

■ Relación de los rasgos de personalidad y la actividad física con la depresión en adolescentes

Juan González-Hernández¹ & Noelia Ato-Gil²

¹Universidad de Granada, España

²Universidad de Murcia, España

Resumen

La problemática del estrés y los estados depresivos de los adolescentes, simboliza la escasez de destrezas que algunos jóvenes presentan para afrontar sus problemas cotidianos. Numerosos estudios coinciden en que la práctica de la actividad física posee beneficios de carácter preventivo y terapéutico para dicha problemática. Ante la importancia del desarrollo de la personalidad en un periodo tan crítico del desarrollo humano, se pretende conocer las influencias que ejerce la actividad física y la personalidad sobre la sintomatología depresiva en un grupo de adolescentes. La muestra estuvo compuesta de 182 adolescentes españoles, con edades comprendidas entre 13 y 18 años ($M = 14.85$; $DT = 1.70$). Se utilizaron cuestionarios como el Inventario Multicultural de la Depresión Estado- Rasgo (IMUDER) y el Inventario de Temperamento y Carácter, versión abreviada y revisada (TCI-R-67), además de la recogida de datos sociodemográficos y de actividad física. Los resultados muestran que los adolescentes con rasgos de personalidad más enfocados a la búsqueda de sensaciones, la curiosidad, persistentes, con objetivos, aunque no del todo clarificados, y que además practican actividad física, tienen mejores niveles de eustrés que aquellos que son cautelosos y tienen objetivos de futuro demasiado y sin esperanzas en que las situaciones puedan mejorar (distrés).

Palabras clave: adolescencia; personalidad; depresión; rendimiento académico; actividad física.

Abstract

Relationship of personality traits and physical activity with depression in adolescents. The issue of teenagers dealing with stress and depressed moods in recent years symbolizes the lack of skills shown by young people to cope with their everyday problems. In addition, multiple investigations agree that physical activity has a preventive and therapeutic effect in such problems. Given the importance of the development of personality in such a critical period of human development, it is intended to know the influences exercised by physical activity and personality on depressive symptomatology in Spanish adolescents. The sample was composed of 182 Spanish adolescents aged 13-20 ($M = 14.85$; $SD = 1.70$). Assessment questionnaires such as the Multicultural Inventory of Depression, Trait-State (IMUDER) and the Temperament and Character Inventory-revised and reduced version (TCI-R-67) were used, as well sociodemographic data compilation about physical activity. Results show that those teenagers whose personality traits are persistent, sensation seeking and curiosity, have goals although are not too clear or specific and also engage in physical activities tend to present better eustress levels than students that are too cautious and have future aims but no hope that the situation might improve (distress).

Keywords: adolescence; personality; depression, academic performance; physical activity.

Desde principios del siglo XX, la adolescencia se considera como un periodo de inestabilidad emocional y psicosocial (Extremera & Fernández-Berrocal, 2013; Pasqualini & Llorens, 2010), de “tormenta y estrés” (Arnett, 2014), búsqueda del sentido de identidad (Yamagata et al., 2006). Emocionalmente, conlleva una anticipación entusiasta y de ansiedad por el futuro, junto con sentimientos de nostalgia o frustración e importantes reajustes psicológicos (Sha-

pero et al., 2015). Un período decisivo en el desarrollo de la madurez, donde se construyen los procesos autónomos de adquisición de hábitos que permiten el equilibrio saludable, que prevengan el desarrollo de trastornos clínicos asociados como depresión (Hankin et al., 2015; Guillén, Montaña, Fernández, Gordillo, & Solanes, 2013; Polanczyk, Salum, Sugaya, Caye, & Rohde, 2015; Suetani et al., 2017), trastornos adictivos, ansiedad y estrés o agresividad (Joshi, & Yadav, 2017;

Correspondencia:

Juan González-Hernández.

Facultad de Psicología. Campus Universitario de Cartuja.

Universidad de Granada, 18071, Granada, España.

E.mail: jgonzalez@ugr.es

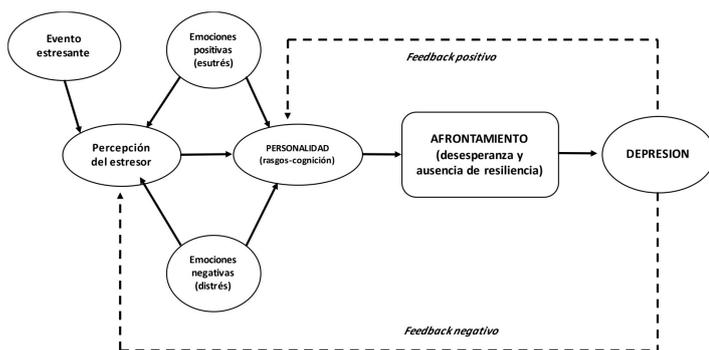
Páramo, 2011; Vangberg, 2013) tendencias autodestructivas, entre otros procesos desadaptativos (Gartstein, Slobodskaya, Zylicz, Gosztyla, & Nakagawa, 2010; Lombas, Martín-Albo, Valdivia-Salas, & Jiménez, 2014; López-Soler, Alcántara, Fernández, Castro, & López-Pina, 2010).

