

2009

# Estado del Arte, y Perspectiva Actual del Concepto de Bienestar Psicológico en Psicología del Deporte

Alicia E. Romero-Carrasco  
*Universidad Diego Portales*

Alexandre Garcia-Mas  
*Universitat de Les Illes Balears*

Robert J. Brustad  
*University of Northern Colorado*

Follow this and additional works at: <http://digscholarship.unco.edu/sesfacpub>

 Part of the [Sports Studies Commons](#)

---

## Recommended Citation

Romero-Carrasco, Alicia E.; Garcia-Mas, Alexandre; and Brustad, Robert J., "Estado del Arte, y Perspectiva Actual del Concepto de Bienestar Psicológico en Psicología del Deporte" (2009). *School of Sport & Exercise Science Faculty Publications*. 1.  
<http://digscholarship.unco.edu/sesfacpub/1>

This Article is brought to you for free and open access by the School of Sport & Exercise Science at Scholarship & Creative Works @ Digital UNC. It has been accepted for inclusion in School of Sport & Exercise Science Faculty Publications by an authorized administrator of Scholarship & Creative Works @ Digital UNC. For more information, please contact [Jane.Monson@unco.edu](mailto:Jane.Monson@unco.edu).

Romero Carrasco, Alicia E.;García-Mas, Alexandre;Brustad, Robert J.  
Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en  
psicología del deporte  
Revista Latinoamericana de Psicología, Vol. 41, Núm. 2, sin mes, 2009, pp. 335-347  
Fundación Universitaria Konrad Lorenz  
Colombia

Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=80511496011>



*Revista Latinoamericana de Psicología*  
ISSN (Versión impresa): 0120-0534  
[revistalatinomaericana@fukl.edu](mailto:revistalatinomaericana@fukl.edu)  
Fundación Universitaria Konrad Lorenz  
Colombia

# Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte

## State of the art and current perspective of psychological well-being in sport psychology

Recibido: noviembre de 2007

Aceptado: abril de 2009.

**Alicia E. Romero Carrasco**

Universidad Diego Portales, Chile

**Alexandre García-Mas**

Universitat de les Illes Balears, España

**Robert J. Brustad**

University of Northern Colorado, EEUU

*Correspondencia:* Alicia E. Romero Carrasco. Facultad de Psicología. Universidad Diego Portales. Vergara- 275. 8370076 Santiago. Chile. alicia.romero@fundacionasciende.com

### Resumen

La Teoría del bienestar Psicológico (Ryff, 1989) constituye uno de los eslabones fundamentales de la psicología positiva, la cual ha estado enmarcada principalmente entre dos perspectivas que explican un modelo de mundo y un modelo de sujeto (Díaz, 2006). Ryff (1989) enuncia su modelo bautizado como “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” (*Integrated Model of Personal Development*). Considerando que el deporte y la vida deportiva son actividades que requieren ser resistentes, alta capacidad volitiva, autonomía, poseer desafíos, plantearse objetivos, cumplir metas, crecer como persona, adaptarse a los distintos ambientes y cambios y para ello, relacionarse positivamente con el entorno, ser saludable, y mantener un control sobre lo que se hace, es por eso que nos detendremos en el concepto, y el análisis del bienestar psicológico y sus implicancias en el deporte y la psicología del deporte, desde el enfoque de Carol Ryff.

*Palabras claves:* psicología, bienestar social, psicología del deporte, ejercicio físico.

### Abstract

Well-being psychology theory (Ryff, 1989) is one of the essential links of positive psychology, which has been mainly framed between two perspectives that explain a model of world and a model of person (Díaz, 2006). Ryff (1989) states her model baptized as “Integrated Model of Personal Development”. Considering that sport, and life cycle sport are activities that demand to be strong, to have superior volitive skills, autonomy, be challenging, set up objectives, meet aims, grow as person, adapt to different environments and changes, and for that purpose, establish positive relationship with the others, be healthy and maintain self control, is for that reason we will stop into this concept and the analysis of psychological well-being and its involvement in sport, and sport psychology, from Carol Ryff perspective.

*Key words:* psychology, well-being, sport psychology, physic exercise.

Ha sido Seligman (2000) 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 tradicionalista en la enfermedad o los estados negativos de salud mental.

