

## Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí

### Research of resilience depending on the type of sport: football, handball and ski

Ramón Chacón Cuberos, Manuel Castro-Sánchez, Tamara Espejo-Garcés, Félix Zurita Ortega

Universidad de Granada (España)

**Resumen.** El estudio de la resiliencia como capacidad para superar situaciones de adversidad ha tomado protagonismo en la última década, especialmente en la rama de la psicología deportiva. El objetivo de esta investigación consiste en estudiar sus niveles en diversas modalidades deportivas, con el fin de establecer patrones en función del deporte practicado. En este sentido, este estudio de carácter descriptivo y transversal contó con una muestra constituida por 39 deportistas de diversas modalidades (fútbol, balonmano y esquí), permitiendo el estudio de factores asociados a la resiliencia, utilizándose como instrumento el cuestionario CD-RISC de Connor-Davidson (2003). Los resultados concretaron que los esquiadores poseían puntuaciones de resiliencia más elevadas, siendo los futbolistas aquellos que presentaban una menor puntuación. Asimismo, tanto los jugadores de balonmano como los esquiadores obtuvieron la mayor valoración en el ítem R7, asociándose los futbolistas al R24 (ambos referidos a la tenacidad y autosuficiencia); el ítem R3, referido a creencias religiosas, concretó la menor porcentualidad. Como conclusión, se demuestra la variabilidad de la resiliencia y sus dimensiones en función del deporte practicado, mostrándose los factores resilientes más débiles y que deberían ser desarrollados para mejorar el rendimiento deportivo en situaciones adversas.

**Palabras clave.** Resiliencia, Rendimiento Deportivo, Fútbol, Balonmano, Esquí.

**Abstract.** The study of resilience as a quality-ability to overcome adverse situations has taken center stage in the last decade, especially in the field of sport psychology. The objective of this research is to study the levels of resilience in different sports in order to establish patterns depending on the sport practiced. In this regard, this descriptive and cross-sectional study was carried out using 39 sportsmen from different modalities (football, handball and skiing), allowing the study of factors associated with resilience, using the CD-RISC questionnaire of Connor-Davidson (2003). The results show that skiers had higher resilience scores, while football players were those who had a lower score. In addition, handball players and skiers obtained the highest score in the R7 item, while footballers were associated to the R4 item (both referred to the tenacity and self-sufficiency); the R3 item, based on religious beliefs, showed the lowest punctuation. In conclusion, the variability of resilience and its dimensions depending on the sport is demonstrated, highlighting the weakest resilient factors, which should be developed to enhance sport performance in adverse situations.

**Key words.** Resilience, Sport Performance, Football, Handball, Ski.

### Introducción

El ser humano se encuentra en un constante proceso de regulación de conductas y relaciones, pretendiendo una adaptación eficaz a nivel individual y colectivo que le permita vivir con bienestar (Uriarte, 2014). Autores como López-Suarez (2014) o Romero (2015) recuerdan la existencia de determinados factores que cotidianamente y asociados al estrés, afectan de forma negativa a un individuo en su ámbito personal y social, atacando su vulnerabilidad (física, intelectual y psicosocial). Frente a estos factores adversos, el ser humano posee habilidades que permiten su superación de manera eficaz, constituyendo una cualidad-habilidad conocida como «resiliencia». En este sentido, Crespo, Fernández-Lansac y Soberón (2014) recuerdan que ante situaciones de fatalidad cada individuo puede reaccionar de una forma particular, de tal forma que algunas personas no logran adaptarse (o lo hacen con dificultad), mientras que otras mantienen una conducta resiliente que les permite sobreponerse a estas experiencias (Broche, Diago y Herrera, 2012).

Definiendo el concepto de resiliencia, Cabanyes (2010) lo concreta como el conjunto de cualidades personales que configuran la habilidad del ser humano para superar situaciones adversas y estresantes; asociando Serrano-Parra et al. (2012) a esta definición, un crecimiento positivo en el individuo como resultado y una consecución de sus desafíos. Así, el estudio de esta cualidad ha tomado impulso en los últimos años, implicando una gran cantidad de trabajos e investigaciones en múltiples áreas. Claros ejemplos son, en el ámbito educativo, el estudio realizado por Plata, González-Arratía, Oudhof, Valdez y González (2014), el llevado a cabo por Uriarte (2014) en la parcela de la geriatría o el estudio realizado por Suriá (2014) sobre la resiliencia en situaciones de discapacidad. No obstante, la aplicación que resulta de mayor interés para este estudio se basa en su aplicación en el área deportiva y las posibles adversidades que pueden surgir en ella.