Cloninger (2003), propone en su *Modelo Psicobiológico de Personalidad* la existencia de “*causas internas que subyacen al comportamiento individual y a la experiencia de la persona*” (Cloninger, 2003, p.3), buscando integrar el substrato biológico de la personalidad con el desarrollo producido por la experiencia y el aprendizaje socio-cultural (García, 2012).

Entendiendo la personalidad a través del temperamento y del carácter, donde el *temperamento* se define como cierta condición de estabilidad desde la infancia y moderada por el sistema límbico (predisposición emocional congénita, respuestas automáticas a estímulos emocionales, hábitos y emociones reguladas) (Amad, Geoffroy, Vaiva & Thomas, 2013; Garcia, 2012; Latzman, Freeman, Schapiro, & Hopkins, 2015). Mientras, el *carácter* son acciones intencionadas llevadas a cabo por el individuo (influenciadas por los tipos de autoconcepto, reguladas por el hipocampo y el neocórtex), sin apenas carácter congénito e influenciado en mayor grado por el aprendizaje social y las expectativas culturales.

La diferencia entre jóvenes que presentan estados depresivos y los que no, radica en la construcción adaptativa y funcional de la respuesta psicológica al contexto (Figura 1). A través del desarrollo de mecanismos de afrontamiento, interpretación y autorregulación (Moscoso, Lengacher & Knapp, 2012; Orgilés, Samper, Fernández-Martínez, & Espada, 2017; Tak, Kleinjan, Lichtwarck-Aschoff, & Engels, 2014), las diferencias individuales (neurológicas, de recursos psicológicos y de personalidad), configuran que cada individuo (y concretamente en la adolescencia) construya una percepción y evaluación cognitiva-subjetiva (Ordóñez-López, González-Barrón, & Montoya-Castilla, 2016; Young et al., 2009), en relación a elementos estresores (principalmente contextuales), conviviendo así en gran porcentaje con emociones negativas (con vivencias de vulnerabilidad) o positivas (llenas de fortalezas psicológicas) (De Boo & Spiering, 2010; Fuentes, García, Gracia, & Alarcón, 2015). Teniendo en consideración los rasgos de personalidad y las experiencias de aprendizaje como mediadores de la respuesta psicológica (Antolín, Pérez, Liria, & Ramos, 2008; Bensaed, Jolfaei, Jomehri, & Moradi, 2014; Bones, 2013; Kolstrup, 2014; Vangberg, Lillevoll, Waterloo, & Eisemann, 2012), aparecerán estados anímicos de positividad (eustrés) o negatividad (distrés).

Figura 1. Modelo de respuesta psicológica ante la depresión



Diferentes estudios avalan que los jóvenes que practican actividad física fuera del contexto escolar, presentan un despertar cognitivo y neurológico reflejado en niveles más altos de concentración, de energía y mejora en los procesos de aprendizaje (Molina & Muevecela, 2016), de estados de ánimo y control de impulsos (Moscoso, 2014; Pedrero, 2009) así como el carácter preventivo y terapéutico (Cairns, Yap, Pilkington, & Jorm, 2014; González, Portolés, López-Mora, & Muñoz, 2016; Mammen, & Faulkner, 2013). Trabajos en contextos internacionales a lo largo de los últimos años, indican que el ejercicio físico moderado y regular permite ayudar a aminorar los episodios depresivos (Brown, Pearson, Braithwaite, Brown, & Biddle, 2013; Poitras et al., 2016; Rebar et al., 2015). Sin embargo, aún no son muchos los estudios que abordan la vinculación directa entre la sintomatología depresiva y la práctica de actividad física en la adolescencia en población española (Cecchini, Fernández-Río, Méndez-Giménez, Carriedo, & Arruza, 2017).

Con un diseño no aleatorio, intencional, descriptivo y relacional, el presente trabajo se propone conocer las influencias que ejercen la actividad física y la personalidad sobre las respuestas ante la depresión en un grupo de adolescentes, bajo la hipótesis de altos indicadores de temperamento (excitabilidad exploratoria, persistencia, autodirección y autotrascendencia) en los adolescentes que realizan más actividad física tendrán mayores indicadores de depresión orientados al eustrés y menores en distrés, con respecto a los que menos actividad física realicen.

