

Bienestar psicológico y motivación en hockeystas amateurs, que estudian/trabajan y deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para representar a Chile en el hockey césped

Psychological wellbeing and motivation in amateur hockeystas, while studying/working and must meet high performance routine to represent Chile in hockey turf

María Camila Cabargas Fernández*

Resumen: En este estudio se pretende describir el bienestar psicológico y la motivación de hockeystas amateurs que estudian/trabajan y deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para representar a Chile en el hockey césped. Para ello se indagó en el bienestar psicológico desde la perspectiva de Ryff, y en la motivación desde la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan. Tras la compleja realidad a la que se enfrentan diariamente los deportistas de la muestra, es que surge el interés por conocer las variables psicológicas mencionadas anteriormente. Teniendo en cuenta que pudieran estar relacionadas a través de las diferentes dimensiones que las componen. Por lo tanto, al potenciar algunas de estas dimensiones se estaría influyendo tanto en el bienestar psicológico como en la motivación de los deportistas, lo que nos ayudaría a describir como es el bienestar psicológico y la motivación de estos.

Palabras clave: Bienestar Psicológico, Alto Rendimiento, Motivación, Hockeystas amateur.

Abstract: This study aims to describe psychological wellbeing and motivation in amateur hockey players who study/work and must obey to a high performance

* Psicóloga. Magíster en Psicología del Deporte y Actividad Física, Universidad Central de Chile.
Email: camicabargas@hotmail.com

routine to represent Chile in field hockey. Wellbeing approaches made by Ryff were considered for this research, as well as self-determination theory (Deci & Ryan) to investigate motivation. After the complex reality this amateur hockey players face every day, it becomes interesting to study the psychological variables mentioned above. Believing that they could be related through different dimensions that compose them. Therefore, when you maximize the dimensions of both theories, it would be directly influencing the psychological well-being and motivation of athletes, this could help us to describe psychological well-being and motivation of them.

Keywords: Psychological Well-Being, High Performance, Motivation, Amateur hockey players.

Introducción

Hoy día en Chile, al igual que en otros países, hay una amplia variedad de deportes competitivos que aún son de carácter amateur. El término amateur se utiliza al referirse a un “aficionado”, persona que practica por placer una actividad, generalmente deportiva o artística, sin recibir dinero a cambio. En tanto que el término “profesional” aplicado al contexto deportivo, según el artículo 1.2 del Real Decreto 1006/85 de la legislación Española entendería a los deportistas profesionales como: “aquellos que con carácter regular se dedican voluntariamente a la práctica del deporte dentro del ámbito de organización y dirección de un club o entidad deportiva, a cambio de una remuneración”. Tras esta definición, está claro que en el deporte profesional se activan una serie de prestaciones, obligaciones y otras condiciones que no se dan en una actividad deportiva de índole amateur. Ya que para un deportista profesional el deporte es su “profesión” por así decirlo, es su actividad laboral, la que equivale al trabajo de cualquier persona común y corriente, que le permite el sustento económico.

Sin duda, esta es una de las principales y más importantes diferencias existentes entre los deportistas de alto rendimiento, considerados amateurs, como hockeystas, rugbistas, etc. y los deportistas de alto rendimiento considerados

profesionales, como por ejemplo los futbolistas, que forman parte de una selección nacional en nuestro país. Otra distinción a considerar es que quienes son profesionales se dedican por completo a practicar y perfeccionarse en su actividad deportiva. En cambio, los deportistas de elite, amateurs o “no remunerados”, que son seleccionados nacionales de sus deportes, deben dividir parte importante de su tiempo entre los entrenamientos, competencias y sus actividades cotidianas como el estudio o el trabajo.

Tras lo anteriormente dicho, se quiere dejar claro que la diferenciación entre ambos conceptos tiene que ver netamente con recibir o no un salario por realizar la actividad. No se está cuestionando la experticia del deportista en su disciplina, sino que más bien las condiciones que diferencian el modo en que unos y otros deben cumplir con las exigencias de alto rendimiento, propias de un seleccionado nacional. Como ya se señaló, los deportistas de alto rendimiento que “no son remunerados”, deben dividir su tiempo entre el trabajo o los estudios y los horarios de entrenamiento, muchas veces entrenando en doble jornada y teniendo como consecuencia que dejar de lado sus actividades y obligaciones cotidianas para poder entrenar y/o representar a Chile en alguna competencia.

Es importante recalcar que se hace esta distinción entre los deportes de tipo profesional y amateur, porque en nuestro país hay muchas selecciones y deportistas no remunerados, a los que se les exige rendir y entrenar como si fueran deportistas profesionales, teniendo que concentrarse con el equipo antes de competir, realizar giras internacionales (preparatorias para la competencia) que son costeadas por ellos mismos y sus familias, dedicar muchas horas diarias al entrenamiento, etc. Y por ende, invertir gran parte de su tiempo laboral o de estudio en su preparación deportiva.

Desde hace algunos años y bajo esta misma lógica de “deporte amateur no remunerado”, con la intención de dar más facilidades a aquellos deportistas que deben trabajar para vivir y que representan al país en sus respectivos deportes, es que se creó la ley 19.712 que trata de la ley del deporte en Chile, destacando que el artículo 74 de esta ley habilita a través de un derecho y un permiso especial con goce de sueldo, a los deportistas, técnicos, jueces, árbitros y dirigentes que sean funcionarios de las instituciones y órganos públicos del estado, para representar al deporte Chileno (con previa certificación del instituto nacional del deporte, IND)

en competencias tanto nacionales como internacionales. Legislación vigente, que también se aplica para los trabajadores de empresas privadas.

