

Bienestar psicológico y habilidad atlética percibida en cadetes militares¹

Psychological well-being and perceived athletic ability in military cadets

Francisco González-Insua², Camila Botero³ y Gisela Isabel Delfino⁴

Resumen

El desempeño físico tiene un lugar central en la carrera del militar y las auto percepciones pueden influir sobre el bienestar. Se buscó analizar si existe relación entre indicadores de bienestar psicológico (afectividad positiva y negativa, bienestar y malestar psicológico) la habilidad atlética percibida. La investigación tuvo un diseño transversal, retrospectivo ex-post-facto con un solo grupo y múltiples medidas. El total de la muestra fue de 156 cadetes del Colegio Militar de la Nación Argentina, de los cuales un 77.6% ($n = 121$) fueron hombres. La habilidad atlética percibida presentó una relación positiva con el bienestar total y la afectividad positiva, una relación negativa con el malestar psicológico y no se halló relación con la afectividad negativa. Los resultados demuestran que el bienestar subjetivo, en cadetes militares, está relacionado con el rendimiento físico percibido, replicando lo que sostiene la literatura acerca del ámbito del deporte profesional.

Palabras clave

Bienestar Psicológico; Psicología militar; Habilidad Atlética.

Abstract

Physical performance has a central place in military career and its self-perceptions are related to well-being. We sought to analyze whether there is a relationship between indicators of psychological well-being (positive and negative affectivity, well-being and psychological distress) and perceived athletic ability. The research had a cross-sectional, retrospective ex-post-facto design with a single group and multiple

¹ Este artículo es parte de una investigación asociada a un proyecto subsidiado por Universidad de la Defensa Nacional: *Actividad y rendimiento físico: aspectos psicosociales asociados en cadetes del Colegio Militar de la Nación*. Pontificia Universidad Católica Argentina, CONICET.

² Licenciado en Psicología, UCA. Becario Doctoral, UCA-CONICET. Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía - CIPP (UCA) en el marco de la línea de investigación: Psicología Social, Cultural y Política. Bienestar, emociones y acciones ciudadanas. Profesor Asistente: Estadística Aplicada a la Psicología y Rorschach Director y Codirector de TIFS. Correo de contacto: franciscoginsua@uca.edu.ar

³ Becaria Doctoral UCA-CONICET. Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía - CIPP (UCA) en el marco de la línea de investigación: Psicología Social, Cultural y Política. Bienestar, emociones y acciones ciudadanas. Profesora Asistente: Estadística Aplicada a la Psicología y Psicología Social y Comunitaria. Directora y Codirectora de TIFS alumnos de psicología. Correo de contacto: camila_botero@uca.edu.ar

⁴ Licenciada y Doctora, UBA. Profesora Titular de la Pontificia Universidad Católica Argentina e Investigadora Adjunta del CONICET. Directora del equipo de Psicología social, cultural y política que estudia temas relativos al bienestar, emociones y acciones ciudadanas, Centro de Investigaciones, UCA. Correo de contacto: gisela_delfino@uca.edu.ar

measures. The total sample was 156 cadets from the Colegio Militar de la Nación Argentina, of which 77.6% (n = 121) were men. Perceived athletic ability presented a positive relationship with total well-being and positive affectivity, a negative relationship with psychological distress and no relationship was found with negative affectivity. The results show that subjective well-being in military cadets is related to perceived physical performance, replicating what the literature on the field of professional sports maintains. In this sense, the importance of incorporating the tools of sports psychology in the military field is raised to achieve an improvement in the physical performance of cadets.

Keywords

Psychological Well-being; Military psychology; Athletic ability.