Método

Participantes

La muestra está constituida por 182 participantes, seleccionados por cercanía con el centro de estudios y zona de referencia. Los adolescentes encuestados fueron 92 chicos (51,6%) y 90 chicas (49,4%) de 13 a 18 años, con una edad media de 15.34 (DT = 1.16). Distribuida en tres rangos en cuanto a la actividad física realizada durante la semana (Tabla 1), con una media de práctica de actividad física a la semana de 3.28 horas a la semana (DT = 1.94), orientada preferentemente hacia deportes colectivos y actividad física hacia la salud. La mayor parte de los adolescentes encuestados, no estaban adscritos a ninguna federación deportiva.

Tabla 1. Variables relacionadas con la práctica de actividad física de los participantes

	N	%
Frecuencia horas práctica actividad física semanales		
<1h a la semana	29	15.9
1h-3h a la semana	79	43.4
> 3h a la semana	74	40.7
Modalidad deportiva		
Deportes colectivos	58	31.9
Deportes individuales	25	13.7
Deportes alternativos	2	1.1
Actividad física y salud	80	44
No realiza actividad ni deporte	17	9.3
Adscritos a federación deportiva		
Federado	34	19.2
No federado	148	81.3

Instrumentos

Con la finalidad de evaluar las diferentes variables objeto de estudio se administraron tres instrumentos de evaluación:

Cuestionario sociodemográfico. Con la finalidad de obtener información sobre los diferentes participantes de la muestra en cuanto edad, curso, sexo, frecuencia práctica de actividad física (FPAF), condición de federado y modalidad deportiva.

Inventario Multicultural de la Depresión, Estado-Rasgo (IMU- DER; Moscoso et al., 2012). Constituido por 24 ítems, elaborados con la finalidad de medir la apariencia y frecuencia o no, de síntomas de la depresión. Consta de dos escalas con instrucciones específicas para cada una de ellas: *Depresión-Estado*, formada por 12 ítems, en la que se le solicita al sujeto que marque su respuesta en relación a cómo se siente en ese momento, en una escala tipo Likert de 4 puntos en la que 1 (*no en absoluto*) a 4 (*mucho*); *Depresión-Rasgo*, constituida por 12 ítems que hacen referencia a la frecuencia con la que aparecen síntomas de depresión, atendiendo a cómo se siente generalmente en su día a día, o la mayor parte del tiempo, en una escala de respuesta de 4 puntos donde 1 (*casi nunca*) a 4 (*casi siempre*). Los ítems mantienen una adecuada estructura factorial, con un alpha de Cronbach de .83 para la escala *Depresión-Estado* y un .79 para la escala *Depresión-Rasgo*, mostrando una consistencia interna total alpha de .78.

Cuestionario de Temperamento y Carácter (TCI-R-67; Pérez, 2009). Versión abreviada y adaptada al castellano del autoinforme formado por 62 ítems (más 5 de validez), que se responden en una escala tipo Likert de 5 opciones de respuesta, entre 1 (*muy en desacuerdo*) y 5 (*moderadamente desacuerdo*), atendiendo a las 7 dimensiones descritas en el modelo de Cloninger (2003). La fiabilidad alpha de Cronbach que ofrecen las escalas oscila entre .81 para la Evitación del Daño y .84 para Excitabilidad Exploratoria, indicando una consistencia interna global de .86.

Procedimiento

Para llevar a cabo esta investigación se contactó con varios institutos de secundaria de la Región de Murcia, España, donde se mantuvo reunión con los tutores para informar sobre el estudio. Una vez obtenidos los permisos de los responsables del centro, se procedió a facilitar a los alumnos para que sus padres o tutores legales fueran informados de la finalidad de la investi-

gación y autorizaran mediante un consentimiento informado. La administración de las pruebas siguió el siguiente protocolo: explicación breve a los alumnos de los objetivos de la investigación, agradecimiento por su colaboración en el estudio y destacar el anonimato de las respuestas, animándoles a que fueran sinceros en las mismas. Todas las pruebas fueron entregadas en un único documento en el aula de los diferentes grupos participantes, bajo la supervisión de los responsables de la investigación para resolver las dudas que surgieron durante la aplicación.

Análisis de datos

Se realizaron análisis de tendencia central (media y desviación típica) y frecuencias sobre las variables sociodemográficas, comprobando la homogeneidad de las diferentes distribuciones muestrales (Chi-cuadrado) y consistencia interna (alpha de cronbach). Se estudió la relación entre las variables objeto de estudio mediante análisis de correlación de Pearson y análisis de regresión. El paquete estadístico utilizado para los análisis fue el programa estadístico IBM SPSS Statistics 22.

