

Revista de Psicología del Deporte  
2010. Vol. 19, núm. 1, pp. 117-133  
ISSN: 1132-239X

Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES TENISTAS DE COMPETICIÓN

Alicia Elena Romero Carrasco\*, Rolando Zapata Campbel\*, Alexandre  
García-Mas\*\*, Robert J. Brustad\*\*\*, Rolando Garrido Quiroz\*\*\*\*  
y Alejandra Letelier López\*\*\*\*

*COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENT COMPETITION TENNIS PLAYERS*

KEY WORDS: Coping strategies, Psychological well-being, Adolescents, Tennis.

ABSTRACT: The study aimed to examine the types of coping strategies preferred by adolescent competition tennis players and specific attention was paid to understanding these strategies' perceived effectiveness and the coping strategy's subsequent effects on well-being. The sample for the study was made up of 27 adolescent tennis players with a mean age of 15 years who participate at a high competitive level. *The Approach to Coping in Sport Questionnaire* (ACSQ-1) was used to measure the coping strategy used by the players and their psychological well-being was assessed by the Psychological Well-Being Scale. The results indicated that the emotional calming strategy was the tennis players' preferred coping strategy in

---

Correspondencia: Alicia E. Romero Carrasco. Facultad de Ciencias Humanas y Educación. Universidad Diego Portales. Vergara- 275. 8370076 Santiago. Chile. E-mail.alicia.romero@fundacionasciende.com www.asciende.cl

\* Universidad Diego Portales, Chile.

\*\* Universitat de les Illes Balears, España.

\*\*\* University of Northern Colorado, EEUU.

\*\*\*\* Fundación ASCIENDE, Chile.

— Fecha de recepción: 23 de Diciembre de 2008 Fecha de aceptación: 18 de Noviembre de 2009



general. At the same time, emotional calming and active planning were the strategies the players' considered to be the most effective in terms of improving performance. An additional finding was that players with lower levels of self-acceptance relied more heavily on the emotional calming strategy and those with higher levels of self-acceptance used mental distancing more frequently. Players who perceived greater environmental control relied more heavily upon mental distancing as their preferred coping strategy. These findings indicate that individual differences were present in terms of preferred coping strategies and that the strategies produced differentiated effects on well-being for young competition tennis players.

Las estrategias de afrontamiento del estrés son una parte importante de los recursos que los jóvenes deportistas deben desarrollar a medida que avanzan en la competición, y van destacándose las situaciones estresantes características de la competición. Respecto a ello, las crecientes investigaciones realizadas en este campo (Márquez, 2004), sugieren que los deportistas se enfrentan a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel y Anderson, 2002; Giacobbi y Weinberg, 2000). Otras estrategias utilizadas con frecuencia son el autoconvencerse de que "uno va a tener éxito y no existen motivos para preocuparse" (Jones, Swain y Cale, 1990); la imaginación mental (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987); la relajación (Miller, Vaughn y Miller, 1990); o el control del pensamiento (Thomas, Murphy y Hardy, 1999).

Desde el modelo transaccional, Lazarus y Folkman (1984) definen al afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 141). Por lo tanto, se podría entender que, en realidad, la aparición del estrés y otras reacciones

emocionales están mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva que la persona realiza acerca de la situación que enfrenta. Este proceso posee dos fases. En la primera, la persona evalúa las consecuencias que la situación puede tener para ella (valoración primaria) y en la segunda, valora los recursos de los que dispone con el fin de evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación, que para sí significa una amenaza o un desafío (valoración secundaria). Esta valoración secundaria constituye de este modo la capacidad de afrontamiento (*coping*), entendiendo a ésta como un proceso psicológico que se pone en marcha cuando la situación o el entorno resultan amenazantes. Asimismo, este proceso es cambiante y adaptativo, en él la persona y el contexto interactúan de manera permanente, variando además sus estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver. Esto es especialmente significativo desde una perspectiva evolutiva, donde la adolescencia juega un papel muy relevante en el campo de la actividad deportiva y el deporte.

Pero, también es posible estudiar los modos de afrontamiento desde un modelo promotor de salud, que se contrapone al clásico paradigma psicopatológico o clínico, en el que analiza a la persona en un *continuum* salud / enfermedad, tratando de responder a



la pregunta de qué factores protectores determinan que el joven deportista, en nuestro caso, se sitúe en el extremo positivo (Antonovsky, 1979, 1988). Así, cuando se enfrenta un estímulo perturbador, se genera un estado de tensión con el que la persona debe luchar. El grado de adecuación en el manejo o control de esta tensión determinará que el resultado sea psicopatológico, neutral o saludable. En suma, el adecuado control de la tensión frente a los estresores parece asociarse fuertemente con un afrontamiento exitoso y –tal vez– un concomitante estado de bienestar.

Sin embargo, no existen estrategias de afrontamiento mejores ni peores en sí mismas. En este sentido, dada su complejidad, deberíamos analizar su éxito o fracaso en función de varios factores: el contexto o las características de la situación deportiva generadora de estrés; el momento vital del joven; los objetivos que se persiguen con determinado comportamiento; o el apoyo social, entre otros. Como consecuencia de ello, en este estudio se ha buscado estudiar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes. Parson, Frydenberg y Poole (1996) ya señalaron precozmente que las estrategias de afrontamiento pueden repercutir en el bienestar psicológico, cuyo nivel se correlacionaría con las estrategias de afrontamiento utilizadas. Los estudios más actuales acerca del bienestar psicológico lo muestran como un concepto multifacético y dinámico que incluye dimensiones subjetivas, sociales, y psicológicas así como comportamientos relativos a la salud. (Romero, García-Mas y Brustad, 2009).

