

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Variables asociadas al bienestar del deportista: pasión y
condiciones proximales del flow

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología
que presenta:

Ana Lorena Gamarra Hidalgo

Asesora:

***Mónica de los Milagros
Cassaretto Bardales***

Lima, 2022

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo analizar el rol de las condiciones proximales del *flow* en la relación entre la pasión y el bienestar de atletas pertenecientes a deportes en equipo. Para ello, se evaluó a 156 deportistas formales y semi-formales de ambos sexos, cuyas edades oscilaron entre los 18 y 59 años ($M=23.72$, $DE=5.83$). Con tal propósito, se administró la escala de Florecimiento y de Experiencia Positiva y Negativa (SPANE) (Diener et al., 2010), la Escala de Pasión hacia el deporte (Vallerand et al., 2003) y la Escala de Flow Estado (Jackson y Marsh, 1996) de forma presencial y en un solo momento. Los resultados evidenciaron asociaciones positivas muy significativas entre florecimiento, afectos positivos, pasión armoniosa y las condiciones proximales del *flow*. No obstante, contrario a lo que se esperaba, se encontraron relaciones directas de pasión obsesiva con florecimiento y afectos positivos, aunque fueron pequeñas. Asimismo, se realizaron modelos de regresión para cada componente de bienestar, encontrando que la pasión armoniosa y las metas claras explican el 39% de la variabilidad de florecimiento del deportista. Mientras que, la pasión armoniosa y el sexo explicaron el 23% de afectos positivos. En el caso de afectos negativos, no se detectó un modelo significativo. Finalmente, se observaron diferencias significativas en las variables en función a ciertas características demográficas de los participantes y de la práctica deportiva. Aquellos hallazgos confirman el rol adaptativo que cumple la pasión armoniosa en el contexto deportivo, pero también invita a cuestionar el papel de la pasión obsesiva, ya que en el presente estudio muestra resultados adaptativos, contrario a lo que la literatura sobre el “*Modelo Dualista de la Pasión*” expone.

Palabras clave: Pasión, *flow*, deporte en equipo, florecimiento

Abstract

The present study aims to analyze the role of *flow* conditions in the relationship between passion and the well-being of athletes from team sports. For this, 156 formal and semi-formal sports players of both sexes, whose ages ranges from 18 y 59 years ($M=23.72$, $DE=5.83$) were evaluated. For that purpose, the Flourishing and Positive and Negative Experience (SPANE) (Diener et al., 2010), the Passion Scale towards sport (Vallerand et al., 2003) and the Flow State Scale (Jackson and Marsh, 1996) were administered in person and in a single moment. The results showed highly significant positive relationship between flourishing, positive affects, harmonious passion and proximal conditions of flow. Nevertheless, contrary to what was expected, direct relationship of obsessive passion with flourishing and positive affects were found, although they were small. In addition, regression models were performed for each component of wellbeing, finding that harmonious passion and clear goals explain 39% of the variability of flourishing. While harmonious passion and sex explained 23% of positive affects. In the case of negative affects, a significant model was not found. Finally, significant differences were observed in the variables according to certain demographic characteristic of the participants and of sport practice. These finding confirm the adaptive role played by harmonious passion in the sports context but also invites to question the role of obsessive passion, since the present study shows adaptive outcomes, contrary to what the literature of “Dualistic Model of Passion” exposes

Keywords: Passion, flow, team sports, flourishing

Tabla de contenido

Introducción.....	1
Método.....	11
Participantes	11
Medición	11
Procedimiento	17
Análisis de los datos.....	17
Resultados.....	19
Discusión	24
Referencias Bibliográficas.....	35
Apéndices	35
Apéndice A: Características sociodemográficas.....	56
Apéndice B: Consentimiento informado.....	57
Apéndice C: Ficha de datos	58
Apéndice D: Confiabilidad de la prueba de Bienestar.....	59
Apéndice E: Confiabilidad de la prueba de Pasión.....	60
Apéndice F: Confiabilidad de las condiciones proximales del <i>Flow</i>	61
Apéndice G: Pruebas de normalidad de cada escala.....	62
Apéndice H: Correlaciones entre las dimensiones de pasión, bienestar y condiciones del <i>Flow</i> , y las características sociodemográficas y de la práctica deportiva de los participantes	63

El deporte es un fenómeno que progresivamente ha ido adquiriendo mayor importancia dentro de las sociedades a causa del gran impacto positivo que tiene en la salud de las personas (Ciccolo et al., 2019). Esto debido a que contribuye al desarrollo de las potencialidades de los seres humanos al permitir el reconocimiento y el crecimiento de habilidades y capacidades físicas, mentales y sociales; así como el alcance de un óptimo bienestar y calidad de vida (Institute for Human Rights and Business, 2018; Instituto Peruano del Deporte, s/f). Por todo ello, en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte de 1978, se concibe como derecho fundamental el acceso a la educación física y al deporte (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2012).

La definición anterior concibe al deporte de manera amplia; no obstante, hay que resaltar que existe una diferencia conceptual entre actividad física, ejercicio y deporte. La actividad física alude a cualquier movimiento de los músculos que genera un gasto energético mayor al de reposo y que, en su mayor parte, es voluntario y autónomo; variando en duración, modalidad, frecuencia e intensidad (OMS, 2010; Asociación de Medicina del Deporte de Colombia, 2002). Algunas modalidades de actividad física son el ejercicio físico y el deporte, los cuales son deliberados, planificados, estructurados y repetitivos (Shephard, 1995). Mientras que, el ejercicio tiene como objetivo el mejoramiento de la salud y condición física (Caspersen et al., 1985); el deporte involucra además competición, entrenamiento, sujeción de normas y amparo de organizaciones que regulan su práctica (Cantón, 2001; Real Academia Española [RAE], 2014).

La realización regular de práctica físico-deportiva ha evidenciado tener relación con distintos beneficios en el individuo, como mayores niveles de felicidad (Downward y Rasciute, 2011; García et al., 2015; Huang y Humphreys, 2012; Wang et al., 2012), mayor bienestar psicológico (Eime et al., 2013; Medina et al., 2013; Netz et al., 2005), menor depresión y ansiedad (Ensari et al., 2015; Hassmen et al., 2000; Herring et al., 2010; Josefsson et al., 2014; Kvam et al., 2016; Rebar et al., 2015; Taliaferro et al., 2009). Adicionalmente, tiene un potencial socializador y se considera como un promotor de valores sociales y personales (Gutiérrez del Pozo, 2011; Ramírez et al., 2004). Por todo ello, se ha vinculado la práctica de deporte con el incremento en el bienestar (Caddick y Smith, 2014; Cervelló et al., 2014; Goñi y Infante, 2010).

El bienestar se entiende como un constructo multidimensional que abarca aspectos psicológicos, físicos y sociales, puesto que refiere a la evaluación que efectúa la persona sobre su óptimo funcionamiento psíquico, social y somático (Deci y Ryan, 2008a). Ha sido estudiado desde miradas distintas, estando entre las más populares la hedónica y eudaimónica, siendo paradigmas filosóficos que entienden de diferente forma la naturaleza humana y lo que constituye el buen vivir (Ryan y Deci, 2001). Por un lado, la perspectiva hedónica asocia al bienestar con la vivencia de estados placenteros y al grado de satisfacción con la vida (Diener, 1984, 2000). Por otro lado, la perspectiva eudaimónica entiende al bienestar como la realización de las potencialidades humanas y la búsqueda de propósito de la existencia (Ryan y Deci, 2001). Sin embargo, ambas se consideran miradas complementarias del bienestar (Deci y Ryan, 2008a; Disabato et al., 2016; Ryan y Deci, 2001)

En la actualidad, existen varias medidas para abordar este constructo, tales como el bienestar subjetivo (Diener, 1984) y psicológico (Ryff, 1989), las cuales evalúan facetas distintas de un bienestar general; no obstante, se encuentran altamente relacionadas (Keyes et al., 2002). A partir de ello, Diener y colegas (2010) plantean diversas mediciones para el bienestar que puede incluir dos aspectos. El primero refiere a la experimentación de afectos positivos (AP) y negativos (AN). Mientras que el segundo alude al florecimiento (*flourishing*), el cual determina el nivel de funcionamiento psicosocial de un individuo mediante la evaluación de la presencia de sentido de propósito, sentimientos de competencia, optimismo y relaciones interpersonales positivas (Diener et al., 2010).

Diversas investigaciones han demostrado la importancia del estudio del bienestar, en vista de que se asocia a diferentes aspectos positivos, tales como buena salud, mayor longevidad (Howell et al., 2007; Ryff, 2014), mayores niveles de creatividad, cooperación y comportamientos sociales (De Neve et al., 2013; Fanchini et al., 2019). Además, se vincula con la vitalidad y satisfacción con la vida (Diener, 1984; Huta y Ryan, 2010).

Asimismo, se ha encontrado que características como la edad y el sexo se relacionan con este, sin embargo, los resultados no son concluyentes. Respecto a la edad, algunos estudios han observado la existencia de una relación en forma de “U”, donde la felicidad decrece con la edad y luego aumenta; entonces, los más jóvenes y mayores serían más felices que las personas de edad media (Blanchflower y Oswald, 2008; Ruseski et al., 2014). Pero, en otros análisis, como en el de Stone et al. (2010), se ha visto que la edad juega un rol mínimo en el bienestar. Por último, respecto al sexo, Diener y Ryan (2009)

mencionan que mujeres y hombres no difieren sustancialmente en la medida general de bienestar subjetivo (Diener, 1984; Huppert y So, 2009; Joshi, 2010; Shmotkin, 1990). Sin embargo, otros estudios han hallado que las mujeres presentan mayores niveles de bienestar (Howell y Buro, 2015; Schotanus-Dijkstra et al., 2016), felicidad, optimismo y satisfacción con los estudios (Quevedo et al., 2014).

Si bien la práctica físico-deportiva puede conllevar a múltiples beneficios, en especial en el bienestar, estos pueden verse afectados según el involucramiento del deportista. Dentro de la concepción del deporte existen diversas clasificaciones, resaltando la de Cagigal (1945) quien realiza una clasificación con base a la formalidad de la práctica deportiva, variando cualitativamente según la intensidad, la frecuencia, el rol del juego y la competición. En un extremo se encuentran los deportistas formales que compiten constantemente, entrenan hasta 30 horas semanales y se enfocan en el rendimiento. En el otro, están los informales, que son practicantes regulares de un deporte, teniendo como objetivo el disfrute y juego. En el medio, se encuentran los semi-formales, los cuales combinan la competencia menos intensa con el disfrute (Pérez, 2015a, 2015b). Asimismo, Durand (1986) clasifica los deportes en 4 grupos: individuales, grupales, de combate y en la naturaleza.

Entonces, es en los deportistas formales en quienes los efectos positivos pueden verse puestos en juego a raíz de la exacerbación de la competencia y el enfoque en los resultados, aumentando la intensidad y frecuencia de la práctica deportiva (Pérez, 2015a, 2015b). Por ello, el deporte formal es una actividad que podría ser inherentemente estresante al involucrar diversas demandas físicas, contextuales y psicológicas, dado que el objetivo central es el óptimo desempeño de los atletas dentro de un ambiente altamente competitivo (Isoard-Gauthier et al., 2013; Mellalieu et al., 2009). Junto a ello, la modalidad deportiva -grupal o individual- a la que pertenezca el atleta, podría afectar su bienestar, pues cada una requiere de un conjunto de diversas demandas y características físicas, psicológicas, sociales y de personalidad (García, 2016; González et al., 2014). A modo de ejemplo, se ha visto que los que practican un deporte individual puntúan más alto en autonomía, consciencia, autoeficacia, autoestima; mientras que los de deportes en equipo reportan mayores niveles en agradabilidad, sociotropía, mayor preocupación ante los errores, mayor legitimación del uso de la agresión en competencia, entre otros (Gucciardi et al., 2012; Laborde et al., 2016; Maxwell et al., 2009; Nia y Besharat, 2010).

Este panorama puede comprometer la salud mental y física de los atletas (Rice et al., 2016), exponiéndolos a efectos detrimentales como *burnout* (Gustafsson et al., 2017), desórdenes mentales (Gulliver et al., 2015) y lesiones (Moen et al., 2017). Adicionalmente, características como el sexo del deportista, duración, intensidad y tipo de deporte podrían poner en mayor vulnerabilidad al atleta, aunque hace falta mayor evidencia. Respecto a esto, hallazgos muestran que una práctica más intensa y duradera se relaciona con alteraciones en el ánimo y lesiones (Lundqvist y Sandin, 2014; Peluso y Andrade, 2005); las mujeres deportistas suelen tener más desórdenes alimenticios (Fortes et al., 2014), y los deportes de contacto como el fútbol, balonmano, básquetbol y fútbol americano son los principales causantes de lesiones (Darrow et al., 2009; Junge et al. 2009). Esto es preocupante, ya que su bienestar podría estar siendo mermado, afectando variables relacionadas a este, tales como la esperanza, visión positiva hacia el futuro, alta autoeficacia, alta autoestima, altos niveles de salud mental y emocional, las cuales son cruciales para un desempeño óptimo en ambientes con mucha presión, siendo el deporte formal uno de estos (Lundqvist, 2011; Lundqvist y Sandin, 2014; Ridnour y Hammermeister, 2008).

Así, los deportistas formales podrían verse expuestos a consecuencias perjudiciales en su bienestar debido a algunas características de su práctica; empero, en los últimos años se ha visto que la forma en cómo el atleta se implica en su deporte puede ser uno de los principales factores en esta relación. A causa de ello, un constructo que ha ido cobrando mayor relevancia en cuanto al nivel de implicancia y compromiso del atleta es la pasión (Vallerand, 2012; Verner-Filion et al, 2017).

Acerca de la pasión, Vallerand (2010) menciona que esta implica una fuerte inclinación hacia una actividad auto-definitoria que a la persona le gusta, encuentra importante y en la cual invierte una cantidad significativa de tiempo y energía. Por ende, la actividad se convierte en un aspecto central de la identidad de la persona (Vallerand, et al., 2003). Desde el “*Modelo Dualista de la Pasión*” se propone la existencia de 2 tipos de pasiones que conllevan a diferentes resultados en la persona: armoniosa y obsesiva (Vallerand, 2010; Vallerand et al., 2003).

Vallerand (2010, 2012) expone que estos 2 tipos de pasiones derivan de la forma en cómo ha sido internalizada la actividad en la identidad de uno mismo. La pasión obsesiva (PO) resulta de una internalización controlada, la cual tiene su origen en algún tipo de presión intrapersonal y/o interpersonal, dado que existen ciertos efectos implicados

en la actividad, tales como sentimientos de aceptación social, autoestima, presiones sociales del ambiente, entre otras (Deci y Ryan, 2008b; Koestner y Losier, 2002; Mageau et al., 2009). En esta línea, la actividad es llevada a cabo para reafirmar la autovalía (Hodgins y Knee, 2002). Por lo tanto, esta forma de internalización provocaría que se experimente un deseo incontrolable de implicarse en la actividad y que se tenga poca regulación de este. Esto lleva a las personas a presentar una persistencia rígida hacia la actividad, lo cual podría ocasionar conflictos con otros aspectos de su vida.

