

Artículo original

Nivel de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento asociados a la práctica deportiva y actividad física de un grupo de adultos residentes de Argentina

Psychological Well-being, Coping Strategies, and Sports-Physical Activity Practice in Argentine Adults: A Correlational Study

Nicolás Piovano, Fernando Marciello, Agustín Cid, Abril Mosman, Camila Buonofiglio y Priscila Ferreyra

Escuela Superior de Ciencias del Comportamiento y Humanidades - Universidad de Morón. Buenos Aires, Argentina.

Manuscrito recibido: 5 de julio de 2025; aceptado para publicación: 24 de septiembre de 2025

Autor de Contacto: Lic. Nicolás Piovano. Escuela Superior de Ciencias del Comportamiento y Humanidades, Universidad de Morón. (1708) Machado 854, Morón, Buenos Aires, Argentina. E-mail: npiovano@gmail.com

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el bienestar psicológico, las estrategias de afrontamiento y la práctica de actividad física-deportiva en adultos argentinos. Se realizó una investigación cuantitativa de corte transversal con una muestra de 398 participantes, en su mayoría del Gran Buenos Aires (87,4%) y C.A.B.A. (11,3%). Se aplicaron una encuesta sociodemográfica, un cuestionario sobre actividad física y deporte, y dos escalas: BIEPS (bienestar psicológico) y SACS (estrategias de afrontamiento). El análisis estadístico incluyó una fase exploratoria para caracterizar la muestra, seguida de análisis descriptivos e inferenciales. Se evaluaron medidas de tendencia central, dispersión y forma de la distribución, así como correlaciones entre variables. Los resultados mostraron que quienes practican deporte (36,26%) o actividad física no deportiva (36,22%) reportan mayor bienestar psicológico que las personas sedentarias (35,22%). En cuanto a estrategias de afrontamiento, se encontró una correlación positiva significativa entre bienestar psicológico y asertividad ($r = 0,57$; $p < 0,00$), y una correlación negativa significativa entre bienestar psicológico y evitación ($r = -0,216$; $p < 0,00$). Se observaron diferencias por sexo: los hombres reportaron mayor bienestar psicológico (36,53) que las mujeres (35,67), con diferencias estadísticamente significativas. Respecto al tiempo dedicado a la actividad, en quienes practican deportes no hubo diferencias significativas según la cantidad de horas. Sin embargo, entre quienes realizan actividad física, se observó mayor bienestar psicológico en quienes entrenan entre 1 y 10 horas semanales, disminuyendo en aquellos que superan las 10 horas. Los instrumentos utilizados demostraron ser válidos, confiables y objetivos. Los hallazgos aportan evidencia sobre la importancia de la actividad física y las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico, destacando variables como sexo, tipo y duración de la práctica.

Palabras clave: Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento, deporte.

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between psychological well-being, coping strategies, and engagement in physical or sports activity among Argentine adults. A cross-sectional quantitative investigation was conducted with a sample of 398 participants, primarily from Greater Buenos Aires (87.4%) and the City of Buenos Aires (C.A.B.A.) (11.3%). Participants completed a sociodemographic survey, a questionnaire on physical and sports activity, and two standardized scales: BIEPS (Psychological Well-Being) and SACS (Coping Strategies). The statistical analysis included an exploratory phase to characterize the sample, followed by descriptive and inferential analyses. Measures of central tendency, dispersion, and distribution shape were evaluated, along with correlations between variables. Results showed that individuals who engage in sports (36.26%) or non-sport physical activity (36.22%) reported higher psychological well-being compared to sedentary individuals (35.22%). Regarding coping strategies, a significant positive correlation was found between psychological well-being and assertiveness ($r = 0.57$; $p < 0.00$), and a significant negative correlation between psychological well-being and avoidance ($r = -0.216$; $p < 0.00$). Sex-based differences were observed: men reported higher levels of psychological well-being (36.53) than women (35.67), with statistically significant differences. In terms of time spent on activity, no significant differences were found among those who practiced sports, regardless of the number of hours. However, among individuals engaged in non-sport physical activity, those who trained between 1 and 10 hours per week reported greater well-being, which declined among those exercising more than 10 hours per week. The instruments used proved to be valid, reliable, and objective. These findings provide evidence of the importance of physical activity and coping strategies for psychological well-being, highlighting the influence of factors such as sex, type of activity, and time spent practicing.

Keywords: *Psychological well-being, coping strategies, Sport.*

DOI: <http://doi.org/10.34073/429>

1. Introducción

Las prácticas deportivas generan un impacto positivo directo sobre el bienestar psicológico de las personas. Es por ello que surge la necesidad de explorar si existe una relación entre el bienestar psicológico y las prácticas deportivas. Por otro lado, los estudios de las estrategias de afrontamiento indican que también influyen sobre el bienestar psicológico. Así, existe dentro del campo de la salud mental una serie de esfuerzos dedicados a encontrar diversas herramientas que otorguen bienestar psicológico a las personas. Uno de estos esfuerzos es identificar aquellas estrategias de afrontamiento que puedan lograrlo. En este sentido, esta investigación tiene como objetivo conocer si existe correlación entre la variable dependiente bienestar psicológico y la variable independiente estrategias de afrontamiento relacionadas con la práctica de actividad física-deportiva en adultos argentinos. Para tal fin se propusieron como objetivos específicos los siguientes: En

primer lugar, realizar un análisis estadístico descriptivo que contemple medidas de tendencia central, dispersión y forma. En segundo lugar, examinar las relaciones entre las variables de estudio (bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento) y así poder generalizar los resultados a la población de deportistas argentinos. Para ello, se realizó un análisis inferencial utilizando las siguientes pruebas estadísticas: Para el análisis de correlación se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la relación lineal entre las puntuaciones continuas de bienestar psicológico y la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento. Para la comparación de grupos, se compararon las medias de bienestar psicológico en las personas que practicaban actividad física, las que hacían deporte y las que combinaban ambas actividades. Por último, se estudiaron las diferencias según el sexo, tipo e intensidad de práctica deportiva y actividad física.

1.1 Bienestar

El estudio acerca del bienestar inicia en los años sesenta, dividiéndose en dos corrientes: la línea eudaimónica y la hedónica. Sin embargo, los orígenes filosóficos de estos conceptos se remontan a pensadores como Platón y Sócrates, quienes hablaban de “daimon” o ser interior, como parte esencial del bienestar. Estos filósofos sostenían que la auténtica felicidad se lograba con las virtudes y el desarrollo humano (Diener y Biswas-Diener, 2008). La tradición hedónica ha concebido al bienestar como un indicador de la calidad de vida sostenida por el vínculo que existe entre las características del ambiente y el nivel de satisfacción que las personas experimentan y registran (Campbell et. al, 1976).