Introducción

Los estudios acerca del bienestar han despertado la atención dentro de la psicología debido al creciente interés por los aspectos positivos de las personas (Moreta et al., 2017). Históricamente, el estudio del bienestar se enmarcó en dos grandes tradiciones con orígenes filosóficos: la tradición hedónica y eudaimónica. La primera refiere a la búsqueda del placer y el confort, mientras que la segunda se orienta a la autenticidad, el significado, la excelencia y el crecimiento, teniendo en cuenta el desarrollo del potencial humano y cómo perciben las personas diferentes aspectos de su funcionamiento (Huta, 2016; Ryan & Deci, 2001). Con el tiempo, distintos constructos han surgido de estas tradiciones (Keyes et al., 2002). Por ejemplo, de la tradición hedónica se desprende el bienestar subjetivo que comprende un balance entre evaluaciones de la propia vida y las reacciones afectivas que se experimentan, que indicaría el grado en que la propia vida es deseable y se está avanzando bien (Diener et al., 2015; Sheldon, Corcoran & Prentice, 2019). Mientras que dentro de la tradición eudaimónica aparecieron conceptos como bienestar psicológico y bienestar social, que representan los aspectos personales y sociales de la eudaimonia, respectivamente (Baselmans & Bartels, 2018; Joshanloo et al., 2017). El bienestar psicológico amplía el concepto de bienestar planteando que no sólo tiene que ver con la afectividad y con valoraciones de la satisfacción vital, sino que engloba aspectos que se relacionan con la búsqueda y facilitación de la realización personal (Barrantes-Brais & Ureña-Bonilla, 2015). En Argentina, la mayoría de los estudios más recientes miden aspectos relacionados únicamente con el bienestar psicológico (Del Valle et al., 2015; Muratori et al., 2015; Paez et al., 2018; Raleigh, Beramendi & Delfino, 2019) sin considerar las restantes dimensiones del bienestar general. Estos estudios demuestran que las mujeres presentan mayores niveles de bienestar psicológico en relación a las dimensiones de propósito en la vida, relaciones positivas, crecimiento personal (Del Valle et al., 2015) y dominio del entorno (Muratori et al., 2015). En lo que respecta al contexto militar, se ha estudiado el bienestar y su relación con los acontecimientos de la vida, hallando que el apoyo social es un factor protector en esta relación, especialmente en las mujeres (Segal & Lane, 2016). Por otro lado, un metanálisis identificó diferentes estudios que se han enfocado sobre la dimensión social contexto latinoamericano y concluyó que, a diferencia de Perú y México, en Argentina la identificación con la nación no es una fuente de bienestar social (Espinosa et al., 2015).

El afecto, por su parte, comprendido como los sentimientos más básicos a los que las personas pueden acceder conscientemente, posee dos dimensiones. Una denominada de "excitación", que corresponde a un sentido de activación conductual o energética. Y otra, llamada de "valencia" que refiere a la distinción sensaciones positivas o negativas (Longo, 2015). En este sentido, recordando que el balance afectivo es un aspecto del bienestar subjetivo, la afectividad es un constructo que se enmarca en la tradición

hedónica del bienestar (Vázquez et al., 2009). Las sensaciones positivas abarcan la motivación, la felicidad, el deseo de filiación, logro o éxito, entre otras. Y las negativas, el malestar, los miedos, las inhibiciones, inseguridad, frustración o fracaso (Bordás et al., 2018). Estas últimas suelen superponerse con los trastornos de salud mental (Longo, 2015), por tanto, puede ser importante medirlas ya que permiten tener información de la situación actual de la salud mental de los sujetos, así como también evaluar posibles tendencias de la misma en el futuro (Slade et al., 2011). En el contexto militar, según Nieto y Cárcamo (2016), la afectividad es un área que es crucial, junto a lo cognitivo y físico, para el desarrollo profesional,

En los últimos años, los estudios sobre afectividad en Argentina se han dirigido a realizar adaptaciones y validaciones de instrumentos que la miden (Flores-Kanter, & Medrano, 2018; Irazabal et al., 2015; Medrano et al., 2015; Simkin et al., 2016) o bien, a explorar su relación con otras variables como consumo de alcohol (Santángelo et al., 2016), perfeccionismo y satisfacción con la vida en el contexto de actividad física (Méndez-Giménez et al., 2015) o motivación en la docencia (Rojas & Zuñiga, 2016),

Un indicador que suele ser considerado importante para la salud mental y el bienestar de las personas es el autoconcepto global (Gao, 2018; Harter, 1999). Éste es una percepción general de los sujetos sobre sí mismos y está compuesta por diversas autopercepciones que influyen sobre él (Frost & Ottem, 2018; Marsh, 1990; Shavelson et al., 1976). Dentro de estas autopercepciones se encuentra la autopercepción física, que es definida como un sentido de competencia en el dominio físico, que incluye percepciones específicas que contribuyen a su desarrollo como la habilidad atlética, la fuerza física, la condición física y lo atractivo del cuerpo (Chung et al., 2016). La habilidad atlética percibida está sujeta a los cambios en el desarrollo, ya que se conoce que a medida que los sujetos crecen esta autopercepción se ajusta a una observación más realista de la misma (Noordstar et al., 2016). Esta percepción es considerada como de menor nivel, a diferencia de la apariencia física autopercebida, que guarda una mayor relación con la autoestima (Manning, 2007)