En contraste, la pasión armoniosa (PA) resulta de una internalización autónoma de la actividad en la propia identidad, lo cual produce que el deseo de involucrarse en ella sea fuerte, pero controlable. Esto debido a que la persona ha decidido libremente comprometerse con la actividad, es decir, la importancia de esta no deviene de las consecuencias que podrían suceder (Deci y Ryan, 2008b; Koestner y Losier, 2002; Mageau et al., 2009). Por consiguiente, la internalización autónoma permite que el individuo experimente una sensación de volición para continuar con la actividad (Ryan y Deci, 2017). Asimismo, la persona es capaz de controlar sus deseos por realizarla, por lo que este aspecto se encontraría en armonía con otros de su vida.

Específicamente en el contexto deportivo, se ha visto que la pasión hacia el deporte, hace posible que los atletas persistan en la práctica a pesar de los obstáculos que se presentan en el proceso para alcanzar niveles profesionales (García y Luján, 2019; Vallerand, 2008) y que desarrollen habilidades psicológicas necesarias para la competencia y su bienestar (Birrer y Morgan, 2010). Esto se puede observar en el estudio realizado por Mageau y colegas (2009), en el cual compararon grupos de atletas profesionales y novatos, hallando principalmente que en el primer grupo todos reportan ser apasionados hacia su deporte y poseer mayores niveles de los tipos de pasión, evidenciando que esta variable es esencial para alcanzar niveles competitivos más altos. No obstante, hay que tomar en cuenta que los tipos de pasión impactan de una manera distinta en el bienestar, pues se ha encontrado que en general PO tiene un efecto menos saludable en la persona en comparación con PA (Curran et al., 2015).

De acuerdo con lo dicho, diferentes estudios han detectado una relación positiva entre la pasión armoniosa, satisfacción y vitalidad en el deporte (Vallerand et al., 2006); afectos positivos (Vallerand et al., 2003; Verner-Filion y Vallerand, 2018), mayores niveles autoestima (Stenseng y Dalskau, 2010) y el empleo de metas de maestría (Bonneville-Roussy et al., 2011). En cambio, los atletas con más pasión obsesiva hacia su

deporte reportan mayor uso de conductas agresivas en el desarrollo de la actividad (Donahue et al., 2009), mayores conflictos intrapersonales (Stenseng, 2008) y mayores niveles de *burnout* (Gustafsson et al., 2011). También, muestran más probabilidad de desarrollar dependencia hacia el deporte (Stenseng et al., 2015) y persistencia hacia la actividad aun así vaya en contra de su salud (Akehurst y Oliver, 2014; Rip et al., 2006).

A través de estos efectos más adaptativos o desadaptativos en función del tipo de pasión predominante que posee el atleta, se ha tratado de establecer qué procesos podrían estar participando en la relación entre pasión y bienestar en el deporte (Vallerand, 2010). En este sentido, se ha observado que el *flow* podría ser uno de esos procesos, puesto que se relaciona con mayores niveles de bienestar en el ámbito deportivo (Csikszentmihalyi, 2014; Jackson y Csikszentmihalyi, 1999) y se asocia de forma positiva y negativa con la pasión armoniosa y obsesiva, respectivamente (Forest et al., 2011; Kelecek y Aşçi, 2018; Vallerand et al. 2003).

Al aproximarnos al estudio del *flow*, este se debe entender como un estado psicológico óptimo y holístico que se experimenta cuando una persona está totalmente inmersa en la actividad ejecutada, y la experiencia resulta intrínsecamente satisfactoria (Csikszentmihalyi, 2014). Según Nakamura y Csikszentmihalyi (2014), todas las personas son capaces de experimentar *flow* sin importar el sexo, clase social, bagaje cultural, edad o tipo de actividad, pues este emerge de la interacción entre la persona y la tarea que está llevando a cabo. No obstante, hay algunas actividades que facilitan su experimentación, como el deporte, ya que su práctica está asociada a desafíos constantes y el desarrollo de capacidades (Jackson y Csikszentmihalyi, 1999; Jackson y Marsh, 1996). A su vez, se considera al *flow* una variable importante en el ámbito deportivo, dado que parece favorecer a que el atleta alcance su máximo rendimiento (Fernández et al., 2015; Jackson y Csikszentmihalyi, 1999). Esto debido a que, conforme la persona se vaya involucrando en mayor medida en la actividad, va dominando retos y desarrollando sus habilidades; por lo que de forma progresiva va buscando retos más complejos (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2014).

Para Csikszentmihalyi (1990), existen 6 elementos que caracterizan la experiencia subjetiva durante el estado de *flow*: concentración en la tarea actual, fusión de la acción y consciencia, pérdida de la autoconsciencia, sentido de control, la transformación del tiempo y la experiencia autotélica. Junto a ello, postula 3 condiciones proximales que deben ser satisfechas para lograr un estado de Flow. Estas son equilibrio entre habilidad y

desafío, metas claras y retroalimentación. En cuanto a esto, Engeser (2012) resalta que el equilibrio entre habilidad y desafío es un factor central para el *Flow*, sin embargo, por sí solo no es suficiente. De hecho, estudios recientes reportan que tener metas claras (Fong et al., 2014) y una retroalimentación inmediata también son requisitos para el *flow* (Keller y Landhäußer, 2012). Una posible explicación acerca de la interrelación de estos pre-requisitos se centra en que, para realizar una evaluación de las habilidades y demandas de la tarea, es indispensable comprender la estructura y naturaleza de esta -metas claras-; así como la posibilidad de ser conscientes sobre cómo se está realizando la tarea, si de manera satisfactoria o no –retroalimentación- (Keller y Landhäußer, 2012).

Si bien las condiciones proximales del *flow* no han sido ampliamente estudiadas de forma independiente del este, algunas investigaciones detectaron que tanto el equilibrio entre habilidad-reto, las metas claras y la retroalimentación actúan como facilitadores de este estado cuando la persona posee altos niveles (Jackson, 1995; Swann et al., 2012). No obstante, cuando se encuentra bajos niveles de las 3 condiciones pueden prevenir el entrar en *flow* (Jackson, 1995; Swann et al., 2012). Asimismo, se ha visto que es posible controlar y entrenar estas variables (Kawabata y Harimoto, 2018; McEwan et al., 2016; Randell et al. 2011). Por lo que su análisis, podría revelar nuevos caminos para el diseño de intervenciones que tengan la finalidad de incrementar los estados de *flow* y el bienestar de los deportistas.

La dimensión equilibrio habilidad-desafío, más allá de la realidad objetiva, alude a la percepción que la persona tiene de la situación. Además, este balance es dinámico; puesto que, a medida que las habilidades se desarrollan, el individuo debe buscar actividades más desafiantes (Engeser y Rheinberg, 2008; Hektner y Csikszentmihalyi, 1996). Cantor y Sanderson (1999) mencionan que los retos representan nuevas oportunidades en las cuales las personas crean nuevas metas significativas que les permite seguir esforzándose y experimentar bienestar en diferentes formas. Aunado a ello, cuando existe este balance, suele acrecentar el involucramiento y disfrute de la actividad (Keller et al., 2011). Estos efectos pueden verse aumentados cuando los atletas son apasionados hacia su deporte, ya que la pasión promueve la persistencia en los entrenamientos (García y Luján, 2019), logrando que adquirieran y/o mejoren sus habilidades y sentimientos de competencia (Verner-Filion et al., 2017).

Respecto a las metas claras, las personas deben tener establecidos los objetivos de la acción y reglas de la actividad para poder actuar sin cuestionar qué hacer y saber hacia

qué se esfuerza (Csikszentmihalyi, 2014). Pues, el tener metas específicas y retadoras fomenta la participación, perseverancia, esfuerzo, motivación y la concentración de la persona en la tarea que está ejecutando (Kleingeld et al., 2011). Además, la habilidad de establecer metas a corto plazo y poder modificarlas en el proceso, podría mejorar el desempeño de los atletas, dado que los deportes en equipo como el básquet, son de una naturaleza dinámica y cambiante (Gobinder, 2013). Este proceso se puede ver facilitado al tener una pasión armoniosa, puesto que permite implicarse en la actividad de forma flexible, adaptándose a las circunstancias (Vallerand, 2012).

A su vez, el establecimiento de metas provee puntos de referencia para la retroalimentación, la cual debe ser inmediata y clara, en vista de que permite informar al individuo sobre su progreso hacia el logro de sus metas y qué ajustes debe realizar (Csikszentmihalyi, 2014). Particularmente, el tener una retroalimentación positiva de calidad se asocia a una motivación autónoma, auto-confianza, autoestima, menores niveles de afecto negativo y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Carpentier y Mageau, 2013, 2016; Mouratidis et al., 2008). Empero, estos efectos positivos podrían verse condicionados al tipo de pasión porque una persona con pasión obsesiva lleva a cabo la actividad para reafirmar su autovalía (Hodgins y Knee, 2002), por lo que, una retroalimentación que ponga en juego su rendimiento, podría minar su autoestima (Bélanger et al., 2013).

Diversas investigaciones han estudiado estos tres elementos de forma separada o en conjunto, hallando el rol esencial que cumplen para facilitar los estados de *flow*, puesto que fomentan la atención en el presente, una alta auto-confianza y una actuación automática, lo cual se asemeja a las dimensiones subjetivas del *flow* (Kawabata y Mallett, 2011; Lambert y Csikszentmihalyi, 2019). Esto cobra relevancia al comprender los efectos positivos del *flow* en los atletas. Por ejemplo, Swann y colegas (2016), al analizar los estados psicológicos que subyacen al desempeño óptimo en 26 atletas, hallaron que luego de un estado de *flow*, los participantes reportaron sentimientos como disfrute, orgullo y satisfacción. A su vez, mencionan tener motivación intrínseca para alcanzar sus metas; así como sensación de logro, confianza y aumento en sus niveles de energía. Swann et al. (2015) encontraron patrones similares en golfistas de élite. En concordancia con ello, otros estudios han visto que el *flow* se asocia con un alto autoconcepto (Jackson et al., 2001) y la experimentación de afectos positivos (Rogatko, 2009). Por ende, se presume que el *flow*

podría estar fuertemente relacionado con altos niveles de bienestar (Chen et al., 2010; Peterson et al., 2005).

En estos estudios, el *flow* ha sido caracterizado como un fenómeno individual, empero, se sugiere que en entornos sociales de alta interdependencia (e.g., deportes en equipo), la experimentación del *flow* es más intensa y placentera (Walker, 2010). En estos contextos, las condiciones que facilitan el *flow* siguen siendo el balance entre habilidad y reto, metas claras y una retroalimentación inmediata (Aubé et al., 2014; Bakker, 2005; Bakker et al., 2011). De hecho, Van den Hout y colegas (2016) mencionan que, específicamente en el fenómeno del *flow* en equipos, es necesario el establecimiento de metas comunes entre todos los miembros, el balance entre las habilidades de los integrantes para enfrentar el reto y la capacidad de proveer retroalimentación acerca del desempeño de los miembros y el equipo mediante una comunicación abierta y clara.

Como se puede ver, existe evidencia teórica y empírica que permite entrever las vinculaciones entre el “*Modelo Dualista de la Pasión*”, las condiciones proximales del *flow* y el bienestar en deportistas. En ese sentido, es importante brindar mayor evidencia, ya que ello ayudaría al psicólogo del deporte a tener más herramientas para lograr la preparación psicológica del atleta al trabajar su crecimiento, bienestar y desarrollo humano; para que sean capaces de enfrentar con éxito los diferentes estresores de su carrera. En esta línea, las condiciones proximales del *flow* podrían ser variables determinantes para propuestas de intervención y lograr mayores vínculos de bienestar en atletas, ya que son variables psicológicas que se puede entrenar (McEwan et al., 2016; Randell, et al. 2011).

Para esto, la presente investigación se traza como propósito analizar las relaciones entre los tipos de pasión, las condiciones proximales y el bienestar en atletas formales y semi-formales de deportes en equipo. Junto a ello, se brindará modelos predictivos para los componentes de bienestar. Además, se pretende explorar si existen diferencias relevantes respecto a variables asociadas a la práctica del deporte (frecuencia, duración e intensidad de entrenamientos a la semana, el tiempo que lleva practicando el deporte y tipo de deporte); así como, variables sociodemográficas (sexo, edad, trabajo, estudio y migración).

De acuerdo a lo mencioando, como hipótesis 1, se espera que la pasión armoniosa se relacione positivamente con el florecimiento y AP, y de forma negativa con AN. En cuanto a la hipótesis 2, se presume que la pasión obsesiva se asociará de forma inversa con

el florecimiento y AP, y de forma positiva con AN. Como hipótesis 3, se espera que las condiciones proximales se relacionen de manera positiva con el florecimiento y AP, pero negativamente con AN. Respecto a la hipótesis 4, es esperable que la pasión armoniosa se asocie de manera positiva con las 3 condiciones proximales del *flow*; en cambio, es probable que la pasión obsesiva no tenga relación con estas. Finalmente, como hipótesis 5, se espera que las condiciones proximales del *Flow* y los tipos de pasión sean variables predictoras de los componentes de bienestar.

Para tal objetivo, se emplearán instrumentos en un único momento, de manera individual y voluntaria a los deportistas que pertenezcan a una selección de deporte colectivo.



Método

Participantes

El presente estudio contó con un grupo de 156 deportistas formales y semi-formales con ciertas características sociodemográficas y de la práctica deportiva resumidas en el Apéndice A. Así, el grupo estuvo conformado por 44 (28.20%) mujeres y 112 (71.80%) hombres; con edades que van desde 18 hasta 59 años ($M=23.72$; $DE=5.83$). Todos ellos practican un deporte colectivo, básquetbol ($N=22$, 14.10%), rugby ($N=48$, 30.80%), fútbol ($N=46$, 29.50%), voleibol ($N=29$, 18.60%) o fútbol ($N=11$, 7.10%); desde hace 97.01 ($DE=65.56$) meses en promedio. Asimismo, la mayoría menciona practicar a nivel de club ($N=69$; 44.20%) y haber participado en al menos 1 competencia ($N=151$; 96.80%). Adicionalmente, reportan entrenar 4.06 ($DE=1.48$) días y 2.41 ($DE=.74$) horas en promedio a la semana. Más aún, 76 (48.70%) atletas consideran que entrenan de forma intensa y 48 (30.80%), altamente intensa.

Por otra parte, 87 (55.80%) trabajan un promedio de 39.40 ($DE=15.26$) horas por semana y 100 (64.10%) estudian aproximadamente 16.31 ($DE=10.53$) horas a la semana. Finalmente, la mayoría de los atletas nació en Lima ($N=122$; 78.20%).