La carrera de un deportista está repleta de acontecimientos que pueden influir de forma perjudicial en su rendimiento (García, et al., 2014), tales como los resultados deportivos (Reche, Tutte y Ortín, 2014), lesiones (Rodal, García y Arufe, 2013; Zurita, Fernández, Cachón,

Linares y Pérez, 2014) o dificultades en la vida personal (López-Suarez, 2014). En este sentido, deportistas con poca resiliencia son psicológicamente vulnerables, absorbiendo las consecuencias negativas que puedan ocurrir en su realidad cotidiana o reaccionando con agresividad y frustración (Dramismo, 2007). Por ello, se hace necesario estudiar la capacidad resiliente de este sector, con el fin de potenciar aquellos factores y habilidades que permitan la superación de situaciones de adversidad (Ortín-Montero, de la Vega y Gosálvez-Botella, 2013), con el fin último de obtener un mejor rendimiento deportivo (Romero, 2009).

Abordando la resiliencia en el deporte, es importante señalar que esta capacidad no es innata, sino que se puede desarrollar (Young, 2014), siendo uno de los mejores elementos para ello la consecución de desafíos y retos. Es más, Almeida, Luciano, Lameidas y Buceta (2014) señalan como una de las consecuencias beneficiosas de la lesión, el cambio positivo en el autoconcepto o autoeficacia, lo que se traducirá en una mejora de la resiliencia del deportista y por tanto, una demostración de que esta capacidad-cualidad puede desarrollarse y mejorarse. Asimismo, y en torno a las situaciones estresantes o de fatalidad en el deporte, García et al. (2014) recuerda que cuando un deportista se encuentra en una fase importante de su carrera tiende a ver estas adversidades como un reto motivante, lo que hace aumentar su capacidad resiliente. Por ello, entre algunos de los elementos que tanto estos autores como Ortín-Montero et al. (2013) determinan para esta capacidad, y por tanto para alcanzar un rendimiento deportivo óptimo, se destacan una personalidad positiva, niveles elevados de motivación y confianza (Gutiérrez, 2014), una fuerte capacidad de concentración para descentrar el foco estresor y el apoyo social recibido.

En esta línea, diversos trabajos de investigación como los de Forés y Grané (2008), Ruíz-Párraga y López-Martínez (2012) o Young (2014) determinan los efectos positivos que tiene la resiliencia, como son la gestión adecuada de situaciones de estrés, el crecimiento personal, el aumento de la capacidad de logro, alcanzar un estado de bienestar o la mejora de la autoeficacia. Efectivamente, estudios como los de Berengüí-Bil, Garcés y Hidalgo-Montesinos (2013) o Prieto, Labisa y Olmedilla (2014) demuestran como procesos psicológicos de depresión, desgaste y presión pueden influir negativamente en un deportista. Por ello, se demuestra la necesidad de desarrollar y mejorar la resiliencia para aumentar el rendimiento deportivo en este sector, pues los deportistas

asociados a niveles de competición más exigentes suelen adherirse a mayores niveles de resiliencia (Young, 2014).

En cuanto a los factores o elementos que pueden generar resiliencia, Dramismo (2007) recalca la importancia de que el deportista sea estoico y sereno, haciendo hincapié en que aquellos que compiten a un elevado nivel deben dominar la capacidad de aislarse del medio ambiente externo, que generalmente suele ser convulso y tóxico. En este sentido, tanto Ruíz, De la Vega y Poveda (2012) como Young (2014) señalan además algunas estrategias para aumentar las conductas resilientes, como son practicar habilidades de solución de problemas, fijar propósitos alcanzables y planes de desarrollo, recordar éxitos pasados, realizar ejercicios que permitan conocer las propias fortalezas y capacidades, mantener un buen estado físico y de salud o mejorar el desarrollo profesional. Asimismo, Cabanyes (2010) recalca que el papel del sector socio-familiar, las estrategias de autoregulación y el apoyo terapéutico también juegan un papel importante en el desarrollo de esta cualidad.