En Argentina, los jóvenes cadetes militares tienen que realizar dos tareas combinadas durante su formación para acceder al grado de oficial: un entrenamiento militar que consiste en un constante reto físico y una rutina académica universitaria cuyo resultado final es el logro de un título de licenciatura (Benatuil & Castro Solano, 2007). El rendimiento físico de los cadetes, del cual en parte depende su carrera militar, puede estar influenciado por las emociones, evaluaciones y estrategias de afrontamiento de los sujetos (Lazarus, 2000; Li et al., 2017). Esta influencia puede deberse a que la forma de reaccionar frente a las emociones influye sobre la concentración mental y el control neuromuscular, y, en consecuencia, podría afectar el rendimiento (Gutierrez Calvo et al., 1997). Por esta razón en los últimos años se ha incrementado el interés en el estudio del bienestar en el rendimiento físico de deportistas, basándose en la concepción de que un

alto nivel de funcionamiento psicológico, respuestas adaptativas a las emociones de corto plazo y los afectos de largo plazo son cruciales para que los atletas puedan desempeñarse de forma óptima en ambientes de alta presión a lo largo del tiempo (Jones et al., 2009; Lundqvist & Kenttä, 2010). En efecto, muchas de las intervenciones en psicología deportiva se dirigen a incrementar directa o indirectamente el bienestar de los deportistas (Williams, 2009).

Entonces, sabiendo que las emociones pueden influir sobre el rendimiento físico y que, a su vez, las autopercepciones (dentro de las cuales se encuentran las referidas a lo físico) pueden hacerlo sobre el bienestar, cabría preguntarse si existe relación entre estas variables en cadetes militares que deben enfrentarse a un constante reto físico para avanzar en su carrera. Por tanto, el presente estudio tuvo por objetivo general analizar la relación entre la habilidad atlética percibida y diferentes indicadores de bienestar psicológico en cadetes militares del Colegio Militar de la Nación en Argentina. En consonancia con la literatura y con este objetivo, se planteó la siguiente hipótesis: existe una relación entre la autopercepción del rendimiento físico y el bienestar psicológico en cadetes militares del Colegio Militar de la Nación, siendo que una evaluación más positiva del propio rendimiento se asocia a mayores niveles de bienestar psicológico.

Método

Muestra

La muestra, no probabilística, intencional estuvo conformada por 156 cadetes militares del Colegio Militar de la Nación Argentina, de los cuales un 77.6% ($n = 121$) fueron hombres. La media de edad fue de 22.64 ($DE = 2.54$; Mínimo = 18; Máximo = 28). El 34% ($n = 53$) se encuentra en el primer año de la carrera, el 25.6% ($n = 40$) en el segundo, el 26.9% ($n = 42$) en el tercero y el 13.5% ($n = 21$) en el cuarto.

Instrumentos

Se utilizó un cuestionario multipropósito auto-administrado compuesto, en primer lugar, por una sección diseñada ad-hoc que incluyó edad, sexo y año en el que se encontraban en el Colegio Militar de la Nación Argentina.

Luego, para evaluar el bienestar psicológico se utilizó la escala Índice de Felicidad de Pemberton (PHI, Hervás & Vázquez, 2013). La escala PHI es un índice simple e integrador del bienestar que en su versión original consta de dos secciones que evalúan el bienestar recordado y el experimentado respectivamente. En función de la adaptación argentina (Delfino et al., 2019) se utilizó sólo la primera sección, sin tener en cuenta el ítem referido a la afectividad negativa. Los ítems que componen esta sección miden diferentes

aspectos del bienestar: general, ítems 1 y 2; eudaimónico, ítems 3 a 8; hedónico, ítem 9, y bienestar social, ítem 11. Las puntuaciones obtenidas en esta sección pueden ser transformadas en un índice de bienestar único. Para un detalle de los ítems en español puede consultarse Martínez Zelaya et al., (2018).