Distinto es el caso de los deportistas que son estudiantes, escolares y/o universitarios. Ya que no hay ninguna ley del deporte que los ampare o le exija a las instituciones educacionales conceder a sus alumnos, que sean deportistas de elite, las facilidades necesarias para cumplir con sus exigencias deportivas. Esto dependerá única y exclusivamente de cada institución y de la cultura deportiva que esta tenga. En algunos colegios y universidades, se privilegia o se ayuda a los deportistas para que puedan cumplir con sus obligaciones, tanto académicas como deportivas, pero no en todos los establecimientos es así.

En la educación superior, desde hace algunos años a esta parte, se han creado becas para deportistas destacados, las que le permiten al deportista elevar sus puntajes de postulación para ingresar a la universidad. Además, una vez que ya ingresan a la institución se les conceden algunos privilegios, como por ejemplo, tener mayor flexibilidad para elegir los cursos, aplazar o postergar las fechas de las evaluaciones por motivos de giras y viajes, entre otras.

Bajo estas circunstancias, sin duda, debe ser complicado tener que dividir el tiempo entre estudio/trabajo y deporte. Ya que, para rendir como un deportista de elite, hay que dedicar bastante tiempo, en cuanto a entrenamientos, competencias y rutinas de alto rendimiento. Frente a lo anterior, sería interesante indagar en el bienestar psicológico de hockeyistas que actualmente se encuentren en la situación ya descrita, y que estén preparándose para representar a Chile en alguna competencia importante, teniendo en cuenta que no son menores los recursos tanto físicos como psicológicos que debe desplegar un deportista amateur para compatibilizar una rutina de alto rendimiento con el estudio o trabajo. Una vez habiendo indagado en el bienestar psicológico de los deportistas, podría ser interesante conocer también el tipo de motivación que tiene cada uno, estableciendo una posible relación entre bienestar psicológico y motivación, tras el contexto ya mencionado.

El bienestar psicológico es un concepto que está enmarcado en el paradigma de la psicología positiva, desarrollado por Martin Seligman. Esta es una visión innovadora que se tiene de la salud mental, más optimista, donde los expertos ya no centran el foco de la atención en las debilidades del individuo, sino más bien

en sus capacidades y potencial de desarrollo humano. La psicología positiva tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y bienestar, como también, prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías (Seligman, M & Csikszentmihalyi, M, 2000).

A diferencia de la concepción tradicional de psicología que se focaliza en lo patológico, en corregir defectos y reparar aquello que ya se ha roto, la psicología positiva insiste en la construcción de competencias y en la prevención. Otra característica que diferencia ambas visiones tiene que ver con que la psicología tradicional concibe a la persona que sufre o ha sufrido alguna experiencia traumática o difícil, como una víctima que potencialmente desarrollara una patología. Por tanto resulta novedosa y esperanzadora la propuesta de la psicología positiva, que entiende que una persona tiene la capacidad natural de resistir y rehacerse a pesar de las adversidades. Busca comprender los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes del ser humano, proponiendo la relación de variables como el optimismo, el humor o las emociones positivas en los estados físicos de salud y levantando este planteamiento como uno de los puntos clave de la investigación en psicología positiva (Seligman, M & Csikszentmihalyi, M, 2000).

Es aquí, donde precisamente el concepto de bienestar se adhiere al marco de la psicología positiva, ya que la visión optimista que propone del existir del ser humano, es innegablemente una condición potenciadora del bienestar.

“El bienestar psicológico es un concepto dinámico y multifacético que incluye dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas” (Romero, García-Mas & Brustad, 2009, p. 338). Dentro de la interacción que lleva a cabo el individuo con su medio, es que cobran relevancia los procesos motivacionales y emocionales, relacionándose directamente con un funcionamiento psicológico saludable, entendiendo que las emociones positivas potenciarían un estado de bienestar. Desde este mismo punto de vista, el bienestar está determinado por el hecho de realizar actividades que sean importantes para el individuo y que faciliten la autorrealización mediante el cumplimiento de objetivos personales. Esta perspectiva da cuenta de un proceso activo donde el sujeto interacciona con el mundo en busca de logros y metas personales (Chatzisarantis & Hagger, 2007).

¹ Premio Nobel de Química en 1993.

Pudiendo ser el deporte una fuente importante de consecución de estos logros y metas personales, sobretudo de quienes son deportistas de alto rendimiento, en condiciones amateur.

Carol Ryff (1989) define al bienestar psicológico como el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido y está viviendo. Ofreciendo para una mayor comprensión del concepto una articulación de las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Lo que darían como resultado la determinación de seis dimensiones: autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal, relaciones positivas (Ryff & Keyes, 1995). Dimensiones que mediante esta investigación sería interesante contrastar con la situación laboral/estudiantil y de vida, mencionada anteriormente, a la que se enfrentan los hockeystas, que son seleccionados chilenos de sus disciplinas.

Por otro lado, luego de indagar en el bienestar psicológico, y teniendo en cuenta que la teoría de Ryff está basada en los planteamientos motivacionales propuestos por Deci y Ryan (1985) sería interesante conocer la motivación de cada deportista utilizando la teoría de la autodeterminación (TAD). Partiendo de la base que ambas teorías tienen un origen en común, se piensa que al correlacionarlas podrían obtenerse ciertas directrices para potenciar el desarrollo del deportista. Ya que según estudios realizados, donde se plantea que los deportistas que están más orientados hacia una conducta autodeterminada en el deporte, es decir, quienes tienen un grado mayor de motivación intrínseca, serían más perseverantes en la actividad deportiva, en tanto que aquellos que están menos autodeterminados (tienen un grado mayor de motivación extrínseca) tenderían con mayor frecuencia a abandonar la actividad deportiva. Situación que puede ligarse al bienestar psicológico desde la teoría misma, que señala que los seres humanos son organismos activos con tendencias innatas al crecimiento personal y a implicarse de forma óptima y eficaz en el entorno que les ha tocado vivir. Si en su interacción con el medio las personas regulan sus conductas de forma voluntaria y volitiva se favorecerá la calidad de la implicación y el bienestar, mientras que si por el contrario el ambiente actúa de forma controladora, esta tendencia innata se verá frustrada y se desarrollara el malestar (Ryan & Deci, 2000, 2002).

