Murphy, S. y Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 195-209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Palys, T. y Little, B. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal projects systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (6), 1221-1230.

- Parsons, A., Frydenberg, E. y Poole, C. (1996). Overachievement and Coping Strategies in Adolescent Males. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-114.
- Passer, M. V. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-188.
- Pejenaute, P. (2001). La Universidad, la formación permanente y el deporte. *El deporte del siglo XXI: Un reto para todos*. Pamplona: Instituto Navarro de deporte y juventud.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person. A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sale, C., Guppy, A. y El - Sayed, M. (2000). Individual differences, exercise and leisure activity in predicting affective well-being in young adults. *Ergonomics*, 43, 10, 1689-1697.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad Física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Scanlan, T. K y Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sports participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: B.S.A.
- Seligman, M. E. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Vilardrich, C., Villamarín, F., García, A. y Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 2, 227-237.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extensión with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36 (3), 629-644.
- Vealey, R. S. (2006). *Coaching for the inner Edge*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaemonia)

and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Wold, B. (1989). *Lifestyles and Physical Activity*. Thesis for doctoral degree. University of Berguen.