

Schmidt, V., Molina, M.F., Celsi, I. & Corti, J.F. (2022). La experiencia de disfrute y su contribución a la realización personal en jóvenes estudiantes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 59-78.

DOI: <https://doi.org/10.6018/reifop.517201>

La experiencia de disfrute y su contribución a la realización personal en jóvenes estudiantes

Vanina Schmidt^{1,2,3}, María Fernanda Molina⁴, Ignacio Celsi^{1,2}, Juan Facundo Corti²

¹Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Argentina, ²Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Argentina. ³Universidad Abierta Interamericana (UAI), Argentina. ⁴Universidad Nacional de Tres de Febrero (UNTREF)

Resumen

El disfrute a través de las actividades tiene un importante impacto en el desarrollo positivo de los jóvenes. El objetivo general de este trabajo es conocer las características del disfrute en jóvenes estudiantes y su relación con el sentido de realización personal. Método. Participaron 839 estudiantes secundarios y universitarios (63.9% femenino) de 13 a 30 años (M=18.40; DE=4.82) del Área Metropolitana Bonaerense (AMBA)/Argentina. Instrumentos: Escala de Disfrute en la Actividad (EDA), Escala de Realización Personal (ESAR) y un cuestionario sociodemográfico. Análisis de datos: Se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE), se estudió la fiabilidad de los factores, se realizaron pruebas t y ANOVAs para las diferencias entre grupos, correlación de Pearson y regresión lineal simple. Resultados: El AFE arrojó dos factores que explican el 66.6% de la varianza. El disfrute puede conocerse a través de dos subescalas: afecto positivo e involucramiento. Las actividades que más disfrutaron son las físico-deportivas, artísticas y sociales. Los varones presentan más involucramiento que las mujeres y los estudiantes secundarios presentan más involucramiento que los/as jóvenes de nivel universitario. El disfrute predice el sentido de realización personal. Estudios futuros permitirán conocer la capacidad del disfrute para predecir parámetros de salud y bienestar en población joven.

Palabras clave

Disfrute; realización personal; actividades recreativas; estudiantes

Contacto

Vanina Schmidt, vschmidt@psi.uba.ar, Lavalle 2353, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Proyecto financiado por la Secretaría de Ciencia y Técnicas de la UBA (UBACyT. Código: 0652BA): Consumo de alcohol en población joven: factores protectores a través del deporte y la música.

The experience of enjoyment and its contribution to personal fulfillment in young students

Abstract

Enjoyment through activities has an important impact on the positive development of young people. The general objective of this work is to know the characteristics of enjoyment in young students and its relationship with the sense of personal fulfillment. Method. 839 high school and university students participated (63.9% female) between the ages of 13 and 30 ($M = 18.40$; $SD = 4.82$) from Buenos Aires Metropolitan Area (AMBA)/Argentina. Instruments: Scale of Enjoyment in Activity (EDA), Scale of Personal Fulfillment (ESAR) and a sociodemographic questionnaire. Data analysis: An exploratory factor analysis (EFA) was carried out, the reliability of the factors was studied, t tests and ANOVAs for the differences between groups, Pearson's correlation and simple linear regression were performed. Results: The EFA yielded two factors that explain 66.6% of the variance. Enjoyment can be known through two subscales: positive affect and involvement. The activities they enjoy the most are physical-sports, artistic and social. Men show more involvement than women and secondary students show more involvement than young people at the university level. Enjoyment predicts a sense of personal fulfillment. Future studies will make it possible to know the ability of enjoyment to predict health and well-being parameters in the young population.

Keywords

Enjoyment; self-fulfillment; leisure activities; students

Introducción

El disfrute es una experiencia subjetiva de gran importancia para el desarrollo óptimo de los jóvenes. Los estudios empíricos muestran que los sentimientos y experiencias positivas que generan algunas actividades tienen efectos en el bienestar personal (Núñez et al., 2017; González-Hernández et al., 2019), guardan estrecha relación con la felicidad y la gratitud (Alarcón y Rodríguez, 2015) e inciden de manera significativa en la salud psico-física (Rhodes y Kates, 2015).

Si bien existe amplio acuerdo respecto de la relevancia de estudiar este fenómeno en Psicología, se advierte una falta de consenso acerca de aspectos teóricos y métricos de este constructo (Blythe y Monk, 2018). Dada su escasa delimitación conceptual, existe un riesgo de solapamiento con otros términos emparentados tales como diversión, experiencia óptima de fluir, felicidad y bienestar. Un aspecto interesante es la distinción que realizan algunos autores (e.g., Blythe y Monk, 2018) entre diversión y disfrute. El término diversión se vincula con la distracción, el estar atrapado por los sentidos y por la intensidad. En cambio, el disfrute propiamente dicho, implica un compromiso absorbente, un estado de plena atención, que puede derivar en una experiencia cumbre (peak experience) o en una experiencia de fluir (flow). En ambos casos hay un sujeto activo, enfocado en la situación, que elige la actividad por el gusto de hacerla. Pero mientras en el primero predominan el placer y la distracción, en el segundo hay un mayor grado de foco y absorción con consecuencias más profundas y duraderas. Tampoco hay

acuerdo sobre si solo involucra aspectos hedónicos o también eudaimónicos. Mientras algunos autores han definido el disfrute de manera relativamente simple como una respuesta afectiva (componente hedónico) sosteniendo que se trata de un constructo unidimensional (e.g., Fernández García et al., 2008; Latorre Román et al., 2014), muchos otros coinciden en que se trata de un fenómeno complejo y multidimensional (e.g., Blythe y Monk, 2018; Csikszentmihalyi, 1990; Ryan y Deci, 2017; Ryan y Martela, 2016). Este último grupo de autores considera que el disfrute debe ser comprendido no solo en términos de su vertiente hedónica que incluye el agrado, el gusto, la diversión y el placer que genera una actividad sino también desde una vertiente eudaimónica que, recuperando la tradición aristotélica, incorpora el compromiso, un estado de absorción, plena concentración, crecimiento en habilidades y experiencias óptimas.

