

**RELACIÓN ENTRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LA ORIENTACIÓN  
MOTIVACIONAL EN JUGADORES AFICIONADOS DE PÁDEL: UN ESTUDIO  
CORRELACIONAL**

**RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING  
AND MOTIVATIONAL ORIENTATION IN AMATEUR TENNIS PADDLE PLAYERS:  
A CORRELATIONAL STUDY**

David Peris-Delcampo<sup>1</sup> y Enrique Cantón Chirivella<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Departamento de Metodología y Ciencias del Comportamiento. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. E-mail: David.Peris-Delcampo@uv.es*

<sup>2</sup>*Línea de Investigación en Motivación, Actividad Física y Salud. Departamento de Psicología Básica. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. E-mail: Enrique.Canton@uv.es*

Fecha de Recepción: 06/05/2018

Fecha de Aceptación: 09/06/2018

## RESUMEN

El trabajo analiza las relaciones entre el bienestar psicológico y los diferentes grados de combinación de una motivación intrínseca o extrínseca. Se parte del Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989a, 1989b) y del Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca, Extrínseca y Amotivación (Vallerand, 1997, 2001), desde la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 1991). La muestra, aleatoria por conveniencia, era de 56 hombres jugadores aficionados de pádel (con edad  $M=37$  y  $DT=7,3$ ). Los datos se analizaron mediante un análisis correlacional, utilizando las versiones adaptadas de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz, et al., 2006), versión reducida de 29 ítems y la Escala de Motivación Deportiva (Pelletier et al., 1995), versión de Núñez et al. (2007) de 28 ítems. Los resultados preliminares indican que no existe una correlación significativa y general entre el bienestar y una orientación motivacional intrínseca, sino que ésta es más compleja, encontrando algunas relaciones interesantes entre las dimensiones evaluadas, como el posible papel del locus de control del refuerzo.

*Palabras clave:* bienestar psicológico, motivación deportiva, pádel, psicología del deporte

## ABSTRACT

The work analyses the relationships between psychological well-being and the different degrees of combination of an intrinsic or extrinsic motivation starting from the Multidimensional Model of Psychological Well-Being (Ryff, 1989a, 1989b) and the Hierarchical Model of the Intrinsic and Extrinsic and Motivation (Vallerand, 1997, 2001), from the Theory of Self-Determination (Deci and Ryan, 1985, 1991). The random sample for convenience was 56 men amateur tennis paddle players. The data were analysed through a correlational analysis, using the adapted versions of Ryff's Psychological Well-Being Scales (Díaz, et al., 2006), a reduced version of 29



items; and the Sports Motivation Scale (Pelletier et al., 1995), version by Núñez et al. (2007), of 28 items. The preliminary results indicate that there is no significant and general correlation between well-being and an intrinsic motivational orientation, but that it is more complex, finding some interesting relationships between the evaluated dimensions, as the possible role of the reinforcement control locus.

**Key words:** psychological well-being, sports motivation, tennis Paddle, sport psychology

## INTRODUCCIÓN

El estudio de la potencialidad y del desarrollo humano en el deporte ha tenido alto protagonismo en los últimos años, predominando un enfoque entroncado en la Psicología positiva (Seligman y Csikszantmihalyi, 2000), abordando temas como el bienestar (Díaz y Sánchez 2002), el optimismo (Ortín, Gosálvez, Garcés de los Fayos, Ortega y Olmedilla, 2011), el optimismo y la autoconfianza (García-Secades, Molinero, Ruíz, Salguero, Vega y Márquez, 2014; Ortín-Montero, De-la-Vega y Gosálvez-Botella, 2013), el optimismo y resiliencia deportiva (Reche, Gómez-Díaz, Martínez-Rodríguez y Tutte, 2018), la resiliencia en el deporte (Sarkar, 2017), el bienestar psicológico (Almeida, Pereira y Fernandes, 2018; Peris-Delcampo, 2015), el coaching motivacional (Colás, Expósito, Peris-Delcampo y Cantón, 2017; Peris-Delcampo, Expósito-Boix y Cantón, 2016) o la creación de modelos de intervención, como la “Jirafa de Cantón” (Cantón 2013, 2014).

En el deporte del pádel, diversos estudios muestran altos niveles de resiliencia de entrenadores de pádel adaptado (Ruiz-Barquín, De-la-Vega-Marcos, De-la-Rocha, y Ortín-Montero, 2017), otros analizan las características psicológicas de jugadores de pádel de alto rendimiento, sin encontrar diferencias significativas entre hombres y mujeres (Ruiz-Barquín y Lorenzo-García, 2008).