El objetivo de este estudio es revisar los fundamentos, investigaciones, instrumentos 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 físico – deportiva. La metodología utilizada para lograr el propósito antes expuesto estaba configurada por una estrategia que comprendía: a) búsqueda de información en función de las palabras claves en las Bases de Datos relevantes en el campo (PsycInfo, SCOPUS, SciElo, MEDLINE, Sport Discus, Ebsco, ISOC Psicología, Psychology and Behavioral Science Collection y Psycodoc), b) indagación y revisión en revistas indexadas en el campo de la psicología del deporte (Journal of Sport and Exercise Psychology, Journal Sport Psychology, Revista de Psicología del Deporte), y c) un estudio sobre cuáles eran los autores más citados en los temas que atañe a nuestro tema de análisis y a partir de ahí, se examinó autor por autor, seleccionando los más relevantes, así como las aportaciones más recientes.

## Antecedentes

### *Bienestar como marco conceptual*

Ryan & 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 (Keyes, Ryff & 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 bienestar 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 & Deci, 1999).

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 & Smith, 1999, p. 277). Esta definición contiene los dos componentes principales del bienestar subjetivo: los afectos, y la satisfacción con la vida. Estos dos componentes se corresponden con diferentes marcos temporales del bienestar subjetivo: la satisfacción 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.** Aristóteles (traducida en 1925) define la felicidad (del griego eudaemonia) 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 (traducida por Ross, 1925) 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, al que 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.

Los intermediarios teóricos que conforman la teoría de Ryff los encontramos en: 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 (1961) y su concepto de madurez. Por último, las investigaciones sobre salud mental donde debemos citar los trabajos de Jahoda (1958). Defendiendo que ausencia de enfermedad mental no podía ser el principal criterio para la definición de salud.

Buscando los puntos de convergencia entre todas estas formulaciones, Ryff (1989a, 1989b) sugirió un modelo multidimensional de bienestar psicológico su modelo bautizado como “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” (Integrated Model of Personal Development). Compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal.

**Perspectiva de desarrollo.** 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 crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. A continuación pasaremos a revisar el concepto de Bienestar Psicológico con algunos correlatos psicológicos.

### ***Bienestar psicológico y afrontamiento***

Una investigación realizada por González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), relacionando afrontamiento y bienestar psicológico, concluye, que la relación entre afrontamiento y bienestar muestra relaciones significativas intra-género. El estilo y estrategias dirigidos a la resolución del problema se relaciona con un alto bienestar, mientras 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. En las mujeres se relaciona con la estrategia de búsqueda de apoyo social, ya observado en otros trabajos (Parson, Frydenberg & Poole 1996).

Otros estudios buscaron la relación existente entre afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. La investigación fue desarrollada en un grupo de 374 adolescentes de una escuela independiente de la Ciudad de Melbourne, Australia. Parson *et al.*, (1996) concluyeron

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***

Desde el estudio realizado por Díaz & 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. 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 & Díaz, 2002) y un enfoque “centrado en los sujetos”, se establecieron 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.

Díaz & Sánchez (2001) examinan el papel de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. 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. Sentirse apoyado por los demás, disponer de una red social de apoyo y estar integrado en la comunidad más próxima son elementos que repercuten positivamente en la satisfacción vital (Emmons, 1986; Pals & Little, 1983).

Ryff (1995) comenta que “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial” (p. 100).

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, en función de la

autonomía y dominio del entorno que tenga. De esta manera, la persona enfrenta sus experiencias y éstas son 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 Figura 1).