En la década de 1980 surgieron términos como el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico, en el contexto del desarrollo de la psicología positiva. Blanco y Díaz (2005), explican que el bienestar subjetivo se trata de una evaluación general que un sujeto puede realizar en función del resultado de un «balance global», de modo que, de acuerdo con su nivel de satisfacción, la persona evalúa sus oportunidades vitales teniendo en cuenta sus recursos sociales, personales y aptitudes individuales. En otras palabras, La satisfacción con la vida tiene que ver con cuánto le agrada a una persona la vida que lleva (Veenhoven et. al, 1994).

Por otra parte, el bienestar psicológico refiere al desarrollo personal, según el estilo y la manera de afrontar los retos vitales, así como también el esfuerzo y el afán por alcanzar metas personales. Ryff (1989, como se citó en Díaz 2006) ha propuesto seis dimensiones psicológicas para medir el bienestar. Estos son: autonomía, que implica asentarse en sus convicciones con el fin de sostener su individualidad; objetivos vitales, definiéndose en una serie que permita dotar a su vida de un cierto sentido; autoaceptación, que supone sentirse bien consigo mismo, incluso conociendo sus propias limitaciones; relaciones positivas con otros, manteniendo relaciones sociales estables y desarrollando la capacidad para amar; dominio ambiental, como la habilidad para elegir o crear entornos favorables para satisfacer deseos y necesidades propias y crecimiento personal, que refiere al empeño por desarrollar sus potencialidades para llevar al máximo sus capacidades.

En la actualidad, muchas investigaciones subrayan la rele-

vancia del impacto de la pandemia de COVID-19 en el bienestar psicológico y subjetivo. Durante esta etapa, muchas personas experimentaron niveles elevados de ansiedad, estrés y depresión, afectando significativamente su salud mental (Piovano et al. 2023). En otra investigación (Flores Cano, 2020) señala algunos eventos que pueden afectar negativamente el bienestar subjetivo, como la muerte de un familiar cercano, los problemas de salud, tener que someterse a una cirugía o la falta de empleo. Sin embargo, algunos estudios recientes sugieren que, a pesar del impacto negativo, enfrentar y superar estas dificultades puede fomentar el crecimiento personal, alineándose con los principios de la psicología positiva. Esta corriente plantea que el bienestar sostenido, no solo proviene de evitar el sufrimiento, sino de aprender a enfrentarlo y sobreponerse a él, desarrollando una mayor resiliencia a lo largo del tiempo. (Carreno et al. 2021).

En cuanto a la relación entre el bienestar psicológico y las prácticas deportivas, como menciona Linares y Gonzalez (2020), las personas mayores que tienen una práctica regular de algún deporte han mostrado mayor satisfacción con su vida, pudiendo establecer metas que le dan sentido a sus vidas y declarando sentirse mejor consigo mismas.

También se ha estudiado la relación entre los niveles de intensidad en la actividad física (alto, moderado o bajo), el bienestar psicológico, el estado emocional y el malestar, concluyendo que las personas que realizan actividad física en niveles altos y moderados presentan mejores niveles de bienestar psicológico y menores niveles de malestar traducidos en variables como ansiedad y depresión (Villarrubia et al. 2023).

Respecto a la relación entre bienestar y asertividad, Belén (2021) examinó una muestra de 400 universitarios y encontró que, además de asociarse con el bienestar psicológico, la asertividad también mantenía vínculos significativos con la atención plena, la resiliencia, el afecto positivo y la satisfacción vital.

En cuanto al vínculo entre bienestar y actividad física, la revisión sistemática de Ballester Martínez (2022) profundiza en dicho análisis. Este autor a través del método PRISMA organizó un metaanálisis que incluyó estudios localizados en bases como PubMed, PsycInfo, Cochrane Library y PEDro entre 2011 y 2020. Sus conclusiones destacan la influencia

del contexto en cómo la práctica física impacta el bienestar psicológico de los participantes.

1.2 Afrontamiento

Según Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se define como esfuerzos cognitivos y conductuales que varían de forma constante. Dichos esfuerzos, se desarrollan para controlar demandas específicas externas o internas que fueron evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Según los autores, el afrontamiento sería un conjunto de respuestas que se orientan a reducir las cualidades negativas y estresantes que se desencadenan ante de una determinada situación, pudiendo así controlarlas y neutralizarlas. Este sería un intento del individuo por encontrar el equilibrio para poder adaptarse.

Folkman et. al (1986), identifican diferentes procesos involucrados en la habilidad de afrontamiento. Estos son, la evaluación cognitiva, el afrontamiento en sí mismo y los mediadores en la relación del individuo con el ambiente. También sostienen que hay dos fases de evaluación en todo proceso de afrontamiento. En la primera fase, el sujeto analiza la situación de ansiedad y estrés. Dicho análisis puede dar lugar a tres tipos de respuesta: daño (implica un hecho que no tiene solución), amenaza (implica un posible daño) y desafío (implica un posible beneficio a través de un comportamiento peligroso). En la segunda fase de evaluación, el sujeto considera sus recursos para reducir el daño, eliminar la amenaza o vencer al desafío. En este momento, puede considerarse cambiar la situación, aceptarla, incorporar información acerca de ella o accionar impulsivamente.

Otros autores, como Compas et al. (1997), plantean que la respuesta automática que un sujeto tiene frente al estrés no forma parte del proceso del afrontamiento, sino que este último se inicia en intentos conscientes por resolver una situación y que puede convertirse en automática mediante una práctica repetida.

Siguiendo a la definición propuesta por Lazarus y Folkman (1984), se identifican dos dimensiones del afrontamiento. En la primera, conocida como TOC (task - oriented coping) o afrontamiento orientado a la tarea, el sujeto se centra en modificar o controlar aspectos de una situación que se percibe como estresante utilizando estrategias específicas como el aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico. La se-

gunda, denominada EOC (emotion - oriented coping) o afrontamiento orientado a la emoción, el sujeto modifica el significado de la situación percibida como estresante regulando las emociones negativas. Mediante una regulación emocional puede lograrse la adaptación ubicando lo estresante en un nuevo marco cognitivo o brindando atención a los aspectos positivos de dicha situación. Las estrategias incluidas en esta segunda dimensión son el distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad o reevaluación de forma positiva de la situación.