Resultados

En la Tabla 2 aparecen las correlaciones entre las variables objeto de estudio. De las mismas, se aprecian como más destacables, que la Búsqueda de *Sensaciones* se relaciona positivamente tanto con distrés como con eustrés, mientras que los sujetos con alta *Excitabilidad Exploratoria* desarrollan mayor eustrés. Mayores respuestas de evitación de estímulos adversos (*Evitación del Daño*) presentan más distrés, y se incrementa conforme aumenta la edad de los adolescentes. La *Dependencia de la Recompensa* se relaciona positivamente con el distrés, y conforme aumenta la *Persistencia* realizan más actividad física y expresan mayores niveles de eustrés que se traducen en emociones positivas.

Por otro lado, la *Persistencia* se relaciona negativamente con el distrés y con la edad. Conforme tienen más edad y señalan mayor capacidad para regular la propia conducta y compromiso con los objetivos y metas personales (*Autodirección*), los adolescentes presentan mayores niveles de distrés y menores niveles de eustrés. Además, los adolescentes más cooperativos desarrollan mayor distrés, mientras que la *Autotrascendencia* se relaciona positivamente tanto como con el eustrés como con la FPAF.

Tabla 2. Relaciones causales entre las variables personales, respuesta ante la depresión y práctica de actividad física

N=182	M (DT)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Bús. de Sensaciones	2.67 (.54)	.83	.31**	.41**	.30*	.09	.34**	.41**	.25**	-.22	.17*	.15*	-.01	.142
2. Excit. Exploratoria	2.78 (.58)		.84	.33**	.29**	.25**	.29**	.44**	.28**	-.07	.04	.25**	.06	.03
3. Evitación Daño	2.69 (.54)			.81	.46**	-.09	.56**	.46**	.18*	-.26	.39**	-.04	-.11	.18*
4. Dep. de Recompensa	2.70 (.47)				.82	.03	.36**	.32**	.16*	.05	.22**	-.03	-.03	-.07
5. Persistencia	3.23 (.81)					.83	-.41**	.08	.21**	.39**	-.27**	.47**	.26**	-.17*
6. Autodirección	2.20 (.69)						.83	.38**	.05	-.21	.54**	-.32**	-.14	.15*
7. Cooperatividad	2.58 (.50)							.83	.23**	-.21	.17*	.03	-.01	.10
8. Autotrascendencia	2.31 (.81)								.82	-.15	-.14	.36**	.17*	-.01
9. Rend. Académico	6.51 (1.66)									.76	-.23	.10	.08	-.52**
10. Distres	1.76 (.52)										.87	-.42**	-.23**	.09
11. Eustres	2.88 (.57)											.86	.35**	-.06
12. FPAF	3.28 (1.94)												1	-.10
13. Edad	14.85 (1.70)													1

FPAF: Frecuencia de práctica de actividad física
 *p < .05. **p < .01.

En el análisis de regresión múltiple para el distrés [$F(11,161) = 9.68; p < .001$], el conjunto de variables independientes predice con una varianza explicada de 36.3% (Tabla 3). Es decir, personas con metas muy claras y cautelosas, pero con pocas esperanzas en que las cosas vayan a cambiar o vayan a ir de forma diferentes, poseen más posibilidades de sufrir estrés, depresión, ansiedad y pensamientos negativos.

Tabla 3. Análisis predictivo para el distrés en adolescentes

VD: distrés	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	p
	B	Error típ.	Beta		
(Constante)	1.13	.39		2.85	.01*
Evitación Daño	.18	.08	.19	2.27	.02*
Autodirección	.36	.07	.47	5.29	<.01**
Autotrascendencia	-.09	.04	-.14	-2.19	.03*

Variables independientes eliminadas por el modelo: edad, FPAF (Frecuencia de práctica de actividad física), búsqueda de sensaciones, excitabilidad exploratoria, dependencia de la recompensa, persistencia y cooperatividad. * $p < .05$. ** $p < .01$.

En cuanto al análisis de regresión múltiple para el eustrés [$F(11,161) = 11.98; p < .001$], las variables Búsqueda de Sensaciones, Excitabilidad Exploratoria, Persistencia, Autodirección, Autotrascendencia y frecuencia de actividad física, predicen con una varianza explicada del 42% la aparición del eustrés (Tabla 4). Es decir, los adolescentes que se muestran más positivos y disfrutan en sus experiencias, se muestran curiosos, impulsivos y persistentes en sus tareas, aunque éstas le supongan frustración y fatiga. Aunque no tengan claros o fijados sus objetivos y metas, mantenerse esperanzados hará que muestren menos esfuerzos hacia el estrés y la depresión.