Planteamientos que claramente se pueden relacionar entre motivación y bienestar psicológico.

Tras todo lo anteriormente señalado, la presente investigación, desde el marco de la psicología positiva pretende conocer el bienestar psicológico y el tipo de motivación de los deportistas amateurs no remunerados, que deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para poder representar al país en sus deportes. En este caso el grupo objetivo de estudio será la selección nacional junior (M-21) femenina de hockey césped, por lo que cabría preguntarse: ¿Cómo es el bienestar psicológico y la motivación de hockeyistas amateurs que estudian/trabajan y deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para poder representar a Chile en el hockey césped?

Para intentar contestar esta pregunta de investigación es que se utilizará el modelo multidimensional de bienestar psicológico más utilizados hoy en día, propuesto por Ryff (1989), quien sugirió que el bienestar psicológico está compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. En esta teoría la auto-aceptación es uno de los criterios centrales del bienestar, ya que las personas intentan sentirse bien consigo mismas siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002). Como también el hecho de tener la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas (Erikson, 1996; Ryff & Singer, 1998). Las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y de confianza. La capacidad de amar es un componente fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y consecuentemente de la salud mental (Ryff, 1989).

Numerosas investigaciones realizadas en las dos últimas décadas (Berkman, 1995; Davis, Morris & Kraus, 1998; House, Landis, & Umberson, 1988) señalan que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están fuertemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida.

Otra dimensión de vital importancia es la autonomía. Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su

independencia y autoridad personal (Ryff & Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff & Singer, 2002). Otra de las características del funcionamiento positivo es el dominio del entorno, es decir, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables que sean capaces de satisfacer los deseos y necesidades propias. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir y empoderarse sobre el contexto que les rodea.

Finalmente, las metas y los objetivos fijadas por los individuos les permite dar un sentido a su vida, un propósito. El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas; necesita también de la perseverancia por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al, 2002). Es la dimensión denominada crecimiento personal. Para medir estas dimensiones teóricas Ryff (1995) desarrolló un instrumento conocido como Escalas de Bienestar Psicológico (Scales of Psychological Well-Being, SPWB).

Otro de los conceptos que será analizado e investigado en este estudio es la Motivación, a través de la teoría de la autodeterminación (TAD). Llevada específicamente a la realidad de los hockeyistas chilenos que deben estudiar/trabajar y cumplir una rutina de alto rendimiento para representar a Chile en el hockey.

La motivación, es la causa de una conducta. Es decir, son aquellos factores que operando en el plano psicológico del individuo, determina la ejecución o no de una actividad, es el porqué de la conducta (Ramajo, 1992). Es aquí donde se relacionan ambas teorías propuestas en este estudio, ya que aquellos “factores que operan en el plano psicológico del individuo y que determinan la ejecución o no de una actividad” pueden ser las dimensiones del bienestar psicológico planteadas por Ryff, donde la autonomía sería el mayor punto de convergencia entre ambas teorías.

Autores como Deci y Ryan señalan que la conducta puede ser motivada intrínsecamente, extrínsecamente o no estar motivada (Deci 1975, Deci & Ryan, 1985, 1991). Estos 3 tipos de motivación difieren en su grado de autodeterminación y autonomía. Las conductas intrínsecamente motivadas representan el prototipo

de las actividades autodeterminadas (Deci, 1975). En estas conductas el locus de causalidad percibido es interno (Heider, 1958). En el caso de la motivación extrínseca, se ha comprobado que cuando la conducta va seguida por refuerzos monetarios, o refuerzos tangibles contingentes a la conducta, estos socavan la motivación intrínseca (Deci, Koestner & Ryan, 1999) y el locus de causalidad pasa de interno a externo. En la no motivación (amotivación) los sentimientos de autodeterminación están ausentes y no existen razones ni extrínsecas ni intrínsecas que sustenten su relación con la conducta (Deci & Ryan, 1985).

La teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985), sugiere que los estilos autoregulatorios de conducta pueden conceptualizarse a lo largo de un continuo de niveles de autodeterminación, oscilando desde bajos (no motivación) hasta altos (motivación intrínseca).

La motivación intrínseca es generalmente definida como el hecho de practicar una actividad por ella misma, por el placer de practicar la actividad en ausencia de contingencias externas (Deci, 1971; Valleran & Halliwell, 1983). Un ejemplo de comportamientos intrínsecamente motivados sería pasar mucho tiempo practicando el deporte preferido o incluso desarrollar el talento en una actividad por el solo placer inherente a la actividad. Se han identificado tres tipos de motivación intrínseca:

- 1) Motivación intrínseca al conocimiento: El sujeto se compromete con la actividad, por el placer y la satisfacción que experimenta mientras intenta aprender.
- 2) Motivación intrínseca al cumplimiento: El sujeto se compromete con la actividad por el placer que experimenta mientras intenta mejorar o superarse a sí mismo.
- 3) Motivación intrínseca a la estimulación: El sujeto se compromete con la actividad para experimentar sensaciones asociadas a sus propios sentidos.

En tanto que la motivación extrínseca se basa en tres conceptos principales: recompensa, castigo e incentivo. Una recompensa es un objeto ambiental atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que aumenta la posibilidad de que esa conducta se vuelva a dar. En tanto que un castigo, es un objeto ambiental no atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que reduce las

posibilidades de que esta se vuelva a dar. Y un incentivo es un objeto ambiental que atrae o repele al individuo a que realice o no realice una secuencia de conducta (Reeve, 1994).