Cabe señalar que los atletas fueron contactados mediante sus entrenadores y evaluados en su entorno de práctica con el permiso del mismo. Además, todos fueron informados acerca del propósito de la investigación; así como de las condiciones de voluntariedad y anonimato de su participación por medio de un consentimiento informado (Apéndice B). Junto a ello, se les hizo entrega de una ficha de datos (Apéndice C), con el fin de recoger información acerca de las características sociodemográficas de los participantes y sobre la práctica deportiva.

Medición

Para evaluar el bienestar se emplearon las escalas de Florecimiento y de Experiencia Positiva y Negativa (SPANE) de Diener y colaboradores (2010), en su versión traducida y adaptada al contexto peruano por Cassaretto y Martínez (2017). El objetivo de la escala de Florecimiento es medir la percepción de logro del evaluado en cuanto a

propósito, autoestima, optimismo y relaciones. La escala SPANE busca medir sentimientos placenteros y no placenteros.

La escala de Florecimiento posee 8 ítems, cada uno con 7 opciones de respuestas tipo Likert, que van de “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”. Por otro lado, la SPANE consta de 12 ítems que miden los sentimientos subjetivos de bienestar y malestar, 6 de afecto positivo (SPANE-P) y 6 de afecto negativo (SPANE-N). Las respuestas son de tipo Likert con 5 alternativas, donde 1 significa “casi nunca o nunca” y 5 “muy seguido o siempre”.

Para la validación de la escala de Florecimiento, Diener et al. (2010) evaluaron a 689 estudiantes de 6 universidades de Estados Unidos y Singapur. En la confiabilidad, se evidenció un adecuado funcionamiento con un índice de consistencia interna de .87 y un coeficiente test-retest de .71. Asimismo, el análisis factorial exploratorio (AFE) mostró un solo factor que explicaba el 53% de la varianza de la prueba. Para la validez convergente, se realizó un análisis con la Escala de Bienestar Psicológico de Riff y Singer (2008), la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985), la Escala de Satisfacción de Necesidades (BNS) de Deci y Ryan (2000), la Escala de Cantril (1965) y la Escala de Optimismo Revisada (LOT-R) de Scheier, Carver y Bridges (1994). Se encontraron correlaciones significativas, fuertes y positivas con las escalas (Diener et al., 2010).

En el mismo estudio, se evaluó la escala SPANE, hallando un funcionamiento satisfactorio con índices de consistencia interna de .87 y .81 para la SPANE-P y la SPANE-N, respectivamente. En el AFE se evaluó de forma separada cada uno de los componentes, encontrando un factor en la SPANE-P que explicaba el 61% de la varianza. Igualmente, la SPANE-N evidenció un solo factor con 53% de la varianza. La correlación encontrada entre ambas pruebas fue de -.60. Por otro lado, la validez convergente se realizó con las escalas PANAS de Watson y colegas (1988), el ítem de medición de la felicidad de Fordyce (1988) y la Escala de Felicidad (SHS) de Lyubomirsky y Lepper (1999), en donde se encontró correlaciones significativas y fuertes las escalas (Diener et al., 2010).

A nivel internacional, estas escalas han sido validadas en diversas poblaciones y culturas: en Portugal (Silva y Caetano, 2013), Canadá (Howell y Buro, 2015), Nueva Zelanda (Hone et al., 2014), China (Tang et al., 2016), Japón (Sumi, 2014), Francia (Villieux et al, 2016), India (Singh et al., 2016) y Perú (Cassaretto y Martínez, 2017). En

todas se hallaron resultados de confiabilidad y validez convergente similares y coherentes a la investigación llevada a cabo por Diener et al., (2010).

La traducción y adaptación de la prueba en Perú fue hecha por Cassaretto y Martínez (2017), según las pautas de la International Test Commission (ITC). Para la validación, se realizaron 2 estudios. El primero evaluó a 656 estudiantes de una universidad privada de Lima, evidenciando un alfa de .89, .91 y .87 para Florecimiento, SPANE-P Y SPANE-N respectivamente. Además, se encontró correlaciones ítem-test superiores a .50. En el AFE de todas las escalas, se halló cargas factoriales en los respectivos factores superiores a .60 en todos los casos. Asimismo, se observó que el Florecimiento contaba con un solo factor que explicaba el 56.82% ($KMO=.91$; $p<.01$) de la varianza total; para la SPANE-P se encontró un factor con 69.49% ($KMO=.91$; $p<.01$) de varianza y para la SPANE-N ($KMO=.89$; $p<.01$) un factor con 61.56% de la varianza explicada.

En el segundo estudio se evaluó la validez convergente y divergente con 201 estudiantes de una universidad privada de Lima. Para ello, se empleó la Escala de Optimismo (LOT-R), la Escala de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A), encontrando correlaciones significativas y coherentes. Además, se halló un alfa .86 para Florecimiento, .85 para SPANE-P y .79 para SPANE-N. En el análisis confirmatorio por medio del índice de ajuste corregido Satorra-Bentler, se observaron índices adecuados para cada modelo: cargas factoriales significativas entre 0.31 y 0.89 para la SPANE [$\chi^2(53)=64.42$; $RMSEA=.03$; $SRMR=.05$; $CFI=1$] y, .61 y .79 para la escala de florecimiento [$\chi^2(20)=49.24$; $RMSEA=.09$; $SRMR=.06$; $CFI=.98$].

En el presente estudio, las escalas evidenciaron niveles adecuados de confiabilidad por consistencia interna con un alfa de .88 para Florecimiento, .84 para SPANE-P y .75 para SPANE-N (Apéndice D).

Para analizar la pasión hacia el deporte, se usó la Escala de Pasión construida por Vallerand y colegas (2003), traducida y adaptada al contexto deportivo español por Pedrosa, García-Cueto, Torrado y Arce (2017). El objetivo de la escala es evaluar el tipo de involucramiento del deportista con su deporte.

La escala consiste de 2 sub-escalas de 7 ítems cada una, que evalúan la pasión armónica (PA) y pasión obsesiva (PO). Cada ítem se puntúa mediante una escala Likert de 5 puntos, que va desde 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo).

La validación fue llevada a cabo por Vallerand et al. (2003), con la participación de 539 estudiantes universitarios canadienses. Se halló un alfa de Cronbach de .89 para PA y .79 para PO. Para la validez factorial, se dividió aleatoriamente al grupo total en 2 sub-grupos; uno de ellos de 284 participantes, con los cuales se realizó un AFE. Se encontró un modelo con 2 factores que explicaban el 54.7% de la varianza total. Posteriormente, con el otro sub-grupo de 235 participantes se ejecutó un análisis factorial confirmatorio (AFC). Los resultados revelaron un buen ajuste de la data: $\chi^2(76) = 171.70$, $p < .001$; $RMSEA = .07$; $NNFI = .91$; $CFI = .93$

Alrededor de 20 estudios han proporcionado evidencia acerca de la estructura bifactorial y una adecuada consistencia interna de la Escala de Pasión en diversas muestras (Chamarro et al., 2015; Marsh et al., 2013; Méndez-Giménez et al., 2016; Parastatidou et al., 2012; Peixoto et al., 2019; Zhao et al., 2015; Zito y Colombo, 2017)

Específicamente en el contexto deportivo español, Pedrosa et al. (2017) se encargaron de traducir y adaptar la Escala de Pasión. La traducción se efectuó mediante un proceso de retro-traducción, con el apoyo de especialistas en el ámbito psicométrico y deportivo, y traductores profesionales. Seguidamente, se llevaron a cabo 2 estudios. En el primero, se contó con 146 deportistas federados con edades de 13 a 26 años. Se ejecutó un AFE, en donde se evidenció la existencia de dos factores correlacionados (.53); a su vez, estos explicaban el 42.25% de la varianza total. Asimismo, los resultados revelaron un buen ajuste de la data: $\chi^2(64) = 85.05$, $p = .04$; $CFI = .94$; $GFI = .98$; $TLI = .92$; $RMSEA = 0.048$; $RMSR = 0.054$. Además, se halló un índice de alfa de Cronbach de .80 y .81 para la PO y PA respectivamente.

En el segundo estudio, participaron 336 atletas con edades entre 11 y 40 años, la mayoría competía a nivel local o regional. En el AFC se obtuvo un modelo de 2 dimensiones con índices de ajuste adecuados: $\chi^2(67) = 183.41$, $p < .001$; $CFI = .95$; $TLI = .93$; $RMSEA = .056-.079$, $NC = 90\%$; $WRMR = .94$. Además, se realizó un análisis de validez convergente con el cuestionario de Clima en el Deporte (Balaguer, Castillo, Duda, y Tomás, 2009), la Escala de Motivación Deportiva (SMS; Balaguer, Castillo, y Duda, 2007), el PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; Robles y Páez, 2003). Todas las correlaciones fueron significativas y coherentes. Finalmente, se alcanzaron buenos índices de alfa de Cronbach, .81 para ambas dimensiones (Pedrosa et al., 2017).

El presente estudio, halló niveles adecuados de consistencia interna con un alfa de Cronbach de .83 para PO y .78 para PA (Apéndice E).

Por último, se utilizó la Escala de *Flow* Estado (EFE) elaborada por Jackson y Marsh (1996) y, traducida y adaptada al contexto peruano por Acha y Matos (2014). El *flow* pretende medir la experiencia subjetiva implicada durante la realización de una actividad. La escala posee una estructura factorial jerárquica compuesta por un factor general que mide el *flow* y 9 factores de segundo orden, los cuales aluden a cada una de las dimensiones del *flow*. La EFE consta de 36 ítems en total, 4 ítems para cada factor, los cuales se puntúan en una escala Likert que va del 1 (Completamente falso) al 7 (Completamente verdadero). Estos factores se denominan equilibrio entre la habilidad y el desafío, combinación de acción y conciencia, metas claras, retroalimentación, concentración en la tarea actual, el sentido de control, pérdida de la autoconciencia, transformación del tiempo y experiencia autotélica.

Jackson y Marsh (1996) validaron la escala en una población de 394 atletas estadounidenses y australianos con edades que de 14 a 50 años. En el análisis de fiabilidad, se encontró un alfa de .83 para el *flow*. Además, se obtuvo puntajes alfa que fluctuaron entre los valores de .80 y .86 para las 9 dimensiones del *flow*. Se llevó a cabo un AFC, en el cual se obtuvo un modelo con un factor general de *flow* y con 9 factores de segundo orden con buen ajuste (McDonald y Marsh, 1990): $\chi^2(585)=1.12$, $p<01$; $RMSEA=.05$; $NNFI=.90$; $RNI=.91$.

Este instrumento ha sido validado en poblaciones similares de diversos países y que realizan distintos tipos de actividad física. En esta línea, se han realizado investigaciones con competidores de los World Masters Games de 1994 (Marsh y Jackson, 1999), con universitarios mexicanos pertenecientes a la selección nacional de su deporte (Torres y Bermúdez, 2017) y con practicantes españoles de actividad física de entre 14 y 19 años de edad (Calvo et al., 2008).

En el contexto peruano, la adaptación y validación fue realizada por Acha y Matos (2014) en una muestra de 194 estudiantes de la facultad de arte de una universidad de Lima. Para la prueba total se encontró un alfa de Cronbach de .93. Asimismo, se halló índices de consistencia interna entre .75 y .88 para cada dimensión. Por otro lado, se llevó a cabo un AFC, en el que se evidenció un modelo factorial jerárquico, con un factor general y 9 factores de segundo orden, alcanzando adecuados índices de ajuste: $RMSEA=.06$; $CFI=.98$ y $SRMR=.09$.

En el presente estudio, se hizo uso de 3 dimensiones del *Flow*, encontrando niveles adecuados de consistencia interna con un alfa de Cronbach de .82 para Equilibrio entre habilidad y reto, .87 para Metas claras y .88 para Retroalimentación (Apéndice F).

Procedimiento

En primer lugar, se elaboró una lista de clubes, universidades y selecciones nacionales que cuentan con deportes de equipo. Posteriormente, se contactó con los entrenadores de cada selección, a los cuales se les explicó el objetivo del estudio. Seguidamente, se les solicitó ceder un tiempo y espacio antes y/o después de entrenamientos para conversar con los atletas y preguntar si desean participar. A los que aceptaron voluntariamente, se les entregó el consentimiento informado, el cual proporcionó una breve explicación acerca del objetivo de la investigación, se recalcó que su participación podía finalizar cuando lo dispongan y que los datos recogidos son anónimos. Junto a ello, se hizo entrega de una ficha de datos y batería de pruebas. La aplicación de los cuestionarios se llevó a cabo en un solo momento y duró aproximadamente entre 20 minutos.

Análisis de los datos

Se seleccionaron los protocolos que cumplieron con los criterios del estudio. Seguidamente, se empleó la versión 24 del programa *Statistical Package for the Social Sciences* [SPSS] para procesar los datos. Primero, se llevó a cabo los análisis de confiabilidad para cada dimensión, mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Posteriormente, se examinó la distribución de la muestra a través de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, la cual arrojó una distribución no normal de los datos; sin embargo, al tomar en consideración los coeficientes de asimetría y curtosis cuyos puntos de corte son 3 y 7, en valor absoluto, respectivamente (Apéndice G), se concluyó que era adecuado el uso de estadísticos paramétricos (Kline, 2011). A continuación, se ejecutó un análisis con estadísticos descriptivos de las variables del estudio.

Luego, se realizó un análisis correlacional entre las diversas variables y las características sociodemográficas y de la práctica deportiva. Para ello, se usó el coeficiente de correlación de Pearson del, dado que las distribuciones fueron normales; y se empleó el

criterio de Cohen para analizar el tamaño de las correlaciones significativas en valores absolutos. Seguido de ello, se llevaron a cabo análisis de regresión para cada componente de bienestar. En el caso de florecimiento, se introdujeron como variables predictoras aquellas con las que mostró relaciones significativas: tipos de pasión, condiciones proximales *flow*, sexo, edad e intensidad con la que entrena. Respecto a afectos positivos, solo se incluyeron los tipos de pasión, las condiciones proximales del *flow*, sexo y edad. Por último, para afectos negativos, se insertaron únicamente equilibrio entre habilidad-reto y retroalimentación.

Finalmente, para comparar las variables de estudio según las características sociodemográficas, se realizaron contrastes de medias con el estadístico t de Student y ANOVA –en caso se tuviera más de 2 categorías-, y dada la homogeneidad de las varianzas, se utilizó la prueba post hoc de Scheffé.



Resultados

A continuación, se detallan los resultados de la investigación. En primer lugar, para responder al propósito principal del estudio, se exponen las correlaciones entre las variables, así como los modelos de regresión para los componentes de bienestar y el modelo de mediación. Seguidamente, para los objetivos específicos, se analizan las diferencias en las variables de estudio según características sociodemográficas y otras asociadas a la práctica deportiva.

