

Artículo

Cuestionario de Bienestar Eudaimónico en Adolescentes (CBE-A): Propiedades Psicométricas y Estandarización

Víctor Domínguez¹  e Iago Portela² 

¹ Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades. Xunta de Galicia (España)

² Universidad Isabel I (España)

INFORMACIÓN

Recibido: 09-10-2023
Aceptado: 30-11-2023

Palabras clave:

Fiabilidad
Validez
Estructura factorial
Práctica de ejercicio físico
Calidad de vida

Keywords:

Reliability
Validity
Factorial structure
Practice of physical exercise
Quality of life

RESUMEN

Antecedentes/Objetivo: El objetivo principal fue identificar las evidencias de validez y confiabilidad del Cuestionario de Bienestar Eudaimónico (CBE-A) en una muestra de adolescentes, así como verificar su asociación con la práctica de ejercicio físico. **Método:** Se trata de un estudio instrumental y psicométrico mediante el análisis de la estructura del cuestionario, la confiabilidad de la consistencia interna y las inferencias estadísticas. Participaron un total de 869 adolescentes con edades entre los 12 y 18 años (46.1% chicas, Medad = 14.44). **Resultados:** El análisis preliminar de los ítems recomienda reducir el cuestionario a 17 ítems. Los resultados revelaron la existencia de tres factores (crecimiento, propósito y sentimiento personal) con fuertes cargas en el análisis factorial exploratorio, corroborado por el análisis factorial confirmatorio con índices de bondad de ajuste aceptables. La confiabilidad alcanzada fue adecuada para los tres factores del cuestionario. Además, los datos confirman diferencias significativas en los tres factores del bienestar eudaimónico, con puntuaciones más altas en los adolescentes que practican ejercicio físico con frecuencia. **Conclusiones:** Este estudio respalda el carácter multidimensional del bienestar eudaimónico, con propiedades psicométricas internamente consistentes y confiables del cuestionario QEWB. También se confirma una alta relación entre la práctica de ejercicio físico y el bienestar eudaimónico.

Eudaimonic Well-Being Questionnaire in Adolescents (QWEB-A): Psychometric Properties and Standardization

ABSTRACT

Background/Objective: The main objective was to identify the evidence of validity and reliability of the eudaimonic well-being questionnaire (QEWB) in a sample of adolescents, as well as to verify its association with the practice of physical exercise. **Method:** This is an instrumental and psychometric study by analyzing the structure of the questionnaire, internal consistency reliability and statistical inferences. A total of 869 adolescents between the ages of 12 and 18 participated (46.1% girls, Mage = 14.44). **Results:** The preliminary analysis of the items recommends reducing the questionnaire to 17 items. The results revealed the existence of three factors (growth, purpose, and personal feeling) with strong loads in the exploratory factor analysis, corroborated by confirmatory factor analysis with acceptable goodness-of-fit indices. The reliability achieved was adequate for the three factors of the questionnaire. In addition, the data confirm significant differences in the three factors of eudaimonic well-being, with higher scores in adolescents who practice physical exercise frequently. **Conclusions:** This study supports the multidimensional character of eudaimonic well-being, with internally consistent and reliable psychometric properties of the QEWB questionnaire. A high relationship between the practice of physical exercise and eudaimonic well-being is also confirmed.

Introducción

Tradicionalmente se han venido diferenciando dos perspectivas en el análisis del bienestar, la hedónica o “bienestar subjetivo”, caracterizada por tener relación con la satisfacción vital del placer y la afectividad, y la eudaimónica o “bienestar psicológico”, basada en el sentido de la vida y la autorrealización (Proctor y Linley, 2014; Ryff, 2018). No obstante, hoy en día, se ha abierto una tercera perspectiva en el estudio del bienestar, la social (Bisquerra y Mateo, 2019).

A nivel conceptual, la Real Academia Española (RAE, 2023) define bienestar a partir de tres significados: a) conjunto de las cosas necesarias para vivir bien, b) vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad, y c) estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica. Asimismo, define la eudemonia como el estado de satisfacción requerido frecuentemente por las situaciones que uno mismo enfrenta durante toda su vida. Así pues y entrecruzando dichas acepciones, se conceptualiza el bienestar eudaimónico como un estado de satisfacción de la persona debido a una vida holgada/abastecida de cuando nos lleva a pasarlo bien y con tranquilidad por la satisfacción de la situación de uno mismo en la vida. De aquí, se deduce que para lograr el bienestar eudaimónico el individuo deben buscarlo por sí mismo, ser autosuficiente, y estar relacionado con su calidad de vida (Uribe-Urzo et al., 2018; Runyan et al., 2019).