Autores como Ryan y Deci (2001) han propuesto una organización de los diferentes estudios que relacionan el bienestar con el buen funcionamiento social en dos grandes grupos, según sus características y función: el bienestar hedónico (ligado fundamentalmente con la alegría, en relación con el ambiente social y el nivel de satisfacción expresado, así como con la satisfacción con la vida); y el bienestar eudaimónico (centrado en el desarrollo de nuestras expectativas o intereses y la obtención de metas personales). Mientras que desde el enfoque en el bienestar subjetivo (hedónico) se ha mostrado especial interés en el estudio de los afectos, la felicidad y la satisfacción con la vida, en el del bienestar psicológico (eudaimónico) se ha centrado la atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores de un buen funcionamiento humano (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006).

Desde la perspectiva eudaimónica, Ryff (1989a, 1989b) propuso un modelo multidimensional de bienestar psicológico compuesto por seis dimensiones. La primera de ellas es la *autoaceptación*, que recoge como las personas quieren sentirse bien consigo mismas y aceptar sus propias limitaciones, con lo que se fomenta su bienestar al mantener actitudes positivas hacia uno mismo (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002). Por otra parte, las personas valoran sentirse queridas y tener a alguien a quien amar, tener amigos en los que confiar; estos son aspectos claves para tener un buen equilibrio psicológico (Ryff, 1989b); es la dimensión de *mantener relaciones positivas con las personas*. Otra dimensión del bienestar, la *autonomía*, se refiere a la capacidad de sostener la propia individualidad en distintos contextos. Para ello, las personas buscan afirmarse en sus propias convicciones (autodeterminación) y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). La habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos o necesidades propias es lo que recoge una cuarta



dimensión del modelo, con el nombre de *dominio del entorno*. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo que les afecta y se sienten capaces de influir sobre su contexto. Asimismo, los seres humanos requieren un *propósito en la vida*, es decir, marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006). El funcionamiento positivo óptimo requiere, según este modelo, además de lo anteriormente señalado, del empeño por desarrollar las potencialidades, por seguir creciendo como persona y por llevar al máximo las propias capacidades, es decir de *crecimiento personal* (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002).

Por su parte, el modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca, Extrínseca y Amotivación, desarrollado por Vallerand (Vallerand, 1997, 2001; Vallerand y Losier, 1999), busca comprender los mecanismos básicos que regulan la motivación. Este modelo se desarrolla a partir de la Teoría de la Autodeterminación (Self-Determination Theory -SDT- Deci, 1975; Deci y Ryan, 1985, 1991), que plantea como las personas presentan de manera intrínseca una tendencia hacia el crecimiento personal y a implicarse de forma óptima y eficaz en el propio entorno en el que se desenvuelven, todo ello como un elemento básico de supervivencia individual y sobre todo, de adaptación evolutiva de la especie. Para ello, las personas necesitan sentirse *competentes* (deseo de actuar de forma eficaz en su entorno), *autónomos* (el deseo de elección y sentimiento de ser es el iniciador de sus propias acciones) y *relacionados con los demás* (deseo de sentirse conectados con otros y sentirse respetado por ellos), fomentando la motivación autodeterminada y, como parece deducirse, el bienestar psicológico.

La interacción con el ambiente es determinante en el funcionamiento natural equilibrado de los seres humanos: si ésta se desarrolla de manera voluntaria y autónoma, se percibe que somos competentes (competencia) y si se tienen una buena y fructífera relación con los demás (actuando de manera autodeterminada) se favorece el bienestar psicológico, mientras que si es el entorno es el que ejerce una función controladora (baja autonomía), no se sentirá útil y competente en lo que se hace (baja competencia) y conduciría a que la relación con los demás sea deficitaria (pobre relación interpersonal), y que la tendencia intrínseca hacia el crecimiento personal se vea frustrada, experimentando malestar.

El modelo de Vallerand (Vallerand, 1997, 2001; Vallerand y Losier, 1999), plantea la existencia de grados de combinación de la motivación intrínseca y extrínseca, así como un tercer factor cuando no hay ningún tipo de interés por llevar a cabo una determinada conducta, que denominaron como *amotivación*. La *motivación intrínseca* (MI) se define como la búsqueda de placer y satisfacción con su práctica, a comprometerse en una actividad por el placer y satisfacción que se derivan de su realización y que provoca sentirse competente y autodeterminado (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000; Vallerand, Blais, Bière y Pelletier, 1989). Se considera que la motivación intrínseca es un constructo multidimensional en el que se distinguen tres tipos de orientación en cualquier ámbito social, como por ejemplo el deporte: *MI al conocimiento*, que se refiere al placer de realizar una conducta por aprender cosas nuevas, explorar o intentar comprender nuevos aspectos del deporte; *MI al logro*, o motivación orientada a la maestría, que hace referencia a ejecutar una actividad por la satisfacción de intentar conseguir o dominar, por ejemplo, nuevos elementos técnicos o tácticos; y *MI a las experiencias estimulantes*, que ocurre cuando se realiza una tarea para experimentar las sensaciones asociadas a ella, por placer o para vivir experiencias excitantes (Núñez, Martín-Albo y Navarro, 2007).