En la Tabla 1, las variables muestran múltiples relaciones coherentes entre sí. Cabe resaltar que existen asociaciones directas y muy significantes entre Florecimiento y AP – variables de bienestar- con las dimensiones de pasión y las condiciones proximales del *Flow*. Sin embargo, AN presenta vínculos inversos con equilibrio entre habilidad-retro y retroalimentación. Adicionalmente, se evidenció relaciones directas y medianas de PA con todas las dimensiones de las condiciones proximales del *flow*.

En cuanto a las asociaciones entre las variables de estudio con las características sociodemográficas (Apéndice H), solo se encontró vinculaciones directas y pequeñas con edad; así como, diferencias significativas respecto al sexo y si estudia actualmente (Tabla 2). En el caso de AP, se obtuvo una correlación positiva con edad ($r=.21$; $p<.01$), y se vio que tanto los hombres como los que no estudian actualmente poseen mayores puntajes. De igual forma, el florecimiento mostró una relación directa con la edad ($r=.17$; $p<.05$) y niveles más altos en hombres. En cambio, AN presentó puntajes más altos en las mujeres. Respecto a los 2 tipos de pasión, PO evidenció mayores niveles en los hombres; y tanto en PO como en PA los que no estudian tuvieron más puntaje.

Tabla 1. *Medias, desviaciones estándar y correlaciones entre las variables de estudio*

	<i>M</i>	<i>DE</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Afectos Positivos	24.48	3.39	-							
2 Afectos Negativos	11.95	3.52	-.43**	-						
3 Florecimiento	48.30	5.72	.51**	-.35**	-					
4 Pasión Obsesiva	3.46	0.81	.26**	.04	.24**	-				
5 Pasión Armoniosa	4.35	0.46	.40**	-.11	.57**	.46**	-			
6 Equilibrio entre habilidad-reto	5.86	0.94	.24**	-.17*	.43**	.13	.44**	-		
7 Metas claras	6.14	0.88	.29**	-.12	.52**	.11	.49**	.75**	-	
8 Retroalimentación	5.81	0.95	.30**	-.18*	.40**	.13	.40**	.76**	.72**	-

N = 156; **p* < .05; ***p* < .01

Tabla 2. Comparación de medias según sexo, estudios y formalidad

			<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Sexo	Florecimiento	Mujer	46.48	6.45	-2.54	.01	0.43
		Hombre	49.02	5.27			
	Afectos positivos	Mujer	22.77	3.70	-4.15	.00	0.71
		Hombre	25.15	3.02			
	Afectos negativos	Mujer	12.98	3.42	2.32	.02	0.42
		Hombre	11.54	3.50			
Pasión obsesiva	Mujer	3.09	.84	-3.64	.00	0.64	
	Hombre	3.60	.76				
Estudios	Afectos positivos	Sí	23.97	3.63	-2.56	.01	0.45
		No	25.39	2.71			
	Pasión obsesiva	Sí	3.36	.85	-2.06	.04	0.36
		No	3.64	.71			
	Pasión armoniosa	Sí	4.29	.49	-2.49	.01	0.41
		No	4.47	.38			
Formalidad	Metas claras	Formal	6.27	.77	2.15	.03	0.35
		Semi-formal	5.96	.99			

Con respecto a las condiciones de la práctica deportiva, se examinaron con todas las variables, evidenciando únicamente relaciones positivas y pequeñas con meses practicando deporte, días de entrenamiento a la semana e intensidad con la que entrena (Apéndice H). Además, se detectó diferencias significativas según la formalidad del deportista, tipo de deporte y nivel competitivo. En el caso de florecimiento, se observó una correlación directa con intensidad con la que se entrena ($r=.17$; $p<.05$); así como diferencias en cuanto al nivel competitivo (Levene=1.72; $p=.17$; $F_{(3)}=4.06$; $p<.01$), en donde los deportistas que compiten a nivel de club presentan mayores puntajes que los atletas universitarios (Tabla 3). También se halló diferencias en el caso de AN (Levene=1.19; $p=.32$; $F_{(3)}=4.49$; $p<.01$), siendo que los de nivel de internacional demuestran menores niveles que los de universidad (Tabla 3).

Tabla 3. Comparación de medias mediante un ANOVA para el nivel competitivo

	Nivel competitivo						<i>p</i>
	Universitario		Club		Internacional		
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Florecimiento	46.50	5.80	49.36	5.14	9.22	3.19	.04
Afectos negativos	12.80	2.99					.04

En cuanto a las dimensiones de pasión, mientras que PA se asocia con intensidad con la que entrena ($r=.19$; $p<.05$); PO se relaciona con meses practicando el deporte ($r=.24$; $p<.01$), y los que practican fútbol poseen más puntaje en PO que los que juegan voleibol (Levene=-91; $p=.46$; $F_{(4)}=5.12$; $p<.01$) (Tabla 4). En relación a las condiciones proximales del *flow*, en equilibrio entre habilidad-reto se halló una correlación positiva con meses practicando el deporte ($r=.19$; $p<.05$), días de entrenamiento ($r=.18$; $p<.05$) e intensidad con la que entrena ($r=.24$; $p<.01$); asimismo, los que practican fútbol tienen puntajes más altos que los de rugby (Levene=1.96; $p=.10$; $F_{(4)}=3.59$; $p<.01$) (Tabla 4). En cuanto a metas claras, se obtuvo que a diferencia de los deportistas semi-formales, los formales muestran niveles más altos ($t=2.15$; $p<.03$). Finalmente, se encontró que retroalimentación se asocia directamente con meses practicando el deporte ($r=.16$; $p<.05$), días de entrenamiento ($r=.17$; $p<.05$) e intensidad con la que se entrena ($r=.18$; $p<.05$).

Tabla 4. Comparación de medias mediante un ANOVA para tipo de deporte

	Tipo de deporte						<i>p</i>
	Fútbol		Voleibol		Rugby		
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Pasión obsesiva	3.80	.66	3.00	.88			.00
Equilibrio entre habilidad-reto	6.16	.77			5.57	1.08	.05

Con el fin de corroborar el poder predictivo de las variables respecto a los componentes del bienestar, se introdujeron como predictores todas aquellas variables que se asociaron significativamente en los análisis previos. Así, en cuanto a los análisis de regresión para AP y florecimiento, en la tabla 5 se puede observar que para el primero, únicamente PA y sexo conforman el modelo, explicando el 23% de la varianza total. Mientras que, para el segundo, se identificó que el 39% de la varianza total fue explicado por PA y metas claras. Por otro lado, no se encontró un modelo significativo para AN.

Tabla 5. Modelos de regresión para los componentes de bienestar

Predictores	B	SE β	β	t	Sig. (Coeficientes)
MODELO PARA AFECTO POSITIVO (R^2 ajustado=.23***)					
Pasión obsesiva	.13	.35	.03	.38	.70
Pasión armoniosa	2.12	.67	.29	3.16	.00
Equilibrio entre habilidad-reto	-.32	.44	-.09	-.72	.47
Metas claras	.15	.45	.04	.34	.73
Retroalimentación	.68	.41	.19	1.66	.09
Sexo	1.74	.57	.23	3.07	.00
Edad	.07	.04	.12	1.62	.11
MODELO PARA AFECTO NEGATIVO (R^2 ajustado=.02)					
Equilibrio entre habilidad-reto	-.32	.46	-.09	-.70	.49
Retroalimentación	-.41	.46	-.11	-.90	.37
MODELO PARA FLORECIMIENTO (R^2 ajustado=.39***)					
Pasión obsesiva	-.17	.52	-.02	-.32	.75
Pasión armoniosa	4.99	1.02	.40	4.88	.00
Equilibrio entre habilidad-reto	.10	.67	.02	.15	.88
Metas claras	1.76	.69	.27	2.56	.01
Retroalimentación	.11	.62	.02	.18	.86
Sexo	1.46	.86	.12	1.71	.09
Edad	.07	.07	.07	1.08	.28
Intensidad	.30	.51	.04	.59	.56

Nota: *** $p < .001$

Discusión

Los atletas formales se desenvuelven en un contexto sumamente competitivo que exige un alto grado de compromiso e involucramiento con el deporte, lo que implica la inversión de una considerable cantidad de horas y días a la práctica deliberada (Poucher et al., 2021). En este entorno, ser apasionado hacia su deporte es de suma importancia, ya que pareciera que la pasión conlleva a que los atletas tengan la intención de continuar practicando el deporte a pesar de los obstáculos (Navarrón et al., 2017) y que continúen desarrollando nuevas habilidades que permitan un desempeño óptimo. En este proceso, los atletas se ven expuestos a diversas demandas que pueden afectar su bienestar (Bauman, 2016; Carson y Collins, 2016). Por ello, el trabajo de los psicólogos del deporte cumple un rol esencial, al velar por el máximo rendimiento deportivo, así como por la salud y el bienestar del atleta (Carson y Collins, 2016). Algunas variables que pueden potenciar dicho bienestar son la pasión y las condiciones proximales del *flow*. Siendo por ello, importante analizar la relación entre estas variables.

Por esta razón, la presente investigación plantea como objetivo principal estudiar las relaciones entre las variables y analizar el rol predictor de las condiciones proximales del *flow* y los tipos de pasión sobre los componentes del bienestar. En concordancia con las hipótesis planteadas, se halló la existencia de diversas relaciones entre las tres variables. Como se esperaba, las variables relacionadas con resultados positivos en la salud, tales como la pasión armoniosa, las condiciones proximales del *Flow*, el florecimiento y los AP presentaron asociaciones directas entre ellas. En cambio, contrario a lo hipotetizado, se encontraron vinculaciones positivas entre la pasión obsesiva con los afectos positivos y el florecimiento.

En línea con la hipótesis 1, la cual planteaba que la PA se asociaría de forma positiva con el florecimiento y AP, y negativamente con AN, efectivamente, se exhiben relaciones positivas muy significativas de PA con AP y florecimiento, lo cual es ampliamente respaldado por el estudio realizado por Vallerand y colegas (2006) y el metaanálisis de Curran y colaboradores (2015). Esto puede deberse a que PA surge de una internalización autónoma de la actividad en la identidad de la persona, permitiendo una mayor flexibilidad respecto al involucramiento del atleta con el deporte, en aras de mantener un equilibrio con los demás ámbitos de su vida (Vallerand, 2010). Específicamente, poseer más niveles de PA posibilita la experimentación de AP durante y luego de la actividad realizada; más aún, parece que podría

conllevar a incrementos en los niveles de AP incluso cuando la persona no está directamente involucrada en la actividad (Vallerand et al., 2003). De tal manera que el atleta experimentará emociones como alegría, entusiasmo, satisfacción, entre otras, que impactan de forma positiva en su rendimiento al potenciar los niveles de motivación, atención y toma de decisiones (Løvoll et al., 2017). A su vez, el poseer más AP fomenta el disfrute, interés y gusto por la actividad (Løvoll et al., 2017); todos ellos, elementos en común con PA. Por tanto, a más AP, mayor será la PA de los deportistas.

Es preciso mencionar que, la pasión armoniosa evidencia un mayor impacto en el florecimiento, ello podría ser porque ambas variables parecen guardar una estrecha relación en aspectos comunes como son el desarrollo de un fuerte sentido de competencia, buenas relaciones interpersonales positivas y un mayor sentido de propósito. En cuanto al sentido de competencia, se ha visto que PA predice positivamente la satisfacción de la necesidad psicológica básica de competencia (Verner-Filion et al., 2017); así, a mayor PA, la competencia del atleta se verá aumentada. Estas variables parecen estar conectadas, ya que los atletas apasionados desarrollan y perfeccionan constantemente sus habilidades al invertir una cantidad significativa de tiempo, energía en el deporte y persistir en el entrenamiento a pesar de obstáculos (García y Luján, 2019; Vallerand, 2008; Vallerand, 2010), lo cual hace posible que el atleta posea sentimientos de dominio y se sienta eficaz. Aquella relación, puede verse incrementada por la asociación directa encontrada de PA con intensidad con la que se entrena. Pues como se mencionó, los atletas con mayores niveles de pasión muestran más compromiso e implicancia con el deporte (Mageau et al., 2009). En ese sentido, el participar de forma más intensa y constante en el deporte puede conllevar a una mejora en el sentido de competencia.

De igual manera, PA se relacionaría con el florecimiento por su dimensión vincular. Existen estudios que muestran que PA predice positivamente la calidad de las relaciones interpersonales (Philippe et al., 2010), por lo que los atletas con mayor PA tendrían relaciones sociales más enriquecedoras, satisfactorias y de confianza. Ello podría darse en vista de que PA propicia una apertura hacia la experiencia con una forma más auténtica de vincularse (Hodgins y Knee 2002); todo esto, componentes necesarios para establecer relaciones duraderas, cálidas y seguras (Barnes et al. 2007). A su vez, el que los deportistas sostengan relaciones interpersonales de calidad es de suma importancia en el contexto deportivo, ya que permiten un alto desempeño y promueven una adaptación adecuada en entornos de mucho estrés (Burns et al., 2019).

Finalmente, otro aspecto en común entre ambas variables es el sentido de propósito, puesto que el ser apasionado implica una fuerte inclinación hacia una actividad auto-definitoria, la cual se convierte en un aspecto central de la identidad de la persona (Vallerand y Verner-Filion, 2020), pudiendo dar un sentido de propósito a la vida. Es así que los atletas no se refieren a sí mismos como jugadores de básquetbol, sino como basquetbolistas. En ese sentido, a más PA, los deportistas mostrarán mayor sentido de propósito, el cual promueve buena salud, persistencia hacia el logro de la meta y la vivencia de emociones positivas (Öztekin y Tezer, 2009).

Contrario a lo esperado, se rechaza la hipótesis 2 que hacía referencia a la existencia de relaciones inversas de PO con florecimiento y AP, y de forma positiva con AN. Esto debido a que PO demostró asociaciones positivas con AP y florecimiento, aunque estas fueron pequeñas; por lo tanto, a mayor PO, los atletas poseen más AP y florecimiento, experimentando más alegría, disfrute, orgullo y bienestar. Una posible explicación radica en que si bien PO implica llevar a cabo la actividad para reafirmar la autovalía (Deci y Ryan, 2008b; Koestner y Losier, 2002), es probable que, en situaciones donde se experimenta éxito, como el ganar un campeonato deportivo, PO genere una sensación de bienestar. Esto porque las condiciones de alto éxito como esta deberían llevar a un sentido de autovalidación (Vallerand, 2010).

Otra posible explicación es que PO deviene de una internalización controlada que conlleva a presentar una persistencia rígida, lo cual ocasiona conflictos; sin embargo, Deci y Ryan (1985) postulan la existencia de un continuo de motivación según el nivel de autonomía. Por lo que, la pasión obsesiva de estos deportistas podría ser resultado de una internalización identificada caracterizada por ser más autónoma, pues se adopta conscientemente valores y conductas que encajan con sus propias metas; sin llegar a estar totalmente integrada.