En este escenario, Ryff et al. (2021) plantearon el bienestar eudaimónico en las personas a partir de los procesos de desarrollo humano, la autorrealización y su funcionalidad psicológica. Complementariamente, Santiago et al. (2020) apuntaron que los sentimientos de bienestar eudaimónico se alcanzan debido a las acciones que las personas realizan para crecer y cumplir sus metas personales. En consecuencia, dado que el bienestar eudaimónico se relaciona con actividades centradas en las oportunidades de crecimiento personal, donde los individuos deben atravesar desafíos y potenciar sus habilidades teniendo presente sus objetivos (Hernández et al., 2019; Salavera y Usán, 2019), es necesario contar con instrumentos de medida válidos y fiables que visualicen el bienestar eudaimónico de forma holística, sin reducirla a experiencias concretas.

Existen múltiples estudios que inciden en la relación directa y fundamental entre el bienestar y el ejercicio físico. Así, la literatura ha encontrado que la práctica de ejercicio físico mejora del estado de ánimo (Harvey et al., 2018), las emociones (Bernstein y McNally, 2017; Williams et al., 2012), las habilidades y crecimiento personal (Balaguer, Castillo y Duda, 2008) o los niveles de satisfacción personal (González et al., 2013; Pengpid y Peltzer, 2019; Rojas y Fallas, 2017). Por el contrario, el sedentarismo favorece el desarrollo de sintomatología depresiva (Teychenne et al., 2010). En esta misma línea, numerosos estudios han hallado que el sentido de bienestar es mayor en quienes practican ejercicio físico (Bernate et al., 2020; Cervelló et al., 2014; Stark et al., 2012).

No obstante, el bienestar eudaimónico, asociado fundamentalmente al desarrollo de las capacidades y crecimiento personal, ha sido criticado por una validez y fiabilidad insuficiente de los instrumentos que se utilizan en su medición (Fiske, 2002). De hecho, no son muchos los instrumentos elaborados para la evaluación del bienestar eudaimónico. Uno de los cuestionarios de mayor uso en la evaluación del bienestar eudaimónico es el

Questionnaire on Eudaimonic Well-Being (QEWB), al tratarse de un instrumento que permite de forma rápida una evaluación multidimensional de la respuesta al bienestar eudaimónico. Son numerosos los estudios que reportaron evidencias de validez y fiabilidad de dicho cuestionario en diferentes poblaciones y contextos (Merino et al., 2015; Salavera y Usán, 2019; Schutte et al., 2013; Oliveira et al., 2018). Otro instrumento limitado al contexto hispano, es la Escala de Bienestar Subjetivo desarrollada por Calleja y Mason (2020) en versión corta (EBP-8) y versión larga (EBP-20), con excelentes propiedades psicométricas para la evaluación del constructo bienestar subjetivo.

En consecuencia, teniendo en cuenta la falta de instrumentos que midan el bienestar eudaimónico, se ha llevado a cabo esta investigación centrada en la etapa adolescente, caracterizada por grandes cambios (físicos, psicológicos, emocionales y sociales) en el crecimiento y la maduración del individuo (Güemes-Hidalgo et al., 2017; Lozano, 2014). Así pues, nuestros objetivos generales se centran en evaluar las propiedades psicométricas de la versión castellana del cuestionario QEWB en adolescentes, la estandarización de puntuaciones y analizar los efectos de la práctica de ejercicio físico en el bienestar eudaimónico. Como consecuencia, se fijaron las siguientes hipótesis de investigación: el CBE-A presentará indicadores de validez adecuados (H_1); el CBE-A mostrará una buena fiabilidad (H_2); y la práctica de ejercicio físico redundará en un mayor bienestar (H_3).

Método

Participantes

La muestra objeto de estudio estuvo constituida por 869 adolescentes (46.1% chicas) con edades comprendidas entre los 12 y 18 años ($M = 14.44$, $DE = 1.59$), que procedían de 15 centros educativos de Educación Secundaria (IES). Atendiendo a la edad, los adolescentes se distribuyen en adolescencia temprana (< 13 años, 31.8%), adolescencia media (rango: 13-16 años, 57.1%) y adolescencia tardía (> 18 años, 11.2%). En cuanto a la práctica de ejercicio físico, el 48.7% ($n = 423$) de los participantes afirmó hacer ejercicio físico frecuentemente, el 46.5% de manera ocasional ($n = 404$), y el 4.8% nunca ($n = 42$).

Instrumentos de Medida

Cuestionario sociodemográfico creado ad hoc que recogía variables personales: género, edad, curso académico y colegio. Además, se tomó una medida de la frecuencia de práctica de ejercicio físico (*frecuentemente, ocasionalmente, nunca*).

Cuestionario de Bienestar Eudaimónico (CBE-A), versión en castellano (procedimiento de back translation) del Questionnaire on Eudaimonic Well-Being (QEWB; Waterman et al., 2010). Este cuestionario fue diseñado para evaluar la excelencia, virtud y autorealización, estando conformado por 21 ítems que se responden en una escala Likert de cinco opciones desde 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 5 (*totalmente de acuerdo*). Cinco ítems de la escala están redactados de manera negativa por lo que se invierten para los cálculos de las puntuaciones en el cuestionario. No existe un consenso unificado para las dimensiones del instrumento. En todo caso, prevalece una estructura multidimensional frente a una unidimensional del constructo. En suma, no se ha observado invarianza factorial. En

referencia a la fiabilidad, los análisis previos dieron muestras de una consistencia interna buena ($\approx .80$) para propósitos de investigación (Salavera y Usán, 2019; Waterman et al., 2010).