Por su parte Deci y Ryan (1985) proponen 4 tipos de motivación extrínseca que varían según el grado de autonomía: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada. La regulación externa y la regulación introyectada, se consideran con niveles bajos de autodeterminación, la identificada representa el nivel medio, y la regulación integrada representaría el nivel más alto de conducta autodeterminada influida por consideraciones externas a la actividad. La regulación externa corresponde a la motivación que aparece generalmente en la literatura. Se refiere a aquellas conductas que son controladas por fuentes externas, tales como refuerzos materiales u obligaciones impuestas por otros (Deci & Ryan, 1985). Por ejemplo, los elogios del entrenador ante una buena ejecución.

Así mismo, la regulación introyectada representa conductas que están empezando a interiorizarse, pero que no están completamente autodeterminadas. Mientras que la regulación identificada se da cuando las personas juzgan la conducta como importante, y aunque la actividad se realiza aun por motivos extrínsecos (por ejemplo, el logro de metas personales), la conducta es internamente regulada y autodeterminada. Finalmente la regulación integrada representa la forma más autodeterminada del proceso de internalización y tiene lugar cuando la motivación es coherente con otros valores y necesidades del individuo. La motivación intrínseca unida a los cuatro tipos de motivación extrínseca, y la no motivación, conforman los seis tipos diferentes de motivación propuestos por la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985, 1991).

Por otro lado, siguiendo con la definición de los tipos de motivación antes mencionados, estos mismos autores proponen que la amotivación, corresponde a un estado de no regulación y sería diferente de las motivaciones intrínseca y extrínseca. La amotivación refiere al individuo que ya no percibe las contingencias entre sus acciones y los resultados que él se propone.

Métodos y sujetos

Bienestar psicológico. Esta variable se evaluó mediante una adaptación al Español de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, realizada por Díaz et al. (2006). Esta escala contiene un total de 39 ítems, con un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Es importante tener en cuenta que al momento de hacer la adaptación de la escala de bienestar psicológico al Español, se eliminaron 10 ítems, ya que la versión propuesta por van Dierendonck (2004) mostró niveles de ajuste insatisfactorios, por lo que se procedió a desarrollar una nueva versión de las escalas que permitiera un mejor ajuste de los datos en la población española. En la versión utilizada se conservan las seis sub-escalas originales del test. Estas sub-escalas son: I.- Autoaceptación, 6 ítems; Ej. “Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo me han resultado las cosas”. II.- Relaciones Positivas, 6 ítems; Ej. “Siento que mis amistades me aportan muchas cosas”. III.- Autonomía, 8 ítems; Ej. “No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente”. IV.- Dominio del entorno, 6 ítems; Ej. “He sido capaz de construir relaciones y un modo de vida a mi gusto”. V.- Propósito en la vida, 7 ítems; Ej. “Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad”. VI.- Crecimiento Personal, 6 ítems; Ej. “En general, con mi esfuerzo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo”. La consistencia interna (medida con Alfa de Cronbach) de las sub-escalas de Bienestar Psicológico de la versión española propuesta por Van Dierendonck (2004) es la siguiente: Autoaceptación = .83, Relaciones positivas = .81, Autonomía = .73, Dominio del entorno = .71, Propósito en la vida = .83 y Crecimiento personal = .68.

Los ítems se escribieron de la siguiente forma: Ej. Motivación. Para medir esta variable se empleó la versión adaptada por Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007, de la Escala de Motivación Deportiva (SMS). En la que se le solicita a los deportistas que respondan a la pregunta ¿Por qué participas en tu deporte? a través de 28 reactivos (4 por subescala). Ejemplos de reactivos para cada una de las siete sub escalas son los siguientes: “por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso/a en mi ejecución deportiva” (motivación

intrínseca para experimentar estimulación). “Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades” (motivación intrínseca para conseguir cosas). “Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más de este deporte” (motivación intrínseca para conocer). “Porque es una de las mejores formas que tengo de desarrollar otros aspectos de mí mismo/a” (regulación identificada). “Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo/a” (regulación introyectada). “Por el prestigio de ser un deportista” (regulación externa), y “No lo sé, siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte” (no motivación). Las respuestas fueron ofrecidas en una escala tipo Likert de siete pasos que oscila desde: No tiene nada que ver conmigo (1), se ajusta totalmente a mí (7), siendo el punto medio: Tiene algo que ver conmigo (4).

La muestra estaba compuesta por 18 deportistas amateurs, de género femenino, que estudian o trabajan y deben enfrentarse a una rutina de alto rendimiento para representar a Chile en el hockey césped. Todas ellas son seleccionadas nacionales sub 21 de esta disciplina, de edades comprendidas entre los 17 y 21 años, determinada por un mínimo de 11 y un máximo de 18 deportistas. Abarcando la totalidad del equipo de hockeyistas, seleccionadas nacionales sub 21 de este deporte, que se ven enfrentadas a la realidad antes descrita.

Es una muestra no probabilística de tipo intencional o por conveniencia, la cual según los autores Hernández, Fernández y Baptista (2006) se caracteriza por un esfuerzo deliberado de obtener muestras “representativas” mediante la inclusión en la muestra de grupos supuestamente típicos. Pero puede ser también que el investigador seleccione directa e intencionadamente los individuos de la población. El caso más frecuente de este procedimiento es utilizar como muestra los individuos a los que se tiene fácil acceso.

Resultados

Se utilizó el programa de análisis de datos SPSS, versión 20, para correlacionar los datos obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, versión adaptada al español por: Díaz et al. (2006) y los datos obtenidos de la Escala de Motivación Deportiva (SMS), versión adaptada por Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007., obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 1

Estadísticos de Fiabilidad: Confiabilidad para Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, realizada por Díaz et al. (2006).

Alfa de Cronbach	N de elementos
.85	29

Según la Tabla 1, que presenta un Alfa de Cronbach de .85 se puede decir que la confiabilidad para la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, estaría dentro de los valores considerados como aceptables universalmente.

Tabla 2

Estadísticos de Fiabilidad: Confiabilidad para la Escala de Motivación Deportiva (SMS), versión adaptada por Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007.

