

Rasgos de personalidad y recursos psicológicos como predictores del bienestar emocional en adolescentes con y sin formación en escuelas de tauromaquia

Pilar Sanjuán, David Guillén y Ana M. Pérez-García

Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid, España

Personality traits and psychological resources as predictors of emotional well-being in adolescents with and without training in bullfighting schools

Abstract: The main objective of this study was to analyse how being in training in bullfighting schools can affect the emotional well-being (EW), the personality and the psychological resources of adolescents. The sample consisted of 196 boys, 95 from bullfighting school group (BSG) and 101 from a control group (CG). The BSG, in relation to CG, scored significantly more on conscientiousness, agreeableness and openness to experience, as well as on self-efficacy, problem-solving (PSC) and social support coping (SSC), and EW. The EW was predicted by feeling self-efficacy and not using avoidance coping, and in the CG by being extraverted, showing conscientiousness, being low in neuroticism, feeling self-efficacy and using PSC and SSC. It discusses the psychological adaptive profile of adolescents in the BSG and the need to promote well-being in adolescence through the promotion of self-efficacy and active coping.

Keywords: Personality traits; self-efficacy; coping strategies; emotional well-being; adolescence.

Resumen: El objetivo principal de este estudio fue analizar cómo la formación en escuelas de tauromaquia puede afectar al bienestar emocional (BE), la personalidad y los recursos psicológicos de los adolescentes. Participaron 196 chicos, 95 del grupo de escuelas taurinas (GET) y 101 del grupo control (GC). El GET, en relación con el GC, puntuaba significativamente más en tesón, afabilidad y apertura, así como en autoeficacia, afrontamiento de solución de problemas (ASP) y basado en los demás (AD), y BE. El BE se predecía en el GET por sentirse eficaz y no usar el afrontamiento de evitación, y en el GC por ser extravertido, mostrar tesón, ser bajo en neuroticismo, sentirse eficaz y emplear el ASP y AD. Se discute sobre el perfil psicológico adaptativo que presentan los adolescentes del GET y la necesidad de promover el bienestar en la adolescencia mediante el fomento de la autoeficacia y el afrontamiento activo.

Palabras clave: Rasgos de personalidad; autoeficacia; estrategias de afrontamiento; bienestar emocional; adolescencia.

Introducción

Aunque desde la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) siempre se ha entendido que la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedades o tras-

tornos, no ha sido hasta hace relativamente poco tiempo que esta organización ha considerado que la promoción del bienestar constituye una prioridad sanitaria (OMS, 2013). Este reconocimiento se debe, en parte, a las múltiples evidencias que muestran que el bienestar no sólo es relevante si tenemos en cuenta que permite mejorar la salud psicológica, la cual tampoco es la ausencia de síntomas como ansiedad o depresión, sino también porque se sabe que las personas con un mayor bienestar presentan mejores resultados en diferentes ámbitos de la vida, como la salud física, la carrera profesional o las relaciones interpersonales (Lyubomirsky, King y Diener, 2005).

Recibido: 2 de marzo 2017; aceptado el 20 de junio 2017.

Correspondencia: Pilar Sanjuán, Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), C/ Juan del Rosal, 10 - Ciudad Universitaria, 28040 Madrid (España). Tel.: 00 34 91 398 62 76. Correo-e: psanjuan@psi.uned.es

La adolescencia es una etapa vital especialmente complicada debido a los múltiples cambios biológicos y psicológicos que se producen, así como a las importantes presiones sociales a las que se ven sometidas los jóvenes y que confieren a este período vital una especial vulnerabilidad para el inicio y desarrollo, tanto de conductas de riesgo (tales como agresividad, prácticas sexuales de riesgo o adicción a sustancias) como de malestar psicológico. De hecho, existen evidencias que muestran que el bienestar mostrado por los adolescentes y jóvenes es un determinante esencial de la salud mental en la vida adulta (OMS, 2016). Por todo ello, la adolescencia se muestra como una etapa especialmente óptima para la promoción del bienestar.

Para lograr la mejora del bienestar es necesario conocer todos aquellos factores que pueden tener un efecto en su adecuado desarrollo. Entre estos factores, en este estudio nos centraremos tanto en los elementos de la estructura de la personalidad conocidos como rasgos, como en otros procesos más dinámicos como son las expectativas de autoeficacia y las estrategias para hacer frente a las situaciones. Además de analizar cómo estos factores afectan al bienestar de los adolescentes, también nos focalizaremos en cómo la experiencia de estar en formación en una escuela de tauromaquia en la etapa adolescente puede afectar tanto al bienestar como a la personalidad y los recursos psicológicos de los jóvenes.

Las escuelas de tauromaquia son centros de formación donde se enseñan diferentes competencias que posibilitan el ejercicio de profesiones relacionadas con el mundo del toro (torero, banderillero, picador.....). Estas competencias se estructuran en diferentes bloques de carácter teórico (comportamiento animal, legislación sobre espectáculos taurinos, historia del toreo.....), técnico (práctica de diferentes destrezas específicas relacionadas con el toreo) y físico (ejercicio físico). Es de destacar que los alumnos de estas escuelas se ven sometidos a diferentes presiones derivadas sobre todo de las altas demandas de las actividades formativas de carácter técnico, pero también de la gran competitividad generada entre los compañeros, dado que sólo los que destacan pueden llegar a ejercer las habilidades aprendidas en plazas de toros y ante público como parte de la propia formación. Por ello, para un adecuado desenvolvimiento en este tipo de escuelas, los alumnos tienen que poner en práctica una serie de estrategias cognitivas, conductuales y de regulación emocional, que podrían tener efectos en su bienestar.

Existen diferentes enfoques en el estudio del bienestar, pero en la actualidad uno de los que está teniendo un gran desarrollo y apoyo es el conocido como bienestar subjetivo (BS), que se define como la evaluación que

hace la persona de su vida. Esta evaluación incluye tanto juicios cognitivos sobre la satisfacción vital, como valoraciones afectivas sobre el estado emocional. Por ello, se entiende que el BS tiene dos componentes, uno afectivo y otro cognitivo (Diener, Lucas y Oishi, 2002). En relación con el componente afectivo, las personas con bienestar informarían de experiencia frecuente de emociones positivas y baja proporción de emociones negativas, y con respecto al componente cognitivo, juzgarían que están satisfechas con su vida.

En relación con el componente emocional, que es en el que nos centraremos en este estudio, la investigación ha puesto de relieve que, en sus dos dimensiones de afecto positivo y negativo, se pueden distinguir su frecuencia y su intensidad. Los estudios muestran que es la frecuencia la que más importancia tiene en la experiencia de bienestar (Diener, Sandvik y Pavot, 2009), lo que significa que el mayor bienestar no es el que se deriva de la experiencia de emociones muy intensas, sino el que proviene de experimentar emociones positivas muy frecuentemente aunque éstas sean de intensidad baja o moderada.