Ryff (1995; p. 100) precisa 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 (Romero, Brustad y García-Mas, 2009). Las investigaciones en este campo indican que la relación entre el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución del problema y el bienestar psicológico es positiva y significativa (en ambos géneros). Asimismo aparece una relación significativa y negativa entre el estilo de afrontamiento improductivo y el bienestar psicológico (González, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2002).

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. (Romero et al., 2009)

La adolescencia es una etapa en el ciclo vital esencialmente complejo, en el cual el joven se enfrenta a numerosos obstáculos y desafíos y en la que se producen sustanciales transformaciones en la personalidad, al mismo tiempo que se define la identidad, y se está llevando a cabo la elaboración de un proyecto de vida (Castro Solano, 2000; Casullo y Fernández Liporace, 2001; Muuss, 1995; Millon, 1994, 1998; Obiols y Obiols, 2000).

En general, los adolescentes que tienen una apreciación positiva de su vida, que confían en los demás y pueden establecer con ellos buenos vínculos, que tienen metas y proyectos, y que cuentan con recursos personales para hacer frente a los diversos hechos o situaciones normales que les plantea la etapa por la cual transitan, recurren a estrategias activas, haciendo deportes y manteniéndose activos, buscando situaciones potencialmente exitosas, fortaleciendo el concepto que tienen de sí, y de su imagen corporal, logrando mayor aceptación de los demás, ganando prestigio y reforzando su autoestima. Y, por otro lado, aquellos que se sienten insatisfechos consigo mismos tienen escasos vínculos interpersonales, presentan un desfase entre sus expectativas, sus logros y una percepción negativa de las demandas que el medio les plantea para resolver; tienen más limitaciones personales para afrontar los sucesos de la vida cotidiana.

Estudios empíricos muestran que un elevado porcentaje de los adolescentes argentinos (hasta un 45%, de un nivel socioeconómico bajo) presentan un bajo nivel de bienestar psicológico, y utilizan las estrategias de afrontamiento de la *falta de afrontamiento activo, la reducción de la tensión y el autoinculparse*. (González, et al., 2002). Estas respuestas frente a situaciones de estrés los conducen a evitar pensar en el problema, y buscar recompensas alternativas a la vez que se sienten culpables. En cambio, casi la cuarta parte de los adolescentes que mostraron altos niveles de bienestar psicológico utilizaron estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de los problemas: *concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos y la distracción física* (Figueroa, Contini, Betina, Levín y Estéves, 2005). En un sentido muy parecido, los adolescentes entre 15 y 18 años de la comunidad valenciana (España), concluyen que el bienestar

psicológico, más que la edad y el género, es el factor que establece diferencias entre los distintos estilos y estrategias de afrontamiento. En este caso, de acuerdo con los hallazgos anteriores, un nivel alto de bienestar psicológico estaría relacionado con los estilos dirigidos a la *resolución del problema* y de *relación con los demás*, así como con la estrategia de *preocuparse*, que no se consideraría improductiva en esta situación (González, et al., 2002).

Por lo tanto, valorando los aspectos positivos y negativos de la utilización de las estrategias de afrontamiento en cuanto al bienestar psicológico percibido por los deportistas, el presente estudio tiene como objetivo describir las relaciones existentes entre su utilización y su percepción de efectividad, y los niveles de bienestar psicológico en tenistas adolescentes, atendiendo a las características estresantes propias de la situación deportiva de competición.

## Método

### Participantes

Los participantes del estudio son 26 jugadores adolescentes masculinos de tenis, con una edad media de 15 años, y un rango de edad entre 13 y 16 años. Su experiencia media en competición es de 4 años, y pertenecen a cuatro clubes distintos de Santiago (Chile). Los jugadores elegidos se encontraban en los niveles de selección ó elite de sus clubes, es decir en los grupos de mayor nivel competitivo y donde están solo jugadores que compiten en torneos federados llegando a las instancias finales o semifinales y al mismo tiempo, participan en torneos COSAT (Confederación Sudamericana de Tenis). Al mismo tiempo eran jugadores que tenían un entrenamiento de lunes a viernes de tres horas cada día, que contaban con preparación física y preparación psicológica. Se

reclutaron a los jugadores a partir de la premisa que eran sus clubes los que aportaban con mayor número de jugadores COSAT.

### Instrumentos

La evaluación de las estrategias de afrontamiento se realizó mediante el *Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, Kim, 1999; Kim y Duda, 1997; Kim, Duda y Ntoumanis, 2003)*, consistente en un cuestionario de 28 ítems en el cual el deportista debe responder, a través de una escala Likert de 5 puntos, la alternativa que indique la frecuencia con la cual utiliza ciertas estrategias en situaciones competitivas. El 1 representa “nunca” y el 5 “siempre”. El instrumento posee cinco subescalas o factores: 1) Calma Emocional; 2) Planificación activa/Reestructuración cognitiva; 3) Distanciamiento mental; 4) Conductas de riesgo, y 5) Búsqueda de apoyo social.

Para estudiar la percepción de efectividad en la utilización de las estrategias de Afrontamiento, se añadió al cuestionario ACSQ-1, una cuestión para cada una de las subescalas: “En su opinión, ¿cuán efectivo se demuestra el uso de esta estrategia en competición?”. Las preguntas tenían 3 opciones de respuesta, en las que el 1 - representaba “nada efectiva”, 3 “algo efectiva” y el 4 - 5, “muy efectiva”.