Un marco más amplio que permite integrar estos desarrollos conceptuales complejos es la Teoría de la Autodeterminación (TAD, Deci y Ryan, 1985, 2008), que sostiene que las personas pueden presentar distintos tipos de motivación al realizar cualquier actividad: intrínseca (MI), extrínseca (ME) y amotivación (A). El primer tipo de motivación implica realizar actividades por el placer y disfrute que las mismas generan, no siendo necesarias recompensas externas o control ambiental para llevarlas a cabo. La ME concierne a comportamientos efectuados sólo como un medio para arribar a un fin. Por último, la A se refiere a conductas no reguladas por los sujetos, quienes experimentan una sensación de falta de propósitos (Ryan y Deci, 2017). Para la TAD, las actividades que disfrutamos, es decir, las intrínsecamente determinadas conducen a la vida eudaimónica. Y esta forma de vida intrínsecamente valiosa propicia el funcionamiento óptimo de los sujetos y un mayor bienestar personal (Ryan y Martela, 2016).

De este modo, el disfrute puede ser pensado como un concepto supraordinal que incluye una variedad de constructos relacionados entre sí pero no equivalentes. Los mismos pueden ser ordenados según su intensidad y su impacto subjetivo: placer, satisfacción, diversión, gratificación y experiencia óptima (Blythe y Monk 2018). Se trata de fenómenos que tienen en común el hecho de contribuir, aunque en distinto grado, al funcionamiento óptimo y bienestar de las personas.

Por otra parte, en los estudios que utilizan medidas de disfrute se observan dos tendencias generales: la mayoría trabaja con medidas unifactoriales (incluso, algunos utilizan una única pregunta) (e.g., Pe-Than et al., 2015; Stanley & Cumming, 2009) mientras otros, partiendo del disfrute como constructo complejo, intentan incluir distintas facetas de la experiencia (aspectos afectivos, cognitivos, conductuales y motivacionales). En estudios con deportistas (Fernández García et al., 2008; Latorre-Román et al., 2016; Schmidt et al., 2021a), se identificaron dos factores que permiten diferenciar el aspecto afectivo que incorpora sentimientos y emociones positivas, del aspecto cognitivo que implica concentración y total absorción. Fang et al. (2010) propusieron y corroboraron empíricamente un modelo trifactorial de disfrute a través del uso de videojuegos, confirmando la existencia de un componente afectivo, uno cognitivo y uno conductual. Y lo mismo ocurrió con el disfrute en juegos digitales de aprendizaje (Hou et al., 2021) y “exergames” (i.e. videojuegos que incluyen actividad física) (Fitzgerald, 2020). En un estudio con músicos, se identificaron cuatro componentes: cognitivo,

emocional, motivacional y contextual (Leibovich et al., 2019). El disfrute en el aprendizaje de lenguas extranjeras puede ser estudiado a partir de un modelo de tres factores (Botes et al., 2021). La escala ENJOY (Davidson, 2018) evalúa el disfrute en actividades con una estructura de 5 factores (placer, pertenencia, competencia, mejora y compromiso), aunque algunos de esos factores son consecuencia del disfrute y no parte de la experiencia. Por otra parte, si bien se cuenta con una variedad de escalas que permiten conocer el disfrute en actividades específicas (e.g, deporte, videojuegos), las medidas de disfrute aplicables a una variedad de actividades son escasas. Muchos autores (e.g., Blythe y Monk, 2018) coinciden en que la investigación futura debe centrarse en el desarrollo de medidas de disfrute con posibilidad de ser aplicada a cualquier actividad en general. En este sentido, en el presente estudio se intenta conocer la experiencia de disfrute de los/as estudiantes a través de una variedad de actividades que realizan, así como las actividades que favorecen tal experiencia para lo cual se indagó el disfrute en la actividad favorita de cada estudiante.

En estudios previos realizados en Argentina, se indagaron las actividades que realizan los/as adolescentes, permitiendo diferenciar las actividades divertidas (e.g., juntarse con amigos a charlar, salir con amigos) de las riesgosas (e.g., peleas que involucren agresiones físicas, consumo excesivo de alcohol), las actividades sociales (e.g., salir o juntarse en casa con amigos) de las individuales (e.g., leer, usar la PC), el ocio activo (e.g., practicar deporte) del ocio pasivo (e.g., escuchar música) (Schmidt et al., 2011). En un estudio posterior, se logró una clasificación de las actividades en las que se comprometen los/as adolescentes agrupadas en: a) deportivas y artísticas, b) sociales, c) uso de tecnología, d) ocio pasivo y e) tareas escolares y domésticas. La práctica deportiva y las actividades artísticas son aquellas en las que manifestaron experiencias óptimas con mayor frecuencia (Schmidt et al., 2014). En estos estudios, no se indagó el disfrute que generaban estas experiencias.

Un aspecto relevante a tener en cuenta para poder caracterizar el disfrute en jóvenes son las diferencias en función de la edad y el género. Estas características sociodemográficas han mostrado tener gran incidencia en variables afectivas y motivacionales. En cuanto a las diferencias en función del género, cuando se trata de conocer quiénes experimentan más emociones positivas, disfrute o felicidad, los estudios muestran resultados contradictorios. De acuerdo con la revisión realizada por Caballero-García y Sánchez Ruiz (2018), en algunos estudios se encuentra que las mujeres presentan mayores niveles de felicidad y más conductas para procurarse felicidad (e.g., Torres Deik et al., 2014), y más satisfacción con la vida que los hombres (Muratori et al., 2015; Quevedo et al., 2014). Sin embargo, en otros estudios no se han podido replicar los resultados previos (Caballero García y Sanchez Ruiz, 2018; Salavera Borás y Usán Supervía, 2017; Torres Pinazo, 2017). Incluso, cuando se trata de actividad física y deporte, los estudios muestran de manera consistente un mayor disfrute a favor de los varones (e.g., Carraro et al., 2008; King et al., 2007; Schmidt et al., 2021b). Por otra parte, los estudios muestran una relación en forma de U entre felicidad y edad (Ahn et al., 2012; Alarcón y Rodríguez, 2015) con los “picos” de felicidad en edades más tempranas y tardías, y con un descenso después de los 20, es decir, en adultos emergentes. La relación entre disfrute y edad ha sido poco explorada.