A pesar de las grandes discrepancias en los estudios realizados, en la actualidad se considera que en torno al 40-50% de la variabilidad encontrada en el bienestar emocional se debe a factores genéticos (Lyubomirsky, Sheldon y Schkade, 2005). Esto significa, que existe un amplio margen para el cambio, y por lo tanto, para la mejora del bienestar.

El bienestar emocional en la adolescencia está fuertemente influido por las experiencias vitales y las relaciones interpersonales, jugando un rol primordial la aceptación de los pares y el apoyo de la familia (OMS, 2016). Dada las especiales dificultades que tienen que afrontar los jóvenes en esta etapa, tal como se ha señalado previamente, en la adolescencia el nivel de bienestar disminuye significativamente en relación al mostrado en la etapa previa de la infancia (OMS, 2016).

Por lo que respecta a los adolescentes en formación en escuelas de tauromaquia, hasta la fecha no se han realizado estudios sobre cómo esta experiencia puede afectar a sus niveles de bienestar emocional, por ello, los únicos estudios que nos pueden servir de referencia son los que se han centrado en muestras con las que estos estudiantes pueden guardar una similitud, como son aquellos que practican deportes que requieren mucho esfuerzo y/o con alto riesgo. Estos estudios muestran que la práctica deportiva tiene efectos beneficiosos sobre el bienestar emocional, posiblemente a través de la mejora del autoconcepto físico (Goñi e Infante, 2015). Verdaderamente, las percepciones que los adolescentes tienen sobre su físico ejercen una importante influencia en su

bienestar (Fox, Stathi, McKenna y Davis, 2007), y por ello, la práctica de alguna disciplina deportiva en esta etapa resulta de suma importancia para el desarrollo emocional.

Los rasgos o elementos de la estructura de la personalidad se entienden como patrones característicos de pensamientos, conductas y sentimientos. Aunque no existe un único modelo de rasgos, en la actualidad el predominante es el que considera que sólo son necesarios cinco factores o rasgos para dar cuenta de la personalidad. Esta propuesta, conocida como Modelo de los Cinco Grandes Factores (*Big Five*) propone que con las dimensiones de neuroticismo (*vs.* estabilidad emocional), extraversión, afabilidad, tesón y apertura a la experiencia se puede definir la estructura de la personalidad. La idea general de los partidarios de este modelo es que, a partir de estos cinco factores se puede entender el comportamiento humano en sus diferentes áreas: las que tienen que ver con las relaciones que la persona mantiene con los demás (extraversión y afabilidad), con su vida emocional-afectiva (estabilidad emocional *vs.* neuroticismo), con sus gustos, preferencias y formas de enjuiciar las normas y valores, etc. (apertura), y por último, con su capacidad para resolver las tareas de la vida (tesón).

En la actualidad se entiende que la personalidad, a partir de una base genética, se va formando en el curso de la ontogénesis gracias a las interacciones recíprocas que mantiene la persona con los distintos contextos en los que se desenvuelve, llegando a alcanzar, con el tiempo, patrones de organización con cierta estabilidad. En lo que no existe acuerdo es en el momento del período vital en el que se alcanza el desarrollo completo de los rasgos de personalidad, pues mientras que unos autores defienden que los rasgos van cambiando desde la infancia hasta los 30 años, en los que se alcanza la máxima estabilidad (Terracciano, McCrae y Costa, 2010), otros mantienen que la personalidad es flexible y sigue evolucionando a lo largo de la vida adulta, hasta edades bastante posteriores a los 30 años (Roberts y Del Vecchio, 2000).

No obstante, todos están de acuerdo en que los rasgos de personalidad son particularmente inestables durante la infancia y la adolescencia (Roberts y Del Vecchio, 2000), en parte debido a los cambios biológico-hormonales propios de la maduración física y la fuerte influencia ejercida por el entorno social (Hopwood et al., 2011), y sería durante la infancia y la adolescencia que diferentes tendencias específicas de comportamiento van dando forma a rasgos más amplios.

De la misma manera que cuando hablábamos del bienestar, tampoco existen estudios que hayan analizado

los rasgos de personalidad de adolescentes en formación en escuelas de tauromaquia, ni sobre cómo esta experiencia puede afectar al desarrollo de su personalidad. Sin embargo, tomando como referencia, tal como hemos hecho en el apartado anterior, las investigaciones realizadas con muestras de personas que practican ciertos tipos de deportes, se puede desprender que la personalidad, y fundamentalmente el tesón, influye positivamente en el rendimiento deportivo, y que, a su vez, la práctica deportiva tiene un efecto en el desarrollo de la personalidad, en el sentido de incrementar la estabilidad emocional, la extraversión, el tesón y la apertura a la experiencia (Weinberg y Gould, 2010).

Entre los factores que tienen un efecto en el desarrollo de bienestar emocional, los rasgos de personalidad han sido bastante estudiados. No hay acuerdo sobre la intensidad de las asociaciones que mantienen cada uno de los rasgos de personalidad y el bienestar emocional, pero lo que sí está muy claro es la dirección de dichas relaciones, pues en numerosos estudios se ha mostrado que extraversión, afabilidad, tesón y apertura se asocian positivamente con bienestar emocional, mientras que neuroticismo lo hace negativamente (Steel, Schmidt y Shultz, 2008). De entre todos los rasgos de personalidad, extraversión y neuroticismo son los que de forma sistemática se asocian con el bienestar emocional, mientras que apertura es el que no en todos los estudios muestra relaciones con el bienestar.

Con muestras de adolescentes no se han realizado tantas investigaciones como con adultos, pero de los estudios llevados a cabo se desprende que el patrón de relaciones que los rasgos de personalidad mantienen con el bienestar es el mismo que el encontrado con muestras de adultos (Kjell, Nima, Sikstrom, Archer y Garcia, 2013).

Sin embargo, hay que tener en cuenta que los rasgos de personalidad son muy generales y abstractos, y por ello, su efecto en el comportamiento siempre se produce a través de la acción de diferentes procesos o mecanismos. En este sentido, se ha sugerido que la relación que los rasgos mantienen con el bienestar emocional podría deberse a que determinados rasgos facilitan el mantenimiento de relaciones interpersonales, el desarrollo de expectativas de autoeficacia o el empleo de estrategias de afrontamiento efectivas (Steel et al., 2008).