Finalmente, hay que recordar que, desde la teoría dualista de la pasión se postula que las personas pueden mantener ambos tipos pasiones hacia una actividad (Vallerand y Verner-Filion, 2020). Así, los efectos menos adaptativos resultantes de PO podrían verse contrarrestados por la presencia de mayores niveles de PA. Esto concuerda con el hallazgo de que PO y PA se vinculan de manera positiva en la presente investigación. Asociación que quizás ocurra por los componentes en común, ya que en ambos existe una inclinación hacia una actividad auto-definitoria que a la persona le gusta, encuentra importante, y en la cual invierte una cantidad significativa de tiempo y energía (Vallerand et al., 2003).

Con respecto a la hipótesis 3, la cual proponía vinculaciones directas entre las condiciones proximales, el florecimiento y AP, e inversas con AN, es confirmada parcialmente, ya que todas las condiciones proximales se relacionaron de forma positiva con florecimiento y AP, pero solo dos sostienen una asociación negativa con AN. En términos generales, quizás estas vinculaciones se deban a que, cuando los atletas muestran niveles más altos en las condiciones proximales, tienden a sentirse más competentes, involucrarse en la actividad de forma más volitiva, experimentar más felicidad, satisfacción con el deporte y entrar en más estados de *flow* (Csikszentmihalyi y Hunter, 2014; Kawabata y Harimoto, 2018; Mouratidis et al., 2008). Por lo tanto, mientras las condiciones proximales sean más altas, mayor será el bienestar vivenciado por el deportista.

Ahora bien, se logra confirmar la hipótesis 4, la cual esperaba que las condiciones proximales se relacionen de forma positiva con PA, pero no muestren vinculación con PO. De hecho, se encontró que las 3 condiciones proximales se asocian positiva e importantemente con PA y ninguna se relaciona con PO. Esto podría ocurrir gracias a que PA fomenta que el atleta experimente la actividad de manera genuina al no temer el fracaso; lo cual le permite ser más consciente de sus habilidades y su desempeño; así como, establecer metas alcanzables y realistas (Vallerand, 2015).

Específicamente en equilibrio entre habilidad-reto, se encontró vinculaciones con florecimiento y AP, probablemente porque el alcanzar los retos y mostrar dominio de sus habilidades son experiencias de maestría que son fuentes de autoconfianza (Kingston et al. 2010), lo que resulta en más emociones positivas y bienestar. Asimismo, se halló una relación negativa con AN, lo cual posiblemente se deba a que a medida que los jugadores van teniendo éxito en los desafíos, su autoeficacia y autoestima se van acrecentando y volviendo más estables, protegiéndolos de AN que puedan surgir a raíz de esto. Por lo tanto, a más equilibrio entre habilidad-reto, menor AN.

Además, se detectó una relación directa con PA, dado que esta fomenta una mayor implicancia en la actividad que posibilita la optimización de competencias en el deporte. Así, según se van desarrollando estas habilidades, se van buscando retos más desafiantes, manteniendo el balance entre la habilidad y los retos (Engeser y Rheinberg, 2008; Hektner y Csikszentmihalyi, 1996). Al lograr este balance, los atletas manifiestan sentimientos de disfrute, orgullo, mayor motivación (Fong et al., 2014). También se halló correlaciones positivas con meses practicando el deporte, días de entrenamiento e intensidad con la que se

entrena. Esto parece reforzar la idea de que un mayor involucramiento en el deporte, influye en el rendimiento y desarrollo de capacidades del atleta (Macnamara et al., 2014). Así, mayor compromiso y dedicación hacia el deporte conlleva a más equilibrio entre habilidad-retro.

La asociación entre retroalimentación con florecimiento y AP, quizás se deba a que un *feedback* positivo se asocia a una motivación autónoma, auto-confianza, autoestima y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Carpentier y Mageau, 2013, 2016), por lo que, a más *feedback*, mayor será el florecimiento y la experimentación de AP en los atletas. Más aún, en línea con el hallazgo de una relación negativa entre retroalimentación y AN, pareciera que el poder tener una retroalimentación ejerce una función protectora ante los AN, ya que, a mayor retroalimentación, menor AN. Esto se podría deber a que el tener *feedback* permite al deportista monitorear su progreso hacia su meta, por lo que es posible regular y corregir sus acciones, así como trazar planes para mejorar.

Igualmente, se halló una asociación positiva entre PA y retroalimentación, pudiendo deberse a que PA permite que los atletas establezcan relaciones con los integrantes del equipo basadas en el compañerismo, respeto y honestidad (Bennie y O'Connor, 2012), lo cual podría promover una comunicación abierta y clara que permita proveer mayor retroalimentación acerca del desempeño del equipo. Así, a mayor PA, más retroalimentación. Además, se descubrió relaciones positivas entre retroalimentación con meses practicando el deporte, días de entrenamiento e intensidad con la que entrena, por lo que mientras mayor sea el involucramiento del deportista con el deporte, el *feedback* sobre su desempeño aumenta. Ello puede explicarse a que cuanto más tiempo le dediqué al deporte, tendrá mayor interacción con los miembros del equipo (Chen et al., 2010), los cuales poseen la capacidad de darles recomendaciones para mejorar su juego.

En cuanto a metas claras, se detectó vinculaciones positivas con florecimiento y AP, quizás porque las metas que tienen un enfoque intrínseco y en la tarea, se asocian con un mayor bienestar, pues se centran en lo aprendido y desarrollado durante el camino hacia la meta, en vez del resultado obtenido (Gunnell et al., 2014). Aunado a esto, el logro de las metas faculta que el atleta se sienta seguro, tenga confianza en sus habilidades y experimente orgullo y satisfacción. Por lo que, mientras que el deportista establezca metas más claras, mayor será su bienestar.

Asimismo, se descubrió que las metas claras mantienen una relación positiva con PA, tal vez ello ocurra porque los atletas con más PA tienden a realizar una evaluación previa de la

concordancia de la actividad con sus propios valores, sueños y principios, por lo que es más consciente de sus propias habilidades y aptitudes (St-Louis et al., 2018). Esto haría factible que el atleta establezca metas realistas según sus posibilidades, lo cual es un principio en la teoría de establecimiento de metas (Weinberg y Butt, 2014). Así, a medida que el atleta tenga más PA, será más capaz de plantear metas claras.

A partir de las correlaciones expuestas, se calcularon modelos de regresión según la hipótesis 5 para evaluar el valor predictivo que tienen los tipos de pasión, las condiciones proximales y ciertas variables sociodemográficas en cada uno de los indicadores de bienestar.

En primer lugar, si bien se supuso que tanto PA como las condiciones proximales serían predictores negativos y PO un predictor positivo de AN, no se halló un modelo significativo. Ello resulta interesante dado que contrasta con lo hallado en la literatura acerca de la pasión armoniosa (Curran et al., 2015; Vallerand y Verner-Filion, 2020). Sin embargo, dicho resultado tiene sentido al observar que estas variables no presentan correlaciones. Posiblemente aquello esté relacionado con la intensidad emocional. Estudios que han detectado relaciones significativas entre las variables expuestas, típicamente han empleado escalas que miden afectos de alta carga emocional, tales como angustia, culpa, vergüenza, entre otras (Philippe et al., 2010; Vallerand et al., 2003). En cambio, en la presente investigación, se utilizó una escala compuesta por ítems que reflejan afectos de baja y moderada intensidad (Diener et al., 2010). Pues en comparación con el PANAS, el SPANE captura un rango más amplio y general de AN, logrando reflejar mayor variabilidad de estos (Janović, 2015). Es así que, probablemente, tanto PO como PA y las condiciones proximales tengan injerencia en los AN cuando estos son de alta activación, lo que hace necesario desplegar ciertas estrategias de regulación emocional que requieren de mayores recursos cognitivos (Dixon et al., 2015; Silvers et al., 2015).

Otra posible explicación radica en que participar en deportes, principalmente en altos niveles competitivos, promueve el desarrollo de características psicológicas como la resiliencia, fortalecimiento de la autoestima, sentimientos de pertenencia, habilidades sociales, entre otras variables positivas (Malm et al., 2019) que se configuran como factores protectores ante los afectos negativos. Ello podría estar generando menor heterogeneidad de respuestas de afectos negativos; es decir, los atletas pueden estar experimentando un rango muy limitado de afectos negativos lo que dificulta detectar alguna tendencia. Para próximos análisis, convendría explorar dichas hipótesis.

A pesar de rechazar parcialmente la hipótesis 5, conviene subrayar que PA cumple un papel esencial como promotor de altos niveles de bienestar, al ser el principal predictor de AP y florecimiento. A lo mejor, esto se debe a las correlaciones encontradas anteriormente, en vista de que PA permite una participación flexible con el deporte, fomenta el establecimiento de lazos amicales auténticos, abiertos y seguros; así como sentido de competencia y propósito más estable (Philippe et al., 2010; Vallerand et al., 2003; Verner-Filion et al., 2017). Asimismo, hay que recalcar que, si bien PO tuvo una correlación positiva con ambos componentes del bienestar, en la regresión no tuvo un rol significativo, ello podría reforzar la idea que los efectos de PO se diluyen ante la presencia de mayores niveles de PA, ya que la teoría dualista de la pasión postula que las personas pueden mantener ambos tipos pasiones hacia una actividad (Vallerand y Verner-Filion, 2020). Es así que, el resultado principal del presente estudio posiciona a la pasión armoniosa como una variable clave para la promoción del bienestar.

En el modelo de AP cabe subrayar que, el sexo fue otra variable que aportó significativamente a la variabilidad de este. Probablemente la causa radica en la diferencia con un efecto grande que se detectó en hombres y mujeres, donde los primeros demuestran mayor puntaje. En cuanto a ello, Whittle y colegas (2011) encontraron que los hombres son más reactivos a nivel cerebral –lóbulo frontal y amígdala- ante los estímulos positivos, pudiendo vivenciar más AP. Además, es importante tener en cuenta el contexto en el que se desenvuelven los participantes, pues es posible que, en entornos deportivos, los hombres reporten experimentar con mayor frecuencia e intensidad la emoción de orgullo en contraste con las mujeres (Sabiston et al., 2020). Este factor podría estar impactando en la mayor vivencia de afectos positivos por parte de los hombres. Sin embargo, se requieren mayores estudios para confirmar que dichos resultados son consistentes en los distintos deportes. Adicionalmente, quizá los hombres internalicen el deporte de una manera más controlada a partir de las presiones de género por participar en un deporte que involucre contacto o “muestras de masculinidad” (Hidalgo, 2020). Empero, el sexo no aporta para el modelo de florecimiento quizás porque este abarca aspectos multidimensionales más allá de los afectos inmediatos; en ese sentido, el sentir que pertenecen a un equipo unido y poder desarrollar competencias que se traduzcan en mayor autoestima (Bailey et al., 2007) podrían estar diluyendo el efecto del sexo en favor de los hombres. En esta misma línea, podría ser que las condiciones proximales no representen un papel importante en este modelo, puesto que pareciera que sus efectos positivos no son en el momento, sino que se van procesando en la medida en la que el atleta va

aumentando su habilidad en el deporte, se establece metas y forma vínculos amicales con sus compañeros de equipo.

Por otra parte, que solo las metas claras contribuyan al florecimiento, resulta coherente con la literatura. El que un atleta tenga metas claras implica comprender la estructura, naturaleza y objetivos de la actividad llevada a cabo, ello conlleva a que puedan realizar una evaluación de sus habilidades y demandas de la tarea, así como la posibilidad de ser conscientes sobre cómo se está realizando la tarea, si de manera satisfactoria o no (Keller y Landhäußer, 2012). Gracias a ello, los atletas son capaces de analizar su desempeño y la posibilidad de lograr su meta, en caso se presenten obstáculos en aquel objetivo, los atletas tendrán la capacidad de pensar en otras alternativas, lo cual resulta en emociones placenteras, tales como esperanza, felicidad o alivio, debido a que se tiene un nuevo plan (Nicholls et al., 2016). Además, el establecerse metas permite que los atletas con altos niveles de miedo al fracaso puedan continuar su camino hacia niveles superiores y convertirse en jugadores de élite (Wikman et al., 2014). Todo esto hace posible que el logro de las metas se traduzca en mayor sentido de autoeficacia, autoestima y experimentación de orgullo y satisfacción por parte de los atletas, lo que podría estar posibilitando la vivencia de mayores niveles de bienestar (Ryan y Deci, 2017).

Asimismo, es posible que el logro de estas metas se traduzca en mayor sentido de autoeficacia, autoestima, AP, satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, lo que lleva a vivenciar más bienestar (Smith et al., 2011). Pero hay que enfatizar que se encontraron diferencias significativas en los puntajes de metas claras según la formalidad de los deportistas, a favor de los jugadores formales. Posiblemente, ello se deba a que realizar actividad física de forma sistemática y deliberada fomenta el desarrollo cognitivo (Tomporowski et al., 2015), facultando un mayor uso de estrategias de autorregulación y monitoreo de la propia acción para alcanzar metas (Alvarez et al., 2017). Esto se vuelve fundamental en un contexto basado en logros como el deporte competitivo, donde el planteamiento de objetivos y estrategias son vitales. De igual manera, podría ser que el nivel competitivo en el que se encuentran estos atletas esté diluyendo los efectos positivos del equilibrio entre habilidad-reto y la retroalimentación. Ello debido a que, en estos niveles superiores de competencia, se espera que los atletas tengan un cierto nivel de habilidad, pues vienen practicando su deporte desde años anteriores. Asimismo, el mismo contexto deportivo les permite encontrar desafíos constantes y refuerza la comunicación con los compañeros del equipo y entrenador.

Por último, luego de haber explorado el propósito general del estudio, se encontraron resultados específicos respecto a diferencias en las variables según algunas características sociodemográficas de la población y de la práctica deportiva.

En relación a la edad, se halló vinculaciones directas con AP y florecimiento, pero estas fueron pequeñas, indicando que en general son estables durante el tiempo. Probablemente esto se debe a que, con el aumento de la edad, factores de la personalidad como el neuroticismo va disminuyendo (Lehman et al., 2013), otorgando mayor estabilidad emocional y posibilidad de vivenciar más emociones placenteras. Junto a ello, el factor amabilidad aumenta (Magee et al., 2013; Wortman et al., 2012), facilitando el entablar y estrechar relaciones interpersonales, componente clave durante esta etapa de la vida porque los jóvenes adultos buscan formar amistades fuertes, estables y abiertas (Erikson, 1959). Todo ello, se ve potenciado por el contexto deportivo en el que los jugadores se encuentran, dado que el deporte que practican es colectivo, lo que fomenta el contacto con los demás. Es así que, a mayor edad, más experimentación de AP y florecimiento.