Al referirnos a las estrategias de afrontamiento en el deporte se comienzan a tener en cuenta diversos conceptos específicos de la situación deportiva y el efecto de los mismos en el rendimiento (Marques, 2006). Un ejemplo de estas nuevas conceptualizaciones sería lo propuesto por Orlick (1986), quien menciona la capacidad de colocar el foco de atención en la información relevante dejando de lado aquella que carezca de significado. Jones y Hardy (1990), hace referencia al auto convencimiento del éxito como una estrategia de afrontamiento utilizada con frecuencia.

Vinculando el afrontamiento con las prácticas deportivas podríamos hacer referencia a aquellas situaciones que el sujeto debe afrontar en la práctica deportiva que realiza. Ésta podría resultar estresante, llevándolo a realizar un juicio acerca de esa situación, clasificándose de diferentes formas: controlable o incontrolable; positiva o negativa; relevante o irrelevante; amenaza - daño o desafío (Marquez, 2006). El nivel de impacto sobre el rendimiento deportivo depende de las herramientas que tenga el individuo para poder afrontar y transitar este momento, de forma tal que logre controlar las diferentes situaciones estresantes que pueden aparecer.

Las primeras investigaciones que se han dedicado a esta variable, determinaron que los deportistas utilizan estrategias conductuales para resolver el problema y, por otro lado, estrategias que ayuden a neutralizar y regularizar sus emociones (Calmeiro y Tenenbaum, 2007; Nicholls et al. 2006). El afrontamiento deja de manifiesto la acción y respuesta del sujeto. Es decir, según cómo el individuo transite esa situación de estrés determinará sus decisiones, elecciones y reacciones en futuros momentos estresantes que se presenten.

1.3 Prácticas deportivas

Si bien el vocablo deporte es un término ampliamente utili-

zado en nuestra sociedad y a simple vista se nos presenta como algo claro y exento de discusiones, resulta ser un concepto que genera amplias polémicas y reviste una gran complejidad. Bascón-Seda y Ramírez-Macías (2022), señalan que no podría tomarse en cuenta la definición de deporte que surgió en Inglaterra en siglo XIX ya que es un concepto que se reconfigura constantemente. Dicho autor sugiere la idea de pensar algunas variables que están presentes en toda actividad deportiva: la Institucionalización, es decir, organismos que regulen y organicen dicha actividad, la reglamentación, o sea, un conjunto de normas que describen la actividad, así como regulan lo permitido y lo prohibido dentro de la misma y, por último, el carácter motriz, dejando de lado algunas actividades como el ajedrez o los deportes electrónicos.

Por su parte Parry (2019), intenta clarificar el concepto poniendo sobre relieve la idea que a veces el término deporte suele utilizarse indebidamente para hacer referencia al juego, el ejercicio o a la actividad física.

Parlebás (2002), plantea que los deportes tienen como denominador común el haber sido elegidos y consagrados por las instancias oficiales. Considera que este es un rasgo distintivo de naturaleza sociológica que diferencia al deporte del no deporte, es decir, los juegos tradicionales, por oposición a los institucionales. Parlebás (2001), hace hincapié en la noción de incertidumbre. Esta incertidumbre puede presentarse en el entorno físico que rodea a la actividad motriz, en los adversarios o en los compañeros.

Tomando como eje este marco conceptual se podría diferenciar principalmente en deportes individuales (Psicomotricidad) o deportes de equipo (Socio motricidad) y a partir de allí, avanzar en diferenciar qué tipo situación motriz se plantea de acuerdo en dónde recaiga la incertidumbre: entorno, compañero o adversario (Parlebas 2001).

En cuanto al nivel de exigencia podría mencionarse que el deporte puede ser de tipo recreativo, competitivo o de alto rendimiento, cada uno de ellos con diferentes características: El deporte recreativo es una práctica que se realiza en los tiempos libres sin ningún tipo de exigencia en cuanto a destrezas o rendimiento físico. El deporte competitivo requiere de mayor nivel de destrezas y un entrenamiento continuo con el objetivo de perfeccionarse. Por último, el deporte de alto rendimiento busca la excelencia y la perfección en las ejecuciones debiendo subordinar el estilo de vida a la práctica

del deporte. Generalmente el deporte competitivo se realiza de manera amateur y el de alto rendimiento de manera profesional (Desiderio et al 2021). Para establecer una diferenciación entre la actividad física y el deporte, tal como fue definido anteriormente, se podría mencionar que la actividad física refiere a un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía y una experiencia personal. A su vez, permite interactuar con otros y el ambiente que nos rodea resaltando dos elementos que la componen: la intencionalidad y el entorno que rodea al sujeto (Escalante, 2011).

Shephard (2003), considera que la actividad física involucra a todos los tipos de actividad muscular que incrementan sustancialmente el gasto energético y que el ejercicio físico es una subclasificación de actividad física; siendo regular, estructurada, ejecutada deliberadamente y con propósitos específicos como el mejoramiento de algún aspecto de la salud o la preparación para la competencia atlética. Es aquí donde se incluye el fitness u otras actividades como el running, el yoga o gimnasia acuática diferenciándolo del deporte reglamentado e institucionalizado descrito anteriormente.

Böke y Aygün (2023), analizaron la relación entre deporte y asertividad en 756 estudiantes universitarios en Japón. Sus resultados mostraron que haber practicado deportes en niveles competitivos durante la infancia se asociaba con mayor asertividad en la vida universitaria, lo que subraya la importancia de promover experiencias deportivas desde etapas tempranas.

En línea con lo anterior, la revisión de Martín Rodríguez et al. (2024) ofrece evidencia sólida sobre la influencia del deporte en la salud mental. Los autores destacan que la actividad deportiva favorece la regulación emocional, la resiliencia, la función cognitiva y el tratamiento de diversas condiciones psicológicas, además de inducir cambios neuroquímicos beneficiosos que potencian el aprendizaje, la memoria y la prevención del deterioro cognitivo.

1.4 Hipótesis

Teniendo en cuenta que el Bienestar Psicológico puede influir en la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento surge la siguiente pregunta ¿Existe una relación entre el Bienestar Psicológico y las Estrategias de Afrontamiento? La hipótesis alternativa de trabajo propone que la orientación

hacia estrategias de afrontamiento activo (acción asertiva) se relaciona positivamente con el bienestar psicológico en personas que practican actividad física y deporte. Inversamente, la orientación hacia estrategias de afrontamiento pasivo (evitación) se relaciona negativamente con el bienestar psicológico en la misma población.

Se analizará también si el deporte y la actividad física, como variables independientes, están relacionadas de alguna manera con el nivel de bienestar psicológico.