La evaluación del Bienestar Psicológico se realizó a través de la versión española (*Escala de Bienestar Psicológico, EBP, Díaz, 2006*), de la *Scale of Psychological Well-Being (SPWB, Van Dierendonck, 2004)* fundamentada en el enfoque *eudemónico* (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff y Singer, 1998). Consiste en un cuestionario de 29 ítems con una escala Likert de 6 puntos. El 1 representa “Totalmente en desacuerdo” y el 6 “Totalmente de acuerdo”. El instrumento esta conformado por seis dimensiones: 1) Autoaceptación; 2) Relaciones positivas; 3) Autonomía; 4)

Dominio del entorno; 5) Crecimiento personal, y 6) Propósito en la vida.

### Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación se obtuvo autorización de las psicólogas de las escuelas de tenis correspondientes. Con posterioridad se informó a los deportistas del propósito del estudio, explicándoles que las respuestas eran anónimas que su participación era voluntaria y que tenían la opción de rehusar si encontraban que la evaluación no era pertinente. La aplicación de los instrumentos se realizó en una sala y en presencia de la psicóloga encargada de la investigación. La aplicación de los cuestionarios se llevó a cabo en dos días. La Escala de Bienestar Psicológico fue aplicada el día antes de un partido y el ACSQ-1 se aplicó después de haber jugado dicho encuentro.

Para el análisis estadístico ambas variables fueron evaluadas por separado, a través de estadísticos descriptivos y de diferencias significativas entre medias, utilizando el estadístico SPSS versión 11.5. Posteriormente, se calculó la correlación entre ella para analizar la relación entre los puntajes promedio de cada instrumento con los puntajes de sus subescalas correspondientes y establecer el grado de asociación entre las distintas dimensiones de Bienestar y el tipo de Estrategias de Afrontamiento utilizadas en situaciones competitivas por los tenistas evaluados.

### Limitaciones del estudio

Una de las limitaciones de este estudio producto del uso de las escalas de Ryff, es que confía en el análisis y valoraciones establecidas por la misma persona que responde; frente a lo anterior al igual que en otros instrumentos aparece la deshabilidad 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. Por otro lado, el número de participantes de la muestra, y sus características particulares no nos permiten realizar generalizaciones a otras poblaciones.

## Resultados

Las dos herramientas psicométricas utilizadas en este estudio han mostrado poseer unas características y un comportamiento que se caracteriza por una alta fiabilidad. El ASCQ-1 obtuvo un alfa de Cronbach de 0,72, mientras que la Escala de Bienestar Psicológico obtuvo una puntuación de alfa de Cronbach de 0,88.

En la Tabla 1 podemos ver las puntuaciones (en frecuencias) de las cinco dimensiones del Bienestar Psicológico, evaluadas mediante la *Escala de Bienestar Psicológico* (Díaz, 2006).

Así, y en primer lugar, se evidencia una mayor frecuencia entre los jóvenes tenistas de la dimensión Autoaceptación, seguidamente aparece la dimensión Propósito de Vida y ésta se encuentra acompañada con igual valor de frecuencia con el Crecimiento Personal. En segundo lugar, las cinco dimensiones se presentan como un conjunto, que no muestra diferencias estadísticamente significativas entre sí, aunque existan las pequeñas diferencias antes aludidas respecto de las dimensiones de: Relaciones Positivas, Dominio del Entorno y Autonomía.

|          | Dimensiones de Bienestar Psicológico |           |                     |                   |                      |                      |
|----------|--------------------------------------|-----------|---------------------|-------------------|----------------------|----------------------|
|          | Autoaceptación                       | Autonomía | Dominio del Entorno | Propósito de vida | Crecimiento personal | Relaciones Positivas |
| Promedio | 4,81                                 | 4,19      | 4,61                | 4,78              | 4,78                 | 4,72                 |

Tabla 1. Valores de las dimensiones de Bienestar Psicológico.

En la Tabla 2, se pueden ver las frecuencias de aparición de los factores o subescalas del ACSQ-1 (Kim, 1999; Kim y Duda, (en prensa); Kim, Duda, Tomas y Balaguer, 2003), en cuanto a las estrategias de afrontamiento.

Al observar los valores de la Tabla 2, podemos ver que en cuanto a la utilización de las Estrategias de Afrontamiento, se diferencian significativamente la Calma Emocional respecto del Riesgo, del Apoyo Social y del Retraimiento Mental. No existiendo diferencias estadísticamente

significativas entre la Calma Emocional y la Planificación Activa, que serían los factores que aparecen con mayor frecuencia en nuestros deportistas.

En la Tabla 3 se hallan los valores correspondientes a las respuestas a las preguntas *ad hoc* sobre la efectividad percibida de las Estrategias de Afrontamiento

La Calma Emocional es señalada como la estrategia percibida como más efectiva, seguido de la Planificación Activa, lo que es congruente con el uso de ambas estrategias

|                        | <b>Estrategias de Afrontamiento</b> |                      |                     |          |              |
|------------------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------|----------|--------------|
|                        | Calma emocional                     | Planificación activa | Retraimiento mental | Riesgo   | Apoyo social |
| Uso de las estrategias | 3,81                                | 3,47                 | 1,90 (*)            | 3,11 (*) | 2,45 (*)     |

\* Significativo al nivel  $p > 0.05$

Tabla 2. Valores de las Estrategias de Afrontamiento.

por parte del grupo de jóvenes tenistas. Seguidamente emerge el Riesgo, y los deportistas que más utilizan esta estrategia la estiman como efectiva.