Por último, no se debe olvidar que el deporte puede constituir un factor generador de resiliencia en sí mismo, pues tal y como establece Jürgens (2006), la práctica deportiva otorga oportunidades de relacionarse, de resolver conflictos, genera independencia y confianza en sí mismo, además de iniciativa, optimismo y pensamiento crítico (Dramismo, 2007). Por otro lado, Berengüi-Bil et al. (2013) y Olmedilla, Ortega y Gómez (2013) demostraron en sus investigaciones como unos elevados índices de ansiedad pueden influir en la facilidad con la que se padecen lesiones deportivas. En este sentido, una elevada resiliencia que ayuda a regular mejor las situaciones de estrés, no solo irá orientada a la superación del periodo de adversidad que genera una lesión, sino que ayudará en su prevención (García-Mas, Pujals, Fuster-Parra, Núñez y Rubio, 2014; Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas, 2009; Zurita, Olmo, Cachón, Castro, Ruano y Navarro, 2015). En este sentido, se demuestra como deporte y resiliencia constituyen un binomio inseparable, pues mediante el deporte se puede mejorar la resiliencia, y a través del desarrollo de esta se puede mejorar el rendimiento deportivo.

### Objetivos

Según lo establecido anteriormente, y ante la escasez de estudios comparativos entre deportistas resilientes, este estudio tiene como objetivos:

- Determinar puntuaciones resilientes en una muestra compuesta por deportistas de diverso nivel y modalidad deportiva, destacando los factores con mayor puntuación.
- Relacionar las puntuaciones de resiliencia obtenidas con el nivel y modalidad deportiva de los participantes, estableciendo patrones para esta cualidad-capacidad en función del deporte practicado.

### Método

#### Diseño y Participantes

Esta investigación, la cual se caracteriza por ser de tipo descriptivo y carácter transversal, contó con una muestra de 39 deportistas de diferentes modalidades (fútbol, balonmano y esquí), todos ellos de sexo masculino y con una edad media de 22,62 años ( $DT=4,146$ ). Del siguiente modo, la porcentualidad de cada modalidad fue la siguiente: 12 participantes para el fútbol (30,8 %), 16 para el balonmano (41 %) y 11 para el esquí (28,2 %). Los clubes a los que pertenecían eran, en el caso de los futbolistas, el Atarfe C. F. de tercera división; en el de los jugadores de balonmano, el Genil Balonmano; y en el caso de los esquiadores, no pertenecían a ningún club.

#### Variables

Las variables utilizadas en este estudio son:

**Género**, según masculino o femenino.

**Edad**, comprendida entre los 16 y 29 años de edad.

**Nivel competición**, determinando por tres niveles: Semiprofesional, Amateur y Aficionado. Se consideró *Semiprofesional*, a aquellos jugadores de 2ª División B o Tercera División en el caso del Fútbol; así como

División de Honor A y B en el caso del Balonmano. Se concretó como nivel *Amateur*, a aquellos deportistas que había jugado en categorías inferiores a las mencionadas con anterioridad, y nivel *Retirado*, a aquellos participantes que no competían.

**Deporte**, categorizada en los siguientes: Fútbol, Balonmano y Esquí.

**Club**, para conocer el club deportivo al que se adherían los participantes.

**Resiliencia**, puntuada a partir del cuestionario CD-RISC de Connor-Davidson.

**Factores resilientes**, según la adaptación española de la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC21) realizada por Crespo, Fernández-Lansac y Soberón (2014). Categorizados en: (1) Competencia Personal, Autoexigencia y Tenacidad; (2) Confianza en la propia intuición y tolerancia a la adversidad; (3) Aceptación positiva del cambio; (4) Control; (5) Influencias espirituales.

**Nivel de resiliencia**, categorizada en Resiliencia Baja (primer cuartil), Resiliencia Moderada (segundo y tercer cuartil) y Resiliencia Alta (cuarto cuartil) según el estudio de Serrano-Parra et al. (2012).

#### Instrumentos

Los instrumentos utilizados en la presente investigación fueron los siguientes:

**Cuestionario «Ad hoc»**, para el registro de variables de tipo sociodemográfico, modalidad deportiva o nivel profesional. Estuvo constituido por preguntas directas abiertas y cerradas.

**Escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC)**, para determinar las puntuaciones resilientes de cada deportista. Consta de 25 ítems; la persona debe señalar hasta qué punto cada afirmación ha sido verdadera en su caso durante el último mes. Se utiliza una escala de tipo Likert de 0-4 donde 0 representa «No ha sido verdadera en absoluto» y 4 «Verdadera casi siempre». Las puntuaciones oscilan entre 0 y 100, estableciendo a mayor puntuación mayor resiliencia.

#### Procedimiento

En primer lugar se solicitó la colaboración de diversos clubes deportivos para la realización de este estudio, elaborando una carta informativa en la que se explicaba la naturaleza y objetivos del mismo.

Posteriormente se aplicaron los instrumentos anteriormente descritos en aquellos clubes o deportistas que aceptaron. Dicho proceso se realizó durante el periodo de competición, más concretamente en el mes de febrero. Además, se llevó a cabo en el lugar habitual de entrenamiento, ya fuese pabellón o pista deportiva. De manera previa a la cumplimentación, se aseguró a los deportistas el anonimato de las respuestas, así como la utilización de los resultados con fines científicos. En lo referente a la cumplimentación del cuestionario CD-RISC, se concretó que fuese respondido en función de experiencias deportivas adversas, tales como lesiones, derrotas u otros contratiempos.

La recogida de datos se realizó sin incidencias significativas, contando con la presencia del encuestador en todo momento. Igualmente, destacar que este estudio ha respetado las normas del Comité de Investigación y la Declaración de Helsinki de 1975.

#### Análisis de los datos

El análisis de los datos se ha realizado mediante el programa estadístico IBM SPSS Statistics 20.0. Para ello se han utilizado las herramientas de análisis estadístico descriptivo (frecuencias y medias), así como tablas de contingencia para la realización de los estudios relacionales.

#### Resultados

Revisando los datos arrojados en la Tabla 1, este estudio contó con la participación de 39 encuestados, (representados en su totalidad por el género masculino), todos ellos deportistas granadinos de diversas modalidades, con una edad comprendida entre los 16 y 29 años ( $M=22,62$ ;  $DT=4,146$ ). Examinando los porcentajes dados, se determinó que un 30,8 % de la muestra competía a nivel semi-profesional, que

un 41,0 % lo hacía a nivel amateur y que un 25,6 % era aficionado (representando solo un 2,6 % los participantes retirados). En torno a la modalidad deportiva practicada, un 30,8 % representó a los deportistas que jugaban al fútbol, un 41,0 % a aquellos que practicaban balonmano y un 28,2 a los que realizaban esquí. Como ya se determinó en el método, los futbolistas pertenecían al Atarfe C. F de tercera división, los jugadores de balonmano al Balonmano Genil y los esquiadores, a ningún club deportivo concreto.

Tabla 1.  
Análisis descriptivo de las variables

Género			
Masculino		100 % (n=39)	
Femenino		0,0 % (n=0)	
Edad			
Máximo	Mínimo	Media	DT
29	16	22,62	4,146
Nivel de competición			
Semi-profesional		30,8 % (n=12)	
Amateur		41,0 % (n=16)	
Aficionado		25,6 % (n=10)	
Retirado		2,6 % (n=1)	
Deporte			
Fútbol		30,8 % (n=12)	
Balonmano		41,0 % (n=16)	
Esquí		28,2 % (n=11)	
Club			
Atarfe CF		30,8 % (n=12)	
Genil Balonmano		41,0 % (n=16)	
Desconocido		28,2 % (n=11)	

En la tabla 2 se determinó las puntuaciones medias de resiliencia obtenidas en la escala de Connor-Davidson por deporte practicado. De este modo, se concretó que los esquiadores eran aquellos deportistas que poseían una actitud más resiliente ( $M=78,00$ ), siendo los jugadores de fútbol los que reflejaron menor puntuación ( $M=73,66$ ); muy cercana a aquellos deportistas que practicaban balonmano ( $M=74,31$ ).

Posteriormente se determinó el nivel de resiliencia en la muestra estudiada a partir de la categorización realizada por Serrano-Parra et al. (2012). En este sentido se obtuvo que un 56,4 % de los deportistas presentaba una resiliencia moderada, mientras que un 43,6 % poseía elevadas puntuaciones (Tabla 3).