2. Materiales y método

2.1 Método

Se siguió el procedimiento propuesto por Hernández Sampieri et al. (2006) para la construcción de una investigación cuantitativa transversal. Los pasos fueron los siguientes: Idea, planteamiento del problema, revisión de la literatura y desarrollo del marco teórico, visualización del alcance del estudio, elaboración de hipótesis y definición de variables, selección de la muestra, recolección de datos, análisis de datos y elaboración del reporte de resultados.

2.2 Diseño

El diseño de este trabajo corresponde a un diseño no experimental y analítico. Es cuantitativo y debido a que la recolección de datos se llevó a cabo en un momento determinado es transversal. Si bien su principal objetivo es exploratorio, se llevó a cabo un análisis estadístico de los datos con un alcance descriptivo y correlacional.

2.3 Instrumento

Para la recolección de datos se diseñó un instrumento que contiene un cuestionario sociodemográfico, una escala para evaluar Bienestar Psicológico (BIEPS), una escala para evaluar estilos de afrontamiento (SACS) y un cuestionario ad hoc para evaluar prácticas deportivas y actividad física. Este último, indaga sobre si la muestra realiza prácticas deportivas y/o actividad física diferenciándose unas de otras. Permite, además, establecer desde cuándo y cuántas horas por semana lo hacen. El cuestionario sociodemográfico fue especialmente diseñado a fin de contemplar los datos relevantes para esta investigación. El Inventario de Bienestar Psicológico

fue elaborado por Casullo y Castro Solano (2000) en función de cuatro factores: Control de situaciones, Vínculos, Proyectos y Aceptación de sí. Estas variables tienen un formato de respuesta de escala tipo Likert de 3 opciones de respuesta, en donde 1 En desacuerdo, 2 Ni de acuerdo, ni en desacuerdo y 3 De acuerdo. Para el estudio de la consistencia interna los autores calcularon los coeficientes de confiabilidad aceptable de 0.74 en el instrumento total.

En el caso de la escala multiaxial de afrontamiento estratégico (SACS) se utilizó la adaptación española realizada por Pérez et al. (2012). La escala está compuesta por 52 ítems agrupados en 7 dimensiones: evitación, acción agresiva/antisocial, búsqueda de apoyo social, acción asertiva, acción instintiva, alianza social y acción cautelosa. A su vez, las dimensiones responden a un escalamiento bidimensional en tres ejes: Pasivo - Activo, Pro social - Anti social y Reflexivo - Intuitivo. Las 7 dimensiones tienen un formato de respuesta de escala tipo Likert de 5 puntos donde 1 es "en ningún caso haría esto" y 5 es "con toda seguridad haría esto". Los estudios muestran una consistencia interna de las escalas entre 0.69 - 0.85 estimada mediante el coeficiente α de Cronbach. La adaptación muestra adecuada validez de constructo y adecuadas propiedades psicométricas para estimar al menos dos ejes principales del proceso de afrontamiento: la orientación activa/pasiva a la resolución de problemas y el carácter prosocial/antisocial de las acciones emprendidas para conseguirlo. Para este trabajo se utilizaron los factores de acción asertiva y evitación (pertenecientes al eje activo - pasivo). Este instrumento permite inferir una estructura unidimensional y una consistencia interna satisfactoria ($\alpha = 0.94$). Además, muestra evidencia de estructura interna mediante el uso del análisis factorial exploratorio (AFE) y confirmatorio (AFC), donde el primero permite observar que los ítems se agrupaban en un único factor subyacente que explicaba más del 73% de la varianza de los ítems.

Para el presente trabajo la escala de Bienestar Psicológico presentó una consistencia interna de ($\alpha = 0.60$) y la escala de Estrategias de Afrontamiento mostró una consistencia interna de ($\alpha = 0.80$) para la acción asertiva, ($\alpha = 0.80$) para la evitación. Si bien el alpha de cronbach de Bienestar Psicológico es bajo, se decidió incluirlo por su validez de constructo reportada en la literatura consultada y por estar cerca del límite aceptable de 0.70 para escalas con pocos ítems.

2.4 Procedimiento

En el primer momento se buscó generar ideas potenciales para investigar desde una perspectiva cuantitativa y se exploraron las fuentes que inspiraron investigaciones científicas desde este mismo enfoque. A continuación, en el planteamiento del problema, se establecieron los objetivos, las preguntas, la justificación de la investigación y se analizó la viabilidad de las mismas. A su vez, se evaluó la deficiencia en el conocimiento del problema. Parte de este proceso implicó poner a dialogar a los diferentes autores relevantes que presentaron antecedentes sobre las variables que conforman el presente trabajo.

El estudio del estado del arte permitió orientar las primeras búsquedas sobre los principales referentes teóricos a la vez que posibilitó tomar contacto con los antecedentes de investigaciones en el área a estudiar. Seguido a esto se revisó la literatura específica para llegar a la información de interés para luego construir el marco teórico, estableciendo las teorías más robustas sobre el Bienestar Psicológico, el Afrontamiento y las Prácticas Deportivas. Luego se generó una hipótesis de trabajo y comenzó la elaboración de un instrumento acorde a dicho fin.

Al establecer las hipótesis de trabajo se organizó operativamente las variables y se evaluó la viabilidad y los objetivos para comenzar el diseño del instrumento de medición. Una vez diseñado el instrumento, se procedió a la administración del mismo en una población adulta que residía en Argentina.

2.5 Muestra

Debido a la naturaleza descentralizada de los clubes deportivos con ligas amateur, clubes con ligas profesionales y la ausencia de un censo único que reúna a todos los deportistas federados, no federados y a aquellas que realizan solamente actividad física, no fue posible determinar el tamaño exacto de la población, ni realizar un muestreo probabilístico. Por lo tanto, se optó por una estrategia de muestreo no probabilístico por referidos concentrándose en la región de mayor densidad poblacional del país. La recolección de datos fue a través de la administración del instrumento con un formulario digital (Google form) que se envió a conocidos para completar y difundir. Una vez cargados los datos, se los codificó y finalmente se los archivó para preparar su análisis. La admi-

nistración del instrumento estuvo a cargo del equipo de investigación cuyo objetivo fue llevar a cabo la actividad en el tiempo estipulado para posteriormente cargar los datos en los sistemas correspondientes. Posteriormente se decidió el programa de análisis de datos a utilizar (SPSS 26), se exploraron los datos obtenidos y se procedió al análisis.