Por otra parte y de acuerdo con el marco teórico general, la *motivación extrínseca* (ME) se refiere a la influencia de las recompensas, es decir, a participar en la actividad físico-deportiva como un medio para conseguir un objetivo externo a ella (Deci, 1975). Teniendo en cuenta que cuando nos implicamos en una acción podemos estar motivados de manera combinada



por nuestro impulso natural y/o por la presencia de posibles refuerzos, Deci y Ryan (1985, 1991) propusieron cuatro tipos de ME que, combinado con la MI, produciría diferentes grados de autodeterminación y que de menor a mayor son: *regulación externa*, cuando alguien actúa básicamente para conseguir alguna recompensa (por ejemplo, dinero) o para evitar/escapar de algún castigo (como la crítica de los demás); *regulación introyectada*, cuando se actúa por presión interna (p.e.: para no sentirse culpable o evitar sentimientos de vergüenza); *regulación identificada*, que ocurre cuando las razones para realizar una actividad son propias, en el sentido que dicha actividad se juzga como valiosa (como el deportista que llega una hora antes al entrenamiento y siente que elige esa opción que considera valiosa, o cuando hace deporte porque piensa que es fundamental para su desarrollo personal); y *regulación integrada* en la que existe coherencia entre lo que la propia persona piensa de sí mismo (cómo se ve a rasgos generales) y su comportamiento en la práctica deportiva, por ejemplo, cuando el deportista elige no ir a una fiesta para estar en buena forma para el entrenamiento del día siguiente (Núñez, Martín-Albo y Navarro, 2007). Por último, la *amotivación* se refiere a la falta de motivación o de interés por seguir practicando o por llevar a cabo una línea de conducta concreta.

La teoría de la Autodeterminación considera que los tipos de motivación se sitúan a lo largo de un continuo, en términos de gradación de carácter descriptivo, pero no como algo de carácter evolutivo o de etapas sucesivas (Ryan y Deci, 2002). En este continuo, los tipos de regulación están ordenados, desde el nivel más bajo de autodeterminación hasta el nivel más alto, de la siguiente manera: no motivación, regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y motivación intrínseca.

Por otra parte, el modelo de Vallerand (1997) propone que los tres tipos de motivación (motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación) están combinados de acuerdo a tres niveles jerárquicos de generalidad: global, contextual y situacional. En el nivel global, la persona desarrolla una orientación motivacional general para interactuar con su entorno de una manera intrínseca, extrínseca o amotivacional; la motivación a nivel global es la más estable, actuando como un rasgo o tendencia de personalidad. En el nivel contextual, las personas desarrollan orientaciones motivacionales moderadamente estables en distintos contextos (educativo, ocio, laboral, deportivo), que pueden ser influenciadas por factores sociales específicos en cada uno de ellos. Por último, en el nivel situacional, tratamos de comprender por qué las personas se involucran en una actividad específica en un momento determinado; se asume que la motivación de este nivel es inestable debido a su enorme sensibilidad ante los factores ambientales (Núñez, Martín-Albo y Navarro, 2007).

En el marco de la Teoría de la Autodeterminación, se postula que una consecuencia positiva de ésta es el bienestar psicológico, entendido en el sentido eudaimónico de mejora y progreso propio. Este enfoque del bienestar considera que cuando las acciones personales son congruentes con los valores y la persona se compromete holísticamente, se experimenta bienestar (Ryan y Deci, 2001).

A modo de resumen, el modelo de Vallerand (Vallerand, 1997, 2001; Vallerand y Losier, 1999) plantea que la orientación motivacional tiene importantes consecuencias cognitivas, conductuales y afectivas: la motivación intrínseca se asocia con las consecuencias más positivas y la amotivación con las más negativas.. Es decir, la motivación intrínseca, autodeterminada, sería la que produce mayor bienestar psicológico que las otras fuentes de motivación.

En este estudio se busca precisamente combinar el Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff (1989a, 1989b) con el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca, Extrínseca y Amotivación de Vallerand (Vallerand, 1997, 2001; Vallerand y Losier, 1999), con



el objetivo de comprobar que efectivamente existe una correlación significativa entre la dimensión de motivación intrínseca recogida en la SDT, con el bienestar psicológico evaluado por Ryff, y de qué tipo puede ser esta.