Procedimiento

Para la selección de participantes se llevó a cabo un muestreo no probabilístico (nivel de confianza = 95%, margen de error $\pm 3.32\%$) por etapas buscando primero el permiso de los centros educativos, luego el grupo de alumnado (aula) y finalmente el propio individuo (adolescentes). Se establecieron como criterios para formar parte de la muestra: participación voluntaria (consentimiento informado), autorización firmada por el representante legal, e información del cuestionario completa. La recogida de datos se realizó de manera presencial por el grupo de investigación respetando lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales. Asimismo, el trabajo se ha ceñido en todo momento a los principios establecidos en la Declaración de Helsinki.

Análisis de los Datos

El tratamiento estadístico de los datos se llevó a cabo en tres fases. La primera afecta al análisis preliminar de los ítems que conforman el cuestionario. Se busca conocer el comportamiento descriptivo de los ítems teniendo en cuenta la media aritmética, desviación estándar, asimetría y curtosis. También se incorpora aquí el análisis de los supuestos de normalidad univariante (asimetría y curtosis dentro del rango ± 1.5) y multivariante (prueba de Mardia). La segunda fase hace referencia al análisis factorial exploratorio (componentes principales con rotación varimax) y confirmatorio (método de Mínimos Cuadrados Generalizados). El ajuste de los distintos modelos se verificó por medio de los índices de ajuste absoluto χ^2/gl , RMSEA y SRMR, el índice de ajuste relativo TLI, el ajuste comparativo CFI

y el índice de comparación de modelos AIC. Finalmente, la tercera fase de análisis corresponde al cálculo de la fiabilidad de consistencia interna a través de los coeficientes alfa de Cronbach y omega de McDonald. Asimismo, la diferencia de medias en el nivel de bienestar eudaimónico para el factor práctica del ejercicio físico se llevó a cabo la prueba análisis de varianza (ANOVA). La heterogeneidad de las varianzas cuando los grupos son de desigual tamaño (i.e., práctica frecuente/nunca: $423/42 = 10.01$; práctica ocasional/nunca: $404/42 = 9.62$) puede conllevar a errores en la estimación de la significatividad (Stevens, 1986). Así, cuando la p empírica resultó significativa se verificó el cumplimiento de tres salvaguardas de esta fuente de error (Mayorga et al., 2020): a) que la F teórica (3.841) fuera menor que la F empírica; b) que la razón (β/α) entre el falso rechazo de la hipótesis nula y la falsa aceptación de la hipótesis nula fuera ≥ 1 ; y c) que la magnitud del tamaño del efecto en los contrastes a posteriori fuera de una magnitud superior a pequeña (≥ 0.20). En todos los valores de F significativos se cumplieron estas 3 tres salvaguardas por lo que la aceptación de la hipótesis alternativa es correcta. Por la falta de homogeneidad, los contrastes a posteriori se ejecutaron con la prueba T3 de Dunnett (heterogeneidad de varianzas) con el nivel de protección de Bonferroni ($.05/2 = .25$) y se estimó el tamaño de efecto con la d de Cohen.

Resultados

Análisis Preliminar de los Ítems

La tabla 1 muestra el desempeño de ítems del cuestionario de bienestar eudaimónico. En primer lugar destaca que las medias alcanzadas para cada uno de los ítems, que oscilan entre 2.14 (ítem 12) y 4.09 (ítem 19), apuntan a niveles de bienestar eudaimónico positivos ($M > 3$). En segundo lugar, en el análisis de asimetría y curtosis, los valores encontrados (ubicados dentro del rango

Tabla 1
Análisis de Ítems

ÍTEM (Rango 1-5)	<i>M</i>	<i>DE</i>	ASIMETRÍA	CURTOSIS	CIT	α -ÍTEM
ÍTEM1	3.43	1.12	-0.240	-0.554	.408	.753
ÍTEM2	2.84	1.32	0.135	-1.076	.430	.750
ÍTEM3	2.47	1.32	0.392	-1.029	.050	.777
ÍTEM4	2.84	1.27	0.120	-0.985	.282	.763
ÍTEM5	4.02	1.19	-0.934	-0.136	.343	.757
ÍTEM6	3.72	1.21	-0.586	-0.627	.553	.743
ÍTEM7	3.23	1.35	-0.229	-1.115	.022	.779
ÍTEM8	4.01	1.16	-0.923	-0.080	.424	.752
ÍTEM9	2.80	1.41	0.207	-1.264	.499	.744
ÍTEM10	3.03	1.20	0.026	-0.757	.032	.776
ÍTEM11	3.33	1.45	-0.357	-1.211	.328	.758
ÍTEM12	2.14	1.28	0.918	-0.240	.261	.766
ÍTEM13	3.75	1.08	-0.433	-0.389	.401	.754
ÍTEM14	3.71	1.06	-0.361	-0.464	.419	.753
ÍTEM15	4.08	1.13	-1.060	0.255	.428	.751
ÍTEM16	3.20	1.34	-0.194	-1.113	.304	.759
ÍTEM17	3.76	1.14	-0.517	-0.550	.508	.746
ÍTEM18	3.69	1.16	-0.434	-0.624	.404	.753
ÍTEM19	4.09	1.23	-1.272	0.514	.272	.765
ÍTEM20	3.53	1.20	-0.466	-0.671	.198	.766
ÍTEM21	3.16	1.39	-0.133	-1.211	.460	.748