Tabla 4. Análisis predictivo para el eustrés en adolescentes

VD: eustrés	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	p
	B	Error típ.	Beta		
(Constante)	1.71	.41		4.09	<.001**
FPAF	.06	.01	.21	3.52	<.001**
Búsqueda de Sensaciones	.15	.07	.15	2.15	.03*
Excitabilidad Exploratoria	.19	.07	.19	2.76	.01*
Persistencia	.13	.05	.18	2.50	.01*
Autodirección	-.26	.07	-.32	-3.75	<.001**
Autotrascendencia	.15	.04	.22	3.44	<.001**

Variables independientes eliminadas por el modelo: edad, evitación del daño, dependencia de la recompensa y cooperatividad. FPAF: Frecuencia de práctica de actividad física * $p < .05$. ** $p < .01$.

Discusión

El presente trabajo se ha realizado con el propósito de observar la relación entre los rasgos de personalidad y la práctica de actividad física, en la percepción y la sintomatología depresiva en la adolescencia. Los resultados obtenidos contrastan con estudios que afirman cómo un aumento de la exigencia de la actividad físico-deportiva, expectativas personales, familiares o sociales, entre otras, provocan respuestas de ansiedad

y estrés en los jóvenes, y en el que sus procesos autorregulatorios de afrontamiento ayudan o dificultan la aparición de las distintas respuestas, encaminadas hacia la positividad o el negativismo (González & Portolés, 2013; Molina & Muevecela, 2016; Ramírez, Vinaccia & Suarez, 2004; Ruiz-Pérez, Palomo, Ramon-Otero, Ruiz-Amengual, & Navia 2014).

La práctica de la actividad físico-deportiva debe entenderse como una estrategia de afrontamiento conductual ante las demandas contextuales, siempre y cuando se realice en frecuencia e intensidades moderadas. Los resultados contrastan a nivel predictivo, y apoyan a nivel causal estudios que plantean la influencia de la realización de práctica deportiva con las respuestas ante el estrés (Carek, Laibstain, & Carek, 2011; Friedman & Kern, 2014; González & Portolés, 2016). Diferentes estudios señalan que la práctica de la actividad física y la importancia que tiene crear hábitos de vida activos, aumenta el bienestar y tiene beneficios en la salud psicológica (González, López-Mora, Portolés, & Muñoz-Villena, 2017; Olmedilla, Blas, & Candel, 2008; Reigal, Videra, Parra, & Juárez, 2012) y que comparan deportistas y no deportistas, concluyen que los adolescentes deportistas no sólo tienen mejores hábitos, sino que planifican mejor el tiempo de estudio, y obtienen mejores resultados académicos (Singh, Uijtewilligen, Twisk, Van Mechelen, & Chinapaw, 2012), además de poseer una actitud más positiva y motivación frente al estudio y retos vitales (Capdevila, Bellmunt, & Hernando, 2015).

En referencia a la relación entre altos indicadores de temperamento y las respuestas emocionales ante la depresión, se cumple parcialmente la hipótesis. Las puntuaciones altas resaltan aspectos emocionalmente positivos como ilusión en sus experiencias, impulsividad positiva y persistencia en las tareas, y recursos más positivos para el afrontamiento de sus problemas (Hoferichter, Raufelder & Eid, 2014; Liu & Lu, 2011), rechazándose para Autodirección, reflejando emociones positivas al poseer una idea clara del qué y para qué (Folkman, 2008; García, 2012; Ordóñez-López et al., 2016).

Atendiendo a la relación entre los bajos indicadores de temperamento y orientados al distrés, una disminución de la Autotrascendencia y aumento de tendencias hacia la Evitación del Daño y Autodirección, se muestran como los elementos más significativos. Dichos resultados contrastan datos de estudios que destacan cómo una alta Autodirección lleva consigo metas y objetivos muy claros, conocer capacidades y cómo deben hacer para aprender (Núñez, Solano, González-Pienda & Rosário, 2006; Simenova, Lee, & Walker, 2015; Torrano & González-Torres, 2004). La suma de altos niveles de Evitación del Daño y Autodirección se relacionan con actitudes cautelosas, valorando con miedo y pesimismo ciertas consecuencias de pérdida (Pekrun, Goetz, Frenzel, Barchfeld, & Perry, 2011), y que sumados a bajos niveles de Autotrascendencia (sin esperanzas en que las cosas vayan a mejorar), conlleva a construir ciertas inseguridades y pensamientos negativos, vivir situaciones sociales como conflictos (García-Ros, Pérez-González & Fuentes, 2015; Medeiros, Sampaio, Leppink, Chamberlain, & Grant, 2016; Orgilés et al., 2017), y a experimentar mayores niveles de distrés como respuesta emocional.