Alfa de Cronbach	N de elementos
.65	24

En la Tabla 2, se aprecia que el Alfa de Cronbach obtenido para la Escala de Motivación Deportiva (SMS) es de .65, si bien este valor es menor que el obtenido en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, también indicaría que la confiabilidad de esta escala es aceptable.

Tabla 3

Estadísticos Descriptivos

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
AutoAcep	16	4.5	6	5.13	.45
Autonomía	16	3.17	5.67	4.45	.63
DomEntor	16	3.8	6	5.04	.59
CrecPer	16	4.75	6	5.44	.4
Propósito en la vida	16	4.6	5.8	5.28	.39
Relaciones positivas	16	4.8	6	5.75	.35
MIParaConocer	16	4.25	7	5.98	.96
MIParaexpest	16	4.75	7	6.22	.67
Miparaconseguir	16	3.75	7	5.95	.95
MERegIden	16	4	7.25	5.27	.92
MERegExter	16	1.5	5.25	3.34	1.15
MENoMotiv	16	1	3.75	1.72	.88
N válido (según lista)	16				

En la *Tabla 3*, se presentan los puntajes mínimos y máximos obtenidos de cada una de las dimensiones, tanto del bienestar psicológico como de la autodeterminación, utilizadas en este estudio, además de la media y la desviación típica. Al analizar las desviaciones típicas, se puede dar cuenta de

que las respuestas de las deportistas fueron bastante homogéneas en las distintas dimensiones, siendo casi todas las desviaciones estándar inferiores a 1. La única dimensión en la que se puede ver una mayor heterogeneidad en las respuestas fue en la regulación externa, presentando una desviación típica de 1.1, siendo este el único valor sobre 1, pero que al igual que las demás desviaciones estándar se encuentra dentro del rango de normalidad de la muestra seleccionada.

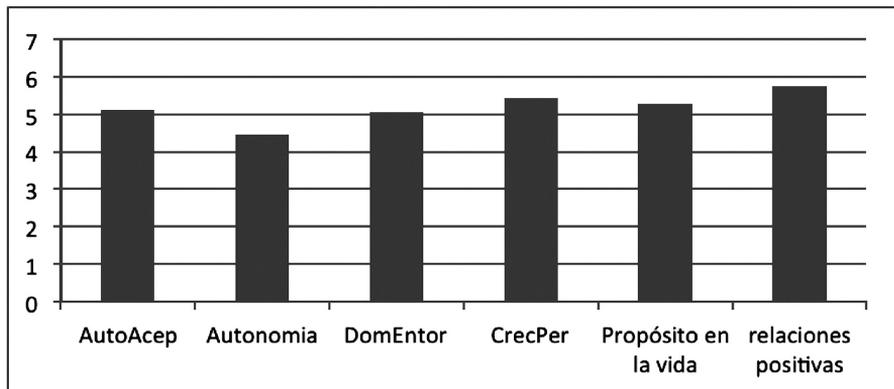


Figura 1
Dimensiones Bienestar Psicológico

Continuando con el análisis anterior de los datos presentados en la Tabla 3 y para poder observar los datos con mayor claridad, en la figura 1 se presentan las medias o promedios obtenidas en cada una de las seis dimensiones del bienestar psicológico, recordando que los ítems estaban puntuados en una escala tipo Likert de 1 a 7.

Se puede ver que todos los promedios obtenidos se encuentran sobre los 4 puntos y bajo los 6 puntos, lo que da cuenta de respuestas bastante homogéneas por parte de las deportistas en cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico. La dimensión de las relaciones positivas fue la que obtuvo el promedio más alto (5.75 puntos), en tanto que, la dimensión de autonomía obtuvo el promedio más bajo (4.44 puntos). Esto podría ser significativo si tomamos en cuenta las

características de la muestra, ya que según Erikson (1968) y sus etapas del ciclo vital, las deportistas se encontrarían en la etapa de la “Búsqueda de Identidad vs Difusión de Identidad” (desde los 13 hasta los 21 años aproximadamente). Donde se lleva a cabo la búsqueda de identidad y una crisis de identidad, el adolescente desarrolla un sentido coherente del yo, incluyendo el papel que juega en la sociedad, deben establecer y organizar sus necesidades, intereses y deseos, de forma que se puedan expresar socialmente. La integración al grupo de “pares” es fundamental, lo que podría explicar la alta valoración que las deportistas le otorgan a la dimensión de las relaciones positivas. Desde esta misma perspectiva, se podría explicar también porque la autonomía obtiene el puntaje más bajo en comparación con las otras dimensiones. Ya que en esta etapa el individuo transita entre ser un niño o un adulto, hay una confusión de roles, que le impide ser completamente autónomo.

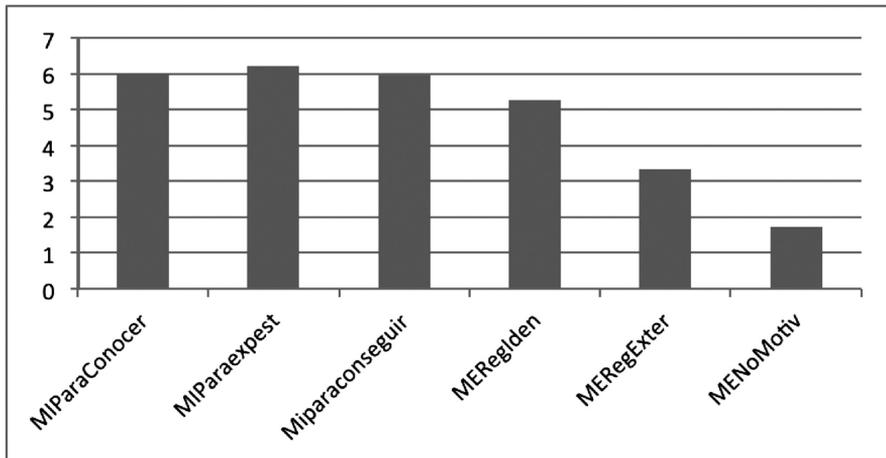


Figura 2

Dimensiones de la Motivación (autodeterminación)