Pero no se han hallado diferencias estadísticamente significativas entre las distintas percepciones de efectividad, apareciendo con la misma frecuencia, después de las

estrategias de afrontamiento antes mencionadas, el Retraimiento Mental y el Apoyo Social, lo que es una vez más coherente con la poca utilización de estas estrategias por parte de los jóvenes: los pocos deportistas que emplean el Retraimiento Mental y el Apoyo Social, lo perciben y describen como poco efectivo.

|                       | <b>Estrategias de Afrontamiento</b> |                      |                     |        |              |
|-----------------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------|--------|--------------|
|                       | Calma emocional                     | Planificación activa | Retraimiento mental | Riesgo | Apoyo social |
| Efectividad percibida | 3,62                                | 3,38                 | 2,98                | 3,00   | 2,92         |

Tabla 3. Efectividad percibida en la utilización de las Estrategias de Afrontamiento.

En la Tabla 4 podemos ver los resultados del estudio correlacional entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y el uso de Estrategias de Afrontamiento por parte de los deportistas de nuestro estudio. Más allá de las tendencias que puedan analizarse de forma secundaria, nos encontramos con que, en primer lugar que aquellos sujetos que menos

se Autoaceptan, usan más la estrategia de Calma Emocional; y que a mayor Autoaceptación se observa mayor utilización de la estrategia de Retraimiento Mental. El segundo hallazgo nos muestra que aquellos sujetos que declaran mayor Dominio del Entorno utilizan mayoritariamente el Retraimiento Mental como estrategia de afrontamiento.

|                          | Autoaceptación | Autonomía | Dominio del Entorno | Propósito en la Vida | Crecimiento Personal | Relaciones Positivas |
|--------------------------|----------------|-----------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Calma Emocional          | - 0,407(*)     | - 0,065   | - 0,179             | - 0,117              | - 0,088              | - 0,187              |
| Planificación Activa     | - 0,369        | - 0,015   | - 0,192             | 0,001                | - 0,031              | - 0,124              |
| Retraimiento Mental      | 0,413(*)       | 0,089     | 0,463(*)            | 0,270                | 0,181                | 0,177                |
| Conductas de Riesgo      | - 0,366        | - 0,208   | - 0,277             | 0,069                | - 0,092              | - 0,283              |
| Búsqueda de Apoyo Social | 0,185          | 0,08      | 0,178               | 0,111                | 0,088                | 0,067                |

(\*) correlaciones significativas al 0,05.

Tabla 4. Correlaciones entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y el uso de Estrategias de Afrontamiento.

La Tabla 5 nos muestra de forma general las Estrategias de Afrontamiento mayoritariamente y minoritariamente usadas por los sujetos que poseen Mayor y Menor Bienestar Psicológico.

Lo que se observa es que aquellos jóvenes tenistas que poseen un Bajo Bienestar Psicológico en general, utilizan fundamentalmente la Calma Emocional y las Conductas

de Riesgo y en menor medida el Retraimiento que, tal como se muestra en la Tabla 1 (tabla descriptiva de frecuencias), no se diferencia de las otras dos anteriores.

El grupo que aparece con Alto Bienestar Psicológico, utiliza mayoritariamente el Retraimiento, y en menor medida la Calma Emocional, al igual que el Riesgo.

| Categoría de Bienestar Psicológico                      | Estrategias de Afrontamiento |                      |                     |                    |                          |
|---|------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|
|   | Calma emocional              | Planificación activa | Retraimiento mental | Conducta de Riesgo | Búsqueda de Apoyo Social |
| Alto bienestar (promedios)                              | 3,69                         | 3,38                 | 1,94                | 3,00               | 2,72                     |
| Bajo bienestar (promedios)                              | 4,35                         | 3,75                 | 1,33                | 3,90               | 2,45                     |
| Significación de diferencias (probabilidades asociadas) | 0,078                        | 0,489                | 0,091               | 0,070              | 0,683                    |

Tabla 5. Frecuencia de utilización de Estrategias de Afrontamiento según la categoría de Bienestar Psicológico.



La Tabla 6 nos muestra los resultados del estudio correlacional entre el uso y la efectividad

percibida de las Estrategias de Afrontamiento por parte de los participantes de nuestro estudio.

| <b>Efectividad Percibida</b> |        |
|------------------------------|--------|
| Calma emocional              | 0,270  |
| Planificación activa         | 0,182  |
| Retraimiento mental          | 0,090  |
| Conducta de Riesgo           | 0,321  |
| Búsqueda de Apoyo Social     | -0,134 |

*Tabla 6. Correlaciones entre el uso de Estrategias de Afrontamiento y la efectividad percibida de su utilización.*

En estos datos podemos ver que no existen correlaciones significativas entre el uso de la Estrategias de Afrontamiento y la percepción de efectividad de las mismas, lo que permite asumir que la toma de decisiones acerca de la preferencia de uso de las estrategias no se rige por indicadores de efectividad de las mismas.

## Discusión

Los resultados obtenidos en nuestro estudio indican, en primer lugar, que los jóvenes tenistas de competición que han constituido nuestra población, entienden perfectamente –atendiendo a los valores hallados sobre la fiabilidad de los cuestionarios utilizados– los conceptos de “estrategias de afrontamiento”, y “bienestar psicológico”, lo que implica que la madurez cognoscitiva y emocional de los participantes les ha permitido ubicarse correctamente en la situación deportiva, con todos sus componentes ansiógenos, con su

implicación sobre el estado de bienestar global –no solamente el deportivo– y a la vez, ser capaz de analizar sus estados mentales frente a las exigencias y demandas de la competición y de su crecimiento personal paralelo.