Algunos estudios muestran que el disfrute en el deporte suele declinar con la edad (e.g., Carraro et al., 2008; Chen et al., 2019). Pero se desconoce la relación entre estas variables cuando se trata de otras actividades.

Por otra parte, para los autores citados, el disfrute contribuye a la construcción de identidad, al sentido vital y a la realización personal. En estudios cualitativos con ajedrecistas, músicos, deportistas, pintores, etc. los sujetos referían sentirse plenos y realizados a través de las actividades que desarrollaban (Delle Fave et al., 2011; Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002; Schmidt et al., 2021a). No solo quedaba la sensación y el recuerdo de haber atravesado una experiencia positiva, placentera, divertida o satisfactoria, sino que la misma otorgaba dirección a sus vidas. Blythe y Monk (2018) señalan que cuando la experiencia de disfrute es tan significativa a nivel personal, contribuye a la definición personal y a la autorealización. Desde las clásicas teorías motivacionales jerárquicas (e.g., Maslow, 1972), la realización personal es el grado más elevado de aspiraciones. El desarrollo del potencial a través de una actividad permite alcanzar la autorealización y, a su vez, es por medio de la satisfacción de esta necesidad que se encuentra un sentido válido a la vida (Naranjo-Pereira, 2009) y que los sujetos se sienten autónomos, felices y plenos (D'Souza et al., 2015). Es decir que la actividad que se desarrolla con profundo involucramiento, absorción y disfrute, puede contribuir a la realización personal. No se han hallado estudios que relacionen disfrute y realización personal.

A partir de la revisión presentada anteriormente es posible señalar la importancia de caracterizar la experiencia de disfrute y su impacto en el desarrollo positivo de los jóvenes. Por tal motivo, el objetivo general de este trabajo es conocer las características del disfrute en jóvenes estudiantes y cómo se relaciona este fenómeno con el sentido de realización personal.

El primer objetivo es explorar cuáles son los componentes de la experiencia de disfrute transversales a distintos tipos de actividades. Para esto se elaboró una escala destinada a evaluar tales experiencias. La revisión de los modelos de disfrute en actividades específicas, permiten hipotetizar que la experiencia de disfrute tiene componentes afectivos y cognitivos-motivacionales. En segundo lugar, el estudio pretende conocer cuáles son las actividades que con más frecuencia eligen los jóvenes y cuáles de estas actividades generan mayor disfrute. Los datos de estudios previos, permiten hipotetizar que las físico-deportivas y las artísticas son las actividades que más frecuentemente se vinculan al disfrute. En tercer lugar, el estudio se propone indagar la experiencia de disfrute en función del género y la edad. La pregunta que se intenta responder es si las diferencias que se observan en los niveles de disfrute y sus componentes al comparar los tipos de actividades son distintas considerando el género y el nivel educativo. El disfrute y su relación con estas variables ha sido poco estudiado por lo que en este caso no es posible establecer una hipótesis. Por último, para ampliar el conocimiento sobre la repercusión del disfrute en el desarrollo de los/as jóvenes, el cuarto objetivo es indagar si la experiencia de disfrute contribuye al sentido de realización personal. Sería esperable que el disfrute prediga la percepción de realización personal.

Método

Diseño del estudio

Estudio descriptivo-correlacional de diseño no experimental transversal (Hernández Sampieri et al., 2018).

Participantes

Participaron 839 adolescentes y adultos emergentes (63.9% sexo femenino) de 13 a 30 años ($M = 18,40$; $DE = 4,82$) que residían en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA)/Argentina y asistían a escuelas secundarias (65,1%) y universidades (34,9%) tanto públicas (16.6%) como privadas (83.4%). La muestra fue no probabilística y por conveniencia.

Instrumentos

- *Cuestionario sociodemográfico*. Diseñado *ad-hoc* para caracterizar a los participantes en función de variables sociodemográficas consideradas relevantes (i.e., género, edad, nivel educativo, tipo de actividad favorita y su frecuencia de realización).
- *Escala de Disfrute en la Actividad (EDA)*. En la primera parte, se presenta a los/as estudiantes distintos tipos de actividades considerando clasificaciones previas (físico-deportiva, artística, uso de tecnologías, actividades sociales, actividades con la familia, ocio pasivo y otras) y se le pide que consignen cuál es su actividad favorita. La segunda parte del instrumento fue desarrollada a partir de estudios cualitativos y escalas previas. Los ítems contemplan tanto aspectos afectivos como cognitivo-motivacionales a los cuales se aplicó una escala Likert de 5 puntos que evalúa el nivel de acuerdo con cada afirmación (desde *Totalmente en Desacuerdo* a *Totalmente de Acuerdo*). Ejemplos de ítems: Me apasiona esta actividad, Mientras hago la actividad estoy muy conectado con la situación. Se le pide al sujeto que respondan a cada frase considerando su actividad favorita.
- *Escala de Sentido de Realización Personal (ESAR)* construida *ad-hoc*. Consta de 6 ítems que, a través de una escala de acuerdo de 5 puntos, evalúan el grado de sentido de realización personal que perciben alcanzar los sujetos con la actividad. Ejemplos de ítems: Esta actividad me hace sentir pleno, Siento que esta actividad le da sentido a mi vida. El Análisis Factorial Exploratorio (AFE) por Análisis Paralelo (AP) y con Método de Mínimos Cuadrados no Ponderado (ULS) mostró una solución unidimensional (69% de varianza explicada) con un buen ajuste a los datos (Test de Bartlett $\chi^2=2640.4$, $p<.001$; KMO=.796, $p<.001$). Las cargas factoriales fueron todas superiores a .60. La confiabilidad por Alpha fue de .86.

Procedimiento

Se contactó a las autoridades de las instituciones educativas del AMBA para poder contar con la colaboración de sus estudiantes. El anonimato, la confidencialidad de las respuestas y la participación voluntaria fue informada a los participantes, quienes se comprometieron a contestar de manera honesta. Se solicitó un consentimiento

informado por escrito a los padres de aquellos sujetos menores de edad. El protocolo fue aplicado durante el horario de clase. Luego del procesamiento inicial de los datos, las instituciones participantes recibieron un informe a modo de devolución con los principales resultados obtenidos en la investigación. Se cuenta con el aval del comité de ética de la Universidad Abierta Interamericana (Res. Nro. 0-1039).