El diseño utilizado es descriptivo correlacional con grupo incidental, a modo de estudio preliminar. Partiendo de un análisis descriptivo de las puntuaciones en las escalas derivadas de ambos modelos, contestados por los sujetos de la muestra, se correlacionan las variables implicadas, buscando las relaciones entre el bienestar psicológico y la orientación motivacional en este grupo deportivo.

El objetivo principal de este trabajo es el de analizar las relaciones entre el bienestar psicológico y la orientación motivacional para la práctica del deporte. Se espera que exista una correlación positiva entre el bienestar psicológico y la motivación autodeterminada y que se dé el continuo de motivación según el modelo de Vallerand (1997, 2001).

## **MÉTODO**

### **Participantes**

En total se recogieron los datos a través del procedimiento de muestreo no probabilístico por conveniencia de 56 hombres jugadores de pádel (juegan entre una y cuatro veces a la semana), que practican su deporte en cuatro clubes de pádel de la Comunidad Valenciana (España). La edad de los sujetos oscila entre los 24 y los 55 años, con  $M=37$  y  $DT=7,3$  años. Llevan jugando al pádel entre 1 y 10 años, con  $M=4,7$  y  $ST=2,1$  de años de práctica de este deporte.

El número de sujetos se estima como suficiente en esta fase preliminar para que las correlaciones Pearson calculadas sean significativas (con un estimado  $r = 0.4$ , un nivel de significación del 95% y un poder estadístico del 80%, sin pérdidas de información, se necesita un mínimo de 37 sujetos para estudiar la hipótesis unilateral, que es la que se emplea, siguiendo las indicaciones de Frías, Pascual, y García, 1999). En cambio, el tamaño y el procedimiento de obtención de esta muestra, no permite generalizar los resultados al total de la población.

### **Procedimiento**

El diseño utilizado es descriptivo correlacional con grupo incidental, a modo de estudio preliminar (Frías, Pascual y García, 1999). Partiendo de un análisis descriptivo de las puntuaciones en las escalas derivadas de ambos modelos, contestados por los sujetos de la muestra, se correlacionan las variables implicadas, buscando las relaciones entre el bienestar psicológico y la orientación motivacional en este grupo deportivo.

Para la recogida de datos se contactó, en primer lugar con los clubes y después con los jugadores que participaron en el estudio informándoles del propósito de este trabajo y que sus datos se tratarían de forma confidencial y anónima. Se preparó unos cuadernillos en papel con los cuestionarios administrados junto con una anamnesis de datos generales.

Un experto en psicología del deporte entregó personalmente los cuestionarios en los clubes, por grupos de jugadores que, tras recibir las instrucciones de cumplimentación y explicarle el procedimiento, pasaron a contestar los cuadernillos. Los datos se recogieron entre los meses de marzo y junio, por la tarde, en los cuatro clubes de pádel contactados.

### **Instrumentos**

Se utilizaron los siguientes instrumentos, cada uno de ellos relacionados con el Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989a, 1989b) y del Modelo Jerárquico de la



Motivación Intrínseca, Extrínseca y Amotivación (Vallerand, 1997, 2001), que parte desde la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 1991):

- Adaptación española de las Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jiménez, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006), en su versión reducida, de 29 ítems, en un formato de respuesta de escala tipo Likert del 1 al 7 donde “1” es “no tiene nada que ver conmigo” y “7” es “se ajusta totalmente a mí”,. El instrumento mide cada una de las seis escalas del Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff y Keyes, 1991). Las dimensiones son: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. En esta nueva versión abreviada del cuestionario en español, todas las escalas del mismo presentan una buena consistencia interna, con valores  $\alpha$  de Cronbach mayores o iguales que 0,70.
- Versión española de la Escala de Motivación Deportiva (*Sport Motivation Scale*, de Pelletier, Tuscón, Fortier, Vallerand, Bière y Blais, 1995), en la versión de Núñez, Martín-Albo y Navarro (2007) basada en el Modelo Jerárquico de la Motivación Intrínseca, Extrínseca y Amotivación planteado por Vallerand (Vallerand, 1997, 2001; Vallerand y Losier, 1999). En dicho cuestionario de 28 ítems, en un formato de respuesta de escala tipo Likert del 1 al 6 donde “1” es “totalmente en desacuerdo” y “6” es “totalmente de acuerdo”, se miden los factores de Amotivación, Regulación Externa, Regulación Introyectada, Regulación Identificada, Motivación Interna al Conocimiento, Motivación Interna al Logro, y Motivación Interna a las Experiencias Estimulantes. En esta versión, la consistencia interna de las siete subescalas de la Escala de Motivación Deportiva, evaluadas a través del (alfa) de Cronbach, mostraron valores entre el 0.73 y el 0.79.