Esta investigación permite aportar información sobre indicadores de personalidad (temperamento y carácter), la frecuencia de práctica de la actividad física y la respuesta adaptativa ante la depresión en un grupo de adolescentes, poniendo

de manifiesto que la personalidad más positiva y la práctica moderada de actividad físico-deportiva es fundamental para obtener una respuesta autorregulatoria positiva asociada al eustrés y al aumento de la autoestima (Reid, MacCormack, Cousins, & Freeman, 2015). Al mismo tiempo, es necesario señalar algunas limitaciones como la no aleatorización de la muestra y su limitado tamaño, aspectos que hacen tomar los resultados obtenidos con cautela atendiendo a su posible generalización a poblaciones más amplias. Por otro lado, tanto el diseño de recogida de datos únicamente, como el uso de autoinformes para la misma, permite un mayor control de cumplimiento de las hipótesis de estudio, por lo que se hacen necesarios otros estudios que complementen los resultados alcanzados. Además, para la completa comprensión de la sintomatología depresiva (inferida por un sistema multicausal y multicomponente), se han de tener en cuenta otras influencias covariantes que pudiesen mantener las variables incluidas (actividad física y afrontamiento emocional) con otras no contempladas, aunque también de gran relevancia (factores predisponentes de personalidad, habilidades sociales, percepción de apoyo social, recursos resilientes, clima generado por profesores, entrenadores o padres, etc.), siendo esto al mismo tiempo una limitación explicativa de los resultados del presente trabajo, y un objeto para la continuidad de la investigación.

Los resultados del presente trabajo sugieren, la necesidad de abordar con los adolescentes la enseñanza preventiva de procesos autorregulatorios a nivel emocional, y la comprensión de esquemas cognitivos y de interiorización, de cara a facilitar una respuesta adaptada ante sus contextos de interacción social. La *Autodirección* del adolescente demuestra ser uno de los componentes imprescindibles de la competencia “está abierto a crecer” y de este modo, ser capaz de aprender y desarrollar adecuados niveles de autoestima a lo largo de la vida. Relacionarse entre ellos, intercambiando conocimientos y experiencias a la vez, que construye conocimientos autónomamente, fomentando el desarrollo de “entornos saludables” y comprensión personal.

Se hace necesario contemplar variables desde otras perspectivas de estudio del comportamiento humano, por ser relevantes y de interés para continuar con la línea de estudio y determinar con más exactitud aspectos importantes para la respuesta adaptativa ante la depresión en el adolescente. Incidir mucho más en cómo influye la práctica de actividad física, y de cómo se relaciona con la sintomatología psicológica ante la depresión, tanto comportamental como emocionalmente. Se necesitan plantear metodologías de medición o recogida de datos más adecuadas y específicas, que hagan mención a conductas activas y sedentarias, incluso de otros elementos sobre la vida del adolescente que tienen relación directa y potente con respuestas emocionales y psicológicas, como estilos de crianza, capacidades intelectuales, etc.

Conflicto de intereses

Los autores de este trabajo declaran que no existe conflicto de intereses.

Artículo recibido: 04/08/2017

Aceptado: 25/05/2018

Referencias

- Amad, A., Geoffroy, P. A., Vaiva, G., & Thomas, P. (2013). Personality and personality disorders in the elderly: Diagnostic, course and management. *L'Encephale*, 39(5), 374-382. doi: 10.1016/j.encep.2012.08.006
- Antolín, A. P., Pérez, C. B., Liria, A. F., & Ramos, P. R. (2008). Temperamento, ansiedad y depresión en población infantil. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 10(40), 43-51.
- Arnett, J. J. (2014). *Adolescence and emerging adulthood*. Boston, MA: Pearson. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195309379.003.0010
- Bensaeed, S., Jolfaei, A. G., Jomehri, F., & Moradi, A. (2014). The relationship between major depressive disorder and personality traits. *Iranian Journal of Psychiatry*, 9(1), 37-41.
- Brown, H. E., Pearson, N., Braithwaite, R. E., Brown, W. J., & Biddle, S. J. (2013). Physical activity interventions and depression in children and adolescents. *Sports Medicine*, 43(3), 195-206. doi:10.1007/s40279-012-0015-8
- Cairns, K. E., Yap, M. B. H., Pilkington, P. D., & Jorm, A. F. (2014). Risk and protective factors for depression that adolescents can modify: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Affective Disorders*, 169, 61-75. doi: 10.1016/j.jad.2014.08.006
- Capdevila, A., Bellmunt, H., & Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 28-33.
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15-28. doi: 10.2190/pm.41.1.c
- Cecchini, J. A., Fernández-Río, J., Méndez-Giménez, A., Carriedo, A., & Arruza, J. A. (2017). A self-determination approach to the understanding of the impact of physical activity on depressive symptoms. *Stress and Health*, 33(5), 600-607. doi: 10.1002/smi.2744
- Cloninger, S. C. (2003). *Teorías de la Personalidad*. México D.F.: Pearson Education
- De Boo, G. M., & Spiering, M. (2010). Pre-adolescent gender differences in associations between temperament, coping, and mood. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(4), 313-320. doi: 10.1002/cpp.664
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Revista Padres y Maestros*, 352, 34-39.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress and Coping*, 21(1), 3-14. doi: 10.1080/10615800701740457
- Friedman, H. S., & Kern, M. L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, 65, 719-742. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115123
- Fuentes, M. C., García, F., Gracia, E., & Alarcón, A. (2015). Los estilos parentales de socialización y el ajuste psicológico. Un estudio con adolescentes españoles. *Revista de Psicodidáctica*, 20(1), 117-138. doi:10.1387/revpsicodidact.10876
- García, D. (2012). The affective temperaments: differences between adolescents in the big five model and Cloninger's psychobiological model of personality. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 999-1017. doi:10.1007/s10902-011-9303-5
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Durán, M. C. F. D. (2016). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Informació Psicològica*, 110, 2-12.
- Gartstein, M. A., Slobodskaya, H. R., Zyllicz, P. O., Gosztyla, D., & Nakagawa, A. (2010). A cross-cultural evaluation of temperament: Japan, USA, Poland and Russia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 55-75.