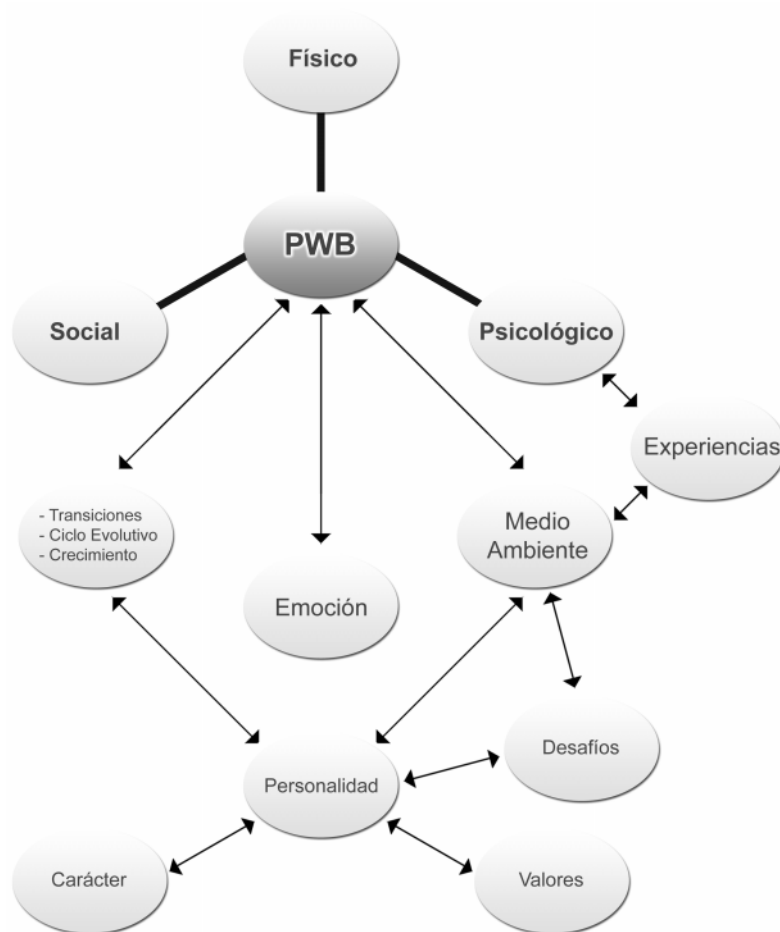


Figura 1. Conformación de bienestar psicológico

### 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 traducida 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 Dierendock, reduciendo de esta forma el tamaño del instrumento para facilitar su aplicación.

### *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.

El modelo de bienestar psicológico de Ryff, especialmente en experiencias con adolescentes puede ser muy beneficioso, facilitando la búsqueda de significado en jóvenes y la dirección de vida, 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, además, 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, 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. Su mayor aplicación ha sido en adultos mayores.

### *Bienestar psicológico y actividad física y deporte*

El concepto de bienestar ha estado presente en Psicología del Deporte y la Actividad Física desde la propia definición de Psicología del Deporte. Cruz & Riera (1991) 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 preocuparse del bienestar de los mismos.” (p. 53).

A pesar de ello, son más 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 profesionales de esta área (Biddle 1993a,b; Berger, 1996; Berger & McInman 1993; Blazquez, 1995; Cruz, 2003, 2004; Gutiérrez, 1995, 2003; Pejenuate, 2001; y Sánchez, 1996, 2001). Otros estudios señalan la relación directa y fundamental entre actividad física, bienestar psicológico y bienestar físico entre personas mayores, y de la consecuente mejoría de su calidad de vida, dentro de una práctica regular orientada (García, 2002). Otro autor señala explícitamente la relación directa entre la actividad física – deportiva y la generación de estados emocionales positivos vinculados al bienestar psicológico (Cantón, 2001). Siguiendo con lo anterior, 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). De igual forma, 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 & El - Sayed, 2000). Siguiendo con las relaciones entre ejercicio físico, bienestar y depresión, (Babyak *et al.*, 2000) encontraron que 10 meses después del estudio, los participantes en el grupo de actividad física tenían significativamente menos tendencia a volver a caer en la depresión.

Nuevamente y desde otro ángulo, aparece el concepto de bienestar, cuando se han considerado las funciones del psicólogo del deporte. 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 del concepto en el deporte, lo más cercano y estudiado en profundidad a pesar que sigue siendo un constructo nuevo y donde queda mucho por explorar, es en la noción de “Flow” ó Fluencia en el deporte, en su búsqueda y optimización del rendimiento por Csikszentmihalyi y Jackson (2002). Para ellos la fluencia 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.

**Correlatos del bienestar psicológico con algunos constructos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo**

Es posible establecer algunos correlatos con ciertos conceptos relevantes en la Psicología del Deporte y el ejercicio físico, y de esta forma, pensar en posibles aplicaciones y/o nuevas metodologías de estudios que involucren el Bienestar psicológico en este nuevo contexto. (ver Figura 2)