Para evaluar la afectividad se utilizó la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS, Sandin, 2003). Esta escala, originalmente diseñada por Watson et al. (1988), mide dos dimensiones: Afectividad Positiva (AP) y Afectividad Negativa (AN). Consta de 20 ítems en los que los sujetos deben indicar en qué medida sienten diferentes emociones con 3 opciones de respuesta "Nunca", "A veces" y "Muchas veces"

Para medir el malestar psicológico se utilizó la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K-10, adaptación por Brenlla & Aranguren, 2010). La escala cuenta con 10 ítems que miden un conjunto de síntomas relacionados con depresión (e.g., *¿Usted se sintió deprimido en el último mes?*) y ansiedad (e.g., *¿Usted se ha sentido tan nervioso/a que nada podía calmarlo/a en el último mes?*), como desesperanza, tristeza, nerviosismo y cansancio. El entrevistado debe responder a cada ítem teniendo en cuenta cómo se sintió en el último mes. El continuo de respuestas es tipo Likert de cinco puntos: 5 = *todo el tiempo*, 4 = *la mayor parte del tiempo*, 3 = *a veces*, 2 = *pocas veces* y 1 = *nunca*. La adaptación en población argentina estableció un puntaje de corte de 24.5 puntos.

Para conocer la habilidad atlética percibida se utilizó un único ítem diseñado ad-hoc en el que se le solicitaba al participante que clasificara en un puntaje de 1 a 10 cómo percibía que había sido su rendimiento físico durante el año en el Colegio Militar de la Nación.

Procedimiento

La investigación tuvo un diseño transversal, retrospectivo ex-post-facto con un solo grupo y múltiples medidas (Montero & León, 2007). El tiempo promedio para completar el cuestionario fue de 40 minutos. La participación fue voluntaria y anónima, y las respuestas fueron recabadas durante el lapso de 1 día. Antes de comenzar con la encuesta, los participantes debieron firmar un consentimiento informado, que cumple con los lineamientos para el comportamiento ético en las Ciencias Sociales y Humanas establecidos por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) de Argentina (Res. D N° 2857/06).

Análisis de datos

No se registraron datos perdidos. Se efectuaron análisis descriptivos para conocer el nivel de bienestar psicológico, afectividad y malestar psicológico reportando medias y porcentajes según el caso. Para analizar la relación entre los diferentes indicadores de bienestar entre sí y entre el bienestar psicológico,

afectividad y malestar psicológico con la habilidad atlética percibida se utilizó el estadístico r de Pearson. Estos cálculos fueron realizados con el paquete estadístico SPSS v. 25.0.

Resultados

Bienestar

Los participantes presentaron una media de 8.69 ($DE = 1.11$; Mínimo = 0, Máximo = 10) en lo que respecta al bienestar total. En la Tabla 1 pueden observarse las medias y los desvíos de las diferentes dimensiones del bienestar.

Tabla 1. Medias y desvíos de las dimensiones de bienestar

	<i>Media</i>	<i>DE</i>
Bienestar total	8,69	1,11
Bienestar general	8,81	1,47
Bienestar eudaimónico	8,88	1,1
Bienestar hedónico positivo	8,73	1,69
Bienestar social	7,3	2,47

Afectividad

En lo que respecta a la Afectividad Positiva (AP), el total de los sujetos ha reportado una media de 24.77 ($DE = 3.39$; Mínimo = 10, Máximo = 30), y en cuanto a la Afectividad Negativa (AN), una media de 14.33 ($DE = 3.17$; Mínimo = 10, Máximo = 30).

Malestar psicológico

El total de los sujetos ha reportado una media de 16.76 ($DE = 5.82$; Mínimo = 10, Máximo = 50). De acuerdo a los puntajes de corte en población argentina, podría considerarse que un 89.7% no padece malestar psicológico, mientras que el 10.3% restante, sí lo hace.

Indicadores de bienestar y su relación

Al explorar la relación entre los diferentes indicadores de bienestar se halló que el Bienestar total guarda una relación positiva con la AP y negativa con la AN y Malestar Psicológico. La AP tiene una relación negativa con la AN y el Malestar Psicológico. El Malestar Psicológico tiene una relación positiva con la AN. Todas estas relaciones son estadísticamente significativas y sus índices de correlación pueden observarse en

la Tabla 2. Por último, también se halló una relación positiva y significativa entre la dimensión hedónica del PHI y la AP ($r = .343$; $p < .001$; $n = 156$).

Tabla 2. Correlaciones entre los diferentes indicadores de bienestar.