Al analizar los resultados, hemos podido ver que la estrategia de afrontamiento que menos destaca, en los deportistas que declaran poseer tanto un elevado como un bajo bienestar psicológico, es la Búsqueda de Apoyo Social. Podríamos pensar que esta estrategia aparece como poco empleada debido a las características particulares del deporte, el cual no acepta que exista durante la competencia asesoría de los entrenadores, por lo cual buscar apoyo en padres o entrenadores sería algo que podría llevar a una amonestación. Asimismo, lo anterior debe ser contrastado de igual forma con características de personalidad de los jugadores, puede ser que sean sujetos con rasgos de tipo circunspectos e introvertidos por lo que no aflora esta estrategia, aunque este dato no ha sido estudiado.

Otro hallazgo que parece ser relevante, es la relación existente entre la percepción de que, a mayor bienestar psicológico fundamentado en el mayor Dominio del Entorno, más utilización aparece de la estrategia de Retraimiento Mental. De forma coherente con lo anteriormente indicado –la existencia de mecanismos internos, en lugar de externos– esta correlación existente de manera directa entre Dominio del Entorno y Retraimiento Mental, pone en evidencia cómo este grupo de sujetos que sienten que controlan lo que les sucede, son competentes al momento de manejar el entorno y saben como aprovecharse de las oportunidades que tienen, es decir, tienen una alta valoración de sí mismos, una alta autoestima, que permite que se sientan confiados en sus recursos, y creen dominar el mundo. Tal vez estarían utilizando el retraimiento, en situaciones de ansiedad y estrés, debido a que confían tanto en sus capacidades y en lo que han hecho, que son poco capaces de ver nuevas formas de salir del problema, abstraídos en su propia realidad, y no dándose la posibilidad de explorar otro tipo de estrategias, como el uso de la Calma Emocional y la Planificación Activa. Otra posibilidad, tal vez relacionada con los estilos de entrenamiento y de preparación para la competición, es el pensar que estos jóvenes jugadores utilizan el retraimiento mental como una forma de introspección y de análisis sobre la situación deportiva en la que se encuentran, en vez de actuar. Pero no debemos confundir el “no actuar” frente a la situación percibida como estresante, con el “no hacer nada” deportivamente, ya que se trata de dos categorías distintas de comportamiento.

Nuestros resultados han mostrado que la población de jóvenes tenistas de competición que hemos estudiado solamente consideran a dos dimensiones de bienestar, como rele-

vantes respecto de su bienestar psicológico percibido: la Autoaceptación y el Dominio del Entorno. Con respecto a la primera, nos seguimos moviendo en la misma línea anterior: estrategia de cariz interno, que en este caso, implica que el deportista es consciente de sus recursos y limitaciones, que se sienten contentos, orgullosos y relativamente satisfechos consigo mismos. La segunda, aunque enfocada hacia el exterior, en realidad es fundamentalmente interna, ya que a partir de su uso, nuestros tenistas sienten que controlan lo que les sucede, son competentes al momento de manejar el entorno y saben como aprovecharse de las oportunidades que tienen, es decir, tienen una alta valoración de sí mismos en cuanto a la autoeficacia percibida, que les permite sentirse confiados en sus recursos, y –hasta cierto punto– pueden creer que controlan el mundo en el que se mueven y desarrollan su actividad deportiva. En este apartado, podríamos pensar que para la práctica y éxito de este deporte será crucial que sus participantes consten de estas dos Dimensiones que hemos comentado.

Sin embargo, al estudiar la percepción de eficacia en las estrategias de afrontamiento empleadas por nuestros deportistas, no podemos considerar únicamente las dos que se hallan significativamente relacionadas con el Bienestar Psicológico, sino que también aparece la Calma Emocional. Usualmente, incluso en ámbitos no deportivos, esta estrategia se utiliza preferentemente para regular el resultado negativo de la emoción, intentando el autocontrol de aspectos físicos, técnicos y pensamientos, por medio de la relajación, visualización, respiración, entre otras técnicas más o menos estandarizadas o desarrolladas por las personas, para así disminuir la ansiedad generada por la situación.



Fletcher y Hanton (2001), descubrieron que, dentro de un grupo de nadadores, aquellos que no eran de alto rendimiento –al igual que los tenistas que han participado en nuestra investigación– utilizaban preferentemente estrategias de relajación para reducir sus niveles de ansiedad, mientras que los deportistas de elite confiaban en mayor medida en la adquisición y desarrollo de estrategias y habilidades cognitivas (Hanton y Jones, 1999).

Podríamos entender, entonces, que para nuestros deportistas, una cosa es ver qué estrategias se relacionan con el bienestar, y otra distinta, es percibir las como efectivas. Si vamos un paso más allá, hemos visto cómo aquellos jóvenes deportistas que poseen Menor Bienestar Psicológico en general, utilizan fundamentalmente la Calma Emocional y las Conductas de Riesgo, y en menor medida el Retraimiento que tal como se desprende de su frecuencia de uso, no es significativa en comparación con las otras dos anteriores. En cambio, el grupo que aparece con Mayor Bienestar Psicológico, utiliza mayoritariamente el Retraimiento, y, en segundo lugar, tanto la Calma Emocional como el Riesgo. En el primer caso, los atletas con Menor Bienestar Psicológico, podríamos pensar que, al no sentirse satisfechos, competentes y seguros de sus habilidades, tratan de disminuir la ansiedad situacional de forma rápida y espontánea en función del estrés vivido por medio del autocontrol emocional. Y, seguramente, sin ser sistemáticos en el uso de este tipo de estrategias y no necesariamente habiéndolas entrenado con anterioridad.