- González, J., López-Mora, C., Portolés, A., & Muñoz-Villena, A. J. (2017). Psychological Well-Being, Personality and Physical Activity. One Life Style for the Adult Life. *Acción Psicológica*, 14(1), 65-78. doi:10.5944/ap.14.1.19262
- González, J., & Portolés, A. (2013). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.
- González, J., Portolés, A., López-Mora, C., & Muñoz, A. J. (2016). Estrategias psicológicas en educación física para la mejora de la satisfacción y creencias adaptativas del alumnado. *Libro digital de Educación, Salud y Deporte*, 2, 2769-2776.
- Guillén, E. G., Montaña, M. J. G., Fernández, M. I. R., Gordillo, M. G., & Solanes, T. G. (2013). ¿Depresión o evolución?: revisión histórica y fenomenológica del concepto aplicado a la infancia y adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 499-506.
- Hankin, B. L., Young, J. F., Abela, J. R., Smolen, A., Jenness, J. L., Gulley, L. D., ... Oppenheimer, C. W. (2015). Depression from childhood into late adolescence: Influence of gender, development, genetic susceptibility, and peer stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 124(4), 803-816. doi: 10.1037/abn0000089
- Hoferichter, F., Raufelder, D., & Eid, M. (2014). The mediating role of socio-motivational relationships of perceived stress, neuroticism, and test anxiety among adolescent students. *Psychology in the Schools*, 51(7), 736-752. doi: 10.1002/pits.21778
- Joshi, R., & Yadav, K. (2017). Effect of ICBT on alienation among individuals with depression in relation to personality type. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(3), 234-236.
- Kolstrup, N. (2014). The Internet as a medium for delivering treatment for depression. Possibilities and challenges highlighted by our experiences with MoodGYM. *Tidsskrift for Forskning i Sygdom og Samfund*, 21, 19-36. doi: 10.7146/TFSS.v0i21.20027
- Latzman, R. D., Freeman, H. D., Schapiro, S. J., & Hopkins, W. D. (2015). The contribution of genetics and early rearing experiences to hierarchical personality dimensions in chimpanzees (*Pan troglodytes*). *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(5), 889-900. doi: 10.1037/pspp0000040
- Liu, Y., & Lu, Z. (2011). Longitudinal analysis of Chinese high school student's stress in school and academic achievement. *Educational Psychology*, 31(6), 723-729. doi: 10.1080/01443410.2011.600245
- Lombas, A. S., Martín-Albo, J., Valdivia-Salas, S., & Jiménez, T. I. (2014). The relationship between perceived emotional intelligence and depressive symptomatology: The mediating role of perceived stress. *Journal of Adolescence*, 37(7), 1069-1076. doi: 10.1016/j.adolescence.2014.07.016
- López Soler, C., Alcántara, M. V., Fernández, V., Castro, M., & López Pina, J. A. (2010). Características y prevalencia de los problemas de ansiedad, depresión y quejas somáticas en una muestra clínica infantil de 8 a 12 años, mediante el CBCL (Child Behavior Checklist). *Anales de Psicología*, 26(2), 325-334.
- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: a systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649-657. doi: 10.1016/j.amepre.2013.08.001
- Medeiros, G. C., Sampaio, D. G., Leppink, E. W., Chamberlain, S. R., & Grant, J. E. (2016). Anxiety, gambling activity, and neurocognition: A dimensional approach to a non-treatment-seeking sample. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 261-270. doi:10.1556/2006.5.2016.044
- Molina, J. C., & Muevecela, D. L. (2016). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes*. (Tesis doctoral) Universidad de Cuenca, Cuenca-Ecuador.
- Moscoso, M. S., Lengacher, C. A., & Knapp, M. (2012). Estructura factorial del inventario multicultural de la depresión, estado-rasgo: Rol de las emociones positivas en la depresión. *Persona*, 15, 115-136. doi: 10.26439/persona2012.n015.129
- Moscoso, M. S. (2014). Naturaleza de las emociones positivas en la evaluación de la depresión: una nueva visión psicométrica. *Revista de Psicología*, 32(2), 303-327.
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Candel, N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 45(167), 175-180. doi:10.1016/j.apunts.2010.03.001
- Ordóñez-López, A., González-Barrón, R., & Montoya-Castilla, I. (2016). Conciencia emocional en la infancia y su relación con factores personales y familiares. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3, 79-85.
- Orgilés, M., Samper, M. D., Fernández-Martínez, I., & Espada, J. P. (2017). Depresión en preadolescentes españoles: Diferencias en función de variables familiares. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 4(2), 129-134.
- Páramo, M. A. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 85-95. doi:10.4067/s0718-48082011000100009
- Pasqualini, D., & Llorens, A. (2010). Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: Una mirada integral. In *Salud y bienestar de adolescentes y jóvenes: una mirada integral*. Buenos Aires: Organización Panamericana de la Salud.
- Pedrero, E. J. (2009). Evaluación de la impulsividad funcional y disfuncional en adictos a sustancias mediante el Inventario de Dickman. *Psicothema*, 21(4), 585-591.
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36-48. doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002
- Pérez, E. P. (2009). TCI-R-67: versión abreviada del TCI-R de Cloninger. Proceso de creación y administración a una muestra de adictos a sustancias en tratamiento. *Trastornos Adictivos*, 11(1), 12-23. doi: 10.1016/s1575-0973(09)71375-3
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... Sampson, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-239. doi: 10.1139/apnm-2015-0663
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual Research Review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 345-365. doi: 10.1111/jcpp.12381
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J. L., & Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
- Ruiz-Pérez, L. M., Palomo, M., Ramon-Otero, I., Ruiz-Amengual, A., & Navia, J. A. (2014). Relationships among multiple intelligences, motor performance and academic achievement in secondary school children. *International Journal of Academic Research*, 6(6), 1-13.
- Shapero, B. G., Hamilton, J. L., Stange, J. P., Liu, R. T., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2015). Moderate childhood stress buffers against depressive response to proximal stressors: a multi-wave prospective study of early adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1403-1413. doi:10.1007/s10802-015-0021-z