Nota. CIT: Correlación ítem-total.

±2; George y Mallery, 2010) informaron de normalidad en la distribución de los ítems. En tercer lugar, la prueba de Mardia mostró el cumplimiento del supuesto de normalidad multivariante al alcanzar un valor (Coeficiente Mardia = 47.55) inferior al obtenido en la ecuación $[p \times (p+2) = 483]$. Finalmente, los ítems 3 (*Creo que sería ideal si me salieran fácilmente las cosas en mi vida -I-*), 7 (*Por lo general, otras personas saben mejor que yo mismo, lo que sería bueno para mí -I-*), 10 (*Si no encontraba gratificante lo que estaba haciendo, no creía poder seguir haciéndolo*) y 20 (*Encuentro difícil invertir realmente en las cosas que hago -I-*) fueron eliminados de la escala por presentar correlación ítem-total (CIT) muy bajas (< .20), es decir, sin varianza compartida con la medida, apreciándose, como consecuencia, un incremento en la fiabilidad del instrumento desde $\alpha = .773$ a $\alpha = .797$.

Estudio de la Validez

Tras el análisis preliminar de los ítems, se ejecutó el test de esfericidad de Bartlett, $\chi^2 = 3005.50$, $gl = 136$, $p < .001$, y el índice de Kaiser-Meyer Olkin, $KMO = .859$, para comprobar si se podía aplicar un análisis factorial con los 17 ítems restantes, mostrando que se puede realizar dicho análisis factorial. Establecida la verificación criterial, se aplicó el análisis factorial exploratorio (en adelante AFE) con los 17 ítems resultantes. Dicho análisis devolvió una estructura compuesta por tres factores con autovalores iniciales que superan el valor 1 y que explican el 44.77% de la varianza.

Seguidamente, la matriz de componentes rotados (ver Tabla 2) muestra el peso factorial (> .40) de cada ítem agrupado en cada uno de los tres factores. Así, el primer factor (25.37% de la varianza) aúna 9 ítems (crecimiento personal), el segundo (9.88% de la varianza) está conformado por 5 ítems (propósito personal) y el tercero (9.52% de la varianza) consta de 3 ítems (sentimiento personal). En consecuencia, el modelo trifactorial tiene validez factorial o estructural (ver el cuestionario resultante con su estructura factorial en Anexo I).

Tabla 2
Estructura Factorial, Comunalidades, Autovalores Iniciales y Varianza Explicada

ÍTEMS	F1	F2	F3	h ²
ÍTEM17	.553			.470
ÍTEM8	.549			.420
ÍTEM13	.547			.414
ÍTEM15	.537			.410
ÍTEM6	.517			.494
ÍTEM18	.512			.377
ÍTEM14	.506			.380
ÍTEM5	.451			.371
ÍTEM1	.420			3.27
ÍTEM9		.690		.642
ÍTEM21		.687		.618
ÍTEM11		.584		.656
ÍTEM2		.433		.376
ÍTEM4		.420		.317
ÍTEM12			.537	.405
ÍTEM19			.533	.417
ÍTEM16			.409	.369
Autovalores	4.31	1.68	1.62	
% de varianza	25.37	9.88	9.52	

Nota. h²: comunalidad.

Finalmente se contrastó el ajuste de tres modelos de ajuste: el modelo alcanzado en el análisis factorial exploratorio (tres factores y 17 ítems), el modelo de 6 factores y 21 ítems (Salavera y Usán, 2019) y el modelo unifactorial de 21 ítems (ver Tabla 3). Los índices de bondad de ajuste del análisis factorial confirmatorio ponen de manifiesto un mal ajuste entre el modelo unifactorial y los datos ($\chi^2/gl > 5.0$, CFI = .710, TLI = .669), y un ajuste aceptable (Hu y Bentler, 1999; Kline, 2005; Marsh et al., 1988; Wheaton et al., 1977) para los modelos de 3 y 6 factores, aunque con mejores índices de ajuste para el de 3 factores. Además, el modelo de 3 factores es más parsimonioso que el de 6 factores (AIC = 618.04 vs. 997.85). En suma, el modelo de 3 factores tiene una mayor validez de constructo y es más parsimonioso que el de 6 factores.