Nuestros deportistas también nos muestran otra pauta: a Menor Bienestar psicológico percibido, más conductas de riesgo declaran llevar a cabo para afrontar la situación, aunque de forma asociada, tal

como hemos visto, al uso de la Calma Emocional. Este hecho rompe con la línea de utilización de recursos “internos” que hemos visto hasta ahora, en cualquiera de las demás circunstancias o variables. Podría ser que este grupo, o bien de forma asociada, o bien cuando deja de funcionar, se decide a utilizar –como medida riesgosa y salvadora– técnicas más complejas, poco entrenadas, o con un nivel de éxito con baja probabilidad, tal vez, incluso, en contra de toda la táctica y estrategia que se ha entrenado. Hay que remarcar, que, en este caso, aparece esta especial combinación de utilización de recursos “internos” y “externos” de forma paralela, no opuesta. Eso sí, el Retraimiento aparece como una medida muy poco significativa para este conjunto de deportistas.

En contraste con ellos, los deportistas que perciben Mayor Bienestar Psicológico, no parecen necesitar tanto el calmarse emocionalmente –a pesar de la eventual ansiedad dependiente de la situación competitiva– y que son tal vez más autónomos y reconocen mayores recursos que limitaciones, harían un uso del retraimiento como estrategia preferencial. Desde el punto de vista del aprendizaje, la podríamos considerar tal vez como una conducta similar a las de escape o de evitación, que trataría de apartar el problema, aceptando la situación cuando no se consigue un objetivo. Otra posibilidad, que ya se ha indicado antes, es que estos jóvenes tenistas utilizan esta estrategia, el retraimiento, como una forma de mirar hacia su interior y analizar su estado en relación con la situación de forma preferentemente interna, sin que exista un comportamiento de afrontamiento asociado. Y, al igual que ocurre con la calma emocional en el otro grupo, tal vez tampoco existe una sistematización en el uso de la estrategia, ni –obviamente– un entrenamiento específico.



Por último, se propone una alternativa de explicación de los efectos significativos que tienen los niveles de la dimensiones de Bienestar Psicológico sobre la utilización de Estrategias de Afrontamiento determinadas. En nuestro caso, de forma congruente con el resto de los hallazgos, aquellos de entre nuestros deportistas que poseen alta Auto-aceptación, utilizan menos Retraimiento mental. Y, a la inversa, aquellos que tienen un alto Dominio del Entorno, utilizan más Retraimiento Mental. En el primero de los casos, si un deportista se acepta tal como es, con sus reacciones técnicas y mentales frente a la situación percibida como amenazadora, tal vez menos necesita dirigirse hacia “dentro” para afrontarla, ya que ello le produciría una disonancia cognitiva. También es probable que no tenga necesidad de reflexión sobre los errores, como también es posible que se sientan tan seguros de lo que están haciendo que prefieran, frente a situaciones estresantes, quedarse con lo que tienen, asumiendo una actitud evitativa, dirigiendo la atención a estímulos no relevantes, teniendo pensamientos improductivos, o bien negando la situación.

Opuesto a ello, aunque igualmente coherente con el resto de los hallazgos, aquellos tenistas que poseen un alto Dominio del Entorno –la situación deportiva de competición y sus demandas psicológicas– sienten que controlan lo que les sucede, son competentes al momento de manejar el entorno y saben como aprovecharse de las oportunidades que tienen, es decir, tienen una alta valoración de sí mismos, una alta autoeficacia, que permite que se sientan confiados en sus recursos, y crean –tal como se ha indicado un poco más arriba– que pueden dominar el mundo. Ellos estarían utilizando el retraimiento, en situaciones de ansiedad y estrés, debido a que confían tanto

en sus capacidades y en lo que han hecho, que son poco capaces de ver nuevas formas de salir del problema, abstraídos en su propia realidad, y no dándose la posibilidad de explorar otro tipo de estrategias, como el uso de la Calma Emocional y la Planificación Activa.

Así, pensamos que en nuestra población de estudio emerge un perfil cognitivo, en cuanto a las Estrategias de Afrontamiento utilizadas y percibidas como efectivas, que nos lleva a hipotetizar que fundamentalmente son internas –Calma Emocional y Retraimiento, aunque en mucha menor medida– y que solamente son externas –Conductas de Riesgo– cuando el bienestar psicológico relacionado con el deporte y con su vida global es percibido como realmente bajo. La casi virtual ausencia de la Planificación Activa tal vez nos habla de las faltas de entrenamiento sistemático en este tipo de técnicas que –por la experiencia que conocemos– deben descubrirse, utilizarse, adaptarse y perfeccionarse por uno mismo durante el proceso de aprendizaje del deporte y de la competición. En cambio, la ausencia de la Búsqueda de Apoyo Social, muy presente en otros ámbitos, edades o situaciones, nos plantea otros problemas referentes al peso y al crédito de los entrenadores, padres y compañeros de nuestros tenistas a la hora de considerarlos efectivos para ayudar a afrontar las exigencias deportivas y competitivas.

Por lo tanto, y en función de toda nuestra discusión anterior, tal vez sería interesante en un futuro trabajo estudiar la interrelación entre las experiencias de estrés, las percepciones de control sobre el estrés, y las estrategias de afrontamiento utilizadas, así como su efectividad. Junto con ello, tal vez sea necesario considerar la influencia de cada uno de los individuos en función de la experiencia, los recursos disponibles, y los valores



culturales y normas que podrían mediar el uso y efectividad de una estrategia de afrontamiento versus otra. Además, sería interesante conocer si existe una tendencia en el uso de las estrategias de afrontamiento en función del deporte que se realiza y el ciclo vital por el cual se encuentra pasando el deportista.