Adicionalmente, se identificaron diferencias en los componentes de bienestar, pasión y equilibrio entre habilidad-reto según estudios, nivel competitivo y tipos de deporte. En primer lugar, los que estudian mostraron menores niveles de AP y los dos tipos de pasión, lo cual quizás se explique a partir de que la presión de los estudios podría estar generando estrés, ansiedad y emociones negativas que entran en conflicto con su desempeño en el deporte o en el tiempo que le pueden dedicar (Ebben y Brudzynski, 2008). Por lo que el estudio podría estar presentando una barrera para que el atleta se implique en mayor medida con el deporte. En segundo lugar, se detectó mayores niveles de AN y menores de florecimiento en los que compiten a nivel universitario en contraste con los que participan a nivel internacional y de club respectivamente. Una posible explicación radica en la intensidad del entrenamiento, ya que, en niveles competitivos más altos, las exigencias suelen ser mayores (Arnold et al., 2016), lo que fomenta el dominio de habilidades, mayor interacción con los compañeros, disfrute y el logro de metas. Así, a medida que el jugador vaya escalando a niveles competitivos más altos, podrá experimentar mayores niveles de bienestar. Justamente esto concuerda con los resultados vistos en el presente estudio, los cuales evidencian de forma sistemática que un mayor involucramiento con el deporte se asocia de forma positiva con los componentes de bienestar. Ejemplificado en la correlación positiva entre florecimiento e intensidad con la que se entrena.

Además, se observó que los que practican fútbol puntuaron más en PO y equilibrio entre habilidad-reto que los que entrenan vóley y rugby, respectivamente. Por un lado, en cuanto a las diferencias en PO, en el Perú, el fútbol es uno de los deportes más famosos que se atribuye a los hombres, por lo que es probable que muchos de los participantes se hayan implicado en este juego por presiones externas (Hidalgo, 2020). A raíz de ello, se podría decir que los jugadores de fútbol suelen involucrarse en el deporte por motivos externos. Por otro lado, tal vez la discrepancia en equilibrio entre habilidad-reto se deba a características de la dinámica interna de los entrenamientos, dado que los entrenadores deciden en qué enfocarse durante estos, puede ser en la táctica, técnica, juego en equipo, físico, entre otros aspectos.

A modo de resumen, se halló que PA junto con sexo y metas claras predicen positivamente AP y florecimiento, respectivamente. De esta forma, la presente investigación finaliza resaltando la importancia de promover en los atletas una pasión mayormente armoniosa hacia el deporte que practican, ya que conlleva a consecuencias adaptativas, tales como mayores niveles de florecimiento y AP. Más aún, en esta relación, se identifica a las metas claras como un potenciador de vivencias de bienestar en el ámbito deportivo. Siendo su promoción muy importante, dado que fomenta el disfrute, mejor desempeño, mayor autoestima, entre otros aspectos necesarios en contextos estresantes y competitivos. Las diferencias y vinculaciones con características de la práctica deportiva, sexo y estudios nos invitan a seguir examinando el papel que cumplen en el bienestar de los deportistas.

No obstante, este estudio presenta ciertas limitaciones que se deben tomar en cuenta para próximas investigaciones. En primer lugar, en ciertas ocasiones hubo una falta de coordinación entre las personas contactadas por la investigadora y los deportistas para concretar la aplicación de las escalas, ya que algunos no estaban enterados y tenían actividades planeadas, por lo que se tuvieron que retirar sin realizar las escalas. Asimismo, se encontraron pocos estudios acerca de las condiciones proximales del *flow* como componentes separados de este, lo que dificultó el establecimiento de las relaciones con bienestar. Finalmente, hay poca cantidad de mujeres deportistas evaluadas, lo que podría generar poca representatividad, así como poca diversidad de deportes en equipo incluidos en el estudio.

Junto a ello, también se plantean algunas recomendaciones para ser tomadas en cuenta. Como primer punto, existen diversas clasificaciones para caracterizar a un atleta (Swann et al., 2012), lo cual podría generar algunas confusiones. En ese sentido, se recomienda especificar el concepto y criterios de inclusión que van a ser empleados.

Por otro lado, sería muy enriquecedor aplicar la totalidad de la escala de *flow* para poder capturar los demás componentes de este estado, pero también sería necesario indagar si las condiciones proximales pueden ser tratadas de forma unidimensional. Por último, el componente metas claras mide, valga la redundancia, la claridad de estas, dejando de lado la exploración de los procesos motivacionales que las subyacen. Entonces, sería relevante estudiar dichas diferencias para tener un análisis más profundo; por ejemplo, las metas autónomas *versus* controladas o las metas enfocadas en la tarea *versus* las enfocadas en el rendimiento.



Referencias Bibliográficas

- Acha, M. P. (2014). *Necesidades psicológicas básicas, motivación y flow en estudiantes universitarios de arte* [Tesis de licenciatura]. Pontificia Universidad del Perú.
- Akehurst, S., y Oliver, E. J. (2014). Obsessive passion: a dependency associated with injury-related risky behaviour in dancers. *Journal of sports sciences*, 32(3), 259-267. doi: 10.1080/02640414.2013.823223
- Alvarez, C., Pesce, C., Cavero, I., Sanchez, M., Martínez, J., y Martinez, V. (2017). The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(9), 729-738. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.06.012>
- Arnold, R., Fletcher, D., y Daniels, K. (2016). Demographic differences in sport performers' experiences of organizational stressors. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(3), 348-358.
- Asociación de Medicina del Deporte de Colombia. (2002). *Manifiesto de Actividad Física para Colombia*. <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/amedco/vam-101/deporte11101manifiesto/>
- Aubé, C., Brunelle, E., y Rousseau, V. (2014). Flow experience and team performance: The role of team goal commitment and information exchange. *Motivation and Emotion*, 38(1), 120-130.
- Bailey, R., Bloodworth, A., y Mcnamee, M. (2007). Sport, well-being and gender. En I. Wellard (Ed.), *Rethinking gender and youth sport* (pp. 127-139). Routledge.
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of vocational behavior*, 66(1), 26-44. doi:10.1016/j.jvb.2003.11.001
- Bakker, A. B., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, B. B., y Ali, D. K. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 442-450. doi:10.1016/j.psychsport.2011.02.003

- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., y Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Bauman, N. J. (2016). The stigma of mental health in athletes: Are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 135–136. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095570>
- Bélanger, J., Lafreniere, M., Vallerand, R. y Kruglanski, A. (2013). Driven by fear: The effect of success and failure information on passionate individuals' performance. *Journal of personality and social psychology*, 104(1), 180. doi: 10.1037/a0029585
- Bennie, A., y O'Connor, D. (2012). Coach-athlete relationships: A qualitative study of professional sport teams in Australia. *International Journal of Sport and Health Science*, 10, 58-64. doi: 10.5432/ijshs.201208
- Birrer, D., y Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78-87. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x
- Blanchflower, D. G. y Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social science & medicine*, 66(8), 1733-1749. <https://www.nber.org/papers/w12935.pdf>
- Bonneville-Roussy, A., Lavigne, G. L., y Vallerand, R. J. (2011). When passion leads to excellence: The case of musicians. *Psychology of Music*, 39(1), 123-138. doi: 10.1177/0305735609352441
- Burns, L., Weissensteiner, J. y Cohen, M. (2019). Supportive interpersonal relationships: a key component to high performance sport. *British Journal of Sports Medicine*, 53(22), 1386-1389.
- Caddick, N., y Smith, B. (2014). The impact of sport and physical activity on the well-being of combat veterans: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 15(1), 9-18. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.09.011>
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Prensa española.
- Calvo, T. G., Castuera, R. J., Ruano, F. J., Vaíllo, R. R., y Gimeno, E. C. (2008). Psychometric properties of the Spanish version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669. doi: 10.1017/S1138741600004662

- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de psicología del deporte*.
- Cantor, N., y Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. En D. Kahneman, E. Diener, y N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundation of hedonic psychology* (pp. 230–243). Sage.
- Carpentier, J., y Mageau, G. A. (2013). When change-oriented feedback enhances motivation, well-being and performance: A look at autonomy-supportive feedback in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(3), 423-435. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.003>
- Carpentier, J., y Mageau, G. A. (2016). Predicting sport experience during training: The role of change-oriented feedback in athletes' motivation, self-confidence and needs satisfaction fluctuations. *Journal of sport and exercise psychology*, *38*(1), 45-58. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2015-0210>
- Carson, H. J., y Collins, D. (2016). Implementing the Five-A Model of Technical Refinement: Key Roles of the Sport Psychologist. *Journal of Applied Sport Psychology*, *28*(4), 392–409. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162224>
- Cassaretto, M., y Martínez, P. (2017). Validación de las escalas de bienestar, de florecimiento y afectividad. *Pensamiento Psicológico*, *15*(1), 19-31. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI15-1.VEFA
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, *100*(2), 126-131.
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., y Moreno-Murcia, J. A. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de psicología del deporte*, *14*(3), 31-38.
- Chamarro, A., Penelo, E., Fornieles, A., Oberst, U., Vallerand, R. J., y Fernández-Castro, J. (2015). Psychometric properties of the Spanish version of the Passion Scale. *Psicothema*, *27*(4), 402-409. doi: 10.7334/psicothema2015.80

- Chen, S., Snyder, S., y Magner, M. (2010). The Effects of Sport Participation on Student-Athletes' and Non-Athlete Students' Social Life and Identity. *Journal of issues in intercollegiate athletics*, 3, 176-193.
- Chen, L. H., Ye, Y. C., Chen, M. Y., y Tung, I. W. (2010). Alegría! Flow in leisure and life satisfaction: The mediating role of event satisfaction using data from an acrobatics show. *Social Indicators Research*, 99(2), 301-313. doi: 10.1007/s11205-010-9581-z
- Ciccolo, J., Whitworth, J. y Nosrat, S. (2019). Psychological benefits of exercise. En M. Anshel, S. Petruzzello y E. Labbé (Ed), *APA handbook of sport and exercise psychology, volume 2: Exercise psychology*, (93-108). American Psychological Association.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer
- Csikszentmihalyi, M., y Hunter, J. (2014). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. En M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 89-101). Springer.
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J., y Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion*, 39(5), 631-655. doi: 10.1007/s11031-015-9503-0
- Darrow, C., Collins, C., Yard, E. y Comstock, R. (2009). Epidemiology of severe injuries among United States high school athletes: 2005-2007. *The American journal of sports medicine*, 37(9), 1798-1805. doi: 10.1177/0363546509333015
- Deci E. y Ryan R. (1985) Toward an Organismic Integration Theory. En E. Deci y Ryan, R, (Eds.) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Perspectives in Social Psychology* (pp. 113-148). Springer.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008a). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11. doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2008b). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology*, 49(3), 182.

- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L. y Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. *World happiness report*. <http://eprints.lse.ac.uk/51669/1/dp1236.pdf>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., y Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. y Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi: 10.1007/s11205-009-9493-y
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L., y Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000209>
- Dixon, K. L., Aldao, A., y De Los Reyes, A. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences*, 86, 271-276. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.011>
- Donahue, E. G., Rip, B., y Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 526-534. doi:10.1016/j.psychsport.2009.02.002
- Downward, P. y Rasciute, S. (2011) Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331-348, doi: 10.1080/02692171.2010.511168
- Durand, G. (1968). Los adolescentes y el deporte. Paidós.
- Ebben, W., y Brudzynski, L. (2008). Motivations and barriers to exercise among college students. *Journal of Exercise Physiology Online*, 11(5), 1-11.

- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., y Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.
- Engeser, S. (2012). Theoretical Integration and Future Lines of Flow Research. En S. Engeser (Ed.), *Advances in flow research* (pp. 187–199). Springer.
- Engeser, S., y Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158-172.
- Ensari, I., Greenlee, T. A., Motl, R. W., y Petruzzello, S. J. (2015). Meta-analysis of acute exercise effects on state anxiety: An update of randomized controlled trials over the past 25 years. *Depression and anxiety*, 32(8), 624-634. doi: 10.1002/da.22370
- Erikson, E. (1959). Theory of identity development. En E. Erikson (Ed.), *Identity and the life cycle* (pp. 42-57). International Universities Press.
- Fanchini, A., Jongbloed, J., y Dirani, A. (2019). Examining the well-being and creativity of schoolchildren in France. *Cambridge Journal of Education*, 49(4), 391-416. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2018.1536197>
- Fernández, M. Á., Godoy-Izquierdo, D., Jaenes, J. C., Bohórquez, M. R., y Vélez, M. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 9-19.
- Fong, C., Zaleski, D. y Leach, K. (2014): The challenge–skill balance and antecedents of flow: A meta-analytic investigation, *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 425-446. doi: 10.1080/17439760.2014.967799
- Forest, J., Mageau, G. A., Sarrazin, C., y Morin, E. M. (2011). “Work is my passion”: The different affective, behavioural, and cognitive consequences of harmonious and obsessive passion toward work. *Canadian Journal of Administrative Sciences*, 28(1), 27-40. doi: 10.1002/CJAS.170
- Fortes, L. D. S., Kakeshita, I. S., Almeida, S. S., Gomes, A. R., y Ferreira, M. E. C. (2014). Eating behaviours in youths: A comparison between female and male athletes and non-athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(1), e62-e68. doi: 10.1111/sms.12098

- García, R. (2016). *Revisión sobre las diferencias de las variables psicológicas en deportes individuales vs. deportes de equipo* [Tesis de licenciatura]. Universidad de Cádiz
- García, A. J., Bohórquez, M. R., y Lorenzo, M. (2015). La implicación en la actividad física como fuente de felicidad en personas mayores. *European Journal of investigation in health, psychology and education*, 4(1), 19-30. doi: 10.1989/ejihpe.v4i1.37
- García, D. P., y Luján, J. F. G. (2019). Predictores cognitivos de la intención de práctica y la percepción de las relaciones en el deporte: análisis de la pasión como mediadora. *Retos*, 36(36), 193-202.
- Goñi, E., y Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 199-208.
- Gobinder, G. (2013). The effects of goal setting on basketball performance. *International Journal of Sports Sciences and Fitness*, Volume 3(1), 54-65.
- González, J., Garcés, E. y Ortega, E. (2014). Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, 44(1), 31-44.
- Gucciardi, D. F., Mahoney, J., Jalleh, G., Donovan, R. J., y Parkes, J. (2012). Perfectionistic profiles among elite athletes and differences in their motivational orientations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(2), 159-183.
- Gulliver, A., Griffithsa, K., Mackinnonb, A., Batterhama, P. y Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medical Sport*, 18(3), 255-261. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R., Mack, D. E., Wilson, P. M., y Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 19-29. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.08.005>
- Gustafsson, H., Hassmén, P., y Hassmén, N. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11(6), 387-395. doi: 10.1080/17461391.2010.536573
- Gustafsson, H., Madigan, D. J. y Lundkvist, E. (2017). Burnout in athletes. *Handbuch Stressregulation und Sport*, 1-21. doi 10.1007/978-3-662-49411-0_24-1