Finalmente, la figura 1 (modelo trifactorial) muestra las cargas factoriales de los ítems y los valores de las saturaciones ($\lambda > .40$), señalando los ítems de la medida que contribuyen significativamente al constructo latente de bienestar eudaimónico.

En la tabla 4 se presentan los resultados del análisis inferencial (ANOVA) del bienestar eudaimónico para el factor práctica del ejercicio físico (nunca, ocasionalmente, frecuentemente). Los resultados de la comparación de medias en los factores que conforman el bienestar eudaimónico para el factor práctica de ejercicio físico, mostraron diferencias significativas en el crecimiento personal, $F(2, 866) = 21.27$, $p < .001$, $\eta^2 = .19$, $d = 0.55$; 0.43, sentido de propósito, $F(2, 866) = 8.75$, $p < .001$, $\eta^2 = .08$, $d = 0.29$, y sentimiento personal, $F(2, 866) = 5.87$, $p < .01$, $\eta^2 = .54$, $d = 0.46$; 0.17. Los contrastes a posteriori (T3 de Dunnett)

Figura 1
Modelo Factorial

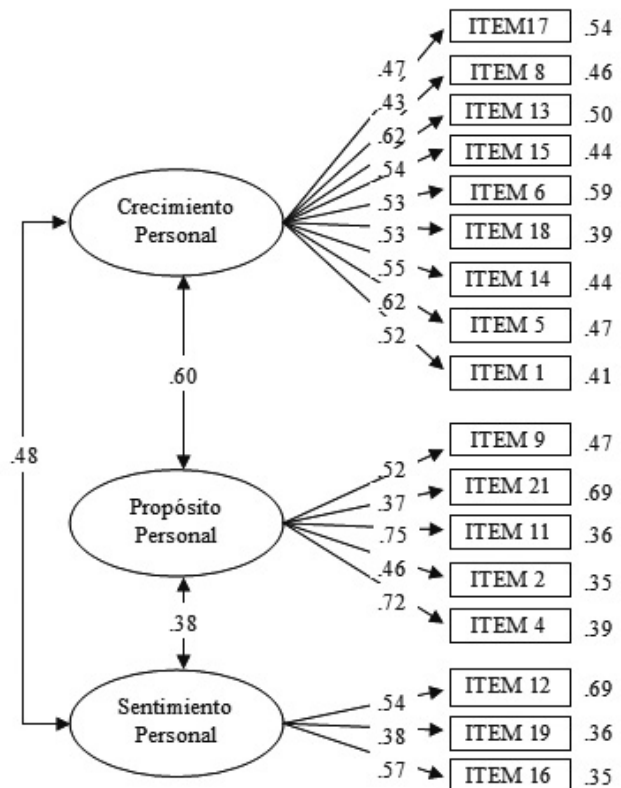


Tabla 3
Análisis Factorial Confirmatorio de Modelos

Modelo	χ^2	gl	χ^2 /gl	CFI	TLI	SRMR	RMSEA [IC 95%]	AIC
1F	956.57***	119	8.04	.710	.669	.077	.090[.085, .095]	1024.57
3F	544.04***	116	4.69	.892	.886	.062	.065[.060, .071]	618.04
6F	883.85***	174	5.08	.875	.841	.071	.069[.064, .073]	997.85

Nota: χ^2 : Chi cuadrado; gl: grados de libertad; CFI: Comparative Fit Index; TLI: Tucker-Lewis Index; SRMR: Standardized Root Mean Squared Residual; RMSEA: Root Mean Square Error of Approximation; IC 95%: Intervalo de confianza del 95%; AIC: Akaike's Information Criterion; *** $p < .001$.

Tabla 4
Comparación de Medias en los Componentes del Bienestar Eudaimónico Para el Factor Práctica de Ejercicio Físico

BIENESTAR	Nunca		Ocasionalmente		Frecuentemente		F	Tukey
	M	DE	M	DE	M	DE		
Crecimiento personal	32.07	6.17	32.96	5.70	35.53	6.34	21.27***	F>O/N
Sentido de propósito	14.61	3.10	14.47	3.54	15.48	3.48	8.75***	F>O
Sentimiento personal	8.71	1.94	9.29	1.88	9.62	2.01	5.87**	F>O/N

Nota. *** $p < .001$; ** $p < .01$.

Tabla 5
Índices de Fiabilidad, Correlaciones Entre Factores y Varianza Media Extraída

Factores	Ítems	α	ω	F1	F2	F3	VME
Crecimiento personal	9	.783	.764	-	.407**	.236**	.262
Sentido de propósito	5	.611	.603	-	-	.220**	.331
Sentimiento personal	3	.723	.712	-	-	-	.247
TOTAL	17	.797	.780	-	-	-	

Nota. ** Correlación significativa al nivel .01 (bilateral). α : Alfa de Cronbach; ω : Omega de McDonald; F1: Crecimiento personal; F2: Sentido de propósito; F3: Sentimiento Personal; VME: Varianza media extraída.

informaron que los adolescentes que practican frecuentemente ejercicio físico presentan mejor crecimiento personal, sentido de propósito y sentimiento personal que los que lo hacen de manera ocasional o nunca. Estos resultados aportan a la medida validez de constructo.