Análisis de datos

Como análisis preliminares, se realizaron dos análisis de componentes de varianza, utilizando los procedimientos de mínimos cuadrados (VARCOMP Type I) y Máxima Verosimilitud (GLM) para conocer si la distribución de los datos era lineal, normal y homocedástica (Hemmerle y Hartley, 1973; Searle et al., 1992). Se utilizó como variables de asignación el género (g), la edad (e) y el nivel educativo (n) mientras que como variables de medida se introdujeron los factores y el puntaje total de las escalas.

Para conocer los componentes del disfrute se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) con el programa FACTOR 9.3 que permite utilizar matriz de correlaciones policóricas. Los factores se extrajeron mediante el Análisis Paralelo y el método de mínimos cuadrados no ponderados (ULS). Asimismo, se estudió la fiabilidad por medio del estimado de confiabilidad que arroja el programa. Se obtuvieron los estadísticos descriptivos para cada factor.

Las diferencias en la experiencia de disfrute en función del tipo de actividad se estudiaron con Análisis de Varianza unidireccional (ANOVA) y las comparaciones post hoc se realizaron con corrección de Bonferroni. Se realizaron análisis de diferencias entre grupos (Pruebas t) para indagar las diferencias entre géneros y nivel de instrucción. Por tratarse de un ANOVA unifactorial se utilizó el f para estudiar el tamaño del efecto y se siguieron los lineamientos de Cohen (1992) para su interpretación: pequeño = .10, mediano = .25, grande = .40. Se realizaron análisis de diferencias entre grupos (Pruebas t) para indagar las diferencias entre géneros y nivel de instrucción. Se estudió el tamaño de efecto con la d de Cohen (1992) y se siguieron sus criterios para la interpretación: pequeño = .20, mediano = .50, grande = .80.

Se estudiaron las relaciones entre los factores del disfrute y el sentido de realización personal utilizando correlación r de Pearson y regresión lineal simple. El disfrute se introdujo como variable independiente, y el sentido de realización personal, como variable dependiente. El tamaño del efecto se estudió con la f^2 de Cohen (Cohen, 1992).

Resultados

A continuación, se presentan los estadísticos descriptivos y los resultados del análisis de componentes de varianza (Tabla 1). Se observa que los errores residuales fueron casi iguales para ambos procedimientos (VARCOMP Type I y GML) en todas las variables, por tanto, se asume que la distribución de los datos es lineal, normal y homocedástica (Hemmerle y Hartley, 1973; Searle, Casella, y McCulloch, 1992), permitiendo utilizar estadísticos paramétricos para realizar los subsiguientes análisis. El sesgo negativo que se observa en los estadísticos descriptivos es esperable ya que los sujetos completaron

la escala considerando su actividad favorita y, por lo tanto, tendieron a puntuar en los niveles más altos de las variables estudiadas.

Tabla 1*Descriptivos de las variables del estudio para la muestra total*

	M (DT)	Mín. Máx.	Asimetría	Curtosis	Errores residuales	
					Varcomp I	GLM
Afecto positivo	35.21 (5.00)	11 – 40	-1.62	3.69	20403	20403.31
Involucramiento	19.54 (3.98)	5 – 25	-0.55	0.05	12876.42	1286
Disfrute total	54.76 (7.98)	17 – 65	-1.18	2.37	52199	52198.75

Nota. Varcomp = procedimiento de mínimos cuadrados; GLM = procedimiento de máxima verosimilitud.

A través del AFE se extrajeron dos factores que explicaron el 66.6% de la varianza, con ítems con pesajes superiores a .59, comunalidades superiores a .30 y un muy buen ajuste del modelo (AGFI = .99; GFI = .99; CFI = .99; NNFI = .99; RMSR = .03; RMSEA = .04). La confiabilidad de cada subescala fue alta (superior a .88). En la Tabla 2 se presentan los principales resultados del AFE y los ítems que componen cada una de las subescalas. Dado el contenido de los ítems, se denominó al Factor I Involucramiento y al Factor II Afecto Positivo.

Tabla 2*Análisis factorial exploratorio de la Escala de Disfrute en la Actividad*

Ítem	Factor I	Factor II
3. Me concentro plenamente...	.59	.18
5. Dejo mis problemas afuera...	.67	.01
8. ...me entrego completamente...	.59	.23
11. ... se me olvida todo lo demás	.81	-.12
13. ... sólo me importa lo que sucede en ese momento	.88	-.06
1. Me apasiona...	.04	.76
2. Me encanta...	-.06	.86
4. Siento placer...	.01	.83
6. Amo realizar esta actividad	.04	.85
7. ... mejora el estado de ánimo / el humor	.06	.74
9. Me siento muy bien...	.05	.85

10. Me da lo mismo realizar esta actividad*	-.15	.73
12. ... es gratificante para mí	.07	.65
Autovalor	7.18	1.49
% de varianza	55.2	11.4
Confiabilidad	.88	.94

Nota. KMO = 0.93. Test de esfericidad de Bartlett: ($\chi^2 = 4081.7$; $df = 78$; $p < 0.001$)

*Item inverso

Los tipos de actividad más prevalentes fueron las físico-deportiva (35.6%), las artística (20.5%) y las sociales (19.4%). Estas actividades fueron las elegidas por el 75.6% de los participantes (ver Tabla 3). La actividad favorita más frecuente para varones fue la físico-deportiva (50.5%) mientras para mujeres, las físico-deportivas (25.6%), artísticas (25.6%) y sociales (22.4%).

Tabla 3.