- Simeonova, D. I., Lee, F. J., & Walker, E. F. (2015). Longitudinal investigation of the relationship between family history of psychosis and affective disorders and Child Behavior Checklist ratings in clinical high-risk adolescents. *Schizophrenia Research*, 166(1), 24-30. doi: 10.1016/j.schres.2015.04.027
- Singh, A., Uijtendewilligen, L., Twisk, J.W.R., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M.J.M. (2012). Physical Activity and Performance at School. A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55. doi: 10.1001/archpediatrics.2011.716
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9(3), 366-378. doi:10.1080/17437199.2015.1022901
- Suetani, S., Mamun, A., Williams, G. M., Najman, J. M., McGrath, J. J., & Scott, J. G. (2017). The association between adolescent psychopathology and subsequent physical activity in young adulthood: a 21-year birth cohort study. *Psychological Medicine*, 1-10. doi: 10.1017/s0033291717001660
- Tak, Y. R., Kleinjan, M., Lichtwarck-Aschoff, A., & Engels, R. C. (2014). Secondary outcomes of a school-based universal resiliency training for adolescents: a cluster randomized controlled trial. *Public Health*, 14(1), 1171. doi: 10.1186/1471-2458-14-1171
- Vangberg, H. C. B., Lillevoll, K. R., Waterloo, K., & Eisemann, M. (2012). Does personality predict depression and use of an internet-based intervention for depression among adolescents? *Depression Research and Treatment*, 1, 1-11. doi:10.1155/2012/593068
- Vangberg, H. C. B. (2013). *Personality characteristics, depression and the use of an Internet-based intervention among high-school students*. Doctoral Thesis. Tromsø University.
- Yamagata, S., Suzuki, A., Ando, J., Ono, Y., Kijima, N., Yoshimura, K., ... Livesley, W. J. (2006). Is the genetic structure of human personality universal? A cross-cultural twin study from North America, Europe, and Asia. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(6), 987-998. doi: 10.1037/0022-3514.90.6.987
- Young, S. E., Friedman, N. P., Miyake, A., Willcutt, E. G., Corley, R. P., Habers- tick, B. C., & Hewitt, J. K. (2009). Behavioral disinhibition: Liability for externalizing spectrum disorders and its genetic and environmental relation to response inhibition across adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(1), 117-130. doi:10.1037/a0014657