Primero se realizó un análisis descriptivo para poder caracterizar la muestra y las variables de estudio. Para las variables cuantitativas, se calcularon medidas de tendencia central (media, moda y mediana) y dispersión (desviación estándar, rango intercuartílico) y forma (asimetría y curtosis). Dado que el tamaño de la muestra es grande ($n = 398$), y de acuerdo con el Teorema Central del Límite (TCL), se asume que la distribución de las medias muestrales se aproxima a una distribución normal. En consecuencia, se utilizaron para el análisis métodos paramétricos que asumen normalidad para hacer inferencias, considerando que las pruebas paramétricas son robustas ante desviaciones moderadas. Los valores de asimetría (-1.19) y curtosis (2.29) se encontraron dentro de los rangos aceptables para muestras grandes.

Para examinar las relaciones entre las variables de estudio (Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento) se realizó un análisis inferencial utilizando un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$. Las pruebas estadísticas aplicadas fueron las siguientes: Para el análisis de correlación se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la relación lineal entre las puntuaciones continuas de Bienestar Psicológico y la frecuencia de uso de Estrategias de Afrontamiento (Acción Asertiva y Evitación). En el caso de la comparación de grupos, se compararon las medias de Bienestar Psicológico en las personas que practicaban actividad física, las que hacían deporte y las que combinaban ambas actividades. Se utilizó para tal fin la prueba *t* de Student para muestras independientes. Cuando se compararon más de dos grupos, como por ejemplo en la cantidad de horas que practican deporte o realizan actividad física, se aplicó un ANOVA de un factor seguido de pruebas post hoc Tukey en caso de significancia. Para el análisis de fiabilidad, la consistencia interna de las escalas se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Llegado el momento de la comunicación científica, se elaboró un reporte de resultados y se procedió a su presentación y publicación.

2.6 Aspectos Éticos

Se informó a los participantes detalladamente sobre los objetivos del estudio, el carácter anónimo y voluntario de su participación. Se garantizó estrictamente la confidencialidad y el anonimato de los datos. La información recolectada se almacenó en una base de datos protegida con contraseña y accesible solo para los investigadores principales. Los cuestionarios no recabaron información de identificación personal como nombres o documentos.

3. Resultados

3.1 Análisis descriptivo

La distribución de la muestra presenta 260 mujeres (65.3%) y 136 hombres (34.2 %). Del total de la muestra dos personas indicaron otro, respecto del sexo. El área principal de donde surgieron las respuestas fue el Gran Buenos Aires 348 (87.4%) y C.A.B.A 45 (11.3 %). El 1,4 % restante se distribuyó entre Córdoba, Entre Ríos, Formosa y Santa Fe.

Al analizar el grupo conviviente se observó que 159 (39.9 %) vive con los padres, 109 (27.4 %) vive con su pareja e hijos, 57 (14.3) vive sólo, 45 (11.3) vive con su pareja y 28 (7%) respondieron a otro sistema de convivencia.

Respecto del nivel de estudios alcanzados la muestra se distribuyó de la siguiente manera. Con estudios universitarios completos se observaron 123 (30.9 %), con estudios universitarios incompletos 171 (43%), con el secundario completo 91 (22.9 %), con el secundario incompleto 11 (2.8 %) y 2 (0.5 %) reportaron tener el primario completo.

En función de las prácticas deportivas la muestra se agrupó en aquellas personas que realizan deportes, de forma competitiva o recreativa 268 (67.3 %), y aquellas que realizan actividad física 277 (69.6 %). Ambos grupos no son excluyentes ya que muchos deportistas realizan deporte y complementan con actividad física. Respecto de las prácticas deportivas, 170 (42.7 %) respondieron que lo hacen en forma recreativa y 101 (25.4 %) que lo hacen en forma competitiva. En función a los deportes y la actividad física la muestra se agrupó de la siguiente manera: En función de los deportes se obtuvieron 118 respuestas (29.6%) con la siguiente distribución: Arquería 1 (0.3%), Atletismo 7 (1.8%), Atletismo velocidad 1 (0.3%), Basebol 1 (0.3%), Básquet 9

(2.3%), Boxeo 4 (1%), Ciclismo 10 (2.5%), Fútbol 38 (9.5%), Gimnasia artística 4 (1%), Hándbol 16 (4%), Hockey 26 (2.5%), Karate 18 (4.5%), Natación en aguas abiertas 6 (1.5%), Natación 36 (9%), Paddle 11 (2.8%), Patín 4 (1%), Rugby 1 (0.3%), Tae kwon do 3 (0.8%), Tenis 19 (4.8%), Vóley 3 (0.8%) y otros 62 (15.6%). Para la actividad física se obtuvieron 132 respuestas (33.2) y en este caso la pregunta fue abierta sobre qué actividad física realizan. La muestra se agrupó en las siguientes categorías: Gimnasio, Funcional, Running, Pilates, Caminata, Baile, Yoga, Spinning, Crossfit, Danza, Zumba, Skate, Calistenia, Tela, Tai chi, y Aerobox.

Se investigó también sobre la intensidad con la que perciben que realizan las prácticas deportivas y la actividad física. Se observó que la intensidad de aquellas personas que realizan deporte se agrupa de la siguiente manera: 23 deportistas (5.8 %) lo realizan de forma leve, 109 deportistas (27.4 %) lo realizan en forma moderada, 95 deportistas (23.9 %) lo realizan de forma intensa y 42 deportistas (10.6 %) lo realizan de manera muy intensa.

En cuanto a la actividad física, la intensidad que se observó fue leve 39 (9.8 %), moderada 148 (37.2 %), intenso 78 (19.6 %) y muy intenso 17 (4.3 %).

Se analizó la estadística de fiabilidad del instrumento para la escala de Bienestar Psicológico y para las estrategias de afrontamiento en sus dimensiones de evitación y acción asertiva como lo indica la **Tabla I**.

Tabla I. Medias, Desviaciones Estándar y Coeficientes de Fiabilidad de Cronbach para las Escalas de Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento (Acción Asertiva y Evitación).

Variable	M	SD	A
Bienestar Psicológico	2.76	2.52	.60
Estrategias de Afrontamiento			
Acción asertiva	3.98	6.05	.80
Evitación	2.47	7.16	.80

Nota. N=398. M=Media; SD=Desviación Estándar; α =Alfa de Cronbach

3.2 Análisis correlacional

El análisis de la relación entre el Bienestar Psicológico y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento se realizó mediante correlaciones bivariadas, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados evidenciaron un patrón de asociaciones estadísticamente significativas en el eje Pasivo - Activo. Específicamente, se identificó una correlación positiva significativa entre los niveles de bienestar psicológico y el empleo de estrategias de afrontamiento asertivas ($r = .57$, $p < .001$). Por el contrario, se observó una correlación negativa significativa, entre el bienestar psicológico y la tendencia a utilizar estrategias evitativas ($r = -.216$, $p < .001$).