Tabla 2.  
Resiliencia media según Modalidad Deportiva

Deporte	Resiliencia Media			
	Máximo	Mínimo	Media	DT
Fútbol	83,00	68,00	73,66	DT = 4,811
Balonmano	91,00	60,00	74,31	DT = 8,203
Esquí	90,00	71,00	78,00	DT = 5,865

Tabla 3.  
Nivel de resiliencia

Nivel de resiliencia	
Bajo	0 % (n=0)
Moderado	56,4 % (n=22)
Alto	43,6 % (n=17)

Tabla 4.  
Factores Resilientes

Factores Resilientes (M)	Factores Resilientes (M)		
	Fútbol	Balonmano	Esquí
1. Competencia personal y Tenacidad	2,98	3,015	3,135
2. Confianza y tolerancia a la adversidad	3,3	3,2	3,328
3. Aceptación positiva del cambio	2,83	3,125	3,331
4. Control	3,045	2,845	3,09

Revisando la tabla 4, en la cual se muestran las medias de los ítems correspondientes a los factores resilientes dados por Crespo et al. (2014), se obtuvo la «Confianza y tolerancia a la adversidad» como el factor resiliente de mayor puntuación en los futbolistas, siendo el mismo para los jugadores de balonmano. No obstante, para los esquiadores fue la «Aceptación positiva del cambio» el factor que obtuvo mayor porcentualidad. En las tres modalidades deportistas fueron las «Influencias espirituales» el factor con menor puntuación en la escala de resiliencia.

En cuanto a las puntuaciones obtenidas en la escala de resiliencia de Connor-Davidson para cada ítem de la misma por modalidad deportiva (Tabla 5), los resultados mostraron que el máximo en el fútbol quedó constituido por el ítem R24 ( $M=3,75$ ), referido al trabajo para la consecución de objetivos. Asimismo, en el caso del balonmano y el esquí, el que presentó la mayor puntuación fue el ítem R7 ( $M=3,37$ ;  $M=3,73$ , respectivamente), el cual hace referencia al fortalecimiento como resultado de hacer frente al estrés (igualado en el caso del esquí con el R25

( $M=3,73$ ), referido al orgullo como fruto de los logros conseguidos). Por otro lado, el ítem que presentó menor puntuación en los tres deportes fue el R3, el cual determina la fe en Dios como un factor que puede ayudar. No obstante, los futbolistas obtuvieron una mayor puntuación en el mismo frente a los demás deportes.

Para el estudio relacional se realizó un análisis comparativo del nivel de resiliencia con el fin de localizar diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0,005$ ). De este modo, se relacionó esta cualidad con la edad categorizada de los participantes según su media, relación para la cual no se obtuvieron asociaciones estadísticas ( $p=0,789$ ). Igualmente, la correlación establecida con la modalidad deportiva concretó ausencia de diferencias estadísticas ( $p=0,578$ ).

Tabla 5.  
Resiliencia por ítem según Modalidad Deportiva

Ítem	Resiliencia		
	Fútbol (n=12) M (DT)	Balonmano (n=16) M (DT)	Esquí (n=11) M (DT)
R1	3,25 (0,452)	3,25 (0,775)	3,36 (0,674)
R2	3,42 (0,669)	2,75 (1,000)	3,00 (0,894)
R3	2,00 (0,739)	1,75 (0,856)	1,64 (0,809)
R4	3,25 (0,622)	3,19 (0,834)	3,36 (0,674)
R5	3,17 (1,030)	3,19 (0,911)	3,36 (0,505)
R6	2,50 (0,674)	3,25 (0,775)	3,27 (0,467)
R7	2,83 (0,577)	3,37 (0,619)	3,73 (0,467)
R8	2,33 (0,651)	3,31 (0,704)	3,09 (0,701)
R9	2,58 (0,669)	2,69 (1,014)	2,73 (1,104)
R10	3,42 (0,669)	3,19 (0,911)	2,82 (0,701)
R11	3,58 (0,515)	3,06 (0,574)	3,55 (0,522)
R12	2,83 (0,389)	3,19 (0,750)	3,09 (0,302)
R13	2,67 (0,492)	2,63 (0,806)	2,91 (0,539)
R14	2,50 (0,674)	2,81 (0,834)	3,00 (0,632)
R15	3,50 (0,674)	3,06 (0,929)	3,18 (0,874)
R16	3,42 (0,515)	2,81 (0,911)	3,00 (0,632)
R17	2,42 (0,515)	2,81 (0,655)	3,36 (0,505)
R18	3,17 (0,669)	2,88 (0,957)	3,09 (0,944)
R19	2,67 (0,651)	3,00 (0,966)	2,73 (0,647)
R20	3,17 (0,389)	2,44 (0,814)	2,64 (0,809)
R21	2,67 (0,651)	2,94 (0,988)	3,18 (0,751)
R22	2,83 (0,718)	3,06 (0,772)	3,36 (0,674)
R23	3,00 (0,603)	3,25 (0,775)	3,36 (0,505)
R24	3,75 (0,452)	3,25 (0,577)	3,45 (0,522)
R25	3,42 (0,669)	3,19 (0,655)	3,73 (0,647)