Finalmente, parece prioritario trabajar en función del Bienestar Psicológico con

jóvenes tenistas, apoyando dicha labor con padres y entrenadores (Delforge y le Scanff, 2006; Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches y Viladrich, 2006) y, al mismo tiempo, fomentar y potenciar las más óptimas Estrategias de Afrontamiento, reconociendo para ello cuáles son las más usadas y efectivas en un grupo determinado de deportistas, en función de la disciplina deportiva, edad, cultura y género.

#### *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN JOVENES TENISTAS DE COMPETICION*

**PALABRAS CLAVE:** Estrategias de Afrontamiento, Bienestar Psicológico, Adolescentes, Tenis

**RESUMEN:** El propósito de nuestra investigación fue examinar los tipos de estrategias preferidas por tenistas adolescentes con atención a la efectividad percibida de las estrategias y las consecuencias en el estado de bienestar de los jugadores. Los participantes en la investigación fueron 26 adolescentes tenistas de una edad media de 15 años participando a un nivel muy alto en Chile. El cuestionario de *Aproximación al Afrontamiento en el Deporte* (ACSQ-1) fue utilizado para medir la manera de aproximación al afrontamiento y la evaluación del bienestar psicológico se realizó a través la Escala de Bienestar Psicológico. Los resultados indicaron que la estrategia calma emocional fue la estrategia favorecida por los tenistas por lo general. Al mismo tiempo, la calma emocional y la planificación activa fueron las estrategias evaluadas más altamente en beneficiar el rendimiento de ellos. Otro resultado importante fue que los tenistas que menos se autoaceptaron utilizaron más la estrategia de calma emocional y que aquellos con más autoaceptación utilizaron en mayor frecuencia la estrategia de retraining mental. Otro hallazgo fue que los jóvenes que declaran mayor dominio del entorno utilizan mayoritariamente el retraining mental como estrategia de afrontamiento. Los resultados indicaron que diferencias individuales existen en la preferencia para estrategias de afrontamiento en jóvenes tenistas y que las estrategias tienen efectos diferenciados en el bienestar.

#### *ESTRATÉGIAS DE COPING E BEM-ESTAR PSICOLÓGICOS EM JOVENS TENISTAS DE COMPETIÇÃO*

**PALAVRAS-CHAVE:** Estratégias de Coping, Bem-estar Psicológico, Adolescentes, Tênis.

**RESUMO:** O objetivo da presente investigação foi analisar os tipos de estratégias preferidas por tenistas adolescentes em competição, com especial atenção no que diz respeito à eficácia percebida dessas estratégias e às consequências no bem-estar dos jogadores. Os participantes nesta investigação foram 27 tenistas adolescentes com uma média de idades de 15 anos que competiam num nível considerado elevado no Chile. O *Approach to Coping in Sport Questionnaire* (ACSQ-1) [Questionário de Estratégias de Coping no Desporto] foi utilizado para avaliar as estratégias de coping e a avaliação do bem-estar foi realizada através da Escala de Bem-Estar Psicológico. Os resultados indicaram que a estratégia calma emocional foi a estratégia preferida pelos tenistas em geral. Ao mesmo tempo, a calma emocional e a planificação activa foram as estratégias mais valorizadas para melhorar/potenciar o rendimento. Outro resultado importante foi que os tenistas com menores níveis de auto-aceitação utilizaram mais a estratégia de calma emocional e aqueles com maiores níveis de auto-aceitação utilizaram com maior frequência a estratégia de distância mental. Os jovens que referem um maior domínio dos estímulos ambientais utilizam maioritariamente o distanciamento mental como estratégia de coping. Os resultados indicaram que existem diferenças individuais no que concerne à preferência pelas estratégias de coping em jovens tenistas e que as estratégias têm efeitos distintos no bem-estar.



## Referencias

- Anshel, M. (1997). *Sport psychology. From theory to practice*. Needham, MA: Allyn & Bacon.
- Anshel, M. y Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping: an International Journal*, 15, 193-209.
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress and coping: new perspectives on mental and Physical Well-Being*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1988). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Ávila-Espada, A., Jiménez-Gómez, F. y González Martínez, M. (1996). Aproximación psicométrica a los patrones de personalidad y estilos de afrontamiento del estrés en la adolescencia: perspectivas conceptuales y técnicas de evaluación. En M. Casullo (Comp.), *Evaluación psicológica en el campo de la salud*. Barcelona: Paidós-Ibérica.
- Bouchard, C., Shephard, R. J. y Stephens, T. (eds.) (1994). *Physical activity, fitness, and health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brustad, R. 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: Kendall-Hunt.
- Carver, Ch., Kumari, J. y Scheier, M. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdes, N. (2003). Estrés y Afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21 (2), 364-392.
- Castillo, I. y Balaguer, I. (1998). Relaciones entre la salud percibida y ejercicio físico. *Información Psicológica*, 67, 22-27.
- Castillo, I., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16 (2), 201-210.
- Castro Solano, A. (2000). *Estilos de personalidad, objetivos de vida y satisfacción vital. Un estudio comparativo con adolescentes argentinos*. Tesis Doctoral inédita. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Psicología.
- Casullo, M. y Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones*, 6 (1), 25-49.
- Compas, B. E., Orosan P. G. y Grant, K. E. (1993). Adolescent Stress and Coping: Implications for Psychopathology During Adolescence. *Journal of Adolescence*, 16, 331-349.
- Delforge, C. y Le Scanff, C. (2006). Parental influence on tennis players: case studies. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 233-248.
- Díaz, A., Nuviala, A., Ruiz, F y García, M. (2006). Motivos de práctica y tasa de participación en actividades físico deportivas organizadas entre adolescentes que viven en dos entornos rurales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6 (1), 35-62.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, I., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.