Para analizar las posibles diferencias en los niveles de bienestar en función del sexo de los participantes, se realizó una comparación de medias mediante la prueba “t” de Student para muestras independientes. Los resultados permiten observar la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, revelando que el análisis de las medias muestra que los hombres ($M = 36.53$, $DE = 2.47$) reportaron, en promedio, niveles de bienestar más altos en comparación con las mujeres ($M = 35.67$, $DE = 2.39$). Los detalles completos del análisis se presentan en la **Tabla II**.

Tabla II. Diferencias en Bienestar según Sexo

Variable	Sexo	N	Media	DE	t	gl	*p* (bilateral)
Bienestar	Hombre	136	36.53	2.47	3.35	394	.001
	Mujer	260	35.67	2.39			

Nota: DE = Desviación Estándar.

Con el objetivo de analizar la asociación entre la práctica de actividad física/deportiva y los niveles de bienestar psicológico, se realizaron comparaciones de medias mediante pruebas “t” de Student para muestras independientes. Los

análisis revelaron diferencias estadísticamente significativas en el Bienestar Psicológico entre ambos grupos.

En primer lugar, los participantes que reportaron realizar actividad deportiva presentaron niveles significativamente más elevados de bienestar psicológico ($M = 36.26$, $DE = 2.15$) en comparación con aquellos que no la practicaban ($M = 35.26$, $DE = 3.04$), “t” (396) = 3.77, $p < .001$. Como lo indica la **Tabla III**.

Tabla III. Comparación de las Medias de Bienestar Psicológico entre Practicantes y No Practicantes de Deportes

Grupo	*n*	M	SD
Sí	268	36.26	2.16
No	130	35.26	3.04
Prueba t: *t*(194.13) = 3.36, *p* = .001, *d* = 0.44			

Nota. Se utilizó una prueba *t* para muestras independientes. La prueba de Levene para la igualdad de varianzas fue significativa ($F = 15.96$, $*p* < .001$), por lo que se interpretan los resultados de la fila que no asume varianzas iguales (prueba de Welch). El tamaño del efecto (*d* de Cohen = 0.44) indica un efecto pequeño. M=Media; SD=Desviación Estándar.

En segundo lugar, se observó un patrón de resultados similar para la actividad física. Los individuos que realizaban actividad física obtuvieron una puntuación media en bienestar psicológico significativamente mayor ($M = 36.22$, $DE = 2.30$) que los individuos sedentarios ($M = 35.28$, $DE = 2.85$), t (396) = 3.46, $p = .001$. Como se observa en la **Tabla IV**.

Tabla IV. Comparación de las Medias de Bienestar Psicológico entre Practicantes y No Practicantes de Actividad Física.

Grupo	*n*	M	SD
Sí	277	36.22	2.31
No	121	35.28	2.86
Prueba t: $t(191.31) = 3.19$, $p = .002$, $d = 0.38$			

Nota. Se utilizó una prueba t para muestras independientes. La prueba de Levene para la igualdad de varianzas fue significativa ($F = 5.20$, $p = .023$), por lo que se interpretan los resultados de la fila que no asume varianzas iguales (prueba de Welch). El tamaño del efecto (d de Cohen = 0.38) indica un efecto pequeño. M = Media; SD = Desviación Estándar.

En relación al bienestar psicológico y a la cantidad de horas de práctica, se observó que en aquellas personas que realizaban un deporte no había una diferencia estadísticamente significativa. Sin embargo, esto cambia si se evalúa a los que realizan actividad física. Se utilizó el procedimiento de ANOVA de un factor con una prueba de varianzas de Tukey y se observó que reportaron mayor bienestar psicológico aquellos que realizaban actividad física entre 1 y 10 horas semanales y que el bienestar psicológico disminuye en aquellos que entrenan más de 10 hs por semana como se observa en la **Tabla V**.

Tabla V. Diferencias en el bienestar psicológico según horas semanales de actividad física (ANOVA).

Horas	*n*	M	SD	Comparación	Diferencia	*p*	IC 95%
1-4 hs	196	36.29	2.28	1-4 vs >10 hs	1.84	.057	[-0.04, 3.71]
5-7 hs	52	36.56	2.03	5-7 vs >10 hs	2.10*	.036	[0.10, 4.11]
8-10 hs	22	35.59	2.57	5-7 vs 8-10 hs	0.97	.366	[-0.57, 2.50]
> 10 hs	11	34.45	2.36				

Nota. Se utilizó la prueba HSD de Tukey para las comparaciones post hoc. Solo se muestran las comparaciones relevantes. Las demás comparaciones no fueron significativas ($p > .05$). M = Media; SD = Desviación estándar; IC = Intervalo de confianza. $p < .05$.

4. Discusión

Como se pudo observar en el análisis de datos, hay una correlación significativa positiva entre bienestar psicológico y acción asertiva. Este dato es coincidente con investigaciones previas, como la realizada por Belén (2021). El autor estudió la asertividad en una muestra de 400 estudiantes universitarios observando que además de la relación con el Bienestar Psicológico, había también correlaciones positivas con la atención plena, la resiliencia, el afecto positivo y la satisfacción con la vida.

En este trabajo, también se pudo observar una correlación significativa negativa con la evitación. Este dato es coincidente con los resultados presentados por Machell et. al (2015). El autor del estudio en un trabajo de dos semanas de investigación observó cómo la evitación experiencial influye en el bienestar psicológico diario. En este experimento, 89 participantes llevaron un registro cotidiano de su evitación experiencial, sus estados de ánimo (positivos y negativos), cuánto disfrutaban de sus actividades diarias y su percepción del sentido de la vida. Los hallazgos revelaron que la evitación experiencial (EE) diaria se asociaba con un aumento del afecto negativo y una disminución del afecto positivo. Además, se observó un menor disfrute de las actividades cotidianas (como hacer ejercicio, comer o escuchar música) y una reducción del sentido de la vida. En resumen, estos resultados subrayan los efectos perjudiciales de la evitación experiencial en el bienestar psicológico diario. También sugieren que la evitación experiencial, no es una característica fija, sino una estrategia de regulación que varía

según el contexto y, por lo tanto, podría evaluarse de forma más precisa midiendo su estado en momentos específicos.