- Gutiérrez del Pozo, D. (2011). Psicología, educación en valores y deporte. *Revista de Psicología y Educación*, (6), 199-210.
- Hassmen, P., Koivula, N. y Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25. doi:10.1006/pmed.1999.0597
- Hektner, J. M., y Csikszentmihalyi, M. (abril de 1996). A longitudinal exploration of flow and intrinsic motivation in adolescents. *American Educational Research Association*. Conferencia llevada a cabo en Nueva York, Estados Unidos.
- Herring, M. P., O'Connor, P. J., y Dishman, R. K. (2010). The effect of exercise training on anxiety symptoms among patients: a systematic review. *Archives of internal medicine*, 170(4), 321-331. doi:10.1001/archinternmed.2009.530
- Hidalgo J. (2020). Is Soccer Just for Machos?: The Construction of Masculinity in Contemporary Peruvian “Kick-Lit” Stories and “Kick-Flicks”. En R. Magrath, Cleland J., Anderson E. (Eds.), *The Palgrave Handbook of Masculinity and Sport* (pp. 537-555). Palgrave Macmillan, Cham
- Hodgins, H. S., y Knee, R. (2002). The integrating self and conscious experience. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook on self-determination research: Theoretical and applied issues* (pp. 87–100). University of Rochester Press.
- Hone, L., Jarden, A., y Schofield, G. (2014). Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. *Social Indicators Research*, 119(2), 1031-1045.
- Howell, A. J. y Buro, K. (2015). Measuring and predicting student well-being: Further evidence in support of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experiences. *Social Indicators Research*, 121(3), 903-915. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-014-0663-1>
- Howell, R. T., Kern, M. L. y Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83-136. <https://doi.org/10.1080/17437190701492486>
- Huang, H., y Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of economic Psychology*, 33(4), 776-793. <https://pdfs.semanticscholar.org/7442/8a61c4e3e40a2af44d00055a2092e8c31228.pdf>

- Huppert, F. A., y So, T. (2009, July). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them. *Prepared for the OECD/ISQOLS meeting "Measuring subjective well-being: an opportunity for NSOs?"* Conferencia llevada a cabo en Florencia, Italia.
- Huta, V. y Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of happiness studies*, 11(6), 735-762. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Institute for Human Rights and Business (2018). Rights Through Sport Mapping "Sport For Development And Peace". https://www.ihrb.org/uploads/reports/Rights_Through_Sport_-_Mapping_SDP%2C_IHRB_April_2018.pdf
- Instituto Peruano del Deporte (s/f). Política Nacional del Deporte. <http://www.ipd.gob.pe/sistemasipd/recursos/formulario1/PNDV29.pdf>
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., y Duda, J. L. (2013). How to achieve in elite training centers without burning out? An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 72-83. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.08.001
- Jackson, S. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138-166. doi: 10.1080/10413209508406962
- Jackson, S. A., y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*, Human Kinetics.
- Jackson, S. A., y Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18(1), 17-35.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., y Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of applied sport psychology*, 13(2), 129-153. doi: 10.1080/104132001753149865
- Jovanović, V. (2015). Beyond the PANAS: Incremental validity of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANES) in relation to well-being. *Personality and Individual Differences*, 86, 487-491. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.015>

- Josefsson, T., Lindwall, M., y Archer, T. (2014). Physical exercise intervention in depressive disorders: Meta-analysis and systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(2), 259-272. <https://doi.org/10.1111/sms.12050>
- Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of economics and behavioral studies*, 1(1), 20-26.
- Junge, A., Engebretsen, L., Mountjoy, M. L., Alonso, J. M., Renström, P. A., Aubry, M. J., y Dvorak, J. (2009). Sports injuries during the summer Olympic games 2008. *The American journal of sports medicine*, 37(11), 2165-2172. <https://doi.org/10.1177/0363546509339357>
- Kawabata, M. y Harimoto, F. (2018). Facilitating flow experience in physical education settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 28-38.
- Kawabata, M., y Mallett, C. J. (2011). Flow experience in physical activity: Examination of the internal structure of flow from a process-related perspective. *Motivation and Emotion*, 35(4), 393-402. doi: 10.1007/s11031-011-9221-1
- Kelecek, S., y Aşçi, F. H. (2018). Does passion to sport have an influence on the dispositional flow in athletes? *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(3), 117-128. doi: 10.5281/zenodo.1213322
- Keller, J., y Landhäußer, A. (2012). The flow model revisited. En S. Engeser (Ed.) *Advances in flow research* (pp. 51-64). Springer
- Keller, J., Ringelhan, S., y Blomann, F. (2011). Does skills–demands compatibility result in intrinsic motivation? Experimental test of a basic notion proposed in the theory of flow-experiences. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 408–417. doi:10.1080/17439760.2011.604
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Kingston, K., Lane, A., y Thomas, O. (2010). A temporal examination of elite performers sources of sport-confidence. *The Sport Psychologist*, 24(3), 313-332.
- Kline, R. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. The Guilford Press.

- Kleingeld, A., van Mierlo, H. y Arends, L. (2011). The Effect of Goal Setting on Group Performance: A Meta-Analysis. *Journal of applied psychology*, 96(6), 1289–1304. doi: 10.1037/a0024315
- Koestner, R., y Losier, G. F. (2002). Distinguishing three ways of being internally motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. En E. L. Deci y R. M. Ryan (Eds.), *Handbook on self-determination research: Theoretical and applied issues* (pp. 101–121). University of Rochester Press.
- Kvam, S., Kleppe, C. L., Nordhus, I. H., y Hovland, A. (2016). Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 202, 67-86. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.063>
- Laborde, S., Guillén, F., y Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual-and team sports and in non-athletes. *Psychology of sport and exercise*, 26, 9-13. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.009>
- Lambert, J., y Csikszentmihalyi, M. (2019). Facilitating or foiling flow: the role of momentary perceptions of feedback. *The Journal of Positive Psychology*, 1–12. doi:10.1080/17439760.2019.157
- Lehmann, R., Denissen, J. J., Allemand, M., y Penke, L. (2013). Age and gender differences in motivational manifestations of the Big Five from age 16 to 60. *Developmental psychology*, 49(2), 365. doi: 10.1037/a0028277
- Løvoll, H. S., Røysamb, E., y Vittersø, J. (2017). Experiences matter: Positive emotions facilitate intrinsic motivation. *Cogent Psychology*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1340083>
- Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International review of sport and exercise psychology*, 4(2), 109-127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>
- Lundqvist, C. y Sandin, F. (2014) Well-being in elite sport: Dimensions of hedonic and eudaimonic well-being among elite orienteers. *The Sport psychologist*, 28(3), 245-254. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2013-0024>

- Macnamara, B. N., Hambrick, D. Z., y Oswald, F. L. (2014). Deliberate practice and performance in music, games, sports, education, and professions: A meta-analysis. *Psychological science*, 25(8), 1608-1618. doi:10.1177/0956797614535810
- Magee, C. A., Miller, L. M., y Heaven, P. C. (2013). Personality trait change and life satisfaction in adults: The roles of age and hedonic balance. *Personality and individual differences*, 55(6), 694-698. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.022>
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T., y Koestner, R. (2009). On the development of harmonious and obsessive passion: The role of autonomy support, activity specialization, and identification with the activity. *Journal of Personality*, 77(3), 601-646. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00559.x
- Malm, C., Jakobsson, J., y Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127–154. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Marsh, H. W., y Jackson, S. A. (1999). Flow experience in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(4), 343–371. doi:10.1080/10705519909540140
- Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M.-A. K., Parker, P., Morin, A. J. S., Carbonneau, N., Jowett, S., Bureau, J., Fernet, C., Guay, F., Abduljabbar, A. y Paquet, Y. (2013). Passion: Does one scale fit all? Construct validity of Two-Factor Passion Scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment*, 25(3), 796-809. doi:10.1037/a0032573
- Maxwell, J. P., Visek, A. J., y Moores, E. (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. *Psychology of sport and exercise*, 10(2), 289-296. doi:10.1016/j.psychsport.2008.07.010
- McDonald, R.P., y Marsh, H.W. (1990). Choosing a multivariate model: Non centrality and goodness-of-fit. *Psychological Bulletin*, 107, 247-255.
- McEwan, D., Harden, S. M., Zumbo, B. D., Sylvester, B. D., Kaulius, M., Ruissen, G. R., Dowd, A. y Beauchamp, M. (2016). The effectiveness of multi-component goal setting

- interventions for changing physical activity behaviour: a systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 10(1), 67-88.
- Medina, J., Chamarro, A., y Parrado, E. (2013). Efecto del deporte en el bienestar psicológico de las personas con gran discapacidad física de origen neurológico. *Rehabilitación*, 47(1), 10-15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rh.2012.10.006>
- Méndez-Giménez, A., Estrada, J. A. C., y Fernández-Río, J. (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 73-79.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., y Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sports sciences*, 27(7), 729-744. doi: 10.1080/02640410902889834
- Moen, F., Myhre, K., Klöckner, C. A., Gausen, K., y Sandbakk, O (2017). Physical, Affective and Psychological determinants of Athlete Burnout. *Sport Journal*, 1, 1-14.
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W. y Sideridis, G. (2008). The Motivating Role of Positive Feedback in Sport and Physical Education: Evidence for a Motivational Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 240-268.
- Nakamura, J., y Csikszentmihalyi, M. (2014). The concept of flow. En M. Csikszentmihalyi (Ed). *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 239-263). Springer
- Navarrón, E., Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez-Molina, M. J., y Jiménez-Torres, M. (2017). Implementación de una intervención psicológica en fútbol base, satisfacción subjetiva de los deportistas y experiencias de pasión, competencia percibida y compromiso deportivo en relación con la intención de práctica futura. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 12(1), 59-69.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B., y Tenenbaum, G. (2005). Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272-284. doi: 10.1037/0882-7974.20.2.272
- Nia, M. E., y Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 808-812. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.189

- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Carson, F., Thompson, M. A., y Perry, J. L. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 47-55.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Ginebra, Suiza.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2012). *Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000216489_spa
- Öztekin, C., y Tezer, E. (2009). The role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect of Turkish adolescents. *Adolescence*, 44(174), 421-432.
- Parastatidou, I. S., Doganis, G., Theodorakis, Y., y Vlachopoulos, S. P. (2012). Exercising with passion: Initial validation of the Passion Scale in exercise. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(2), 119-134. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2012.657561>
- Pedrosa, I., García-Cueto, E., Torrado, J., y Arce, C. (2017). Adaptación española de la Escala de pasión al ámbito deportivo. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(43), 165-176. https://doi.org/10.21865/RIDEP43_165
- Peixoto, E. M., Nakano, T. D. C., Castillo, R. A., Oliveira, L. P., y Balbinotti, M. A. A. (2019). Passion Scale: Psychometric Properties and Factorial Invariance via Exploratory Structural Equation Modeling (ESEM). *Paidéia*, 29 (e2911), 1-10. doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e2911>
- Peluso, M. y Andrade, L. (2005). Physical activity and mental health: the association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1807-9322005000100012&script=sci_arttext
- Pérez, A. (2015a). Deportes contemporáneos: Tipos de deportistas y modelos deportivos en España. *Anduli*, 14, 79-97. doi: <http://dx.doi.org/10.12795/anduli.2015.i14.05>
- Pérez, A. (2015b). El cambio cultural y su influencia en las tipologías deportivas. *Revista Educativa Hekademos*, 17 (Año VIII), 75-84.

- Peterson, C., Park, N., y Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Houliort, N., Lavigne, G. L., y Donahue, E. G. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: The mediating role of emotions. *Journal of personality and social psychology*, 98(6), 917. doi: 10.1037/a0018017
- Poucher, Z. A., Tamminen, K. A., Kerr, G., y Cairney, J. (2021). A Commentary on Mental Health Research in Elite Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 60–82. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1668496>
- Quevedo, R. J. M., Villalobos, J. Á. G., y Abella, M. C. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México. *Universitas Psychologica*, 13(3). doi: 10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rbso
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Randell, A., Cronin, J., Keogh, J., Gill, N., y Pedersen, M. (2011). Effect of instantaneous performance feedback during 6 weeks of velocity-based resistance training on sport-specific performance tests. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(1), 87-93. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181fee634
- Real Academia Española (2014). Diccionario de la lengua española (23ª ed.). <https://dle.rae.es/?id=CFEFwiY>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., y Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378. <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
- Rice, S., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. y Parker, A. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review, *sports Med*, 46, 1333-1353. doi: 10.1007/240279-016-0492-2

- Ridnour, H., y Hammermeister, J. (2008). Spiritual Well-Being and Its Influence on Athletic Coping Profiles. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 81-92.
- Rip, B., Fortin, S., y Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance Medicine & Science*, 10(1-2), 14-20.
- Rogatko, T. P. (2009). The influence of flow on positive affect in college students. *Journal of happiness studies*, 10(2), 133. doi: 10.1007/s10902-007-9069-y
- Ruseski, J., Humphreys, B., Hallman, K., Wicker, P. y Breuer, C. (2014). Sport Participation and Subjective Well-Being: Instrumental Variable Results From German Survey Data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11, 396-403. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>
- Ryan, R. y Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research and Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and Wellness*. Guilford Press.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Not Everything or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1089. doi: 0022-3514/89/SOO. 75
- Ryff C. (2014) Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sabiston, C. M., Pila, E., y Gilchrist, J. D. (2020). Self-Conscious Emotions in Sport and Exercise. En G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 299–319). John Wiley & Sons, Inc.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., Walburg, J.A., y Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of happiness studies*, 17(4), 1351-1370. doi: 10.1007/s10902-015-9647-3
- Shephard, R. J. (1995). Physical activity, fitness, and health: the current consensus. *Quest*, 47(3), 288-303.