		AP	AN	K-10
PHI	<i>r</i>	,430	-,367	-,543
	<i>p</i>	.000	.000	.000
	<i>n</i>	156	156	156
AP	<i>r</i>	1	-,341	-,294
	<i>p</i>		.000	.000
	<i>n</i>		156	156
AN	<i>r</i>		1	,643
	<i>p</i>			.000
	<i>n</i>			156

Indicadores de bienestar y habilidad atlética percibida

Se halló una relación significativa entre la AP y el malestar psicológico con la habilidad atlética percibida, siendo que a mayor habilidad atlética percibida, mayor AP y menor malestar psicológico. No se encontró una relación significativa entre la AP y la habilidad atlética percibida. Ver Tabla 2.

Tabla 2. Correlaciones entre Bienestar total, AP, AN y malestar psicológico con habilidad atlética percibida

		Habilidad atlética percibida
Bienestar total	<i>r</i>	0,279
	<i>p</i>	.000
	<i>n</i>	156
AP	<i>r</i>	0,207
	<i>p</i>	0,01
	<i>n</i>	156
AN	<i>r</i>	-0,153
	<i>p</i>	0,057
	<i>n</i>	156
Malestar Psicológico	<i>r</i>	-0,289
	<i>p</i>	.000
	<i>n</i>	156

Conclusiones

La presente investigación tuvo un diseño transversal, retrospectivo ex-post-facto con un solo grupo y múltiples medidas (Montero & León, 2007). Se llevó cabo con el objetivo de explorar la habilidad atlética percibida y diferentes indicadores de bienestar psicológico (bienestar, afectividad y malestar psicológico) en cadetes militares del Colegio Militar de la Nación en Argentina. El trabajo aporta los primeros datos sobre esta relación en este tipo de población y además brinda información acerca del bienestar en sus diferentes dimensiones con una medida integradora, algo que no se había realizado en este contexto.

Los resultados de los análisis de correlación demuestran que la habilidad atlética percibida de los cadetes militares está relacionada con el bienestar, la afectividad positiva y el malestar psicológico de los mismos. Estos resultados se encuentran en consonancia con las teorías acerca de la relación entre estas variables en deportistas (Gutierrez Calvo et al., 1997; Jones et al., 2009; Lazarus, 2000; Lundqvist & Kenttä, 2010). Así, se confirma la hipótesis de investigación de este trabajo: las autopercepciones del rendimiento físico están asociadas con los niveles de bienestar de los sujetos. Asimismo, los hallazgos demuestran que los sujetos que reportaron mayores niveles de bienestar en todos sus indicadores, fueron los que mejor percibieron su rendimiento físico en la carrera militar. De esta forma, puede argumentarse la posibilidad de incorporar estrategias de intervención pertenecientes a la psicología del deporte que tengan por objetivo promover el bienestar de los sujetos (Williams, 2009) con la intención de mejorar de forma indirecta el rendimiento físico de los cadetes. Sin embargo, también podría sostenerse que las intervenciones deberían estar dirigidas a la optimización de las habilidades atléticas de los cadetes ya que esto además puede generar un aumento en su bienestar (Chung et al., 2016; Manning, 2007). Esto podría salvarse con una investigación de diseño experimental que permita explicar la forma en que estas variables influyen unas sobre otras.

Futuras líneas de investigación podrían estar dirigidas a explorar esta relación con un diseño de mayor alcance que este trabajo, para intentar comprender de forma más profunda a la misma, y también a explorar diferencias en función del sexo de los sujetos, ya que la literatura muestra diferencias en estas variables acorde al sexo de las personas (Del Valle et al., 2015; Muratori et al., 2015; Noordstar et al., 2016). La composición de la muestra del estudio no permitió explorar diferencias en función del sexo de los cadetes ya que ambos grupos no tenían una cantidad de participantes homogénea entre sí.