La autoeficacia se define como la convicción que tiene la persona sobre su capacidad para realizar con éxito el comportamiento requerido para producir unos determinados resultados (Bandura, 1978). En principio fue conceptualizada como una creencia que depende tanto del tipo de problema al que la persona se enfrente (es decir, la persona puede sentirse autoeficaz con las mate-

máticas, pero no eficaz para practicar alpinismo, por ejemplo), como del contexto en el que el afrontamiento se produce (así, la persona puede sentirse capaz de resolver ejercicios de matemáticas en su casa, pero no en una situación de examen, por ejemplo). Sin embargo, en los últimos años también se está considerando la autoeficacia generalizada o confianza en la propia capacidad y recursos para hacer frente un amplio rango de situaciones (Baessler y Schwarzer, 1996).

Esta confianza en la propia capacidad para hacer frente a las situaciones que tienen las personas con autoeficacia implica que se sientan atraídas por situaciones difíciles que perciben como retos más que como amenazas, que persistan para lograr sus objetivos y que con frecuencia experimenten éxito en sus actividades, lo que, a su vez, reafirma su nivel de autoconfianza y produce el mantenimiento o incremento del bienestar emocional (Yeung y Lu, 2014).

En la adolescencia la percepción de autoeficacia es sumamente importante pues se asocia negativamente con el desarrollo de conductas de riesgo como la conducta antisocial o el inicio en el consumo de tabaco (Palacios, 2010), y mantiene una relación positiva con el rendimiento académico (Putwain, Sander y Larkin, 2013). De la misma manera que en los adultos, los estudios muestran una asociación positiva entre la percepción de autoeficacia y el bienestar emocional en adolescentes (Ze-Wey, Wey-Nan y Kai-Yin, 2015).

Tampoco existen estudios que analicen la autoeficacia de adolescentes en formación en escuelas de tauromaquia, por lo que nuevamente nos referimos a los estudios con deportistas. Por una parte, la autoeficacia es uno de los predictores más importantes del rendimiento deportivo (Feltz, Short y Sullivan, 2008). Por otra parte, los deportistas con mayores niveles de autoeficacia, se marcan metas más retadoras, llevan a cabo mayores esfuerzos y persisten más en la adversidad, por lo que podrían estar expuestos a un mayor riesgo. En esta línea, algunos estudios han encontrado que en deportes de riesgo (por ej., escalada), aquellos que presentaban niveles más elevados de autoeficacia eran los que tomaban más riesgos (Llewellyn, Sánchez, Asghar y Jones, 2008). Por ello, se podría sugerir que un alto nivel de autoeficacia sería esencial para la consecución de éxitos en una actividad de riesgo como lo es la práctica del toreo.

El afrontamiento se define como las acciones tanto conductuales como cognitivas que las personas emplean en respuesta a las demandas externas e internas que consideran que exceden a sus recursos (Lazarus y Folkman, 1984). Estos autores propusieron clasificar las múltiples estrategias que las personas pueden emplear para hacer frente a las situaciones en aquellas que se focalizan en la

resolución de los problemas y aquellas que se centran en regular las emociones que se derivan de dichos problemas. No obstante, el propio Lazarus (2006) ha señalado posteriormente que el afrontamiento siempre se refiere a los esfuerzos para manejar las demandas adaptativas y las emociones que se generan, y por lo tanto, el afrontamiento se puede considerar como una característica integral del proceso emocional. En esta línea, en la actualidad existe gran cantidad de evidencia que muestra que la manera en que las personas afrontan las situaciones es uno de los determinantes más importantes de su bienestar emocional (Folkman, 2008).

Aunque el afrontamiento tiene una naturaleza contextual y unas estrategias pueden ser adaptativas en una situación pero no en otra, en la actualidad existen muchos estudios que muestran que el uso de afrontamiento de aproximación es más adaptativo que el uso de un afrontamiento de evitación. Así, las evidencias indican que el empleo de estrategias dirigidas tanto a solucionar los problemas (por ejemplo, afrontamiento activo y planificación) como a lograr una visión más positiva del mismo (como la reevaluación positiva o la aceptación) se asocian positivamente con bienestar emocional (Folkman, 2008; Sanjuán, García-Zamora, Magallares, Arranz, y Castro, 2017). Por el contrario, el empleo de estrategias focalizadas en la evitación de la situación (negación, desimplicación, etc.) se han relacionado de forma consistente con el malestar emocional (Litman y Lunsford, 2009; Sanjuán y Ávila, 2016). Respecto a las estrategias de afrontamiento basadas en la búsqueda de apoyo social, aunque se han asociado con bienestar (Greenglass y Fiksenbaum, 2009), las relaciones encontradas no son tan consistentes. Esto puede ser debido a que dentro de esta categoría se incluyen estrategias de apoyo tanto instrumental como emocional y mientras que el apoyo instrumental puede contribuir a la solución del problema mediante la ayuda directa o el consejo de los otros, el apoyo emocional puede convertirse en una mera descarga de emociones, lo que le colocaría dentro de las estrategias centradas en la evitación (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

El patrón de asociaciones descrito para las muestras de adultos también se encuentra en muestras de adolescentes (Mayordomo-Rodríguez, Meléndez-Moral, Viguier-Segui y Sales-Galán, 2015; Skinner, Pitzer y Steele, 2013), en los que además, emerge de forma clara la importancia del uso de la búsqueda de apoyo social tanto instrumental como emocional de cara a conseguir un buen nivel de bienestar (Skinner et al., 2013).

En la actualidad no hay estudios que analicen el afrontamiento empleado por los alumnos de las escuelas de tauromaquia, y las únicas investigaciones que pueden servir de referencia al respecto, como ya hemos señalado

anteriormente, son las que se centran en la práctica de deportes de riesgo, ya que éstos presentan un parecido razonable con la tauromaquia. En este contexto, García-Secades y colaboradores (2015) han encontrado que las estrategias de solución de problemas son las más efectivas para hacer frente a las demandas que la práctica del deporte implica. Por otra parte, y de forma más específica, para poder realizar con éxito un deporte de riesgo las estrategias de afrontamiento más apropiadas son aquellas dirigidas a percibir la situación como menos amenazante y a controlar tanto la activación fisiológica como los pensamientos negativos (Pinto y Vázquez, 2013).

De acuerdo con todo lo expuesto previamente, en el presente estudio nos planteamos como objetivo analizar algunas características psicológicas tales como los cinco grandes rasgos de personalidad, ciertos recursos psicológicos como la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento y el bienestar emocional en un grupo de alumnos de escuelas de tauromaquia (GET) en comparación con aquellas características mostradas por un grupo control (GC), formado por estudiantes que siguen la educación general y sin formación en escuelas de tauromaquia. Además, queríamos conocer, en ambos grupos, las relaciones que el bienestar emocional mantenía con los rasgos de personalidad y los recursos psicológicos. Por último, pretendíamos estudiar qué variables, de entre los rasgos y los recursos psicológicos tomados conjuntamente, podían predecir el bienestar emocional.