Tabla 6.  
Relación entre Nivel de Resiliencia, Edad y Deporte

Edad	Deporte	Nivel de resiliencia			P (X <sup>2</sup> )
		Bajo	Moderado	Alto	
		Total	Total	Total	
Edad	Menos de 22	0 % (n=0)	58,8 % (n=10)	41,2 % (n=7)	0,789
	Más de 22	0 % (n=0)	54,5 % (n=12)	45,5 % (n=10)	
Deporte	Fútbol	0 % (n=0)	36,4 % (n=8)	23,5 % (n=4)	30,8 % (n=12)
	Balonmano	0 % (n=0)	40,9 % (n=9)	41,2 % (n=7)	41 % (n=16)
	Esquí	0 % (n=0)	22,7 % (n=5)	35,3 % (n=6)	25,6 % (n=11)

## Discusión

Esta investigación realizada sobre 39 deportistas de diversas modalidades tiene como objetivo conocer las puntuaciones de resiliencia de los mismos, con el fin de determinar diferencias en función del deporte practicado y el nivel de competición. Además, determina el desarrollo de factores resilientes como una medida fundamental para la mejora del rendimiento deportivo. En este sentido, algunos estudios e investigaciones que siguen líneas similares son, entre otros, los realizados por García et al. (2014); García-Más et al. (2014); Martín-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose (2003); Morgan, Fletcher y Sarkar (2013); Ruíz (2012).

Revisando los descriptivos básicos, se estableció que la muestra estuvo constituida por deportistas de sexo masculino con una edad media de 22,62 años, los cuales practicaban fútbol a nivel semi-profesional, balonmano a nivel amateur o esquí a nivel aficionado. Posteriormente, se determinó las puntuaciones globales de resiliencia de los mismos, para las cuales se obtuvo que los esquiadores poseían un nivel de resiliencia más elevado, mientras que los futbolistas marcaban la puntuación más baja. Del mismo modo, se realizó una categorización de los niveles de resiliencia, mostrando que más de la mitad de los jugadores de fútbol y balonmano poseían niveles moderados, mientras que 6 de cada 10 esquiadores marcaban alta resiliencia (aunque sin aparecer diferencias estadísticamente significativas en dicha relación). Revisando algunos estudios similares en cuanto a la evaluación de la resiliencia en diversos deportistas, López-Suárez (2014) determinó ligeras asociaciones entre el tipo de deporte y los niveles de resiliencia. Efectivamente, esta autora demuestra como los deportes tradicionales suelen presentar

menores puntuaciones de resiliencia (tal y como sucede en este estudio con el fútbol y el balonmano), mientras que aquellos deportistas que practicaban actividades dirigidas, generalmente individuales, presentaron mayores niveles (representando a los esquiadores en esta investigación). Asimismo, Morgan et al. (2013) muestran variaciones similares en puntuaciones resilientes en su estudio sobre resiliencia en deportes de equipo.

En cuanto a los factores resilientes establecidos para cada deporte, los resultados arrojaron que tanto futbolistas como jugadores de balonmano mostraban mayor confianza y tolerancia a la adversidad, mientras que los esquiadores se concretaron como más optimistas al ser el Factor 3 «Aceptación positiva del cambio» el más valorado; seguido de puntuaciones muy elevadas en el Factor 2. Ortín-Montero et al. (2013) ponen en relieve la importancia del optimismo a la hora de superar las situaciones adversas, justificando las elevadas puntuaciones obtenidas para dicho Factor 3 en esquiadores. Por ello, se puede determinar la personalidad positiva como uno de los factores que mayor importancia tiene en la configuración de una resiliencia elevada (Fletcher y Sarkar, 2012; García et al., 2014), teniendo como ejemplo los resultados alcanzados por Reche et al. (2014), en cuyo estudio la mitad de la muestra presentó un optimismo elevado, lo cual cristalizó en un buen rendimiento deportivo.