Finalmente, la varianza media extraída es superior al cuadrado de la correlación entre factores (ver [Tabla 4](#)) por lo que los factores son independientes (validez discriminante).

Estudio de la Fiabilidad

La [tabla 5](#) presenta los resultados del análisis de la fiabilidad a través de la consistencia interna del cuestionario (alfa de Cronbach y omega de McDonald). En la misma puede verse que la consistencia interna del total del CBE-A es buena, $\alpha = .797$, $\omega = .780$. Además, se constató que las tres dimensiones que componen el bienestar eudaimónico están relacionadas entre sí (ver [Tabla 4](#); correlaciones moderadas i.e., $.30 < r < .50$; [Cohen, 1988](#)) conformando una estructura factorial interrelacionada del bienestar, esto es, consistente.

Estandarización

En la [Tabla 6](#) se recogen los datos necesarios para la estandarización de las puntuaciones directas ($T = (Z * 10) + 50$, donde $Z = X - \mu / \sigma$, esto es, la puntuación observada menos la media de la población dividido por la desviación estándar de la población) tanto en el bienestar general como en los componentes.

Tabla 6
Descriptivos del CBE-A

BIENESTAR	M	DE
Crecimiento personal	34.16	6.18
Sentido de propósito	14.97	3.52
Sentimiento personal	9.42	1.96
Total CBE-A	19.67	11.62

Discusión

Los objetivos generales del estudio fueron evaluar las propiedades psicométricas (i.e., fiabilidad y validez) del CBE-A, la estandarización, así como conocer los efectos de la práctica del ejercicio físico en el bienestar eudaimónico en adolescentes.

El análisis preliminar de los ítems de la prueba advirtió que 4 ítems (ítems 3, 7, 10 y 20) no estaban midiendo el constructo por lo que fueron eliminados.

Los resultados prestan apoyo a la primera hipótesis planteada (H_1 : el CBE-A presentará indicadores de validez adecuados): validez factorial, de constructo y discriminante. Así, los resultados del análisis factorial exploratorio (AFE) proporcionaron una estructura factorial compuesta por tres factores: crecimiento personal, propósito personal y sentimiento personal (validez factorial). Dichos factores explicaron el 44.77% de la varianza. El primer factor (crecimiento personal) explica la mayoría (> 50%) de la varianza total del modelo. El modelo fue validado por un análisis factorial confirmatorio (validez de constructo): los índices de ajuste resultaron aceptables, por lo que se puede afirmar que el modelo propuesto acerca de la estructura

trifactorial del cuestionario es válido (Hu y Bentler, 1999; Kline, 2005; Marsh et al., 1988; Wheaton et al, 1977). Asimismo, dichos análisis ratifican el modelo alcanzado (3F: crecimiento, propósito y sentimiento personal) como el de mejor ajuste frente al modelo unifactorial (que no alcanza un ajuste satisfactorio) y el modelo de seis factores (Salavera y Usán, 2019; Waterman et al., 2010), que también es menos parsimonioso. Asimismo, la estructura trifactorial goza de validez discriminante (independencia de factores).

Del mismo modo, los resultados ratifican la segunda hipótesis (H_2 : el CBE-A mostrará una buena fiabilidad). Además, la fiabilidad alcanzada, $\alpha = .797$ [.779, .815], es igual (los intervalos de confianza se solapan) a las soluciones de 6 factores de Salavera y Usán (2019), $\alpha = .84$ [.825, .853], y la original de Waterman et al. (2010), $\alpha = .83$ [.818, .841]. Por tanto, la validez máxima de la medida es la misma. En consecuencia, el CBE-A mide el bienestar con la misma precisión (error) que el QEWB, pero de modo más parsimonioso.

En cuanto a la 3ª hipótesis (H_3 : la práctica de ejercicio físico redundará en mayor bienestar), los resultados confirmaron ésta. Sucintamente, los adolescentes que frecuentemente practican ejercicio físico informaron de un mejor bienestar eudaimónico frente a los que no realizan ejercicio físico nunca o lo hacen de manera ocasional. Estos resultados refuerzan la literatura que ha hallado una relación positiva y significativa de la realización del ejercicio físico con el bienestar informado (Lyubomirsky, 2008; Moscoso et al., 2013; Vicente y Díaz, 2016).

En resumen, el CBE-A dispone de unas propiedades psicométricas sólidas y satisfactorias que, añadidas a su fácil aplicación e interpretación, hacen de este cuestionario una herramienta útil, válida y eficaz para una medición multidimensional del constructo bienestar eudaimónico en la adolescencia, tanto en investigación como para el estudio de casos (se proporcionan para ellos los datos para la estandarización).