Teniendo en cuenta las evidencias presentadas anteriormente esperamos que los alumnos del GET con respecto a los del GC puntuen más elevado en bienestar emocional, autoeficacia, estrategias de afrontamiento centradas en la solución de problemas y en el apoyo social, así como en extraversión, afabilidad, tesón y apertura; y que puntuen más bajo en neuroticismo y en las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación.

Además, también esperamos que en ambos grupos extraversión, afabilidad, tesón, apertura, autoeficacia y el afrontamiento centrado en la solución de problemas y el basado en el apoyo social mantengan relaciones positivas con bienestar emocional, mientras que neuroticismo y las estrategias centradas en la evitación se relacionen negativamente con el mismo.

Por otra parte, y tomando las variables conjuntamente, también postulamos que en ambos grupos, extraversión, afabilidad, tesón, apertura, autoeficacia y el afrontamiento centrado en la solución de problemas y el basado en el apoyo social sean predictores positivos del bienestar emocional, mientras que neuroticismo y las estrategias centradas en la evitación sean predictores negativos del mismo.

Finalmente, y dado que el efecto de los rasgos en el comportamiento se produce a través de la acción de dife-

rentes procesos o mecanismos, esperamos que en ambos grupos, cuando se tengan en cuenta la autoeficacia y las diferentes estrategias de afrontamiento, los distintos rasgos pierdan capacidad para predecir el bienestar emocional.

Método

Participantes

La muestra total estaba compuesta inicialmente por 316 adolescentes (196 chicos y 120 chicas), de los cuales 98 pertenecían al GET y 218 al GC. Del total de chicas (120) sólo 3 pertenecían al GET. Debido a la falta de equiparación en relación al sexo, y puesto que el bajo número de chicas en el GET refleja la realidad de estas escuelas en las que hay una infrarrepresentación de mujeres, decidimos centrarnos exclusivamente en la muestra de chicos. Por ello, la muestra final quedó compuesta por 196 chicos, 95 del GET y 101 del GC.

Los participantes del GET fueron reclutados en diferentes escuelas de tauromaquia localizadas en Madrid, Arganda del Rey, Colmenar Viejo, Badajoz, Guadalajara, Toledo, Albacete, Murcia, Málaga y Jerez de la Frontera. Los participantes del GC fueron reclutados en diferentes institutos de enseñanza secundaria de Madrid y San Sebastián de los Reyes.

Las características sociodemográficas de los dos grupos pueden verse en la Tabla 1.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los participantes

	Grupo Escuelas Taurinas	Grupo Control
<i>n</i>	95	101
Edad [Media (DT)]	16.26 (3.29)	15.90 (1.30)
Tipo de convivencia (% que viven acompañados)	98.9	100
Estatus socioeconómico familiar (% en)		
• Nivel bajo	5.26	1.98
• Nivel medio	93.68	94.06
• Nivel alto	1.06	3.96
Educación general (% en)		
• Educación Secundaria Obligatoria	70.50	100
• Bachillerato	64.25	66.3
• Formación profesional	23.83	33.7
• Universidad	10.50	
• Universidad	1.42	
Estudios taurinos (% de)		
• Iniciados	43.20	
• Medios	34.70	
• Avanzados	22.10	

Los alumnos de las escuelas taurinas están obligados a completar, al menos, la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), por lo que aquellos estudiantes que no estaban matriculados en ninguna de las modalidades de enseñanza general era porque ya habían terminado sus estudios generales.

Procedimiento e instrumentos

En cada una de las escuelas e institutos en los que se reclutaron los participantes se invitaba a los estudiantes a participar en el estudio. A aquellos que mostraron su deseo de participar se les entregaba una hoja con el consentimiento informado, que entregaban firmada por ellos mismos cuando eran mayores de edad o por sus padres cuando no lo eran. De la misma manera, se les entregaba un cuadernillo con los siguientes cuestionarios:

Inventario de Cinco Factores (Neuroticism Extraversion Openness - Five Factor Inventory: NEO-FFI; Costa y McCrae, 1992; adaptación española de Cordero, Pamos y Seisdedos, 1999). Este cuestionario valora el modo habitual en que las personas se comportan, piensan o sienten. La versión empleada en este estudio consta de 60 ítems, 12 por cada una de las cinco escalas correspondientes a los cinco grandes factores de personalidad: neuroticismo, extraversión, afabilidad, tesón y apertura a la experiencia. Los participantes contestan con escalas tipo Likert de 5 puntos con el «0» indicando «totalmente en desacuerdo» y el «4» señalando «totalmente de acuerdo» en función del grado de acuerdo que muestren con lo expresado en cada uno de los ítems. Se pueden obtener 5 puntuaciones, una por cada uno de los factores de personalidad medidos, que se calculan haciendo la media de las puntuaciones dadas a cada uno de los ítems que componen cada una de las 5 subescalas. Puntuaciones más elevadas implican mayor intensidad en cada uno de los factores. Los coeficientes alfa en la presente muestra fueron de .75 para neuroticismo y extraversión, .70 para apertura a la experiencia y afabilidad y de .82 para tesón.

Escala de Autoeficacia General (General Self-efficacy Scale: GSES; Baessler y Schwarzer, 1996; adaptación española de Sanjuán, Pérez-García y Bermúdez, 2000). Esta escala mide la creencia estable que tiene el individuo sobre su capacidad para manejar de forma eficaz una gran variedad de situaciones estresantes. Consta de 10 ítems con escalas tipo Likert de 7 puntos con el «0» indicando «totalmente en desacuerdo» y el «6» señalando «totalmente de acuerdo» en función del grado de acuerdo que muestren los participantes con lo expresado en cada uno de los ítems. La puntuación se calcula haciendo la media de las puntuaciones dadas a

cada uno de los ítems que componen la escala, señalando las puntuaciones más altas un mayor grado de autoeficacia. En la muestra actual, el coeficiente alfa fue de .84.