- Shmotkin, D. (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social indicators research*, 23(3), 201-230.
- Silva, A., y Caetano, A. (2013). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. *Social Indicators Research*, 110(2), 469-478. doi: 10.1007/s11205-011-9938-y
- Silvers, J. A., Weber, J., Wager, T. D., y Ochsner, K. N. (2015). Bad and worse: neural systems underlying reappraisal of high-and low-intensity negative emotions. *Social cognitive and affective neuroscience*, 10(2), 172-179. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu043>
- Singh, K., Junnarkar, M., y Jaswal, S. (2016). Validating the flourishing scale and the scale of positive and negative experience in India. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(8), 943-954. <https://doi.org/10.1080/13674676.2016.1229289>
- Slater, A., y Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of adolescence*, 34(3), 455-463. doi:10.1016/j.adolescence.2010.06.007
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L., y Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 124-145.
- Stenseng, F., y Dalskau, L. H. (2010). Passion, self-esteem, and the role of comparative performance evaluation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(6), 881-894.
- Stenseng, F., Haugen, T., Torstveit, M. K., y Høigaard, R. (2015). When it's "All about the bike"—Intrapersonal conflict in light of passion for cycling and exercise dependence. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(2), 127. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000028>
- Stenseng, F. (2008). The two faces of leisure activity engagement: Harmonious and obsessive passion in relation to intrapersonal conflict and life domain outcomes. *Leisure Sciences*, 30, 465–481. doi: 10.1080/01490400802353224
- St-Louis, A. C., Verner-Filion, J., Bergeron, C. M., y Vallerand, R. J. (2018). Passion and mindfulness: Accessing adaptive self-processes. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 155-164. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2016.1245771>

- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., y Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *107*(22), 9985-9990. <https://doi.org/10.1073/pnas.1003744107>
- Sumi, K. (2014). Reliability and validity of Japanese versions of the Flourishing Scale and the Scale of Positive and Negative Experience. *Social Indicators Research*, *118*(2), 601-615.
- Swann, C., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., y Hemmings, B. (2015). An inductive exploration into the flow experiences of European Tour golfers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *7*(2), 210-234. doi: 10.1080/2159676X.2014.926969
- Swann, C., Keegan, R., Crust, L., y Piggott, D. (2016). Psychological states underlying excellent performance in professional golfers: “Letting it happen” vs. “making it happen”. *Psychology of Sport and Exercise*, *23*, 101-113.
- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., y Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of sport and exercise*, *13*(6), 807-819.
- Swann, C., Moran, A., y Piggott, D. (2015). Defining elite athletes: Issues in the study of expert performance in sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, *16*, 3-14.
- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Pigg, R. M., Miller, M. D., y Dodd, V. J. (2009). Associations between physical activity and reduced rates of hopelessness, depression, and suicidal behavior among college students. *Journal of American College Health*, *57*(4), 427-436.
- Tang, X., Duan, W., Wang, Z., y Liu, T. (2016). Psychometric evaluation of the simplified Chinese version of flourishing scale. *Research on Social Work Practice*, *26*(5), 591-599. doi: 10.1177/1049731514557832
- Tomprowski, P. D., McCullick, B., Pendleton, D. M., y Pesce, C. (2015). Exercise and children's cognition: the role of exercise characteristics and a place for metacognition. *Journal of Sport and Health Science*, *4*(1), 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.09.003>

- Torres, M. L., y Bermúdez, J. Á. (2017). Conceptualización del flow y validación de una escala para su medición con atletas universitarios mexicanos. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 3(3), 91-110.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M. y Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 756-767. doi: 10.1037/0022-3514.85.4.756
- Vallerand, R. J. (2008). On the psychology of passion: In search of what makes people's lives most worth living. *Canadian Psychology*, 49, 1-13. doi: 10.1037/0708-5591.49.1.1
- Vallerand, R. J. (2010). On passion for life activities: The dualistic model of passion. *In Advances in experimental social psychology* 42, 97-193. doi: 10.1016/S0065-2601(10)42003-1
- Vallerand, R. J. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of well-Being: Theory, research and practice*, 2(1), 1-21. <http://www.psywb.com/content/2/1/1>
- Vallerand, R.J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. Oxford University Press.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M., Dumais, A., Grenier, S., y Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of sport and exercise psychology*, 28(4), 454-478.
- Vallerand, R. J., y Verner-Filion, J. (2020). Theory and research in passion for sport and exercise. En G. Tenenbaum & C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 206–229). John Wiley & Sons, Inc.
- Van den Hout, J. J., Davis, O. C., y Walrave, B. (2016). The application of team flow theory. En Harmat, L., Orsted Andersen, F., Ulln, F., Wright, J., y Sadlo, G. (Eds.) *Flow Experience: Empirical Research and Applications*, (pp. 233–247). Springer
- Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., Amiot, C. E. y Mocanu, I. (2017). The two roads from passion to sport performance and psychological well-being: The mediating role of need satisfaction, deliberate practice, and achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 19–29. doi:10.1016/j.psychsport.2017.01.009

- Verner-Filion, J., y Vallerand, R. J. (2018). A longitudinal examination of elite youth soccer players: The role of passion and basic need satisfaction in athletes' optimal functioning. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 20-28. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.005>
- Villieux, A., Sovet, L., Jung, S. C., y Guilbert, L. (2016). Psychological flourishing: Validation of the French version of the Flourishing Scale and exploration of its relationships with personality traits. *Personality and Individual Differences*, 88, 1-5. doi:10.1016/j.paid.2015.08.027
- Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3-11. doi: 10.1080/17439760903271116
- Wang, F., Orpana, H. M., Morrison, H., De Groh, M., Dai, S., y Luo, W. (2012). Long-term association between leisure-time physical activity and changes in happiness: analysis of the Prospective National Population Health Survey. *American journal of epidemiology*, 176(12), 1095-1100. <https://doi.org/10.1093/aje/kws199>
- Weinberg, R. y Butt, J. (2014). Goal setting and sport performance. En A. Papaioannou y Hackfort, D. (Eds.). *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 343-355). Routledge.
- Weinberg, R., y Gould, D. (2010). Bienvenido a la psicología del deporte y del ejercicio. En F. Carini; Méndez, A., Mesher, L., Olives, C., Scolari, M., Silberberg, M. y Yebra, P. (Eds.), *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Fisico* (pp. 4-23). Editorial Médica Panamericana.
- Whittle, S., Yücel, M., Yap, M. B., & Allen, N. B. (2011). Sex differences in the neural correlates of emotion: evidence from neuroimaging. *Biological psychology*, 87(3), 319-333. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.05.003>
- Wikman, J. M., Stelter, R., Melzer, M., Hauge, M. L., y Elbe, A. M. (2014). Effects of goal setting on fear of failure in young elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 185-205. DOI: 10.1080/1612197X.2014.881070
- Wortman, J., Lucas, R. E., y Donnellan, M. B. (2012). Stability and change in the Big Five personality domains: Evidence from a longitudinal study of Australians. *Psychology and aging*, 27(4), 867. doi: 10.1037/a0029322

- Zhao, Y., St-Louis, A., y Vallerand, R. J. (2015). On the validation of the passion scale in Chinese. *Psychology of Well-being*, 5(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0031-1>
- Zito, M., y Colombo, L. (2017). The Italian version of the Passion for Work Scale: First psychometric evaluations. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 33(1), 47-53. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2017.01>.



Apéndices

Apéndice A: Características sociodemográficas

Características sociodemográficas de los participantes

		N=156	%
Sexo	Hombres	112	71.80%
	Mujeres	44	28.20%
Lugar de procedencia	Lima	122	78.20%
	Provincia	34	21.80%
Trabajan	Sí	87	55.80%
	No	69	44.20%
Estudian	Sí	100	64.10%
	No	56	35.90%
Tipo de deporte	Básquetbol	22	14.10%
	Rugby	48	30.80%
	Fútbol	46	29.50%
	Voleibol	29	18.60%
	Fútbol	11	7.10%
Nivel de competencia	Universitario	56	35.90%
	Club	69	44.20%
	Nacional	22	14.10%
	Internacional	9	5.80%
Intensidad con la que entrena	Nada intenso	0	0.00%
	Poco intenso	2	1.30%
	Neutro	30	10.20%
	Intenso	76	48.70%
	Altamente intenso	48	30.80%
Participación en alguna competencia	Sí	151	96.80%
	No	5	3.20%
Cantidad de años practicando deporte	Menos de 3 años	26	16.70%
	De 3 a 5 años	43	27.60%
	De 5 a 10 años	46	29.50%
	Más de 10 años	41	26.30%
Edad	Mínimo	18	
	Máximo	59	
Horas de trabajo a la semana			23.72 (DE=5.83)
Horas de estudio a la semana			29.40 (DE=15.26)
Cantidad de meses practicando el deporte			16.31 (DE=10.53)
Duración del entrenamiento (horas)			97.01 (DE=65.56)
	1	6	2.41 (DE=.74)
Cantidad de días de entrenamiento a la semana			4.06 (DE=1.48)
	2	7	

Apéndice B: Consentimiento informado

Consentimiento informado para participantes

Se le invita a participar en la presente investigación conducida por la estudiante Lorena Gamarra Hidalgo, del último ciclo de la carrera de psicología de la Universidad Católica del Perú. La meta de este estudio es investigar la relación existente entre ciertas variables psicológicas y su bienestar.

Si usted accede a participar, se le solicitará responder un cuestionario sobre datos sociodemográficos y tres pruebas relacionadas al tema mencionado. Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. La participación es estrictamente voluntaria; por ello, puede dar por terminada su participación en el momento que lo desee. Asimismo, la información que se recoja será anónima y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. De igual manera, si luego de responder a los cuestionarios surge alguna pregunta, no dude en contactarse vía correo electrónico a: a20151171@pucp.pe o al de la asesora de tesis, la Mg. Mónica Cassaretto al mcassar@pucp.edu.pe, teléfono 6262000 anexo 4598.

Desde ya le agradezco su participación.

He recibido información acerca del estudio cuya meta es conocer la relación existente entre ciertas variables psicológicas y el bienestar del atleta. Entiendo que mi participación en el estudio es voluntaria y estoy de acuerdo con que la información recogida será confidencial y se utilizará solo con fines de la presente investigación.

He tenido la posibilidad de discutir sobre el estudio y hacer preguntas. Comprendo que puedo finalizar mi participación en el estudio en cualquier momento, sin que esto me perjudique.

Entiendo que la parte superior de esta ficha de consentimiento me será entregada

En función a lo leído:

¿Desea participar en la investigación? SÍ () NO ()

Apéndice C: Ficha de datos**Ficha de datos sociodemográficos****I. DATOS PERSONALES**

1. Sexo: Hombre

Mujer

2. Edad: _____

3. Lugar de Nacimiento: _____

4. ¿Usted trabaja actualmente?

No

Sí Número de horas promedio por semana que trabaja _____

5. ¿Usted estudia actualmente?

No

Sí Número de horas promedio por semana que estudia _____

II. DATOS SOBRE PARTICIPACIÓN DEPORTIVA

1. ¿Qué deporte practica? _____

2. ¿Hace cuánto tiempo practica este deporte? (meses) _____

3. ¿En qué nivel competitivo participa?

Universitario

Club

Nacional

Internacional

4. Aproximadamente, ¿cuántos días a la semana entrena? _____

5. Aproximadamente, ¿cuántas horas dura el entrenamiento? _____

6. Del 1 al 5, ¿con cuánta intensidad considera que entrena? (donde 1 es nada intenso y 5 es altamente intenso) _____

7. ¿Ha participado en alguna competencia?

No

Sí

Apéndice D: Confiabilidad de la prueba de Bienestar

Confiabilidad por consistencia interna y correlaciones Ítem-test corregida de la Escala de Florecimiento

<i>Número del Ítem</i>	<i>Correlación Ítem-test corregida</i>	<i>Alfa si se elimina el elemento</i>
Florecimiento $\alpha=.88$		
Ítem 1	.60	.87
Ítem 2	.58	.87
Ítem 3	.73	.86
Ítem 4	.61	.87
Ítem 5	.62	.87
Ítem 6	.73	.86
Ítem 7	.68	.86
Ítem 8	.63	.87

Confiabilidad por consistencia interna y correlaciones Ítem-test corregida de Escala de Experiencia Positiva y Negativa (SPANÉ)

<i>Número del Ítem</i>	<i>Correlación Ítem-test corregida</i>	<i>Alfa si se elimina el elemento</i>
SPANÉ-P $\alpha=.84$		
Ítem 1	.59	.81
Ítem 3	.59	.81
Ítem 5	.61	.81
Ítem 7	.73	.78
Ítem 10	.67	.80
Ítem 12	.51	.84
SPANÉ-N $\alpha=.75$		
Ítem 2	.57	.70
Ítem 4	.66	.68
Ítem 6	.53	.71
Ítem 8	.64	.67
Ítem 9	.27	.78
Ítem 11	.38	.75

Apéndice E: Confiabilidad de la prueba de Pasión

Confiabilidad por consistencia interna y correlaciones Ítem-test corregida de la Escala de Pasión

<i>Número del Ítem</i>	<i>Correlación Ítem-test corregida</i>	<i>Alfa si se elimina el elemento</i>
Pasión obsesiva $\alpha=.83$		
Ítem 1	.46	.83
Ítem 3	.58	.81
Ítem 5	.43	.83
Ítem 7	.65	.80
Ítem 9	.75	.78
Ítem 11	.53	.82
Ítem 13	.67	.80
Pasión armoniosa $\alpha=.78$		
Ítem 2	.49	.75
Ítem 4	.50	.75
Ítem 6	.62	.74
Ítem 8	.58	.74
Ítem 10	.59	.73
Ítem 12	.39	.79
Ítem 14	.47	.76

Apéndice F: Confiabilidad de las condiciones proximales del Flow

Confiabilidad por consistencia interna y correlaciones Ítem-test corregida de las condiciones proximales del Flow

<i>Número del Ítem</i>	<i>Correlación Ítem-test corregida</i>	<i>Alfa si se elimina el elemento</i>
Equilibrio entre habilidad-reto $\alpha=.82$		
Ítem 1	.62	.79
Ítem 4	.56	.82
Ítem 7	.70	.75
Ítem 10	.71	.74
Metas claras $\alpha=.87$		
Ítem 2	.74	.83
Ítem 5	.73	.83
Ítem 8	.67	.86
Ítem 11	.76	.82
Retroalimentación $\alpha=.88$		
Ítem 3	.71	.86
Ítem 6	.81	.83
Ítem 9	.77	.84
Ítem 12	.72	.86

Apéndice G: Pruebas de normalidad de cada escala*Prueba de normalidad*

		Kolmogorov-Smirnov			Asimetría	Curtosis
		Estadístico	gl	Sig.		
Bienestar	Afectos positivos	.10	156	.00	-.59	.58
	Afectos negativos	.09	156	.00	.75	.96
	Florecimiento	.10	156	.00	-.97	1.23
Pasión	Pasión armoniosa	.12	156	.00	-.55	.07
	Pasión obsesiva	.06	156	.200*	-.30	-.37
Condiciones proximales del <i>Flow</i>	Equilibrio entre habilidad-reto	.14	156	.00	-.75	-.07
	Metas claras	.18	156	.00	-1.01	.40
	Retroalimentación	.11	156	.00	-.74	.23

*.Esto es un límite inferior de la significación verdadera



Apéndice H: Correlaciones entre las dimensiones de pasión, bienestar y condiciones del *Flow*, y las características sociodemográficas y de la práctica deportiva de los participantes

Tabla 6

Correlaciones entre las variables de estudio y características sociodemográficas (N=156)

	Edad	Horas de trabajo	Horas de estudio	Meses practicando el deporte	Cantidad de días de entrenamiento	Cantidad de horas de entrenamiento	Intensidad con la que entrena
1 Afectos Positivos	.21**	.00	-.12	.04	-.08	-.05	.02
2 Afectos Negativos	-.13	.05	.06	.03	.02	-.04	-.02
3 Florecimiento	.17*	.04	-.05	.15	.10	.04	.17*
4 Pasión Obsesiva	.07	-.00	-.02	.24**	-.06	-.03	.04
5 Pasión Armoniosa	.09	.10	-.09	.15	.03	.01	.19*
6 Equilibrio entre habilidad-reto	.06	.02	-.06	.19*	.18*	.07	.24**
7 Metas claras	.11	.12	-.01	.15	.22	.10	.13
8 Retroalimentación	.04	-.01	-.02	.16*	.17*	.09	.18*

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$