Respecto de la vinculación entre Bienestar Psicológico y Asertividad en función del sexo, este trabajo encontró resultados comparables con los presentados por Shafiq

(2015). En dicha experiencia, se llevó a cabo un estudio con una muestra de 100 estudiantes universitarios (50 hombres y 50 mujeres) con edades comprendidas entre los 19 y los 23 años. Los participantes fueron seleccionados mediante una técnica de muestreo por conveniencia. Para evaluar el Bienestar Psicológico, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (PWBS) desarrollada por Diener y colaboradores en 2009. La asertividad en los estudiantes se midió con el Cuestionario de Asertividad de Rathus (RAS), creado por Nevid y Rathus en 1978. Los resultados indicaron que no había diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a sus niveles de Asertividad y Bienestar Psicológico. En este sentido, hay una diferencia con los hallazgos presentados en este trabajo, ya que se encontró una correlación significativa entre Asertividad Bienestar Psicológico respecto del sexo.

Otro hallazgo fue la relación observada entre Bienestar Psicológico y Deporte. La misma concuerda con investigaciones recientes en términos de reciprocidad y efectos del deporte en el bienestar, como el manuscrito de Martín Rodríguez et al. (2024). En esta revisión, los autores realizan un análisis exhaustivo de fuentes primarias y secundarias, incluyendo artículos académicos, índices bibliográficos y bases de datos como PubMed, Scopus, Embase, Science Direct, Sports Discuss, ResearchGate y Web of Science. Buscaron artículos publicados entre 2000 y 2023, excluyendo trabajos con temas irrelevantes o no relacionados con el enfoque principal de esta revisión, tesis doctorales, actas de congresos y trabajos inéditos. Los trabajos encontrados fueron sometidos a revisión por un equipo de nueve revisores que evaluó rigurosamente, de manera independiente, los títulos y resúmenes de todas las publicaciones recopiladas para determinar su pertinencia. Los investigadores presentaron información relevante sobre el profundo impacto del deporte en la salud mental, enfatizando su papel en la regulación emocional, la resiliencia, la función cognitiva y el tratamiento de diversas condiciones psicológicas. Detallan cómo el deporte induce cambios neuroquímicos, mejora funciones cerebrales como la memoria y el aprendizaje, y contribuye a la prevención del deterioro cognitivo.

En términos de la relación entre Bienestar Psicológico y Actividad Física, Ballester Martínez et al. (2022), realiza una revisión sistemática cuyos resultados concuerdan con lo observado en este trabajo. Utilizando el método PRISMA (Pre-

ferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalyses) como herramienta básica de apoyo para la descripción de la revisión y el meta-análisis. El trabajo utilizó una estrategia de búsqueda en cuatro bases de datos: PubMed, PsycInfo, Cochrane Library y PEDro entre el 2011 y 2020. Los resultados reflejan la relación entre actividad física y bienestar resaltando la importancia del contexto. Según este último, la actividad física influye en el Bienestar Psicológico de los participantes.

En lo que se refiere a la relación entre Asertividad y Actividad Física, los resultados son coincidentes con investigaciones como la de Böke & Aygün (2023). Este estudio, realizado en Japón con 756 estudiantes universitarios (235 hombres y 521 mujeres), exploró el vínculo entre la experiencia deportiva, los niveles de actividad física y asertividad. Se evaluaron las trayectorias deportivas de los estudiantes y sus niveles de actividad física mediante cuestionarios específicos. Para medir asertividad, se empleó el Cuestionario de Asertividad de Rathus. Los hallazgos del estudio fueron significativos ya que se encontró que la participación en deportes a niveles competitivos (intermedios o altos) durante la escuela primaria estaba fuertemente asociada con un mayor asertividad en la vida universitaria. Estos resultados sugieren que impulsar la participación en deportes desde la juventud y asegurar una actividad física adecuada en el entorno universitario puede contribuir al desarrollo de la asertividad en los estudiantes.

Respecto al Bienestar Psicológico y las horas de entrenamiento, se evidencia que hay una correlación positiva, pero que ante una cantidad mayor a 10 horas semanales se observa una disminución del Bienestar Psicológico. Esto se ha evidenciado en varias investigaciones, como la de Smith (2013). La autora observó en diferentes estudios que el exceso de actividad física o deporte se encuentra asociado con ciertas patologías de la salud mental, como los trastornos alimentarios o la ideación suicida. El primer estudio investigó si el ejercicio excesivo predecía el comportamiento suicida, controlando otras conductas de trastornos alimentarios, en una muestra de 204 mujeres pacientes. El segundo estudio puso a prueba la correlación prospectiva entre el ejercicio excesivo y la capacidad adquirida para el suicidio (CAS) en una muestra de 171 estudiantes universitarios, a quienes se les dio seguimiento durante 3-4 semanas. El tercer estudio

investigó si la insensibilidad al dolor explicaba la relación entre el ejercicio excesivo y la CAS en una nueva muestra de 467 estudiantes universitarios. El cuarto estudio evaluó si la CAS explicaba la relación entre el ejercicio excesivo y el comportamiento suicida en una muestra de 512 estudiantes universitarios. Sus resultados encontraron que el ejercicio excesivo parece estar asociado con el comportamiento suicida, una conexión explicada por la insensibilidad al dolor y la capacidad adquirida para el suicidio. Es notable que esta correlación se encontró consistentemente a lo largo de una serie de cuatro estudios con poblaciones diversas.

5. Conclusiones

Como respuesta a la hipótesis de trabajo propuesta, se observó que hay mayor Bienestar Psicológico en aquellas personas que realizan deporte o actividad física no deportiva con respecto a las personas sedentarias. Sin embargo, los niveles de bienestar psicológico no mostraron diferencias en función de la disciplina, la intensidad o el tiempo en que realizan el deporte o la actividad física.

Asimismo, se observó respecto de las Estrategias de Afrontamiento una correlación significativa positiva entre Bienestar Psicológico y Asertividad, y una correlación significativa, en este caso negativa entre Bienestar Psicológico y Evitación. Esto indica que aquellas personas que son más asertivas reportaron mayores niveles de Bienestar Psicológico. Por otra parte, se observó que aquellas personas que utilizaban como Estrategia de Afrontamiento la Evitación, reportaban niveles más bajos de Bienestar Psicológico, ya que los resultados indicaron una correlación significativa negativa entre Bienestar Psicológico y Evitación.

En relación al sexo de los participantes, en función de las respuestas proporcionadas en la escala de bienestar psicológico, se evidencian diferencias significativas de mayor Bienestar Psicológico en hombres que en mujeres. Sin embargo, para el caso de las Estrategias de Afrontamiento no se observaron diferencias significativas en la Acción Asertiva, ni en la Evitación.