Profundizando en los resultados obtenidos para cada deporte en los ítems que componen la escala de Connor-Davidson, este estudio reveló que los deportistas que practicaban fútbol eran los que más trabajan para conseguir sus objetivos. Por el contrario, el ítem más valorado tanto en balonmano como en esquí fue el fortalecimiento generado tras la superación de situaciones de estrés, así como la satisfacción por los logros conseguidos. Igualmente, resulta interesante destacar las puntuaciones obtenidas en torno al apoyo social recibido en situaciones de adversidad, las cuales fueron considerablemente bajas. Estos mismos resultados se dieron en el trabajo realizado por García-Mas et al. (2014), los cuales muestran una disminución del apoyo social en los procesos de lesiones deportivas (adversidad en el deporte). Por el contrario, Holt y Dunn (2004) demuestran como un buen perfil resiliente está ligado al apoyo social, premisa contraria a las conclusiones obtenidas. No obstante, estas diferencias en torno al factor social pueden deberse a la diferencia temporal entre los estudios, la cual supone más de una década; pues en la actualidad se tiende hacia actitudes más individualistas. Finalmente, destacar que las influencias espirituales y religiosas fueron el ítem menos valorado en relación a la superación de situaciones de estrés por todos los deportistas independientemente de la modalidad practicada.

Para terminar, se relacionaron los valores dados para la resiliencia con la edad, sin encontrar diferencias estadísticamente significativas. Aun así, se puede establecer que aquellos deportistas con mayor edad presentan una mayor resiliencia, debido a una mayor experiencia frente a la adversidad. De forma similar, Almeida et al. (2014) demuestran en su estudio como la muestra de mayor edad posee niveles superiores de resiliencia, resultados que justifican en cierto modo los mostrados en esta investigación. Por el contrario, López-Suárez (2014) no halló diferencias estadísticamente significativas en la relación dada entre edad y resiliencia, aunque determinó que los adolescentes de menor edad tenían más energía para afrontar la adversidad –de manera opuesta a los resultados obtenidos en este estudio–. En definitiva, esta investigación determina las variaciones existentes en los niveles de resiliencia y los factores que las componen en función de diversos deportes practicados. Además, determina a partir de diversos trabajos e investigaciones como son los de Almeida et al. (2014), Broche et al. (2012), Hosseini y Bersharat (2010) o Reche et al. (2014), la importancia de trabajar y desarrollar los niveles de resiliencia para alcanzar un rendimiento deportivo óptimo.

Por último, es de interés destacar algunas de las principales limitaciones que presenta este texto, las cuales restringen la exploración de los datos. En primer lugar, cabe mencionar el número de participantes, el cual ha sido significativamente pequeño. Igualmente, cada uno de ellos pertenecía a un club únicamente por modalidad deportiva, reduciendo de manera significativa la comparación por clubes. En último lugar,

destacar que las variables utilizadas han sido únicamente las referidas al nivel de resiliencia, competición y modalidad deportiva. Por todo ello, y como perspectivas futuras, resultaría de interés mejorar la muestra de dicho estudio, abarcando tanto más modalidades deportivas como diversos clubes dentro de las mismas. En este sentido, sería también de utilidad aumentar el número de variables, incluyendo tiempo de competición, resultados deportivos y lesiones padecidas; con el fin de correlacionar factores estresantes con el nivel de resiliencia de los participantes.

## Conclusiones

Atendiendo a los resultados obtenidos, se señalan las siguientes conclusiones:

- Las puntuaciones de resiliencia globales más elevadas se dieron en aquellos deportistas que practicaban esquí, siendo los futbolistas los que mostraron menor resiliencia. No obstante, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la relación dada entre resiliencia y modalidad deportiva.
- En torno a los factores resilientes, los jugadores de fútbol y balonmano alcanzaron la mayor puntuación en la confianza en la propia intuición y la tolerancia a la adversidad, mientras que los esquiadores obtuvieron la porcentualidad más elevada en el factor referido a la aceptación positiva del cambio. Las menores puntuaciones se dieron en las influencias espirituales.
- Se demuestra la importancia de trabajar la resiliencia en deportistas con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