En la figura 2 se presentan las medias o promedios obtenidos en cada una de las seis dimensiones de la motivación. Las que también fueron evaluadas en una escala tipo Likert, puntuada de 1 a 7. Al observar el gráfico se puede apreciar que la dimensión que obtuvo el promedio más alto es la motivación intrínseca

para experimentar estimulación (6.2 puntos), luego tanto la motivación intrínseca para conocer como la motivación intrínseca para conseguir cosas obtuvieron un promedio de 5,9 puntos. Por su parte, la regulación identificada obtuvo un puntaje de 5.2. En tanto que las dos dimensiones que mostraron los promedios más bajos fueron la regulación externa (3.3 puntos) y la no motivación (1.7 puntos), valores que eran de esperarse, ya que se correlacionan con una menor autodeterminación por parte de los deportistas.

Tabla 4

Correlaciones entre las escalas de bienestar psicológico y motivación deportiva (SMS) utilizando el SPSS.

Correlación de Pearson

	AutoAcep	Autonomía	DomEntor	CrecPer	Propósito en la vida	relaciones positivas	MIParaConocer	MIParaconseguir	MIParaconseguir	MEReglden	MERegExter	MENoMotiv
AutoAcep	1											
Autonomía	.585*	1										
DomEntor	.571*	.159	1									
CrecPer	.555*	.346	.678**	1								
Propósito en la vida	.513*	.205	.445	.664**	1							
Relaciones positivas	.632**	.455	.453	.397	.106	1						
MIParaConocer	.161	.192	.242	-.057	.003	-.022	1					
MIParaconseguir	.32	.304	.254	-.039	-.117	.246	.885**	1				
MEReglden	.035	.164	.377	.407	.237	-.212	-.166	-.243	-.268	1		
MERegExter	.171	.187	.386	.104	-.091	.242	.287	.351	.389	.168	1	
MENoMotiv	-.392	-.373	-.348	-.464	-.688**	-.241	-.273	-.122	-.528*	.078	-.059	1

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Al analizar los datos expresados en la Tabla 4, se puede ver que la dimensión del bienestar psicológico “autoaceptación” correlaciona significativamente con las dimensiones de autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, que forman parte de la misma escala. Pero además, en este caso, correlaciona muy significativamente con la dimensión “relaciones positivas” algo que como se comentó anteriormente podría tener que ver con la

fase del ciclo vital en que se encuentran las deportistas, la adolescencia. Donde empiezan a buscar más independencia de los padres, cobrando mayor relevancia en esta etapa de la vida las relaciones con los pares y el sentido de pertenencia. Lo que podría traducirse en la correlación muy significativa entre autoaceptación y relaciones positivas.

En cuanto a la dimensión de “autonomía” solamente se manifiesta en la tabla una correlación significativa con la “autoaceptación”. Por su parte, la dimensión “dominio del entorno” también correlaciona significativamente con autoaceptación y muy significativamente con crecimiento personal. En tanto que el “crecimiento personal” correlaciona significativamente con la autoaceptación y muy significativamente con el propósito en la vida y el dominio del entorno. Continuando con el análisis de los datos obtenidos, se aprecia que la dimensión “propósito en la vida” correlaciona significativamente con autoaceptación, muy significativamente con crecimiento personal y correlaciona muy significativamente (- .688) también con la no motivación. Situación que podría sustentarse teóricamente, dado que el propósito en la vida por definición implica fijarse metas, definir objetivos que le permitan a los sujetos dotar sus vidas de sentido, es decir, predispone al individuo para la acción. Mientras que la no motivación o amotivación consiste en un estado de no regulación, el individuo no valora la actividad (falta de sentido), no tiene intención de realizarla y considera que su comportamiento escapa a su propio control (Deci & Ryan, 2000), hay una falta de intencionalidad para actuar. Por lo tanto, sería coherente que al aumentar la no motivación, el propósito en la vida tendiera a disminuir y viceversa, como es en el caso de este estudio, que la no motivación correlaciona muy significativamente con el propósito en la vida, siendo este el resultado más significativo presentado en la tabla de correlaciones.

Otro dato importante que se pudo apreciar en la Tabla 4, tiene que ver con la dimensión “motivación intrínseca para conocer” que correlacionó muy significativamente con las dimensiones de “motivación intrínseca para conseguir cosas” y “motivación intrínseca para experimentar estimulación”. No es raro que en la muestra seleccionada (deportistas amateur que se enfrentan a una rutina de alto rendimiento y que tienen que sacrificar muchas esferas de sus vidas para estar donde están), se encuentren correlaciones muy significativas entre los distintos tipos de motivación intrínseca. Ya que ésta da cuenta del placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa

directa. El desarrollo de la actividad en si constituye el objetivo y la gratificación, suscitando sensaciones de competencia y autorrealización en el deportista.

Por su parte, la dimensión de “motivación intrínseca para conseguir cosas” correlacionó muy significativamente con las dimensiones de motivación intrínseca para conocer y para experimentar estimulación. Pero además correlacionó negativamente con la no motivación, situación que también podría sustentarse teóricamente, dado que la TAD determina que la no motivación da cuenta del grado más bajo de autodeterminación del sujeto, en tanto que la motivación intrínseca (para conocer, para experimentar estimulación y para conseguir cosas) están relacionadas directamente con el grado de autodeterminación más alto que puede experimentar el individuo, por lo cual sería atingente que se correlacionen negativamente. En las dimensiones de motivación extrínseca “regulación identificada” y “regulación externa” no se encontraron correlaciones significativas con otras dimensiones.