En cuanto a las limitaciones consideradas en la investigación resaltamos posible sesgo de deseabilidad social en la respuesta de los individuos (esto es, cuánto varianza —efecto— es debido al constructo y cuánta a la deseabilidad social que se ha de sospechar en medidas autoinformadas sobre bienestar y práctica deportiva; Redondo et al., 2019), el cómputo de la fiabilidad del CBE-A en un solo momento temporal (test-retest) y sin mitades equivalentes por lo que la fiabilidad es una estimación, no la fiabilidad verdadera (Schmidt y Hunter, 2015). Las futuras líneas de investigación deberían encaminarse a explorar el CBE en otras poblaciones y determinar si otras variables (trabajo, familia, grupo de iguales) median efectos en el bienestar eudaimónico informado.

Referencias

- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 123-139. <https://archives.rpd-online.com/article/download/246/246-246-1-PB.pdf>
- Bernate, J., Fonseca, I., y Betancourt, M. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Retos*, 37, 742-747. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.67875>
- Bernstein, E., y McNally, R. (2017). Acute aerobic exercise helps overcome emotional regulation deficits. *Cognition and Emotion*, 31(4), 834-843. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1168284>
- Bisquerra, R., y Mateo, A. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*. Horsori.
- Calleja, N., y Mason, T. A. (2020). Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y validación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 55(2), 185-201. <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.14>
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V. J., y Moreno-Murcia, J. A. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 31-38. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300004>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2ª ed.). Routledge.
- Fiske, S. T. (2002). Five core social motives, plus or minus five. En S. J. Spencer, S. Fein, M. P. Zanna, y J. Olson (Eds.): *Motivated social perception: The Ontario Symposium* (Vol. 9, pp. 233-246). LEA.
- George, D., y Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*. Pearson.
- González, G., Huéscar, E., y Moreno, J. (2013). Satisfacción con la vida y ejercicio físico [Satisfaction with life and physical exercise]. *European Journal of Human Movement*, 30, 131-151. <https://www.redalyc.org/pdf/2742/274228060010.pdf>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M. J., y Hidalgo, M. I. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescencia*, V(1), 7-22. <https://www.adolescencia.es/pubertad-y-adolescencia/>
- Harvey, S., Overland, S., Hatch, S., Wessely, S., Mykletun, A., y Hotopf, M. (2018) Exercise and the prevention of depression: Results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16111223>
- Hernández, L. F. B., Castillo, M. A. S., Hernández, R. A. B., y Sánchez, J. A. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 244-251. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6246945.pdf>
- Hu, L., y Bentler, P. M. (1999). Cut-off criteria for fit Indices in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modelling*, 6, 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modelling* (2ª. ed.). The Guilford Press.
- Lozano, A. (2014). Teoría de teorías sobre la adolescencia. *Última Década*, 22(40), 11-36.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Urano.
- Marsh, H. W., Balla, J. R., y McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103, 391-410. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.103.3.391>
- Mayorga, E. G., Novo, M., Fariña, F., y Arce, R. (2020). Destrezas cognitivas en menores infractores, de protección y normalizados: Un estudio de contraste [Cognitive skills in juvenile offenders, protection normalized youngsters: A contrastive study]. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52, 160-168. <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.16>
- Merino, M. D., Privado, J., & Gracia, Z. (2015). Validación mexicana de la Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo. Perspectivas en torno al estudio del bienestar y su medida [Mexican validation of the Positive Psychological Functioning Scale. Perspectives on the study of well-being and its measurement]. *Salud Mental*, 38(2), 109-115. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.015>