- 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.
- Elliot, A. J. y McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (3), 501-519.
- Everly, G.S. (1989). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Nueva York: Plenum Press.
- Fernández-Abascal, E. G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (1997) (Eds.), *Cuadernos de práctica de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Figuroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M. y Estéves, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán. *Anales de Psicología*, 21 (1), 66-72.
- Fletcher, D. y Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise* 2, 89-101.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. y Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1993). Boys play Sport and Girls Turn to others: Age, Gender and Ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). *Escalas de afrontamiento para adolescentes: Manual*. Madrid: Publicaciones de Psicología Aplicada.
- Giacobbi, P. y Weinberg, R. (2000). An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368
- Halstead, M., Bennett S. y Cunningham, W. (1993). Measuring coping in adolescents: An application of the ways of coping checklist. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22 (3), 337-344.
- Hanton, S. y Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: 1 Making the butter flies fly information. *Sport Psychologist*, 13, 1-21.
- Jones, G., Swain, A. y Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107-118.
- Kelder, S. H., Perry, C. L. Klepp, K. L. y Lytle, L. L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviours. *American Journal of Public Health*, 84, 1121-1126.
- Kim, M. S. (1999). Relationship of Achievement-Related Dispositions, Cognitions and The Motivational Climate to Cognitive Appraisals, Coping Strategies and Their Effectiveness. Tesis Doctoral no publicada. Purdue University.
- Kim, M. S. y Duda, J. L. (en prensa). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*.
- Kim, M. S., Duda, J. L. y Ntoumanis, N. (2003). The Development of the Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ). *International Journal of Applied Sports Science*, 15 (1), 76-89.



- Kim, M. S., Duda, J. L., Tomas, I. y Balaguer, I. (2003). Examination of the psychometric properties of the spanish version of the approach to coping in sport questionnaire. *Revista de Psicología del Deporte, 12* (2), 197-212.
- Kowalski, K. y Crocker, P. (2001). Development y Validation of the Coping Function Questionnaire for Adolescents in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*, 136-155.
- Kowalski, K., Crocker, P., Hoar, S. y Niefer, C. (2005). Adolescents control beliefs and looping with stress in sport. *Journal of Sport Psychology, 36*, 257-272.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. (1991). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Mahoney, M., Gabriel, T. y Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist, 1*, 181-199.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- 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.
- Martínez, P. y Morote, R (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP, 19* (2), 212-236.
- Miller, T., Vaughn, M y Miller, J. (1990). Clinical issues and treatment strategies in stress-oriented athletes. *Sport Medicine, 9*, 370-379.
- Millon, T. (1994) *Millon Adolescent Clinical Inventory (MACI)*. Minneapolis: National Computer Systems.
- Millon, T. (1998). *Los trastornos de la personalidad más allá del DSM IV*. Barcelona: Masson.
- Mullis, R. L. y Chapman, P. (2000). Age, Gender and self-esteem differences in adolescents coping styles. *Journal of Social Psychology, 140* (4), 539-541.
- Muuss R. E. (1995). *Teorías de la Adolescencia*. México: Paidós Studio.
- Obiols, G. A. y Obiols, S. (2000). *Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria*. Buenos Aires: Kapelusz Editora S.A.
- Olson, D. H. y Mc Cubbin, H. I. (1989). *Families, what makes them work*. California: Sage.
- Parsons, A., Frydenberg, E. y Poole, C. (1996). Overachievement and Coping Strategies in Adolescent Males. *British Journal of Educational Psychology, 66*, 109-114.
- Phelps, S. y Jarvis, P. (1994). Coping in adolescence: *Empirical evidence for adolescence, 23* (3), 350-371
- Puente-Díaz, R. y Anshel, M. (2005). Sources of Acute Stress, Cognitive Appraisal, and Coping Strategies Among Highly Skilled Mexican and U.S. Competitive Tennis Players. *The Journal of Social Psychology, 145* (4), 429-446.
- Romero, A., García-Mas, A. y Brustad, R. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de Bienestar Psicológico en Psicología del Deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología, 41* (2), 335-347.
- 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. (2006). Declaraciones sobre el concepto de Bienestar Psicológico. recogida a través del portal de internet [www.midus.wisc.edu](http://www.midus.wisc.edu). Proyecto MIDUS (Midlife in the U.S. estudio nacional en EEUU).
- Ryff, C., Lee, Y. H., Essex, M. J. y Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*, 9 (2), 195 -205
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727
- Ryff, C. y Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Journal of Psychological Inquiries*, 9 (11), 1-28.
- Ryff, C. y Singer, B. (2002). *From Social structure to biology*. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Londres: Oxford University Press.
- Sallis, J. F. (1994). Determinants of physical activity behaviour in children. En Pate, R. R. y Hohn, R. C. (Eds.). *Health and fitness through physical education*. (pp. 31-44). Champaign IL: Human Kinetics.
- Solís, C. y Vidal, B. (2006). Estilos y Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizán*. VII, 33-39
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D. y Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado (PAPE) a entrenadores de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (2), 263-278.
- Thomas, P., Murphy, S. y Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711.
- Van Dierendonck, T. (2004). The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36 (3), 629-644.
- Vilhjalmsson, R. y Thorlindsson, T. (1998). Factors related to physical activity: A study of adolescents. *Social Science and Medicine*, 47, 665-675.