Frecuencia del tipo de actividad favorita

Tipo de actividad	<i>n</i>	%
Físico-deportiva	290	35.6
Artística	167	20.5
Social (incluye redes sociales)	158	19.4
Ocio pasivo (e.g., comer, mirar series)	87	10.7
Familiar	47	5.8
Uso de tecnología (e.g., juegos)	40	4.9
Académica o laboral	13	1.6
Otras	13	1.6

En cuanto a las diferencias en la experiencia de disfrute en función del tipo de actividad, en la Tabla 4 se presentan los resultados del ANOVA unidireccional. Como puede observarse existen diferencias en el disfrute y sus dos dimensiones. Las comparaciones post hoc indican que los/as jóvenes que prefieren las actividades artísticas experimentan mayores niveles de afecto positivo que quienes prefieren las actividades físico-deportivas ($p = .030$) o sociales ($p < .001$). Por otro lado, quienes prefieren las actividades físico-deportivas y artísticas experimentan mayores niveles de involucramiento ($p = .005$ y $p = .001$, respectivamente) que aquellos que prefieren las actividades sociales. Por último, quienes prefieren las actividades artísticas experimentan mayor disfrute total ($p < .001$) que estos últimos. Se trata en todos los casos de efectos pequeños.

Tabla 4.*Diferencias en las variables de disfrute en función del tipo de actividad*

Experiencia	Físico-deportivas (n = 290)			Artísticas (n = 167)			Sociales (n = 158)			F (2, 615)	p	f
	M	DE	95% IC	M	DE	95% IC	M	DE	95% IC			
Afecto positivo	35.22	5.30	[34.61, 35.84]	36.49	4.58	[35.79, 37.18]	34.63	4.95	[33.85, 35.41]	5.94	.003	.14
Involucramiento	19.97	3.97	[19.51, 20.43]	20.31	4.02	[19.70, 20.93]	18.73	3.87	[18.13, 19.35]	7.33	.001	.15
Disfrute total	55.19	8.28	[54.24, 56.15]	56.80	7.61	[55.63, 57.96]	53.36	7.69	[52.15, 54.57]	7.58	.001	.16

Al comparar el disfrute y sus componentes en función del género de los/as participantes, se hallaron diferencias estadísticamente significativas en uno de los factores del disfrute, indicando que los varones presentan más involucramiento en las actividades que las mujeres, aunque con un tamaño del efecto pequeño (Tabla 5).

Tabla 5.*Diferencias en las variables de disfrute según género.*

	Género		t	p	D
	Masculino	Femenino			
	(n = 536)	(n = 303)			
	Media (DT)	Media (DT)			
Afecto positivo	35.37 (4.85)	35.13 (5.10)	-.66	.513	.05
Involucramiento	20.04 (3.76)	19.26 (4.08)	-2.73	.007	.20
Disfrute total	55.41 (7.51)	54.39 (8.23)	-1.77	.077	.13

Nota: gl = 837.

Asimismo, se obtuvieron diferencias significativas en ese mismo factor en función del nivel educativo, que muestran que los/as estudiantes secundarios presentan más involucramiento en la actividad de disfrute que los/as estudiantes universitarios, aunque el efecto es pequeño (Tabla 6).

Respecto de la relación con el sentido de realización personal, se halló que el afecto positivo y el involucramiento correlacionaron de manera moderada con el sentido de realización personal, al igual que el disfrute total (Tabla 7).

Tabla 6.*Diferencias en las variables de disfrute según nivel educativo.*

	Nivel educativo		t	p	D
	Medio	Universitario			
	(n = 546)	(n = 293)			
	Media (DT)	Media (DT)			
Afecto positivo	35.01 (5.05)	35.60 (4.92)	-1.65	.100	-.11
Involucramiento	19.80 (3.97)	19.06 (3.96)	2.59	.010	.19
Disfrute total	54.81 (8.10)	54.66 (7.78)	.26	.799	.01

*Nota: gl = 837.***Tabla 7.***Correlación entre los factores del Disfrute y Sentido de realización personal.*

	1	2	3	4
1. Sentido de Realización personal	-	.49**	.41**	.51**
2. Afecto positivo			.57**	.91**
3. Involucramiento		-	-	.86**
4. Disfrute total			-	-

*Nota: **p < .01.*

A su vez, se ajustó un modelo de regresión lineal para el sentido de realización personal, con disfrute total como variable predictora, y se validaron los supuestos para el modelo ajustado. A partir del análisis del gráfico de la distribución de los valores residuales se verificó su normalidad. Mediante el análisis de las gráficas de probabilidad normal y de dispersión de los residuos estandarizados, se corroboró el cumplimiento del supuesto de homoscedasticidad para el modelo (Chica Olmo y Frías Jamilena, 2000, Ferrán Aranaz, 1996).

Por otro lado, el valor obtenido por el Test de Durbin-Watson (1.87) indica la ausencia de autocorrelación de los residuos (Pardo y Ruiz, 2005). El modelo indica que el disfrute predijo significativamente el sentido de realización personal de los/as jóvenes ($\beta = .30$; $p < .001$) (ver Tabla 8), con un porcentaje de varianza explicado por el modelo del 26% ($R^2 = .26$; $F(837) = 298.09$; $p < .001$) y un tamaño del efecto mediano ($f^2 = .35$).

Tabla 8.*Modelo de regresión lineal para la predicción del Sentido de realización personal*

Predictor	Coeficiente			Ajuste del modelo		
	B	B	IC ₉₅ (B)	R ²	F(gl)	f ²
Disfrute total	0.30	.51***	[0.27, 0.33]	.26	298.09 (837)	.35

Nota: *** $p < .001$.

Discusión y conclusión

Las experiencias positivas que los/as jóvenes logran a través de las actividades que realizan tienen un gran impacto en sus vidas. Sin embargo, en Psicología el estudio del disfrute es relativamente nuevo y, por este motivo, existen dos grandes falencias: una ontológica y otra instrumental. El presente estudio pretende ser un progreso hacia una mejor conceptualización y medición de este fenómeno.

A partir de los resultados obtenidos, es posible afirmar que la experiencia de disfrute implica considerar, al menos, dos componentes: un componente afectivo, que abarca emociones y sentimientos de tono positivo, y un componente cognitivo, que implica estar focalizado en la actividad en un estado de total concentración. El componente cognitivo, denominado en este estudio involucramiento, fue el primer factor extraído por el AFE y mostró el mayor porcentaje de varianza explicada. Dado lo hallado en esta y otras investigaciones (e.g., Hou et al., 2021; Leibovich, 2019) no es posible equiparar el disfrute exclusivamente a una respuesta afectiva que involucra solo aspectos hedónicos. Los resultados del análisis psicométrico efectuado permiten concluir que se trata de una experiencia compleja que puede ser evaluada de manera válida y confiable a través de aspectos afectivos y cognitivos.