Por último, en función de la cantidad de horas se observó que en aquellas personas que realizaban un deporte no había una diferencia significativa en relación al Bienestar Psicológico

y la cantidad de horas que lo practicaban. Sin embargo, esto cambia si se evalúa a los que realizan actividad física. En este caso, aquellas personas que realizan actividad física entre 1 y 10 horas semanales presentan mayores niveles de Bienestar Psicológico que aquellos que entrenan más de 10 hs por semana.

6. Limitaciones

A pesar de los hallazgos significativos y de la metodología aplicada, esta investigación presenta algunas limitaciones que es necesario reconocer para interpretar correctamente los resultados y para orientar futuras investigaciones. La estrategia de muestreo no probabilístico por referidos (muestreo de bola de nieve) y la sobrerepresentación de participantes del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA: 98.7% de la muestra) limita la generalización de los resultados a toda la población argentina. Respecto de los instrumentos de medición, si bien los instrumentos utilizados (BIEPS y SACS) cuentan con validez reportada en la literatura, la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) presentó una consistencia interna baja en este estudio específico ($\alpha = 0.60$), lo que puede haber atenuado la fuerza de las asociaciones encontradas. Por último, la definición y medición de la variable independiente: "Deporte" y "Actividad Física" se basó en la autopercepción del encuestado, sin una validación objetiva externa. Esta ambigüedad operacional podría haber dificultado la distinción clara entre ambos tipos de práctica y su asociación con las variables dependientes. En este sentido, se considera que pudo haber sido una limitación el haber realizado de forma virtual el instrumento ya que la presencialidad hubiese permitido brindar información que facilite las formas de completar las respuestas. Otra limitación fue que, al permitir respuestas abiertas en la Actividad Física, no pudo establecerse una comparación directa entre las personas que practican Deporte y aquellos que realizan Actividad Física. Para superar estas limitaciones se evaluará el empleo de muestreos probabilísticos estratificados que aseguren la representatividad nacional, la utilización de instrumentos con óptimas propiedades psicométricas en un contexto local y la incorporación de medidas objetivas de actividad física y deporte. Finalmente, en próximos trabajos se

buscará evitar, en la medida de lo posible, respuestas abiertas para disminuir faltas de respuestas y el solapamiento.

Agradecimientos

En primer lugar, agradecemos a la Secretaría de Ciencia y Tecnología de la Universidad de Morón por haber apoyado el proyecto desde sus inicios colaborando en todo momento con el equipo de investigadores. Al equipo de hándbol del Club Argentino Juniors y al equipo Hockey del Club Almafuerte de Ciudad Evita, La Matanza.

Referencias bibliográficas

- Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84.
- Bascón-Seda, A., & Macías, G. R. (2022). Análisis ético de los deportes electrónicos: ¿un paso atrás respecto al deporte tradicional? (Ethical analysis of esports: a step backwards compared to traditional sports?). *Retos*, 44, 433-443.
- Belen, H. (2021). The Impact of Mindfulness and Assertiveness on Well-being: A Structural Equation Modeling Analysis. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(60), 147-160.
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). *El bienestar social: su concepto y medición*. *Psicothema*, 17(4), 582-589
- Böke, H. & Aygün Y. (2023). Examining the Effect of Sports on Students' Assertiveness Level with Meta-Analysis. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 8(24), 2914-2935.
- Calmeiro, L., & Tenenbaum, G. (2007). Fluctuation of cognitive-emotional states during competition: An idiographic approach. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(1), 0085-100.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.31.2.117>
- Carreno DF, Eisenbeck N, Pérez-Escobar JA and García-Montes JM (2021) Inner Harmony as an Essential Facet of Well-Being: A Multinational Study During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12: 648280. doi: 10.3389/fpsyg.2021.648280
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68.
- Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. In *Coping with chronic stress* (pp. 105-130). Boston, MA: Springer US.
- Desiderio, D. W. A., Losardo, R. J., Bortolazzo, C., Van Tooren, J. A., & Hurtado, E. (2021). Deporte, educación y salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3), 8-14.
- Díaz Barriga, Á. (2006). El enfoque de competencias en la educación: ¿Una alternativa o un disfraz de cambio? *Perfiles educativos*, 28(111), 7-36.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). **Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth**. Wiley-Blackwell.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328.
- Flores Cano, O. (2020). Estudio del bienestar subjetivo en la teoría de la complejidad.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1.^a ed.). *McGraw-Hill Education*. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Jones, J., & Hardy, L. E. (1990). Stress and performance in sport. *John Wiley & Sons*.
- Llinares, N. A., & González, J. G. (2020). Bienestar psicológico y satisfacción vital percibida, actividad física y deporte y personas adultas maduras y mayores. *Sociología del deporte*, 1(2), 49-59.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Machell, K. A., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2015). Experiential avoidance and well-being: A daily diary analysis. *Cognition and Emotion*, 29(2), 351-359. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.911143>

- 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.
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., et al. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20(3), 314-329.
- Orlick, T. (1986). Psyching for sport: Mental training for athletes. *Human Kinetics*.
- Parlebas, P. (2001). *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Parry, J. (2019). E-sports are not sports. *Sport, ethics and philosophy*, 13(1), 3-18.
- Piovano, N., Marciello, F., Solodovsky, M., Sanzón, M., Pasquali, G., & Pardo, M. (2023). Competencias socioemocionales y estrategias de afrontamiento: Cómo se relacionan con los síntomas psicológicos en adultos argentinos. *Revista de Investigaciones Científicas de la Universidad de Morón*, 7(13), 27-38. <https://doi.org/10.34073/319>
- Pérez, E. J. P., Germán, M. Á. S., & García, A. M. P. (2012). Adaptación española de la Escala Multiaxial de Afrontamiento Estratégico (SACS) de Hobfoll. *Psicothema*, 24(3), 455-460.
- Shafiq, S., Naz, R. A., & Yousaf, B. (2015). Gender differences between assertiveness and psychological well-being among university students. *Educational Research International*, 4(2), 87-95. <https://doi.org/10.18488/journal.73/2015.4.2/73.2.87.95>
- Shephard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British journal of sports medicine*, 37(3), 197-206.
- Smith, A. R., & Lichtenstein, E. R. (2013). Exercise caution: Over-exercise is associated with suicidality among individuals with disordered eating. *Psychiatry Research*, 206(2-3), 177-183. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.09.003>
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3, 87-116.
- Villarrubia, M. D., Zoé Natera, M., & Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 97-116.