#### **Análisis de Datos**

El tratamiento informático de los datos se realizó introduciéndolos en el programa informático Microsoft Excel 14.0, convirtiéndolos en variables. Se tuvo en cuenta la edad de los sujetos, sus años de práctica deportiva, cada uno de los ítems de los dos cuestionarios y los factores de los mismos (6+7 =13). En total, se introdujeron 72 variables y, para cada una de ellas, los datos de los 56 sujetos evaluados.

Posteriormente, y tras calcular las puntuaciones de cada factor de cada cuestionario, teniendo además en cuenta la edad y los años de práctica, se convirtieron los datos al programa informático IBM SPSS Statistics 23.0 con el que se calcularon:

- Estadísticos descriptivos de las variables edad, tiempo de práctica y cada uno de los trece factores, de ambos cuestionarios.
- Correlaciones entre las trece variables resultantes.

Para el análisis estadístico se calcularon correlaciones de Pearson y los niveles de significación estadística de las variables de ambos cuestionarios y de los datos descriptivos de la muestra, añadiendo, además de éstas, la edad de los sujetos y los años de práctica deportiva.

#### **RESULTADOS**

Atendiendo a los objetivos e hipótesis formuladas, en la Tabla 1 se muestran los resultados de los estadísticos descriptivos de las variables “edad”, “años jugando a pádel” y de cada uno de los factores de los dos cuestionarios utilizados. En ella se muestran las puntuaciones mínimas y máximas, la media y la desviación típica.



		Variables	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
		Edad	56	24.00	55.00	37.0179	7.36945
		Años jugando al pádel	56	1.00	10.00	4.6786	2.09855
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff		Autoaceptación	56	11.00	24.00	18.7679	2.96642
		Relaciones positivas	56	10.00	30.00	24.5893	3.87897
		Autonomía	56	15.00	35.00	25.8929	5.01517
		Dominio del entorno	56	16.00	30.00	23.6786	3.84285
		Crecimiento Personal	56	12.00	24.00	18.5536	2.99648
		Propósito en la vida	56	13.00	30.00	24.0893	3.84366
	Escala de Motivación Deportiva		Amotivación	56	4.00	22.00	7.5179
		Regulación Externa	56	4.00	24.00	10.9643	5.25691
		Regulación Introyectada	56	8.00	28.00	20.9643	4.33575
		Regulación Identificada	56	4.00	24.00	13.8750	4.28555
		MI al conocimiento	56	5.00	25.00	18.5714	4.77820
		MI al logro	56	4.00	28.00	19.6607	3.87194
		MI a las experiencias estimulantes	56	11.00	28.00	20.2857	4.16354

En la Tabla 2 se presentan las correlaciones de las dimensiones de los dos cuestionarios.

Tabla 2. Correlaciones de Pearson de las puntuaciones de los factores de ambos cuestionarios

		Escala de Bienestar Psicológico de Ryff						Escala de Motivación Deportiva						
		Auto-aceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento Personal	Propósito en la vida	Amotivación	Regulación Externa	Regulación Introyectada	Regulación Identificada	MI al Conocimiento	MI al logro	MI a las experiencias estimulantes
Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	Autoaceptación	1												
	Relaciones positivas	.538**	1											
	Autonomía	.551**	.520**	1										
	Dominio del entorno	.561**	.350**	.627**	1									
	Crecimiento personal	.510**	.312*	.404**	.440**	1								
	Propósito en la vida	.755**	.476**	.620**	.632**	.510**	1							
Escala de Motivación Deportiva	Amotivación	-.192	-.296*	-.371**	-.235	-.118	-.117	1						
	Regulación Externa	-.087	-.198	-.424**	-.261	-.134	.008	.720**	1					
	Regulación Introyectada	-.073	.130	-.020	-.124	-.021	-.015	.040	.249	1				
	Regulación Identificada	-.150	-.222	-.375**	-.193	-.116	.001	.575**	.783**	.290*	1			
	MI al conocimiento	-.120	.009	-.188	-.051	.148	.026	.109	.282*	.313*	.490**	1		
	MI al logro	-.142	-.006	-.102	-.199	-.034	-.014	.196	.396**	.548**	.472**	.584**	1	
	MI a las experiencias estimulantes	-.209	-.181	-.054	.023	-.001	.005	.267*	.349**	.311*	.527**	.644**	.687**	1

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral). \* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).



Teniendo como referencia un nivel de significación del  $p < .01$  y del  $p < .05$ , existen como cabe esperar, correlaciones significativas y positivas entre las variables del cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), todas ellas con una correlación significativa directa al  $p < .01$ , excepto entre las variables de Crecimiento Personal y Relaciones Positivas, cuya correlación directa es significativa al  $p < .05$ .