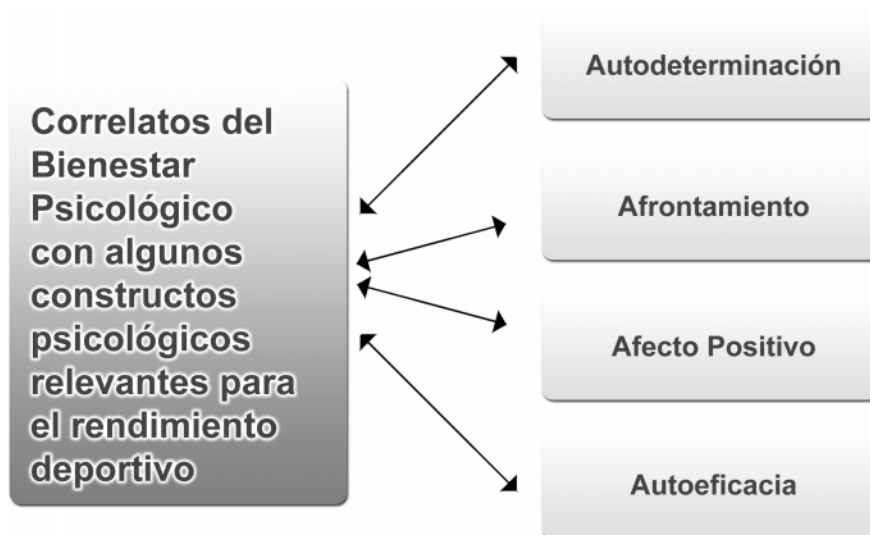


Figura 2. Correlatos del bienestar psicológico con algunos constructos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo.

**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 & Ryan, 2002; Ryan & 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 continuamente, las personas funcionarían eficazmente y se desarrollarían de

una manera saludable, pero en la medida que no consigan dichas necesidades, las personas mostrarán evidencia de enfermedad o funcionamiento no óptimo (Moreno & 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.



**Afrontamiento.** Como demuestran algunos estudios mencionados previamente existe una correlación directa entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento, quedando demostrado que adolescentes con alto bienestar psicológico utilizaban estrategias de afrontamiento orientadas hacia el problema y la emoción versus aquellos que mostraron bajo bienestar, quienes tenían una forma de afrontar 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. 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 & 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 (Márquez, 2006), resulta urgente realizar investigaciones para determinar qué características de los deportistas, capaces de desarrollar estrategias de afrontamiento, difieren de aquellos, cuyas respuestas a las situaciones estresantes resultan inefectivas. Así mismo es necesario saber si estas características vienen acompañadas con un nivel alto, medio o pobre de bienestar psicológico. Será fundamental el estudio de estas dos variables de manera correlacionada y también de forma separada, con el objetivo de indagar bajo que situaciones las estrategias de afrontamiento son más eficientes y en que tipo de sujetos, e implementar programas que intenten de forma conjunta propender por el bienestar psicológico de los deportistas, así como también por el 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. En un estudio realizado por Arruza, Balagué y Arrieta (1998) con mujeres judokas, concluyen 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. Lo anterior nos permite pensar que una evaluación respecto al nivel de

bienestar psicológico de deportistas nos permitirá, no solo, 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 ambigüos, con continuos cambios imprevisibles y gran turbulencia emocional semejante a situaciones de estrés. Para hacer frente a algo tan importante, es necesario tener recursos eficaces que puedan utilizarse, así como la opinión que se tenga de ellos. Por tanto, la autoeficacia es percibida según Bandura (1986), como el conjunto de juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en los cuales organizará y ejecutará sus actos, de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado. 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.

Podríamos encontrar ciertas conexiones o supuestos teóricos relacionados con el Bienestar Psicológico, primero desde una perspectiva salugénica 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. Esto le permite sentirse 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 claros. Lo anterior le lleva a guiar 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 momento de predecir actividad física en niños, niñas y jóvenes, las dimensiones relacionadas con auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas y autonomía. Las

mismas referidas fundamentalmente a tener seguridad en sí mismo, aceptar de su self, experimentar emociones positivas, tener relaciones de confianza con otros, y estar autodeterminado. Lo anterior debido a que estudios realizados por Biddle y Amstrong (1992), Biddle y Goudas (1996), Castillo, Balaguer y Tomás (1997) y Wold (1989), 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 todas maneras se hace necesario evaluar el bienestar realizando diferencias de género, ya que como se ha indicado en otros estudios (Brustad, 1996) las diferencias podrían ser sustanciales (ver Figura 3).



Figura 3. Aplicaciones prácticas del bienestar psicológico en la actividad física y el deporte

**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 Torregrosa y Cruz (2006), 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. Otros autores (Brustad & Patridge, 2002; Passer, 1983; Scanlan & Lewthwaite, 1986) hacen referencia a las consecuencias emocionales y afectivas de la práctica deportiva de atletas jóvenes, a pesar de lo anterior, y como señalan 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 oportunidad desarrollar el bienestar psicológico considerando el contexto y los factores tanto protectores como adversos que rodean al deportista, en función de la mejora, ya sea de todas aquellas personas significativas que son parte del entorno del deportista como padres, compañeros y entrenadores, o bien, considerando estos últimos como agentes facilitadores y movilizados del bienestar psicológico de los atletas.