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Adolescent Coping Scale: ACS; Frydenberg y Lewis, 1993; adaptación española de Pereña y Seisdedos, 1996). Esta escala mide, a través de 80 ítems, 18 estrategias de afrontamiento empleadas en situaciones difíciles, que se agrupan en tres grandes categorías, que recogen el afrontamiento dirigido a la solución de los problemas (como concentrarse en resolver el problema o esforzarse y tener éxito), el afrontamiento en relación con los demás o basado en la búsqueda de apoyo social (como buscar apoyo social o buscar ayuda profesional) y el afrontamiento improductivo o de evitación (como hacerse ilusiones, o ignorar el problema). Para los propósitos del presente estudio se empleó una versión reducida de 18 ítems que se responden con escalas tipo Likert de 5 puntos con el «0» indicando «nunca» y el «4» señalando «con mucha frecuencia» en función de con qué frecuencia emplearan la estrategia recogida por cada uno de los ítems. Se obtienen 3 puntuaciones, una por cada una de las tres categorías de afrontamiento medidas, que se calculan haciendo la media de las puntuaciones dadas a cada uno de los ítems que componen cada una de las 3 subescalas. Puntuaciones más elevadas implican mayor uso de las estrategias de afrontamiento de las que se trate. Los coeficientes alfa en la presente muestra fueron de .42 para el afrontamiento dirigido a la solución del problema, .59 para el afrontamiento en relación a los demás o basado en la búsqueda de apoyo social y de .52 para el afrontamiento improductivo o de evitación.

Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo (Positive Affect and Negative Affect Scale: PANAS; Watson, Clark y Tellegen, 1988; adaptación española de Sandin et al., 1999). Consta de 20 ítems que se corresponden con 20 adjetivos que recogen diferentes emociones, 10 positivas y 10 negativas. Se pedía a los participantes que respondieran el grado en que sentían cada una de las emociones de forma habitual empleando escalas de 7 puntos que iban de «0» («Nada, en absoluto») a «6» («Muchísimo»). Se calcularon dos puntuaciones correspondientes al afecto positivo y negativo haciendo la media de las puntuaciones dadas a cada uno de los ítems que componen cada una de estas dos subescalas. Posteriormente el afecto negativo se restó del positivo para calcular el balance afectivo. De esta manera, una puntuación positiva indicaría predominancia del afecto positivo sobre el negativo, mientras que una puntuación negativa señalaría una predominancia del afecto negativo sobre el positivo.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos (Medias y Desviaciones típicas) y resultados de los análisis de varianza en función de los grupos (Escuelas Taurinas vs. Control).

	Grupo Escuelas Taurinas (n = 95)	Grupo Control (n = 101)	F(1, 194)	η^2_p
	Media (DT)	Media (DT)		
Neuroticismo	1.58 (0.67)	1.52 (0.58)	0.41	.00
Extraversión	2.68 (0.57)	2.83 (0.55)	3.86*	.02
Apertura	2.53 (0.44)	2.01 (0.62)	45.78***	.19
Afabilidad	2.68 (0.49)	2.24 (0.53)	35.26***	.15
Tesón	2.92 (0.51)	2.28 (0.54)	71.49***	.27
Autoeficacia	4.58 (0.73)	4.24 (0.85)	8.91**	.44
Afr. dirigido al problema	3.20 (0.51)	2.92 (0.51)	14.60***	.07
Afr. basado en los demás	2.31 (0.90)	1.70 (0.78)	26.55***	.12
Afr. improductivo	1.56 (0.50)	1.66 (0.45)	2.12	.01
Balance afectivo	2.52 (1.33)	1.89 (1.15)	12.66***	.06

Nota: Afr.=Afrontamiento; *** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$.

Una ventaja del cálculo del balance afectivo sobre medidas unidimensionales de afecto positivo y negativo es que permite el control de los sesgos derivados de puntuaciones muy extremas. En este estudio los coeficientes alfa fueron de .77 para afecto positivo y de .84 para el afecto negativo.

Resultados

Mediante análisis previos, análisis de varianza para la variable cuantitativa y prueba de chi-cuadrado para las variables nominales, comprobamos que no existían diferencias significativas entre los dos grupos en las variables sociodemográficas [edad: $F(1,195) = 1.05$, $p = .30$; tipo de convivencia: $\chi^2 = 0.30$, $g.l. = 1$, $p = .48$; estatus socioeconómico: $\chi^2 = 3.10$, $g.l. = 2$, $p = .21$], por lo que estas variables no fueron tomadas en cuenta en los análisis posteriores.

Con el fin de comprobar si existían diferencias entre los grupos, se realizaron análisis de varianza de un factor (GET vs. GC) con cada una de las variables del estudio como variables dependientes, cuyos resultados pueden verse en la Tabla 2.

Tal como podemos observar, los participantes del GET, respecto a los del GC, puntuaron significativamente más alto, en apertura, afabilidad y tesón, empleaban más el afrontamiento dirigido a la solución de los problemas y el centrado en los demás, e informaban de mayor autoeficacia y de mayor predominancia de emociones positivas sobre las negativas, mientras que puntuaron menos en extraversión.

Para estudiar las relaciones que el bienestar emocional mantenía con cada uno de los rasgos de personalidad y los recursos psicológicos analizados procedimos a calcular

las correlaciones entre estas variables, que pueden verse en la Tabla 3.

Tabla 3. Correlaciones de balance afectivo con rasgos de personalidad, autoeficacia y estrategias de afrontamiento en el Grupo de Escuelas Taurinas y en el Grupo Control

	Grupo Escuelas Taurinas (n = 95)	Grupo Control (n = 101)
Neuroticismo	-.58***	-.58***
Extraversión	.22*	.45***
Afabilidad	.26**	.11
Tesón	.47***	.50***
Apertura	-.10	.14
Autoeficacia	.58***	.57***
Afr. dirigido al problema	.33***	.54***
Afr. basado en los demás	-.07	-.10
Afr. improductivo	-.36***	-.47***

Nota: Afr.=Afrontamiento. *** $p < .001$. ** $p < .01$. * $p < .05$.

De acuerdo con los resultados, en ambos grupos el balance afectivo mantenía correlaciones significativas positivas con extraversión, tesón, autoeficacia y afrontamiento dirigido al problema y negativas con neuroticismo y afrontamiento improductivo. Adicionalmente, en el GET el balance afectivo también mostraba una correlación significativa positiva con afabilidad.

Para comprobar la capacidad que rasgos y recursos psicológicos tomados conjuntamente tenían para predecir el bienestar emocional o balance afectivo realizamos dos análisis jerárquicos de regresión múltiple, uno por cada grupo, introduciendo como variables predictoras los 5 rasgos de personalidad en el paso 1, y las 3 estrategias de afrontamiento y la autoeficacia en el paso 2.