En las dimensiones de la Escala de Motivación Deportiva, relacionadas con la motivación externa, se encuentran correlaciones directas estadísticamente significativas al  $p < .01$  entre las variables Regulación Identificada y Regulación Externa; y con una correlación directa significativa al  $p < .05$  entre Regulación Identificada y Regulación Introyectada.

En relación a las correlaciones significativas al  $p < .01$  entre las variables de Motivación Externa y Motivación Interna, los resultados muestran que éstas se encuentran directas entre la MI al Conocimiento y la Regulación Identificada; entre la MI a las experiencias estimulantes y la Regulación Externa; y entre la MI a las Experiencias Estimulantes y la Regulación Identificada. Con un valor de significación del  $p < .05$  correlaciona la MI con las Experiencias Estimulantes y con la Regulación Introyectada.

En este mismo cuestionario, relacionadas con la Motivación Interna, existen correlaciones directas significativas al  $p < .01$  entre las variables de MI al Conocimiento y MI a las Experiencias Estimulantes; además de correlaciones inversas significativas al  $p < .05$  entre la MI al Logro y las tres variables de Motivación Externa (Regulación Introyectada, Regulación Identificada y Regulación Externa) y las otras dos de Motivación Interna (MI al conocimiento y MI a las experiencias estimulantes).

También en la Escala de Motivación Deportiva, la variable Amotivación correlaciona directamente a un nivel de significación del  $p < .01$  con la Regulación Externa y la Regulación Identificada; mientras que con una significación del  $p < .05$  lo hace con la MI a las Experiencias Estimulantes.

Cruzando las variables de ambos cuestionarios encontramos correlaciones significativas (inversas, con signo negativo) al  $p < .01$  entre las variables Autonomía y Amotivación; y entre Autonomía y Regulación Identificada; mientras que al  $p < .05$  (también con signo negativo) se da entre Amotivación y Relaciones Positivas. Cabe destacar además que entre las variables Regulación Externa y Dominio del Entorno su correlación está muy cerca de ser significativa de manera inversa al  $p < .05$ , ya que su coeficiente de Pearson es  $-.261$  con un nivel de significación bilateral al  $.052$ .

## DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio ha sido analizar las relaciones entre el bienestar psicológico y la orientación motivacional intrínseca/extrínseca para la práctica del deporte, entendiendo que cabía esperar que existan correlaciones positivas significativas entre la motivación intrínseca y el bienestar psicológico.

Como puede observarse, se trata de un grupo de deportistas con valores medios-altos en los principales factores, predominando cierta orientación hacia la práctica deportiva por motivación intrínseca, muy acorde con los resultados normalmente encontrados con los practicantes de deporte aficionados (Cantón, Mayor y Pallarés, 1995; Cecchini, González y Montero, 2008; Núñez, León, González y Martín-Albo, 2011; Ceballos y Caracuel, 2014; Navarrón, Godoy-Izquierdo, Vélez, Ramírez-Molina y Jiménez-Torres, 2017; León, Boix, Serrano y Paredes, 2017; Castañeda, Zagalaz, Arufe y Campos-Mesa, 2018; Gutiérrez, Tomás y Calatayud, 2018).





Sin embargo, los resultados no muestran esa correlación significativa directa entre el bienestar psicológico y motivación deportiva intrínseca en general, si no que se trata de una relación más compleja. Por otra parte, se confirma el modelo de Ryff (1989a, 1989b) y la idea de que los seis factores (autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida) son buenos indicadores del bienestar psicológico

Por otro lado y partiendo de esas investigaciones, podemos plantear como hipótesis que cuando los jugadores de pádel encuentran esta actividad como valiosa por sí misma (Regulación Identificada) también están orientados a lograr algo positivo como ganar un premio deportivo o evitar algo negativo como tener un mal resultado (Regulación Externa) y/o a responder a las propias exigencias (Regulación Introyectada) de uno mismo (sentirse competente, ajustar expectativas...).

Además, aquellos jugadores que juegan al pádel por experimentar sensaciones excitantes (MI a las Experiencias Estimulantes) encuentran jugar al pádel una actividad valiosa por sí misma (Regulación identificada) y/o también sienten una cierta presión interna para evitar sentirse culpable o tener sentimientos de vergüenza dentro de su práctica del pádel (Regulación Introyectada).

Los jugadores que buscan, a través de jugar al pádel tener experiencias estimulantes (MI a Experiencias Estimulantes) se sienten también motivados por ser cada vez mejores jugando al pádel (MI al Logro) y/o por aprender cosas nuevas dentro del pádel (MI al Conocimiento).

Cuando los padelistas se sienten motivados por ser cada vez mejores jugando al pádel (MI al Logro) pueden estarlo, además, por cualquier otro aspecto, ya sea externo o interno.