Por otra parte, el presente estudio se propuso indagar la prevalencia del tipo de actividad favorita y cuáles de ellas generan mayor nivel de disfrute. Se halló que la mayoría de los/as jóvenes muestra preferencia por las actividades físico-deportivas, artísticas y sociales. Respecto de las actividades que generan más disfrute, se halló que las artísticas generan mayor afecto positivo que el resto de las actividades. Y las artísticas y deportivas, más involucramiento que las sociales. Es decir, si bien entre las actividades favoritas los/as jóvenes señalan las sociales, éstas generan menor afecto positivo e involucramiento que las artísticas y deportivas.

Respecto de las diferencias por género, los varones presentan claras preferencias por las actividades físico-deportivas, mientras que las mujeres muestran una prevalencia similar entre las actividades físico-deportivas, las artísticas y sociales. Resultados similares se hallaron en otras investigaciones (Fraguela-Vale et al., 2019). Por otra parte, al analizar las diferencias en el disfrute y sus componentes en función del género, se halló un mayor nivel de involucramiento en varones que en mujeres.

Estos resultados pueden ser analizados considerando los estereotipos culturales y las normas sociales, las cuales ejercen su influencia respecto de lo que es esperable para cada colectivo social (Fraguela-Vale et al., 2019). Cada sociedad elabora sus propias ideas respecto de cómo deben comportarse y qué papeles deben desempeñar los sujetos según su género, en cada época y lugar (Navarro-Patón et al., 2020). En los últimos tiempos han surgido con fuerza el cuestionamiento de los/as jóvenes a estos mandatos y estereotipos. Algunos autores (e.g., Alvariñas-Villaverde et al., 2018) han constatado cierta evolución en determinadas actividades (e.g., educación física) que permite deconstruir algunos estereotipos, pero advierten un avance general lento. En este sentido sería interesante darle continuidad a la presente investigación, realizando un estudio para conocer cómo evolucionan estas preferencias a través del tiempo en sujetos del mismo rango etario e incorporando una perspectiva que permita desnaturalizar intereses que reproduce muchas veces desigualdades de género.

Al analizar las diferencias por etapa del ciclo vital (secundarios versus universitarios) se halló que los adolescentes presentaron más involucramiento que los/as jóvenes universitarios/as. Esto puede deberse a que en la adultez emergente aparecen demandas de creciente responsabilidad a nivel laboral y académico, por lo que el tiempo dedicado a actividades de disfrute o de ocio recreativo implica un menor involucramiento y compromiso con dichas actividades.

Prácticamente ningún estudiante eligió el estudio como actividad favorita. La importancia de promover el disfrute y las experiencias positivas en el contexto educativo ha sido señalada por muchos autores (e.g., Caballero García y Sanchez Ruiz, 2018). La escuela y la universidad podrían ser ámbitos que propician experiencias positivas. Algunos autores (e.g., Algava, 2006; Orbegoso, 2016) señalan que se necesitan modelos psicoeducativos que promuevan la motivación intrínseca dentro del aula y cuestionen la lógica según la cual “ir a la escuela/estudiar” es aburrido, quedando el disfrute circunscripto a las actividades recreativas que se desarrollan fuera del contexto educativo. Las investigaciones mostraron que aquellas personas motivadas intrínsecamente y que disfrutaban de la actividad suelen tener metas de logro (Nicholls, 1989) orientadas a la tarea (percepción del éxito cuando se consigue la mejora personal) (Balaguer et al., 2017). Asimismo, la implicación en la tarea en el ámbito académico se relacionó con un mayor disfrute en la escuela y menos aburrimiento (Balaguer et al., 2017; Castillo et al., 2001). Por otra parte, las actividades intrínsecamente determinadas se relacionaron con la satisfacción, la adherencia a largo plazo y el compromiso con la actividad, mientras que las menos autodeterminadas (motivación extrínseca) y la desmotivación llevan al aburrimiento y al abandono (Carraro et al., 2008; Chen et al., 2019; Teques et al., 2017). Las actividades recreativas intrínsecamente determinadas que desarrollan estudiantes secundarios se asociaron a beneficios percibidos a nivel emocional, cognitivo, social, etc. (Monteagudo et al., 2017). Es decir, que estas experiencias se asocian a mayor éxito académico, creatividad y cumplimiento de metas en estudiantes (ver Caballero García 2018 para una revisión).

Por otra parte, desde las teorías revisadas el disfrute es una motivación humana fundamental y una disposición básica que nos impulsa al cambio, a la búsqueda y al

crecimiento (Blythe y Monk, 2018). Es considerado uno de los motivos más poderosos para involucrarse en una actividad y sostenerla a través del tiempo, y así lograr nuestras metas vitales más significativas (Balaguer et al., 2017). En el presente estudio se halló que el disfrute logrado a partir del desarrollo de una actividad predijo el sentido de realización personal experimentado por los/as jóvenes. Si bien se trata de un estudio transversal y, por lo tanto, no es posible establecer la dirección de las relaciones, es probable que experimentar vivencias positivas de disfrute a través de una actividad, conduzca hacia niveles de mayor realización personal.

Por otra parte, estudios previos han concluido que el interés por actividades recreativas (Chetna y Sharma, 2019), y la satisfacción con esas actividades (Shin y You, 2013) se asociaron a un mayor bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. En otro estudio, la satisfacción con las actividades que se desarrollan se asoció a mayor felicidad (Argan et al., 2018) y buenos indicadores de salud psico-física (e.g., López-Vázquez et al., 2017). En futuros estudios se indagará la relación entre el disfrute en las actividades y parámetros de salud psico-física y bienestar en población joven. Asimismo, se contemplarán otras posibilidades metodológicas ya que el tipo de muestreo (no probabilístico) limita la posibilidad de generalizar los resultados obtenidos a los/as jóvenes de población general. Asimismo, estas relaciones se estudiarán con un diseño longitudinal ya que con el presente diseño solo es posible aportar datos de un momento único en el tiempo y tiene la limitación de no ofrecen claridad respecto de relaciones de causa y efecto.