Tabla 4. Resultados de los análisis jerárquicos de regresión múltiple para predecir el balance afectivo en el Grupo de Escuelas Taurinas y en el Grupo Control

Predictor	Grupo Escuelas Taurinas (n = 95)		Grupo Control (n = 101)	
	β	t	β	t
<i>Paso 1</i>				
Neuroticismo	-.43	-4.07***	-.41	-5.36***
Extraversión	.08	0.84	.34	4.80***
Afabilidad	-.05	-0.49	-.07	-0.99
Tesón	.29	2.94**	.34	4.57***
Apertura	-.12	-1.37	.10	1.52
<i>Modelo</i>	$R^2 = .36, F(5,90) = 11.74***$		$R^2 = .54, F(5,96) = 24.65***$	
<i>Paso 2</i>				
Neuroticismo	-.18	-1.45	-.22	-2.65**
Extraversión	.09	1.15	.28	4.29***
Afabilidad	.03	0.30	.05	0.73
Tesón	.16	1.66	.24	3.33***
Apertura	-.13	-1.66	.00	0.08
Autoeficacia	.39	4.31***	.24	3.15**
Afr. d. al problema	.09	1.06	.17	2.33*
Afr. b. en los demás	-.03	-0.40	-.12	-1.83°
Afr. improductivo	-.19	-1.81°	-.10	-1.29
<i>Modelo</i>	$R^2 = .50, F(9,86) = 11.30***$		$R^2 = .63, F(9,92) = 20.24***$	

Notas: 1) Afr.=Afrontamiento; d=dirigido; b=basado; 2) la R^2 es corregida. *** $p < .001$. ** $p < .01$. * $p < .05$. ° $p = .7$.

Los resultados de estos dos análisis pueden verse en la Tabla 4.

Tal como podemos observar, cuando tomamos las variables conjuntamente, en el GET en el paso 1 (R^2 corregida = .36), neuroticismo de forma negativa y tesón de manera positiva predicen el balance afectivo. Sin embargo, en el paso 2 (R^2 corregida = .50), cuando se introducen los recursos psicológicos, estos rasgos dejan de ser predictores significativos, mientras que la autoeficacia de forma positiva y el afrontamiento improductivos de manera negativa (aunque en este caso sólo marginalmente) son los que predicen el balance afectivo. En el GC, en el paso 1 (R^2 corregida = .54), neuroticismo de forma negativa y extraversión y tesón de manera positiva predicen el balance afectivo. En el paso 2 (R^2 corregida = .63), estos rasgos siguen prediciendo el balance afectivo, añadiéndose autoeficacia y afrontamiento basado en el problema de forma positiva y afrontamiento basado en los demás (aunque solo de manera marginal) de manera negativa como predictores del bienestar emocional.

Discusión

En el presente estudio queríamos analizar las posibles diferencias en rasgos de personalidad, recursos psicológicos y bienestar emocional entre alumnos en for-

mación en escuelas taurinas y un grupo control. Además, queríamos conocer, en ambos grupos, las relaciones que los rasgos de personalidad y los recursos psicológicos, tomados unitariamente, mantenían con el bienestar emocional. Por último, pretendíamos estudiar qué variables tomadas conjuntamente, de entre los rasgos y los recursos psicológicos, podían predecir el bienestar emocional.

Tal como esperábamos los adolescentes del GET, en relación con los del GC, puntuaron significativamente más en los rasgos de tesón, afabilidad y apertura, así como en autoeficacia, afrontamiento dirigido a la solución de los problemas, afrontamiento basado en los demás y balance afectivo. En contra de lo esperado, los alumnos del GET puntuaron menos en extraversión que aquellos del GC, y no se diferenciaron ni en el uso del afrontamiento improductivo o de evitación ni en el nivel de neuroticismo.

En relación a los rasgos, nuestros resultados muestran por primera vez, que la formación en tauromaquia, al igual que otros estudios han mostrado en relación con la práctica deportiva (Weinberg y Gould, 2010), se asocia con mayores puntuaciones en tesón, afabilidad y apertura. Aunque la práctica deportiva también se asocia con mayor extraversión, y así lo esperábamos, el GET presentó una puntuación media en extraversión signifi-

cativamente menor que la del GC. De acuerdo con las características que recogen los rasgos, esto significa que los adolescentes del GET, respecto a los del GC, tienen una mayor tendencia a ser generosos, confiados, serviciales, indulgentes y sinceros (por las altas puntuaciones en afabilidad), así como a ser más reservados, retraídos y tranquilos (por las menores puntuaciones en extraversión). Por otra parte, también son más organizados, trabajadores, escrupulosos y perseverantes (por las altas puntuaciones en tesón), así como curiosos y creativos (por las altas puntuaciones en apertura). En su conjunto, el perfil presentado por los alumnos del GET resulta bastante adaptativo pues los rasgos en los que presentan puntuaciones más elevadas son los que se asocian, no sólo con una mejor salud mental, sino también física (ver Pérez-García, 2011 para una revisión).

Respecto a los recursos, nuestros resultados ponen de relieve por primera vez, que los adolescentes del GET, en relación a los del GC, emplean más las estrategias dirigidas a la solución de problemas, que en estudios previos han mostrado ser las más efectivas para la práctica del deporte (García-Secades et al., 2015). De la misma manera, también emplean más las estrategias basadas en el apoyo social, que han sido señaladas como estrategias adaptativas en esta etapa de la adolescencia (Skinner et al., 2013).

Por otra parte, nuestros datos ponen de manifiesto por primera vez, que los adolescentes del GET, en relación a los del GC, informan sentirse más autoeficaces, lo que en estudios anteriores se ha asociado a un mejor rendimiento, no sólo deportivo (Feltz et al., 2008), sino también académico (Putwain et al., 2013), además de prevenir el desarrollo de conductas nocivas para la salud (Palacios, 2010). Adicionalmente, la percepción de autoeficacia también se asocia con la toma de un cierto nivel de riesgo (Llewellyn et al., 2008), lo que sería necesario para la práctica de la tauromaquia.

Nuestros resultados también mostraron que los adolescentes del GET informan más bienestar emocional (balance afectivo) que aquellos del GC, en consonancia con lo esperado, y de la misma manera que otros estudios previos han encontrado que la práctica deportiva tiene un efecto beneficioso en el bienestar de los adolescentes (Goñi e Infante, 2015).

Dado que nuestro estudio es de corte transversal, no podemos conocer si el nivel de rasgos presentado por los alumnos del GET es fruto, en parte, de la práctica de la tauromaquia, o si fue la configuración previa de estos rasgos lo que contribuyó a elegir esta práctica. De la misma manera, tampoco es posible saber si es la práctica de la tauromaquia lo que contribuye al incremento de recursos como percibirse eficaz o emplear las estrategias

de afrontamiento más efectivas o si poseer estos recursos permite o facilita la elección de la práctica de una actividad muy demandante como es la tauromaquia. En estudios futuros de naturaleza longitudinal deberían ser dilucidadas estas cuestiones.