Por otra parte, encontramos que cuando un jugador no se siente motivado por el mismo pádel (amotivación), sí puede estarlo sin embargo por adquirir un premio, como dinero o un trofeo, o bien evitar algún estímulo que considera negativo como una derrota dolorosa o sentirse que está mal físicamente (Regulación Externa). En otros casos, encontramos que sí que percibe el pádel como una actividad en sí misma valiosa (Regulación Identificada); e incluso también una carencia de motivación hacia el propio deporte del pádel, lo que podría ser indicador de que el jugador está realmente motivado por tener experiencias gratificantes. Es más, esta ausencia de “motivación” puede ser también indicador de la ausencia de Autonomía en el sujeto (por ejemplo, cuando quiere seguir practicando este deporte independientemente de qué es lo que piensan otros) y/o que, cuando se siente autónomo en relación a jugar al pádel, su verdadero motivo por practicar esa actividad difiere de mantener unas buenas relaciones con otros (Relaciones positivas).

Otro aspecto a tener en cuenta es la relación que existe entre el factor de Dominio del Entorno (los jugadores quieren tener la sensación de controlar el entorno buscando uno favorable para sus intereses) y la Regulación Externa (quieren lograr algo positivo o evitar algo desagradable); ya que la correlación aun no siendo significativa (que además es inversa), está muy cerca de serlo. Es decir, los deportistas que quieren controlar el entorno parece que no buscan lograr algo positivo para ellos ni buscan evitar algo que consideran negativo.

A rasgos generales y teniendo en cuenta los objetivos planteados para este trabajo preliminar, un resultado interesante es la no correlación directa entre las escalas de Bienestar Psicológico y las relacionadas con Motivación Intrínseca. Es decir, estas variables actuarían de manera independiente. Esto nos da a entender que, en este grupo de sujetos, el Bienestar Psicológico eudaimónico no está directamente relacionado con la Motivación Intrínseca y que estos jugadores encontrarían o no satisfacción personal eudaimónica por diversos motivos, no necesariamente intrínsecos.



En relación a si se da el continuo correlacional que va desde la Amotivación hasta la Motivación Intrínseca y las Experiencias Estimulantes, planteado desde la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000; 2001), entendemos que deberían correlacionar más las variables en función del recorrido de ese continuo; es decir que debería correlacionar Amotivación con los constructos de Motivación Externa mucho más que con los de Motivación Interna. Esto en parte es así ya que las correlaciones entre Amotivación y Motivación Externa, las variables de motivación Externa y las de Motivación Interna tienen una mayor correlación entre sí. Asimismo, también parece que correlacionan mejor entre sí las variables de Motivación Externa por un lado y por otro las de Motivación Interna, lo que sería un indicador de que estas variables sí se corresponden con cada uno de los dos constructos generales. De aquí podemos concluir a nivel práctico la necesidad de concretar estos estudios con otros, de ya larga tradición, en que se plantean variables como el locus de control y las fuentes de refuerzo, intrínseco o por recompensa.

Por último, podemos señalar como una limitación del estudio, es que al ser un estudio preliminar se ha realizado con un bajo número de sujetos (para el total estimado de la misma) y la selección por conveniencia, que condiciona los resultados de este estudio. Estos resultados no son generalizables a una población más amplia, aunque sí presentan resultados interesantes.

Como propuesta para futuros trabajos, habría que plantearse el incluir la medición de otras variables que podrían tener influencia en los resultados, como satisfacción general en la vida o el locus de control, variables moduladoras de resultados. Con una mayor muestra y la inclusión de variables moduladoras, los resultados podrían afinarse y ser más concluyentes. Además, y al ser un estudio correlacional, sólo se observa una relación entre variables, sin establecer unas relaciones de causa-efecto, lo cual tampoco sería muy problemático si como cabe suponer se trata de una relación bidireccional, en la que es quizás de mayor interés el identificar que otras variables moduladoras pueden estar interviniendo y como la combinación de estas, en modelos estadísticos multifactoriales complejos, pueden ser explicativas de la variabilidad observada.

## REFERENCIAS

- Abramson, L., Seligman, M., y Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Almeida, L.M., Pereira, H.P., y Fernandes, H.M. (2018). Efeitos de diferentes tipos de prática desportiva no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 13 (1), 15-21.
- Cantón, E., Mayor, L., y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), 59-75.
- Cantón, E. (2013). *La "Jirafa de Cantón": un modelo de estrategias motivacional aplicado desde la perspectiva del Coaching*. Granada: Editorial CSV.
- Cantón, E. (2014). 'Cantón's Giraffe': A motivational strategy model applied from the perspective of coaching. *The Coaching Psychologist*, 10 (1), 26-34.
- Castañeda, C., Zagalaz, M.L., Arufe, V., y Campos-Mesa, M.C. (2018). Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 13 (1), 79-89.
- Ceballos, O., García-Sandoval, J.R., y Caracuel, J. C. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 24 (2).