## Referencias

- Almeida, P., Luciano, R., Lameiras, J. y Buceta, J. M. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 457-464.
- Berengüi-Gil, R., Garcés, E. J. y Hidalgo-Montesinos, M. D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de psicología*, 29(3), 674-684.
- Broche, Y., Diago, C. y Herrera, L. F. (2012). Características resilientes en jóvenes deportistas y sus pares de la Universidad central «Marta Abreu» de Las Villas. *Revista de la Facultad de Psicología Universidad Cooperativa de Colombia*, 8(14), 10-18.
- Connor, K. y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson RESILIENCE SCALE (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cabanyes, J. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud mental* 3(4), 145-151.
- Crespo, M., Fernández-Lansac, V. y Soberón, C. (2014). Adaptación española de la «escalada de resiliencia de Connor-Davidson» (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico. *Behavioral Psychology*, 22(2), 219-238.
- Dramismo, H. (2007). Resiliencia y deporte. *Sinopsis. APSA revista*, (43), 16-18.
- Fletcher, D y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Forés, A. y Grané, J. (2008). *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma.
- Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(22), 62-74.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., De la Vega, R. y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.
- García-Mas, A., Pujals, C., Fuster-Parra, P., Núñez, A. y Rubio, V. (2014). Determinación de las variables psicológicas y deportivas rele-

vantes a las lesiones deportivas: Un análisis bayesiano. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 423-429.

Gutiérrez, M. (2014). Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (26), 9-14.

Holt, N. L. y Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.

Hosseini, S. A. y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.

López-Suárez, M. R. (2014). *Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción con el deporte y en jóvenes deportistas*. Tesis Doctoral: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.

Martin-Krumm, C. P., Sarrazín, P. G., Perseon, C. y Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695.

Morgan, P. B., Fletcher, D. y Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559.

Olmedilla, A., Andreu, M. D., Ortín, F. y Blas, A. (2009). Lesiones y fútbol base: un análisis en dos clubes de la Región de Murcia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (16), 63-66.

Olmedilla, A., Ortega, E. y Gómez, J. M. (2013). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62.

Ortín-Montero, F. J., de la Vega, R. y Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de psicología*, 29(3), 637-641.

Plata, L., González-Arratia, N. I., Oudhof, H., Valdez, J. L. y González, S. (2014). Factores psicológicos asociados con el rendimiento escolar en estudiantes de educación básica. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(2), 131-149.

Prieto, J. M., Labisa, A. y Olmedilla, A. (2014). Lesiones deportivas y personalidad: una revisión sistemática. *Apunts. Medicina de*

*l'esport*, 49(184), 139-149.

Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-286.

Rodal, F., García, J. L. y Arufe, V. (2013). Factores de riesgo de lesión en atletas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (23), 70-74.

Romero, C. E. (2009). Relación entre resiliencia, práctica de actividades recreativas físicas y consumo de alcohol en colegiales. *Revista Digital de Educación Física*, 5(26), 59-72.

Romero, C. E. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. *Retos*, (28), 98-103.

Ruiz, R., de la Vega, R. y Poveda, J. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.

Ruiz-Párraga, G. y López-Martínez, A. E. (2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. *Escritos de Psicología*, 5(2), 1-11.

Serrano-Parra, M. D., Garrido-Abejar, M., Notario-Pacheco, B., Bartolomé-Gutiérrez, R., Solera-Martínez, M. y Martínez-Vizcaíno, V. (2012). Validez de la escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) en una población de mayores entre 60 y 75 años. *International Journal of Psychological Research*, 5(2), 49-57.

Suriá, R. (2014). Resiliencia en jóvenes con discapacidad ¿Difiere según la tipología y etapa en la que se adquiere la discapacidad? *Boletín de Psicología*, (105), 75-89.

Uriarte, J. D. (2014). Resiliencia y Envejecimiento. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 4(2), 67-77.

Young, J. (2014). La resiliencia del entrenador. Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla. *ITF Coaching and Sport science Review*, 63(22), 10-12.

Zurita, F., Fernández, R., Cachón, J., Linares, D. y Pérez, A. J. (2014). Aspectos psicopatológicos implicados en las lesiones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 81-88.

Zurita, F., Olmo, M., Cachón, J., Castro, M., Ruano, B. y Navarro, M. (2015). Relaciones entre lesiones deportivas y parámetros de nivel, fase y modalidad deportiva. *Journal of Sport and Health Research*, 7(3), 215-228.