Teniendo en cuenta la relación que rasgos y recursos, tomados unitariamente, mantienen con el bienestar emocional, y de acuerdo con lo esperado, nuestros resultados han mostrado que en ambos grupos extraversión, tesón, autoeficacia y afrontamiento dirigido a la solución de problemas se asociaban positiva y significativamente con balance afectivo, mientras que éste mantenía una relación negativa con neuroticismo y afrontamiento improductivo. Adicionalmente, sólo en el GET, afabilidad correlacionó positiva y significativamente con el bienestar. Estos resultados corroboran los obtenidos previamente en muestras de adolescentes en relación con la asociación que el bienestar mantiene con los rasgos (Kjell et al., 2013), la autoeficacia (Ze-Wey et al., 2015) y el afrontamiento dirigido a la solución del problema (Mayordomo-Rodríguez et al., 2015) y ponen de relieve por primera vez, que en una muestra de estudiantes de tauromaquia también se presenta el mismo patrón de asociaciones. En contra de lo esperado, el afrontamiento basado en los demás no se asoció de forma significativa al bienestar en ninguno de los dos grupos, lo que vendría a reafirmar la posición mantenida por Carver y colaboradores (1989) de que no siempre el uso del apoyo social como estrategia de afrontamiento se asocia con el bienestar, al incluirse dentro de esta categoría estrategias tanto de apoyo instrumental como emocional, y a pesar de que otros estudios con adolescentes han mostrado el valor adaptativo del uso de las estrategias basadas en el apoyo en esta etapa (Skinner et al., 2013).

Tomando en consideración la capacidad conjunta de rasgos y recursos para predecir el bienestar, el patrón de resultados es diferente en los dos grupos considerados. Así, en el GET, de los rasgos que de forma unitaria mantenían relaciones con balance afectivo (extraversión, afabilidad, tesón y neuroticismo), sólo tesón y neuroticismo mantuvieron la capacidad de predicción del mismo cuando los rasgos fueron analizados conjuntamente. Cuando los recursos psicológicos fueron incluidos, los rasgos perdieron su capacidad predictiva y sólo la autoeficacia de manera positiva y el afrontamiento improductivo de forma negativa (aunque con significación marginal) tenían capacidad para predecir el bienestar emocional. En el GC, los rasgos que de forma unitaria se asociaban con balance afectivo (extraversión, tesón y neuroticismo) mantuvieron su capacidad de predicción cuando fueron analizados conjuntamente, y la siguieron mostrando cuando los recursos psicológicos fueron con-

siderados. Además, autoeficacia y afrontamiento dirigido a la solución de los problemas también eran predictores positivos del bienestar emocional, mientras que el afrontamiento basado en los demás fue un predictor negativo, aunque marginalmente significativo, del mismo.

Estos resultados sugieren que en el GET, y tal como predecíamos, el efecto de los rasgos en el bienestar emocional parece estar mediado por los recursos, en concreto por la percepción de autoeficacia y el no uso de un afrontamiento de evitación. Es decir, al tener en cuenta todos los predictores a la vez, los rasgos más generales dejan de ser relevantes para el bienestar, cediendo el protagonismo a unidades más concretas y, por tanto, más cercanas al comportamiento. Sin embargo, en contra de lo esperado, en el GC rasgos y recursos tienen efectos directos en el bienestar. En concreto, en este grupo ser extravertido, mostrar tesón, ser bajo en neuroticismo, sentirse eficaz, emplear las estrategias de solución de problemas y no usar las basadas en el apoyo social es el perfil que se asocia con un mayor bienestar.

Destacamos que las estrategias basadas en el apoyo social, que no mostraron correlación con el bienestar emocional al considerarse de forma aislada, sí que se convirtieron en un predictor del bienestar en el GC, aunque marginalmente significativo, cuando se consideraron todas las variables conjuntamente, y además con signo negativo. Esto significa que es no usar el apoyo social lo que se asocia con mayor bienestar en este grupo. Además de la argumentación expuesta previamente sobre que algunos tipos de apoyo como el emocional pueden convertirse en un mero desahogo emocional (Carver et al., 1989), también se podría sugerir que basar la solución de los problemas en la ayuda de los demás, aunque permita la solución de los mismos, podría restar sensación de competencia personal en aquellos que demandan la ayuda, con el consecuente impacto negativo en el bienestar.

Este tipo de análisis multivariados nos permiten estudiar los efectos sinérgicos que los diferentes predictores pueden tener sobre el bienestar emocional, permitiendo destacar a las variables más potentes, lo que implica una mayor validez ecológica, pues el comportamiento de los individuos se debe a la interacción de todas las variables. Sin embargo, las conclusiones obtenidas se potenciarían con el uso de una metodología longitudinal, tal como señalábamos anteriormente. De la misma manera, con muestras más amplias, el empleo de análisis de mediación más específicos también nos permitiría que estas conclusiones fueran más robustas.

El bienestar de los adolescentes ha mostrado ser uno de los antecedentes más relevantes de la salud mental en su vida adulta (OMS, 2016), por lo que la promoción del

bienestar en esta etapa es de suma importancia. Los resultados de nuestro estudio ponen de manifiesto algunas de las variables que tienen incidencia en el bienestar y que deberían ser tenidas en cuenta en programas de promoción del mismo basados en la evidencia. Aunque los rasgos van cambiando a lo largo de la vida (Roberts y DelVecchio, 2000) sí que son considerados los elementos de la personalidad más estables, por lo que en favor de una mayor eficiencia sería recomendable que los programas de promoción del bienestar se basaran en los elementos más dinámicos y por lo tanto más fácilmente modificables. En este sentido, y de acuerdo con nuestros resultados, los programas que faciliten el incremento de la percepción de autoeficacia y el uso de las estrategias de afrontamiento más activas tendrían un impacto positivo en el desarrollo de bienestar emocional.

El presente estudio muestra algunas limitaciones que es necesario mencionar. Así, además de la naturaleza transversal que impide establecer relaciones de causa-efecto, así como el empleo de análisis de mediación específicos, tal como ya hemos señalado, destacamos también el uso exclusivo de autoinformes, que están sujetos a posibles sesgos de aquiescencia y deseabilidad social. Por ello, en futuros estudios sería deseable el empleo añadido de heteroinformes y medidas de carácter más objetivo. También es necesario señalar que aunque la mayoría de los autoinformes empleados han mostrado fiabilidades adecuadas, el cuestionario usado para medir las estrategias de afrontamiento no ha alcanzado coeficientes de consistencia interna suficientes, por lo que sería imprescindible corroborar los resultados obtenidos relativos al afrontamiento empleando medidas con mayor fiabilidad. Por otra parte, igual que en el GET los adolescentes compaginan sus estudios generales con los ofrecidos en las escuelas de tauromaquia, es posible que en el GC los estudiantes pudieran combinar sus estudios con diferentes actividades extraescolares, que no se han tenido en cuenta. Aunque las diferencias encontradas se dan a pesar de esta posibilidad, en posteriores estudios sería recomendable que se controlara el efecto de la realización de estas actividades. Finalmente, para completar el estudio del perfil de los adolescentes, habría sido interesante incluir medidas de motivación, pues posiblemente sea una variable con gran relevancia predictiva, sobre todo en el GET, dado que su formación complementaria tiene un marcado carácter vocacional.