**Periodización y planes de entrenamiento.** El concepto de periodización es muy utilizado en las ciencias del

deporte, pero que no se aplica casi nada en el campo de la psicología del deporte. Balagué (2006) describe un modelo de entrenamiento psicológico que se basa en reforzar el auto-control del deportista. Si este puede regular su nivel de tensión, sus reacciones emocionales y su diálogo interno, puede rendir al nivel del que es física y técnicamente capaz. El primer paso para lograr el auto-control es el auto-conocimiento. Otro modelo que incluye las habilidades psicológicas en la periodización, es el propuesto por Vealey (2006). La autora señala que dentro de las intervenciones específicas se deben considerar las habilidades de desarrollo personal, tales como 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, con objetivos desafiantes y claros.

**Crecimiento y desarrollo personal.** Autores como Riera y Cruz (1991) plantearon que era fundamental trabajar en función del crecimiento y desarrollo humano de los deportistas como parte de su preparación psicológica. Uno de los modelos estudiados para estos fines es el Enfoque de Desarrollo Humano de Baltes (1973), Baltes y Danish (1980), Danish (1977), 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, el desarrollo personal y el rendimiento deportivo máximo. En un nivel general, el objetivo de la intervención consiste en ayudar a los deportistas a manejar sus vidas a través de la planificación. En un nivel más específico, se establecen objetivos, de naturaleza tanto personal como deportiva, y se enseñan procedimientos para alcanzarlos. Un segundo paso implica la identificación de obstáculos para alcanzar al objetivo, 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 (Riera & Cruz, 1991). Desde lo anterior, podría ser el modelo de Intervención para el Desarrollo Vital, una guía práctica para potenciar el bienestar Psicológico de los deportistas.

**Rol y función del psicólogo del deporte.** 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, la salud del individuo y su medio.

Desde un rol de investigador será necesario abordar en profundidad el concepto 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 y 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. Desde un rol de asesor y siguiendo a Cruz (1997), esta 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.

## Discusión

Una vez revisado el concepto de Bienestar Psicológico desde la perspectiva de Carol Ryff, los autores podríamos 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. Esto permitirá 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, estableciendo 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 separen, por ejemplo, categorías sociodemográficas, además de evaluar tanto de forma conjunta, como aislada, el bienestar psicológico en función del apoyo social. Estas dimensiones aparecen como psicológicas (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 otorga 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 e incluso el rendimiento de los atletas. Sin embargo, son aseveraciones que será indispensable 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 luces 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.

Otros interrogantes que nos quedarían serían: ¿Conociendo el nivel de bienestar psicológico de nuestros deportistas, podríamos intervenir sobre él? . Y, ¿Son todos los participantes en actividad física y deporte sujetos proclives a un buen bienestar?.

La respuesta podría ser afirmativa cuando hablamos de actividad física, pero cuando nos referimos a deporte o deportistas de alta competición la relación no parece tan evidente, tal vez porque en los estudios realizados cuando surgen los conceptos claves, su explicación es de carácter clínico, identificando principalmente patologías, y argumentando fundamentalmente sobre la ausencia de salud psicológica, que podríamos entenderla como ausencia de bienestar psicológico.

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 los cuales se podrían asociar a deterioros en su bienestar psicológico.

Finalmente, advertimos que aún nos queda mucho por recorrer, 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*. NY, EE.UU.: The Guilford Press.
- Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York, EE.UU.: Holt, Rinehart y Winston, Inc.
- Arruza, J., Balagué, G. & Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia 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.
- Babak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K. Craighead, W. E., Baldewicz, T. T. & 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. & Danish, S. J. (1980). Intervention in life-span development and aging: Concepts and issues. In R. Turner & H. W. Reese (Eds.), *Life-span developmental psychology: Intervention* (pp. 49-78). New York, EE.UU.: Academic Press.
- Baltes, P.B. (1980). Intervention in lifespan development and aging: Concepts and issues. En R.R. Turner & H.W. Reese (Eds) (1980). *Life-span developmental*