Referencias Bibliográficas

- Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 101-123. Recuperado d <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Baselmans, B. M., & Bartels, M. (2018). A genetic perspective on the relationship between eudaimonic and hedonic well-being. *Scientific Reports*, 8(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-32638-1>
- Benatuil, D., & Castro Solano, A. (2007). La inteligencia práctica como predictor del rendimiento de cadetes militares. *The UB Journal of Psychology*, 38(2), 305-320. <https://www.redalyc.org/pdf/970/97017404014.pdf>
- Bordás, C. S., Usán, P., Jarie, L., & Lucha, O. (2018). Sentido del humor, afectos y personalidad Estudio en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 83-91. <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v36n1/1794-4724-apl-36-01-00083.pdf>
- Brenlla, M. y Aranguren, M. (2010). Adaptación argentina de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10). *Revista de Psicología de la PUCP*, 28(2), 309-340. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4637549>
- Chung, C., Liao, X., Song, H., & Lee, T. (2016). Bifactor approach to modeling multidimensionality of physical self-perception profile. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2015.1081594>
- Del Valle, M. V., Hormaechea, F., & Urquijo, S. (2015). El bienestar psicológico: diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 6-13. <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf>
- Delfino, G., Botero, C., & González Insua, F. (2019). Aplicación del Índice de Felicidad de Pemberton (PHI) en población adulta de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 26, 115-122. <http://ppct.caicyt.gov.ar/index.php/anuinv/article/viewFile/15945/45454575769860>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234-242. https://www.researchgate.net/profile/Shigehiro_Oishi/publication/274570810_National_Accounts_of_Subjective_Well-Being/links/565c9d0808aefe619b2537de.pdf
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Espinosa, A., Beramendi, M. R., & Zubieta, E. M. (2015). Identidad Nacional y Bienestar Social: una síntesis meta-analítica de estudios en Argentina, México y Perú. *Revista Interamericana de Psicología* 49(1),

27-39. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/71083/CONICET_Digital_Nro.7cc77ee8-16de-4467-8f7c-f316f510b3d4_A.pdf?sequence=2

Flores-Kanter, P. E., & Medrano, L. A. (2018). Comparación de dos versiones reducidas de la Escala PANAS: Análisis factoriales en una muestra argentina. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 49(4), 37-46. <https://doi.org/10.21865/RIDEP49.4.03>

Frost, J., & Ottem, E. (2018). The value of assessing pupils' academic self-concept. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 62(2), 264-271. https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/71045/Frost_Value%2Bof%2Bassessing%2Bpupils_final.pdf?sequence=2

Gao, S. (2018). Self-concept and mental health of juvenile sports school students: The intermediary effect of self-esteem. *Chinese Journal of Sports Medicine*, 37(2), 143-147. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1000-6710.2018.02.008>

Gutiérrez Calvo, M., García Pérez, J., Pérez Hernández, H. & Estévez, A. (2007). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 26-46. <https://www.rpd-online.com/article/view/462/452>

Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.

Hervas, G. & Vazquez, C. (2013). Construction and validation of a measure of integrative well-being in seven languages: The Pemberton Happiness Index. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(1), 66-78. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-66>

Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. En J. Vittersø. (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 215-231). Suiza: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15

Irrazabal, N., Aranguren, M., Zaldua, E., & Di Giuliano, N. (2015). Datos normativos del Sistema Internacional de Imágenes Afectivas (IAPS) en una muestra argentina. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 34-50. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333443343006>

Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180. <https://doi.org/10.1080/17509840902829331>

Joshanloo, M., Capone, V., Petrillo, G., & Caso, D. (2017). Discriminant validity of hedonic, social, and psychological well-being in two Italian samples. *Personality and Individual Differences*, 109, 23-27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.036>

- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://pdfs.semanticscholar.org/5089/37b87a063ea4ac7d85f3aaa1b0703813fb22.pdf>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Li, L., Ai, H., Gao, L., Zhou, H., Liu, X., Zhang, Z., ... & Fan, L. (2017). Moderating effects of coping on work stress and job performance for nurses in tertiary hospitals: a cross-sectional survey in China. *BMC Health Services Research*, 17(1), 401. <https://doi.org/10.1186/s12913-017-2348-3>
- Longo, Y. (2015). The simple structure of positive affect. *Social Indicators Research*, 124(1), 183-198. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-014-0776-6>
- Lundqvist, C., & Kenttä, G. (2010). Positive emotions are not simply the absence of the negative ones: Development and validation of the Emotional Recovery Questionnaire (EmRecQ). *The Sport Psychologist*, 24(4), 468-488. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.4.468>
- Manning, M. A. (2007). Self-concept and self-esteem in adolescents. *Student Services*, 2, 11-15. <https://pdfs.semanticscholar.org/5367/523293360cf1fd39a4da7a7f4e7e27bfcbaa.pdf>
- Martínez Zelaya, G., Bilbao, M., Costa, D., & da Costa, S. (2018). Bienestar y su medida: Validación del Pemberton Happiness Index en 3 países latinoamericanos. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, 4, 125-141. https://www.researchgate.net/profile/Sofian_El-Astal/project/Books-articles-and-posters-for-colleagues/attachment/5d172cb8cfe4a7968d8afe26f/AS:775058955968513@1561799863611/download/Monografico-RLPP-Mayo-2018_Version-Final.pdf?context=ProjectUpdatesLog
- Medrano, L. A., Kanter, E. F., Trógolo, M., Ríos, M., Curerello, A., & González, J. (2015). Adaptación de la Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS) para la población de Estudiantes Universitarios de Córdoba. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 22-36. <https://revistas.psi.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/12503>
- Méndez-Giménez, A., Cecchini-Estrada, J. A., & Fernández-Río, J. (2015). Perfeccionismo, afectividad y satisfacción con la vida en educación física. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 11(41), 297-304. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2015.04107>
- Montero, I. & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7, 847-862. <https://www.redalyc.org/html/337/33770318/>