Otro resultado importante que se obtuvo en el análisis de los datos mediante el SPSS, tiene que ver, con las correlaciones de Pearson obtenidas en base a las dimensiones que componen ambas escalas, las que dan cuenta de la relación existente entre las variables y sus dimensiones. Entendiendo por ejemplo, que para medir la motivación, según la teoría de la autodeterminación, deben considerarse tanto las dimensiones de motivación intrínseca como extrínseca y amotivación. Es decir, estas dimensiones no son separables, todas son necesarias para poder determinar si una conducta es más o menos autodeterminada.

Por otro lado, es importante comentar que tras el análisis de los resultados arrojados por el SPSS, se observó también que en algunas dimensiones hay casos que se encuentran por fuera de los rangos normales establecidos según las respuestas de la muestra, situación que no es motivo de los objetivos de este estudio por lo que se decidió no hacer un análisis individual de aquellos casos. Pero que sí podrían considerarse y ser estudiados en profundidad en una investigación futura.

Discusión

El presente estudio se diseñó para describir una posible relación entre el bienestar psicológico y el tipo de motivación de hockeyistas amateurs que estudian/trabajan y deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para representar al

país. Teniendo en cuenta este contexto es que se pensó en una posible relación entre el bienestar psicológico y el tipo de motivación de los hockeyistas amateurs, ya que deben utilizar una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para poder cumplir con todas sus obligaciones.

Al revisar cada una de las teorías, se pudo dar cuenta de varios puntos de encuentro existentes entre ellas, siendo el más importante para este estudio la relación entre el bienestar psicológico y la autodeterminación. Es decir, al fomentar el desarrollo de las seis dimensiones del bienestar psicológico en el deportista, que apuntan al funcionamiento positivo, estas contribuirían también al desarrollo de una conducta más autodeterminada. Para poder entender este planteamiento es importante tener presente que la teoría de la autodeterminación, se basa en los postulados de la teoría de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación), la que señala que estas necesidades constituyen los mediadores psicológicos que influirán en los tres tipos principales de motivación (motivación intrínseca, extrínseca y amotivación). Si se analiza esto aún en mayor profundidad, podremos darnos cuenta que las necesidades psicológicas básicas que están a la base de la TAD para fomentar los tipos de motivación, están también contenidas en las dimensiones del bienestar psicológico, reconociendo a la autonomía como una de las dimensiones facilitadoras entre ambas teorías.

Ahora bien, según los resultados obtenidos en este estudio se podría decir que tras el procedimiento que se llevó a cabo, no se pudo conocer individualmente el bienestar psicológico y la motivación de cada deportista, sino que más bien se debió analizar según una perspectiva grupal. Lo que generalmente dio cuenta de respuestas bastante homogéneas en relación a las dimensiones de cada variable.

Al analizar los datos expresados en la Tabla 4, se pudo observar que la dimensión del bienestar psicológico “autoaceptación” correlaciona significativamente con las dimensiones de autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, que forman parte de la misma escala. Pero además, en este caso, correlaciona muy significativamente (.632**) con la dimensión “relaciones positivas” algo que como se comentó anteriormente podría tener que ver con la fase del ciclo vital en que se encuentran los deportistas, la adolescencia, etapa de la vida bastante compleja donde el ser humano comienza a buscar su identidad (Erikson, 1968), atravesando por distintas crisis que le permitirán finalmente

definir quien se quiere ser. En esta etapa “Búsqueda de identidad vs Difusión de Identidad” los adolescentes transitan entre el ser niños y adultos, hay una confusión de roles. Empiezan a buscar más independencia de los padres, cobrando mayor relevancia las relaciones con los pares, el ser querido y respetado por los demás, el sentido de pertenencia. Lo que podría traducirse en la correlación muy significativa entre autoaceptación y relaciones positivas, siendo estas dos grandes herramientas para formar esa identidad que se busca.

La dimensión “dominio del entorno” también correlaciona significativamente con autoaceptación y muy significativamente con crecimiento personal (.678**). En tanto que el “crecimiento personal” correlaciona significativamente con la autoaceptación y muy significativamente con el propósito en la vida (.664**) y con el dominio del entorno (.678**). Continuando con el análisis de los datos obtenidos, se aprecia que la dimensión “propósito en la vida” correlaciona significativamente con autoaceptación, muy significativamente con crecimiento personal (.664**) y correlaciona muy significativamente también con la no motivación (-.688). Siendo este último dato la correlación más importante, dado que teóricamente podría sustentarse en que el propósito en la vida por definición implica fijarse metas, definir objetivos que le permitan a los sujetos dotar sus vidas de sentido. Es decir, predispone al individuo para la acción, mientras que la no motivación o amotivación consiste en un estado de no regulación, el individuo no valora la actividad (falta de sentido), no tiene intención de realizarla y considera que su comportamiento escapa a su propio control (Deci & Ryan, 2000), hay una falta de intencionalidad para actuar. Por lo tanto, sería coherente que al aumentar la no motivación, el propósito en la vida tendiera a disminuir y viceversa, como es en el caso de este estudio.

Otro dato importante que se pudo apreciar en la Tabla 4, tiene que ver con la dimensión “motivación intrínseca para conocer” que correlaciona muy significativamente con las dimensiones de “motivación intrínseca para conseguir cosas” (.742**) y “motivación intrínseca para experimentar estimulación” (.885**). No es raro que en la muestra seleccionada (deportistas amateur que se enfrentan a una rutina de alto rendimiento y que priorizan el deporte por sobre otras áreas de sus vidas), se encuentren correlaciones muy significativas entre los distintos tipos de motivación intrínseca, ya que ésta da cuenta del placer que

se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando sensaciones de competencia y autorrealización en el deportista.

Por su parte, la dimensión de “motivación intrínseca para conseguir cosas” correlaciona muy significativamente con las dimensiones de “motivación intrínseca para conocer” (.742**) y “motivación intrínseca para experimentar estimulación” (.734**). Pero además correlacionó negativamente con la no motivación (-.528*), situación que también podría sustentarse teóricamente, dado que la TAD determina que la no motivación da cuenta del grado más bajo de autodeterminación del sujeto, en tanto que la motivación intrínseca (para conocer, para experimentar estimulación y para conseguir cosas) están relacionadas directamente con el grado de autodeterminación más alto que puede experimentar el individuo, por lo cual sería atípico que se correlacionen negativamente.