*psychology: Intervention*. Nueva York, EE.UU.: 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, España: 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. & McInman, A. (1993). Exercise and quality of life. En R.N. Singer; M. Murphey & L.K. Tennant (Eds) (1993). *Handbook of research on sport psychology*. New York, EE.UU.: Macmillan.
- Biddle, S. & 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
- Biddle, S. & Armstrong, N. (1992). Children's physical activity an exploratory study of psychological correlates. *Social Sciences and Medicine*, 34(3), 325-331
- Blanco, A. & Díaz, D. (2005). El bienestar Social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 581-589.
- Blazquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona, España: Inde
- 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. & Patridge, J. (2002). Parental and peer influence on children's psychosocial development through sport. En F. Smoll & R. Smith (Eds). (2002). *Children and Youth in Sport* (pp. 187-210). Dubuque: Kendall-Hunt.
- Butt, D. (1979). Who is doing what: A viewpoint on psychological treatments for athletes. En Klavara & J.V Daniel (Eds.) (1979). *Coach, athlete and the sport psychologist*. Toronto, Canadá: 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. & Tomás, I. (1997). Predictores de la práctica de actividad física en niños y adolescentes. *Anales de Psicología*, 13(2) 189-200.
- Castro, A. & Sánchez, M. (2000): Objetivos de vida y satisfacción autopercibida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 12(1), 87-92
- Castro, A. & Díaz, J.F. (2002). Objetivos de vida y satisfacción vital en adolescentes españoles y argentinos de entornos rural y urbano. *Psicothema*, 14(1), 112-117
- Cruz, J. & Riera, J. (1991). *Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectivas* (pp.43-55). Barcelona, España: Martínez Roca
- Cruz, J. (2001). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento Psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (Ed.) (2001). *Psicología del Deporte* (pp.147-176). Primera reimpresión. Madrid; España: Síntesis.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The future of flow. En M. Csikszentmihalyi e I. S. Csikszentmihalyi (Eds.) (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 364-383). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi & Jackson (2002). *Fluir en el Deporte*. Barcelona, España: PaidóTribó
- Danish, S.J. (1977). Human development and human services: A marriage proposal. In: I. Iscoe, B. L. Bloom & C. B. Spielberger (Eds.), *Community psychology in transition* (pp. 143-158). NY, EE.UU.: Hemisphere Press.
- Danish, S., Smyer, M. & Nowak, C. (1980). Developmental intervention. Enhancing life-event processes. In P.B. Baltes & O.G. Brim, Jr (Eds) (1980). *Life – span development and behavior (Vol.3)*. Nueva York, EE.UU.: Academia Press.
- D'Augelli, A. (1981). Healthy eating: A human development intervention perspectiva. *Journal of Nutrition Education*, 13, 54-58.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227- 268.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (Eds.), (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY, EE.UU.: 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, Madrid, España: Departamento de Psicología Social y Metodología, España.
- Díaz, J. & Sánchez, M<sup>a</sup> Pilar. (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
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & 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.
- García Martín, M.A. (2002). *El bienestar subjetivo*. Escritos de Psicología, 6, 18-39.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368
- Goyen, M. J. & 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) (1992). *Advances in sport psychology* (pp.201-218). Champaign, Ill. EE.UU.: Human Kinetics
- Gutiérrez, M. (1995) *Valores Sociales y Deporte. La actividad física y el deporte como trasmisores de valores sociales y personales*. Madrid, España: 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. & 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, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 134-154). New York: Russell-Sage Foundation.
- Jahoda (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York, EE.UU.: 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, EE.UU.: 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 aqua-ludus*. Ponencia presentada en el XXVI Congreso Técnico Internacional de Actividades Acuáticas. Oviedo: AETN.
- Moreno, J.A. & 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. & Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. En J.L. Duda (ed.) (1998), *Advances in sport and exercise psychology measurement*. (pp 195-209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Palys, T. & 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. & 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*. Boston, EE.UU.: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M. & 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. & 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. & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Journal of Psychological Inquiry*, 9(11), 1-28.
- Sale, C. Guppy, A. & 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, España: Biblioteca Nueva.
- Scanlan.T.K & 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.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2003). Positive Psychology: Fundamental Assumptions. *Psychologist*, 126-127.
- Torregrosa, M. & Cruz, J. (2006). El deporte infantil como base de la carrera deportiva de adultos activos y deportistas de élite. A E.J. Garcés de los Fayos, A. Olmedilla & P. Jara (Eds.). *Psicología y Deporte* (pp. 585-602). Murcia, España: Diego Marín.
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., García, A & 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, (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, EE.UU.: Human Kinetics
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL, EE.UU.: 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 Bergen, Norway.