A pesar de las limitaciones señaladas, el presente trabajo constituye un progreso en el estudio del disfrute y sus efectos. Dado lo hallado en esta investigación, es importante generar las condiciones para que los/as estudiantes puedan tener experiencias de disfrute tanto dentro como fuera del aula. Promover el disfrute a través de las actividades, implica propiciar una vida comprometida y con sentido, contribuyendo a un desarrollo positivo de los/as jóvenes.

Referencias

- Ahn, N., Mochón Morcillo, F. y De Juan, R. (2012). La felicidad de los jóvenes. *Papers: revista de sociología*, 97(2), 407-430.
- Alarcón, R. y Rodríguez, T. C. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Psicología*, 9(1), 59-69.
- Algava, M. (2006). *Jugar y Jugarse. Las técnicas y la dimensión lúdica de la educación popular*. Ediciones América libre.
- Alvariñas-Villaverde, Myriam, y Pazos-González, Macarena. (2018). Estereotipos de género en Educación Física, una revisión centrada en el alumnado. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(4), 154-163. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.4.1840>

- Argan, M., Argan, M. T., y Dursun, M.T. (2018). Examining relationships among wellbeing, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research and Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Balaguer, I., Duda, J. L., y Castillo, I. (2017). Motivational antecedents of well-being and health related behaviors in adolescents. *Journal of human kinetics*, 59(1), 121-130.
- Blythe, M., y Monk, A. (2018). *Funology 2: Critique, Ideation and Directions*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-68213-6_1
- Botes, E., Dewaele, J. M., y Greiff, S. (2021). The Development and Validation of the Short Form of the Foreign Language Enjoyment Scale (S-FLES). *PsyArXiv*. DOI: 10.31234/osf.io/984hb.
- Caballero-García, P.A. y Sánchez-Ruíz, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(3), 1-18. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.21.3.336721>
- Carraro, A., Young, M. C., y Robazza, C. (2008). A contribution to the validation of the physical activity enjoyment scale in an Italian sample. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(7), 911-918.
- Castillo, I., Balaguer, I., y Duda, J. L. (2001). Goal perspectives of adolescents in academic context. *Psicothema*, 13(1), 79-86.
- Chen, H., Dai, J., y Sun, H. (2019). Validation of a Chinese version of the physical activity enjoyment scale: Factorial validity, measurement equivalence, and predictive validity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 367-380.
- Chetna, y Sharma, N. R. (2019). Role of leisure activities in psychological well-being of young adult students. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 7(4), 714-717.
- Chica Olmo, J. y Frías Jamilena, D. M. (2000). Regresión lineal. En T. L. Martínez (Ed.), *Técnicas de análisis de datos en investigación de mercados*. Ediciones Pirámide.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir (flow): una psicología de la felicidad* (13^o ed.). Editorial Kairós.
- Davidson, S. (2018). *A Multi-dimensional model of enjoyment: Development and validation of an enjoyment scale (ENJOY)*. Disertación en Embry-Riddle Aeronautical University.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 3, 182-185.
- Delle Fave, A., Massimini, F. y Bassi, M. (2011). The Phenomenology of Optimal Experience in Daily Life. En *Psychological Selection and optimal experience across cultures. Social empowerment through personal growth* (pp. 89-110). Springer.
- D'Souza, J.A.; Adams, K. y Fuss, B. (2015). A Pilot Study of Self-Actualization Activity Measurement. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41 (3), 28-33. <https://www.researchgate.net/publication/273447443>

- Duda, J. L., y Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
- Fang, X., Chan, S., Brzezinski, J., y Nair, C. (2010). Development of an Instrument to Measure Enjoyment of Computer Game Play, International. *Journal of Human-Computer Interaction*, 26(9), 868–886. doi:10.1080/10447318.2010.496337
- Fernández García, E., Sánchez Bañuelos, F., y Salinero Martín, J. J. (2008). Validación y adaptación de la escala PACES de disfrute con la práctica de la actividad física para adolescentes españolas. *Psicothema*, 20(4), 890-895.
- Ferrán Aranaz, M. (1996). *SPSS para Windows. Programación y análisis estadístico*. McGraw Hill.
- Fitzgerald, A., Huang, S., Sposato, K., Wang, D., Claypool, M., y Agu, E. (2020). *The exergame enjoyment questionnaire (eeq): An instrument for measuring exergame enjoyment*. In Proceedings of the 53rd Hawaii International Conference on System Sciences.
- Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L., & Varela-Crespo, L. (2019). Perfiles de ocio deportivo en jóvenes españoles (15-20 años): un análisis de género. *Retos*, 37(37), 419-426. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72055>
- González-Hernández, J., Gómez-López, M., Pérez-Turpin, J. A., Muñoz-Villena, A., y Andreu-Cabrera, E. (2019). Perfectly active teenagers. When does physical exercise help psychological well-being in adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4525. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224525>
- Hemmerle, W. J., y Hartley, H. O. (1973). Computing maximum likelihood estimates for the mixed AOV model using the W transformation. *Technometrics*, 15(4), 819-831.
- Hemmerle, W., y Hartley, H. (1973). Computing maximum likelihood estimates for the mixed AOV Model using the w-transformation. *Technometrics*, 15, 819–831. <https://doi.org/10.1080/00401706.1973.10489115>
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). Mc Graw Hill.
- Hou, X., Nguyen, H. A., Richey, J. E., Harpstead, E., Hammer, J., y McLaren, B. M. (2021). Assessing the Effects of Open Models of Learning and Enjoyment in a Digital Learning Game. *International Journal of Artificial Intelligence in Education*, 1-31.
- King, G. A., Law, M., King, S., Hurley, P., Hanna, S., Kertoy, M., y Rosenbaum, P. (2007). Measuring children's participation in recreation and leisure activities: construct validation of the CAPE and PAC. *Child: care, health and development*, 33(1), 28-39.
- Latorre Román, P. A., Cámara Pérez, J. C., y García Pinillos, F. (2014). Búsqueda de sensaciones y hábitos de tabaquismo, consumo de alcohol y práctica deportiva en estudiantes de Educación Secundaria. *Salud Mental*, 37(2), 145. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2014.018>
- Latorre-Román, P. A., Martínez-López, E. J., Ruiz-Ariza, A., Izquierdo-Rus, T., Salas-Sánchez, J., y García-Pinillos, F. (2016). Validez y fiabilidad del cuestionario de disfrute por el ejercicio físico (PACES) en adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 33(3), 595-601.