- Moreta, R., Gabior, I., & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad, 8*(2), 172-184. <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439752880005.pdf>
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y bienestar psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psykhē, 24*(2), 1-18. <https://doi.org/10.7764/psykhe.24.2.900>
- Nieto, C. & Cárcamo, M. (2016). Entrenamiento y evaluación de la capacidad física militar. Revisión de la literatura. *Revista Española de Educación Física y Deportes, 415*, 75-86.
- Noordstar, J. J., van der Net, J., Jak, S., Helders, P. J., & Jongmans, M. J. (2016). Global self-esteem, perceived athletic competence, and physical activity in children: A longitudinal cohort study. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 83-90. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029215000771>
- Paez, D., Delfino, G., Vargas-Salfate, S., Liu, J. H., Gil De Zúñiga, H., Khan, S., & Garaigordobil, M. (2019). A longitudinal study of the effects of internet use on subjective well-being. *Media Psychology, 1*-35. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1624177>
- Raleig, M. V., Beramendi, M., & Delfino, G. (2019). Bienestar psicológico y social en jóvenes universitarios argentinos. *Revista de Psicología, 7*(14), 7-26.
- Rojas, B. J. C., & Zuñiga, M. E. G. (2016). Análisis comparativo sobre la afectividad como motivadora del proceso enseñanza-aprendizaje. Casos: Argentina, Colombia y Ecuador. *Sophia, 12*(2), 217-231. <https://revistas.ugca.edu.co/index.php/sophia/article/view/227>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166. <https://www.wisebrain.org/papers/HappinessLR.pdf>
- Sandin, B. (2003). Escala PANAS de Afecto Positivo y Negativo para niños y adolescentes (PANASN). *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 8*(2), 173-182.
- Santángelo, P. R., Conde, K., Peltzer, R., Lichtenberger, A., Tosi, L., & Biscarra, A. (2016). Afectividad y problemas por uso de alcohol en estudiantes universitarios. *Revista Española de Drogadependencia 41*(4), 76-86. https://www.aesed.com/upload/files/vol-41/n-4/v41n4_afectividad.pdf
- Segal, M. W., & Lane, M. D. (2016). Conceptual model of military women's life events and well-being. *Military medicine, 181*(suppl_1), 12-19. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00345>

- Sheldon, K. M., Corcoran, M., & Prentice, M. (2019). Pursuing eudaimonic functioning versus pursuing hedonic well-being: The first goal succeeds in its aim, whereas the second does not. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 919-933. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9980-4>
- Simkin, H., Olivera, M., & Azzollini, S. (2016). Validación argentina de la Escala de Balance Afectivo. *Revista de Psicología (Santiago)*, 25(2), 1-17. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v25n2/art04.pdf>
- Slade, T., Grove, R., & Burgess, P. (2011). Kessler psychological distress scale: normative data from the 2007 Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(4), 308-316. https://www.researchgate.net/profile/Timothy_Slade/publication/49846738_Kessler_Psychological_Distress_Scale_Normative_Data_from_the_2007_Australian_National_Survey_of_Mental_Health_and_Wellbeing/links/02e7e52b3545e532a0000000/Kessler-Psychological-Distress-Scale-Normative-Data-from-the-2007-Australian-National-Survey-of-Mental-Health-and-Wellbeing.pdf
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15-28. https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/58801179/articulo_2.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DBienestar_psicologico_y_salud_Aportacion.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20200228%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20200228T113102Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=f2c12d0901ad89dd1babfaccc13c4aa9d2eddd2dee772297a62af48ab8face4e
- Williams, J.M. (2009). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6th ed.). London: McGraw-Hill Higher Education.