Uno de los resultados obtenidos más significativos tiene que ver con que no es raro que en la muestra seleccionada, se encuentren correlaciones muy significativas entre los distintos tipos de motivación intrínseca; ya que esta da cuenta del placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando sensaciones de competencia y autorrealización en el deportista, por ende, generadoras de bienestar psicológico; planteamiento teórico que ha sido apoyado en algunas investigaciones en las que se ha informado de relaciones positivas entre la motivación autodeterminada (intrínseca) y el bienestar psicológico (Reis et al., 2000).

En un estudio realizado por Balaguer, Castillo & Duda (2008), en concordancia con la TAD, que defiende la importancia de la motivación autodeterminada en la obtención de consecuencias positivas (Ryan & Deci, 2000), se encontró que a mayor motivación autodeterminada, los deportistas se valoran más a ellos mismos y perciben mayor satisfacción con su vida. Este es precisamente uno de los resultados que se quiere resaltar de ese estudio, ya que cuando los deportistas de competición actúan con autonomía, haciendo congruentes sus acciones con sus valores, entonces el deporte se convierte en una práctica positiva para ellos, ya que favorece su bienestar psicológico.

En ese mismo estudio, se plantea también según los resultados obtenidos, que la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación

tendrían un impacto sobre la motivación autodeterminada, indicando que las tres necesidades actúan como buenos predictores de esta, aunque unas presentan mayor fuerza en la relación que otras (Sarrazin et al., 2002). La relación entre autonomía percibida y motivación autodeterminada es la más potente, seguida por la competencia y finalmente la relación. Estos resultados, ofrecen apoyo a la TAD (Deci & Ryan, 2000) que sugiere que la necesidad de autonomía es la más importante de las tres para que se desarrolle la motivación autodeterminada.

Referencias

- Argyle, M.** (1993). *Psicología y calidad de vida. Intervención Psicosocial*. Inglaterra: Universidad de Oxford.
- Barrientos, J.** (2005). *Calidad de vida, bienestar subjetivo: una mirada psicosocial*. Chile: Universidad Diego Portales.
- Blanco, A. & Valera, S.** (2007). Los fundamentos de la intervención psicosocial. En A. Blanco, *Intervención psicosocial* (3-44). Madrid: Prentice Hall.
- Chatzisarantis, N. L. D. & Hagger, M. S.** (2007). The moral worth of sport reconsidered: contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sport Sciences*, 25, 1047-1056.
- Creswell, J.** (2005). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Upper Saddle River: Pearson Education.
- Cuadra, H.L, Florenzano, R.** (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96.
- Cummins, R.A., Eckersley, R., Pallant, J. & Davern, M.** (2002). *The International Wellbeing Group and the Australia Unity Wellbeing Index*. Australia: Social Indicators Network News.
- Deci, E.L.** (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M.** (1985). *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M.** (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier. *Nebraska symposium on motivation 1990* (pp. 237- 288). New York: Universidad de Rochester.

- Deci, E.L. & Ryan, R.M.** (1999). The what and why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendock, D.** (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psichotema*, 18 (3), 572-577.
- Diener, E.** (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 8, 67-113.
- Diener, E.** (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Erikson, E.** (1968). *Identidad, Juventud y Crisis*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Fredericks, C.M. & Ryan, R.M.** (1995). Self-determination in sport: A review using. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- García Martín, M.A.** (2002). *El bienestar subjetivo*. Escritos de psicología, 6 (18), 18-39.
- García-Viniegras, C. & González, I.** (2000). *La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales*. *Revista Cubana de medicina general integral*, 16 (6), 586-592. Recuperado el 20 de Noviembre del 2012, de http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi10600.pdf
- George, L.** (2000). Well-being and sense of self: What we know and what we need to know. En K.W. Schaie. *The evolution of the aging self: The societal impact on the aging process* (pp.1-36). New York: Cambridge University Press.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N.** (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Harter, S. & Jackson, B.K.** (1992). Trait vs. Nontrait conceptualizations of intrinsic/extrinsic motivational orientation. *Motivation and Emotion*, 16, 209-230.

- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P.** (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Mertens, D.** (2005). *Research and evaluation in Education and Psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. Thousand Oaks: Sage.
- Núñez, J.L., León, J., González, V. & Martín-Albo, J.** (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 20(1), 223-238.
- Ormas, A., Santana, S. & Vergara, A.** (2007). *El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental*. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7, 34-39.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. & Ryan, R. M.** (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Romero, A., García-Mas, A. & 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.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L.** (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L.** (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organismic dialectical perspective. En E. L. Deci. *Handbook of Self-Determination* (pp 3-33). New York: University of Rochester Press.
- Ryff, C.** (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

- Ryff, C., Keyes, C. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-27.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). *Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study*. European Journal of Social Psychology, 32, 395-418.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: an introduction*. American Psychologist, 55, 5-14.
- Selltiz, C., Wrightsman, L.S. & Cook, S.T. (1980). *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. Madrid: Ediciones Rialp S.A.
- Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. Psicothema, 18(3), 572-577.
- Vallerand, R.J. & Halliwell, W.R. (1983). *Formulations théoriques contemporaines en motivation intrinsèque: Revue et critique*. Psychologie Canadienne, 24, 243-256.
- Vallerand, R.J. (1993). La motivation intrinsèque et extrinsèque en milieu naturel: Implications pour les secteurs de l'éducation, du travail, des relations interpersonnelles et des loisirs. En R.J. Vallerand. *Introduction à la psychologie de la motivation* (pp 533-581). Montreal: Editions Eludes Vivantes.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 87-116.