- Moscoso, D., Martín, M., Pedrajas, N., y Sánchez, R. (2013). Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. *Archivos de Medicina del Deporte*, 30(6), 341-347. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4546491&orden=0&info=link>
- Oliveira, E. P., Merino, M. D., Privado, J., y Almeida, L. S. (2018). Escala de Funcionamiento Psicológico Positivo: Adaptação e estudos iniciais de validação em universitários portugueses [Positive Psychological Functioning Scale: Adaptation and initial validation studies with Portuguese college students]. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação Psicológica*, 48(3), 151-162. <https://doi.org/10.21865/RIDEP48.3.13>
- Pengpid, S., y Peltzer, K. (2019). High sedentary behavior and low physical activity are associated with lower health related quality of life in Myanmar and Vietnam. *Cogent Psychology*, 6(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1601327>
- Proctor, C., y Linley, P. A. (2014). Life satisfaction in youth. En G. Fava y C. Ruini (Eds.), *Increasing psychological well-being in clinical and educational settings* (pp. 199-215). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0_13
- Real Academia Española. (2023). *Concepto de bienestar*. Madrid.
- Redondo, L., Fariña, F., Seijo, D., Novo, M., y Arce, R. (2019). A meta-analytical review of the responses in the MMPI-2/MMPI-2-RF clinical and restructured scales of parents in child custody dispute. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 35(1) 156-165. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.1.338381>
- Rojas, D., y Fallas, A. (2017). Percepción de satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios de Costa Rica [Satisfaction with life perception and physical activity on Costarican university students]. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 3(2), 41-46. <https://uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/253>
- Runyan, H., Grothaus, T., y Michel, R. E. (2019). Classroom management competencies for school counselors: A Delphi study. *Professional School Counseling*, 22(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2156759x19834293>
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., y Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. En M. T. Lee, L. D. Kubzansky, y T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 92-135). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0005>
- Salavera, C., y Usán, P. (2019). Propiedades Psicométricas del Cuestionario QEWB de Bienestar Eudaimónico en Adolescentes [Psychometric properties of the QEWB Questionnaire on Eudaimonic Well-Being in Teenagers]. *Psicología Educativa*, 25, 139-146. <https://doi.org/10.5093/psed2019a3>
- Santiago, P. H. R., Nielsen, T., Smithers, L. G., Roberts, R., y Jamieson, L. (2020). Measuring stress in Australia: Validation of the perceived stress scale (PSS-14) in a nationally representative sample. *Health Qual Life Outcomes*, 8(1), 100. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01343-x>
- Schutte, L., Wissing, M. P., y Khumalo, I. P. (2013). Further validation of the questionnaire for eudaimonic well-being (QEWB). *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 3, 1-22. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-3-3>
- Schmidt, F. L., y Hunter, J. E. (2015). *Methods of meta-analysis: Correcting errors and bias in research findings* (3ª ed.). Sage.
- Stark, R., Schony, W., y Koop, M. (2012). Acute effects of a single bout of moderate exercise on psychological well-being in patients with affective disorder during hospital treatment. *Neuropsychiatrie*, 26(4), 166-70. <https://doi.org/10.1007/s40211-012-0033-7>
- Stevens, J. (1986). *Applied multivariate statistics for social sciences*. LEA.
- Teychenne, M., Ball, K., y Salmon, J. (2010). Sedentary behavior and depression among adults: A review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 17, 246-254. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(96\)91616-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(96)91616-5)
- Uribe-Urzola, A., Ramos-Vidal, I., Villamil-Benitez, I., y Palacio-Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Vicente, V., y Díaz, O. (2016). Efectos del ejercicio físico en el bienestar psicológico: una revisión de la literatura (2010-2015). En J. L. Soler, L. Aparicio, O. Díaz, E. Escolano, y A. Rodríguez (Eds.), *Inteligencia Emocional y Bienestar II* (pp. 831-846). Ediciones Universidad San Jorge.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Agocha, V. B., y Donnellan, M. B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *Journal of Positive Psychology*, 5, 41-61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
- Wheaton, B., Muthen, B., Alwin, D., y Summers, G. (1977). Assessing reliability and stability in panel models. En D. Heise (Ed.), *Sociological methodology*. Jossey Bass.
- Williams, D. M., Dunsiger, S., Jennings, E. G., y Marcus, B. H. (2012). Does affective valence during and immediately following a 10-min walk predict concurrent and future physical activity? *Annals of Behavioral Medicine*, 44(1), 43-51. <https://doi.org/10.1007/s12160-012-9362-9>

ANEXO I

FACTOR	ÍTEMS
Crecimiento personal	17. Encuentro que muchas de las cosas que hago son personalmente importantes para mí.
	8. Me siento mejor cuando estoy haciendo algo en lo que vale la pena invertir una gran cantidad de esfuerzo.
	13. Creo que es importante saber cómo lo que estoy haciendo encaja con los propósitos que vale la pena perseguir.
	15. Cuando participo en actividades que involucran mis mejores cualidades, tengo la sensación de estar realmente vivo.
	6. Creo que se cuales son mis mejores cualidades y trato de desarrollarlas siempre que sea posible.
	18. Es importante para mí sentirme realizado/a por las actividades que realizo.
	14. Por lo general, se lo que debo hacer porque algunas acciones me parecen correctas.
	5. Es más importantes disfrutar de lo que hago, que el que otras personas estén impresionadas por ello.
Propósito personal	1. Encuentro que me involucro intensamente en muchas de las cosas que hago cada día.
	9. Puedo decir que he encontrado mi propósito en la vida.
	21. Creo que se lo que debía hacer en la vida.
	11. Hasta ahora, no he descubierto que hacer con mi vida. (I)
Sentimiento personal	2. Creo que descubrí quien soy realmente.
	4. Mi vida se centra en un conjunto de creencias fundamentales que dan sentido a mi vida.
	12. No puedo entender por qué algunas personas quieren trabajar tanto en las cosas que hacen. (I)
	19. Si algo es realmente difícil, probablemente no valga la pena hacerlo. (I)
	16. Estoy confundido acerca de lo que realmente son mis habilidades y capacidades. (I)

Financiación: El presente trabajo no recibió financiación específica de agencias del sector público, comercial o de organismos no gubernamentales.

Declaración de Consentimiento Informado: Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes incluidos en el estudio.

Declaración de Disponibilidad de los Datos: Los datos de este estudio se pueden solicitar al autor de correspondencia.

Conflicto de Intereses: Los autores declaran que no hay conflicto de intereses.