- Cecchini-Estrada, J. A., González-González De Mesa, C., y Montero-Méndez, J. (2008). Participación en el Deporte, Orientación de Metas y Funcionamiento Moral. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40 (3)497-509.
- Deci, E.L., y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L., y Ryan, R.M. (1991). A motivacional approach to self: Integration in personality. En Dientsbier, R. A. (Ed.), *Nebraska symposium on motivation 1990: Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: Health.
- Díaz, J., y Sánchez, M.P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercibida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14, 468-481.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572-577.
- Frías, D., Pascual, J., y García, F. (1999). *Principios del diseño de investigación*. Valencia: Editorial CSV.
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., Vega, R. D. L., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.
- Gutiérrez, M., Tomás, J.M., y Calatayud, P. (2018). Determinantes de la práctica deportiva de los adolescentes en horario escolar. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 13 (1), 91-100.
- Keyes, C., Ryff, C., y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- León, E., Boix, S., Serrano, M.A., y Paredes, N. (2017). Motivación y toma de decisiones en Voleibol: Influencia de los años de experiencia. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2 (1), e4, 1-10.
- Navarrón, E., Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez-Molina, M.J., y Jiménez-Torres, M.G. (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 del Deporte*, 12 (1), 59-69.
- Núñez Alonso, J.L., Martín-Albo Lucas, J., y Navarro Izquierdo, J.G. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de motivación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 17 (2), 211-223.
- Núñez, J. L., León, J., González, V., y Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 223-242.
- Ortín, F. J., Gosálvez, J., Garcés de los Fayos, E. J., Ortega, E., y Olmedilla, A. (2011). Optimismo y Ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman (1990). *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2), 491-501.
- Ortín, F.J., De-la-Vega, R., y Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29 (3), 637-641.
- Pelletier, L.G., Tuscson, D.M., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Bière, N.M. y Blais, M.R. (1995). Leisure and mental Elath: relationship between leisure involvement and psychological well-being.



*Canadian Journal of Behavioural Science*, 27, 214-225.

Peris-Delcampo, D. (2015). *Bienestar psicológico y jugadores aficionados de pádel: un estudio correlacional*. Comunicación presentada en el IX Congreso Iberoamericano de Psicología y 2º Congreso de la Orden dos Psicólogos Portugueses. Lisboa (Portugal) 9 al 13 de septiembre de 2013.

Peris-Delcampo, D., Expósito, V.E., y Cantón, E. (2016). *Intervención Psicológica en Natación Adaptada desde la Perspectiva del Coaching Motivacional*. *Informació Psicològica*, 112, 59-73.

Colás, J.M., Expósito, V.; Peris-Delcampo, D., y Cantón, E. (2017). Intervención Psicológica desde el Coaching Motivacional utilizando el modelo "La Jirafa de Cantón" en una jugadora de Fútbol Sala. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(2), 1-14.

Reche, C., Gómez-Díaz, M., Martínez-Rodríguez, A., y Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 131-136.

Ruiz-Barquín, R., De-la-Vega-Marcos, R., De-la-Rocha, M. y Ortín, F. J. (2017). Resilience in Adapted Paddle coaches. *Anales de Psicología*, 33(3), 743-754. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.3.271851>

Ruiz-Barquín, R. y Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3 (2), 183-200.

Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaemonic well-being. En Fiske, S. (ed.): *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; pp. 141-166). Palo Alto, CS: Annual Reviews, Inc.

Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and Life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.

Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Sarkar, M. (2017). Psychological Resilience: Definitional Advancement and Research Developments in Elite Sport. *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing* 1(3), 1-4.

Seligman, M.E.P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Vallerand, R.J., y Losier, G. (1999). An integrative Analysis of Intrinsic and extrinsic motivation in Sport. *Journal Applied of Sport Psychology* 11, 142-169.

Vallerand, R.J. (1997). Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. En Zanna, M.P. (ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, p. 271-360). New York, San Diego: Academic Press.

Vallerand, R.J. (2001). A hierarchical Model for Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Exercise. En Roberts, G.C. (Ed.), *Advances in Motivation in sport and exercise* (p. 263-320). University of Quebec at Montreal. Human Kinetics.

Vallerand, R.J., Blais, M.R., Brière, N.M. y Pelletier, L.G. (1989). Construction et validation de l'Échelle de Motivation en Éducation (EME). *Canadian Journal of Behavioral Review*, 66, 297-333.