A pesar de estas limitaciones, este estudio muestra el perfil psicológico adaptativo que los estudiantes de tauromaquia presentan y aporta evidencias de las variables con mayor impacto en el bienestar emocional de los adolescentes.

Conflicto de intereses

Los autores manifiestan que no existe conflicto de intereses.

Referencias

- Baessler, J., y Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2, 1-8. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010000500004>.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1, 139-161. [http://dx.doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](http://dx.doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4).
- Carver, C. S., Scheier, M. F., y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>.
- Cordero, A., Pamos, A., y Seisdedos, N. (1999). *Inventario de Personalidad NEO Revisado (NEO PI-R) e Inventario NEO Reducido de Cinco Factores (NEO-FFI)*. Manual Profesional. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Costa, P., y McCrae, R. (1992). *NEO PI-R, Professional Manual Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five Factor Inventory (NEO-FFI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Diener, D., Sandvik, E., y Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. *Social Indicators Research Series*, 39, 213-231. http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10.
- Diener, E., Lucas, R., y Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. En C. Snyder y S. Lopez (Eds.) *Handbook of positive psychology*, (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Feltz, D.L., Short, S., y Sullivan, P. (2008). *Self-efficacy in sport: research and strategies for working with athletes, teams and coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21, 3-14. <http://dx.doi.org/10.1080/10615800701740457>.
- Fox, K. R., Stathi A., McKenna J., y Davis M. G. (2007). Physical activity and mental well-being in older people participating in the Better Ageing Project. *European Journal of Applied Physiology*, 100, 591-602. <http://dx.doi.org/10.1007/s00421-007-0392-0>.
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (1993). *Manual: The Adolescent Coping Scale*. Melbourne: Australian Council for Educational Research.
- García Secades, X., Salguero, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruiz, R., y Márquez, S. (2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *Kronos*, 14, 1-5.
- Goñi, E., e Infante, G. (2015). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. *European Journal of Education and Psychology*, 3, 199-208. <http://dx.doi.org/10.1989/ejep.v3i2.60>.
- Greenglass, E. R., y Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis considerations. *European Psychologist*, 14, 29-39. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>.
- Hopwood, C.J., Donnellan, M.B., Blonigen, D.M., Krueger, R.F., McGue, M., Iacono, W.G., y Burt. S.A. (2011). Genetic and environmental influences on personality trait stability and growth during the transition to adulthood: A three-wave longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 545-556. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022409>.
- Kjell, O., Nima, A., Sikstrom, S., Archer, T., y Garcia, D. (2013). Iranian and Swedish adolescents: Differences in personality traits and well-being. *PeerJ*, e197. <http://dx.doi.org/10.7717/peerj.197>.
- Lazarus, R. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74, 9-46. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Litman, J., y Lunsford, G. (2009). Frequency of use and impact of coping strategies assessed by the COPE Inventory and their relationships to post-event health and well-being. *Journal of Health Psychology*, 14, 982-991. <http://dx.doi.org/10.1177/1359105309341207>.
- Llewellyn, D., Sánchez, X., Asghar, A., y Jones, G. (2008). Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, 45, 75-81. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.001>.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131. <http://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2680.9.2.111>.
- Mayordomo-Rodríguez, T., Meléndez-Moral, J., Viguer-Segui, P., y Sales-Galán, A. (2015). Coping strategies as predictors of well-being in youth adult. *Social Indicators Research*, 122, 479-489. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-014-0689-4>.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *The European health report 2012: Charting the way to well-being*. Copenague: WHO.
- Organización Mundial de la Salud (2016). *Adolescents' mental well-being*. Copenague: WHO.
- Palacios, J. (2010). Smoking-related self-efficacy and smoking intention in young people: Factorial validity and structural association. *Adicciones*, 22, 325-330. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.174>.
- Pereña, J., y Seisdedos, N. (1996). *Manual: ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Madrid: TEA.
- Pérez-García, A.M. (2011). Personalidad y enfermedad. En J. Bermúdez, A.M. Pérez-García, J.A. Ruiz, P. Sanjuán y B. Rueda, *Psicología de la personalidad* (pp. 635-700). Madrid: UNED.
- Pinto, M., y Vásquez, N. (2013). Ansiedad estado precompetitiva y estrategias de afrontamiento: Su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, 47-52.

- Putwain, D., Sander, P., y Larkin, D. (2013). Academic self-efficacy in study-related skills and behaviours: Relations with learning-related emotions and academic success. *British Journal of Educational Psychology*, *83*, 633–650. <http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8279.2012.02084.x>.
- Roberts, B., y Del Vecchio, W. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, *126*, 3-25. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>.
- Sandin, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T.E., Santed, M.A., y Valiente, R.M. (1999). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: Validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, *11*, 37-51.
- Sanjuan, P., y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, *21*, 1-10. <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401>.
- Sanjuán, P., García-Zamora, C., Magallares, A., Arranz, H., y Castro, A. (2017). La Escala de Encuentro de Beneficio para pacientes cardíacos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, *22*, 9-19. <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.22.num.1.2017.16998>.
- Sanjuán, P., Pérez-García, A.M., y Bermúdez, J. (2000). Escala de autoeficacia general: Datos psicométricos preliminares de la adaptación para población española. *Psicothema*, *12*, 509-513.
- Skinner, E., Pitzer, J., y Steele, J. (2013). Coping as part of motivational resilience in school: A multidimensional measure of families, allocations, and profiles of academic coping. *Educational and Psychological Measurement*, *73*, 803–835. <http://dx.doi.org/10.1177/0013164413485241>.
- Steel, P., Schmidt, J., y Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *134*, 138–161. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>.
- Terracciano, A., McCrae, R., y Costa, P. (2010). Intra-individual change in personality stability and age. *Journal of Research in Personality*, *44*, 31-37. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2009.09.006>.
- Watson, D., Clark, L.A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect. The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>.
- Weinberg, R., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Yeung, N., y Lu, Q. (2014). Affect as a mediator between self-efficacy and quality of life among Chinese cancer survivors in China. *European Journal of Cancer Care*, *23*, 149-155. <http://dx.doi.org/10.1111/ecc.12123>.
- Ze-Wei, M., Wei-Nan, Z., y Kai-Yin, Y. (2015). Gender differences in Chinese adolescents subjective well-being: the mediating role of self-efficacy. *Psychological Reports*, *116*, 311-321. <http://dx.doi.org/10.2466/17.07.PR0.116k15w2>.