- Leibovich, N. B., Gimenez, M. y Martucci, F. (2019) Los efectos del disfrute en la ejecución de instrumentos musicales. *Epistemus - Revista de estudios en Música, Cognición y Cultura*, 7(2), 27-56, <https://doi.org/10.24215/18530494e009>
- López-Vázquez, J. A., Morales, C. F., y Rodríguez, A. L. (2017). Dimensiones de la felicidad y su relación con el consumo de tabaco y alcohol en estudiantes universitarios de enfermería. *Nure Investigación*, 14(90), 1-9. <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1175/794>
- Maslow, A. H. (1972). *El hombre autorrealizado. Hacia una Psicología del Ser*. Ed. Kairós.
- Monteagudo, M. J.; Ahedo, R. y Ponce de León, A. (2017). Los beneficios del ocio juvenil y su contribución al desarrollo humano. *OBETS Revista de Ciencias Sociales*, 12(Extra 1): pp-pp. 177-202. doi:10.14198/OBETS2017.12.1.17
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J. L. y Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *PSYKHE*, 24(2), 1-18.
- Nakamura, J. y Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. En C. R. Snyder, y S. S. López (eds), *Handbokk of Positive Psychology* (pag.89-105). Oxford: Oxford University Press.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170.
- Navarro-Patón, R., Arufe-Giráldez, V., y Martínez-Breijo, J. (2020). Estudio descriptivo sobre estereotipos de género asociados a la actividad física, deporte y educación física en escolares gallegos de educación primaria y secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 12(2), 260-269.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Núñez, J. C., Gázquez, J. C., Pérez-Fuentes, M. C., Molero, M. M. Martos, Á., Barragán, A. B. y Simón, M. M. (2017). *Psicología y Educación para la Salud* (pp. 155-163). Scinforper.
- Orbegoso, A.G. (2016) La motivación intrínseca según Ryan & Deci y algunas recomendaciones para maestros. *Educare. Revista Científica de Educação*, 2 (1): 75-93. DOI: <http://dx.doi.org/10.19141/2447-5432/lumen.v2.n1.p.75-9>
- Pardo, A., y Ruiz, M. A. (2005). *Análisis de datos con SPSS 13 Base*. McGraw Hill.
- Pe-Than, E. P. P., Goh, D. H. L. y Lee, C. S. (2015). Why do people play human computation games? Effects of perceived enjoyment and perceived output quality. *Aslib Journal of Information Management*, Vol. 67 No. 5, pp. 592-612. <https://doi.org/10.1108/AJIM-03-2015-0037>
- Quevedo, R. J. M., Villalobos, J. Á. G. y Abella, M. C. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1083-1098.
- Rhodes, R. E. y Kates, A. (2015). Can the Affective Response to Exercise Predict Future Motives and Physical Activity Behavior? A Systematic Review of Published Evidence. *Jnal. of ann. Behavior Medicine*. 49(5):715-31. DOI 10.1007/s12160-015-9704-5

- Ryan, R., y Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. The Guilford Press.
- Ryan, R. M., y Martela, F. (2016). Eudaimonia as a way of living: Connecting Aristotle with self-determination theory. In *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 109-122). Springer, Cham
- Salavera Borás, C. y Usán Supervía, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20 (3), 65-77. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>
- Schmidt, V., Gimenez, M., Molina, M. F., y Leibovich, N. (2014). Miedo al rechazo en la adolescencia. Su relación con consumo social de alcohol. En *VI Congreso Marplatense de Psicología*. Mar del Plata: Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Schmidt, V., Molina, M. F., González, M. A., Raimundi, M. J., y Maglio, A. L. (2011). ¿Cómo pasan el tiempo los adolescentes de Buenos Aires? Hacia la elaboración de una clasificación de actividades adolescentes ecológicamente válida. En *Memorias del III Encuentro Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XVIII Jornadas de Investigación, Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR* (pp. 140–142). Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Secretaría de Investigaciones.
- Schmidt, V., Molina, M. F., Raimundi, M. J., Celsi, I., Pérez Gaido, M., Gonzalez, M. A., Iglesias, D. y García-Arabehehy, M. (2021a). ¿Qué implica disfrutar del Deporte? Presentación de un instrumento para su evaluación (aceptado en *Diversitas: Perspectiva Psicológica*).
- Schmidt, V., Molina, M. F., Celsi, I., Corti, J. F., y Raimundi, M. J. (2021b) Disfrute en el deporte, realización personal y consumo de alcohol (aceptado en *Health and Addiction*).
- Searle, S., Casella, G., y McCulloch, C. (1992). *Variance components*. John Wiley & Sons. www.doi.org/10.1002/9780470316856
- Shin, K., y You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescent's psychological well-being. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53-62.
- Stanley, D. M., y Cumming, J. (2009). Are we having fun yet? Testing the effects of imagery use on the affective and enjoyment responses to acute moderate exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 582-590.
- Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C. y Borrego, C. (2017) Validation and adaptation of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in fitness group exercisers. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 352-357.
- Torres Deik, M., Moyano Díaz, E. y Páez, D. (2014). Comportamiento juvenil universitario en busca de la felicidad: su caracterización y su eficacia. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1419---1428. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13---4.cjub>
- Torres-Pinazo, J., Rico-Ballesteros, J., Díaz-Cabrera, J. Á., Carmona-Álamos, L., Blanco-Luengo, D., y García-Tascón, M. (2017). Satisfacción laboral de los estudiantes universitarios sevillanos: Estudio piloto. *El uso de datos en la Economía del Deporte. Mirando hacia el futuro*, 158.

Agradecimientos

A los/as jóvenes que participaron del estudio y a las instituciones educativas que abrieron sus puertas. A los organismos que financiaron el proyecto: Secretaría de Ciencia y Técnica de la Universidad de Buenos Aires (UBACyT), Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) y Universidad Abierta Interamericana (UAI).