

# **PRÁCTICA DEPORTIVA: ENTRENANDO EN RESILIENCIA**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO DE PSICOLOGÍA**

**UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA**

**CURSO: 2016/2017**

**DEPARTAMENTO: Psicología Evolutiva y de la Educación**

**ALUMNO: Cristian Brito Armas**

**TUTORA: Ángela Esther Torbay Betancor**

## **RESUMEN**

El objetivo del presente trabajo consiste en analizar si existen investigaciones y estudios que demuestren que la práctica deportiva pueda mejorar el proceso resiliente. Con los hallazgos obtenidos se presenta una visión integradora de los estudios que relacionan la resiliencia y la práctica deportiva a través de una revisión bibliográfica. Actualmente, el deporte supone un fenómeno social con gran potencial educativo. Dado que los deportistas, al igual que las demás personas, no están exentos de experimentar situaciones adversas durante la práctica deportiva o su vida cotidiana, se han propuesto multitud de investigaciones que vinculan al deporte con la resiliencia. Para ello se revisaron los artículos encontrados al respecto en tres bases de datos y se seleccionaron 15 artículos, los cuales fueron integrados. Éstos mostraron que, aparte de existir una relación entre resiliencia y práctica deportiva, dicha relación tiene implicaciones positivas sobre la salud mental y permite superar situaciones adversas como la violencia intrafamiliar, entre otras. Por todo esto, sería necesario desarrollar programas que utilizando el deporte como instrumento educativo fomenten factores protectores que mejoren el potencial resiliente.

*Palabras clave:* práctica deportiva, deporte, resiliencia

## **ABSTRACT**

The objective of the current work is to analyze if there are investigations and studies that prove that the sport practice can improve the resilient process. With the obtained results an integrative vision of the studies that relate the resilience and the sport practice is presented through a bibliographical revision. Nowadays, the sport is a social phenomenon with great educational potential. Since the athletes, like other people, aren't exempt from experiencing adverse situations during sports or daily life, many research has been proposed to link the sport with the resilience. For this, the articles found in this respect were reviewed in three databases and 15 articles were selected, which were integrated. These showed that, apart from a relationship between resilience and sport practice, this relationship has positive implications on mental health and allows us to overcome adverse situations such as intrafamily violence, among others. For all this, it would be necessary to develop programs that use sport as an educational tool to promote protective factors that improve the resilient potential.

*Key words:* sport practice, sport, resilience

## 1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo presenta una revisión teórica sobre la relación existente entre resiliencia y práctica deportiva. Su objetivo consiste en analizar si existen investigaciones y estudios que demuestren que la práctica deportiva pueda mejorar el proceso resiliente, entendiendo el deporte como un instrumento educador (factor promotor) en resiliencia y la resiliencia como un factor potenciador en el deporte.

En esta línea Danish y Nellen (1997), en su trabajo, ponen en relieve la capacidad del deporte para la enseñanza de aptitudes para la vida. En la publicación realizada por Danish, Petitpas y Hale (1995) destaca entre las habilidades desarrolladas a través del deporte la capacidad para ajustarse a fracasos u obstáculos iniciales.

El deporte podría considerarse en nuestra cultura como una forma de evadirse de los problemas de la vida diaria y liberar el estrés o un apoyo para afrontar las adversidades que experimentan las personas a lo largo de su vida. Sin embargo, este contexto no está exento de la presencia de dichas adversidades. Es tarea del deportista superarlas y crecer en el proceso. Así pues, si se entiende el deporte como un contexto controlado de aprendizaje y de constante superación de obstáculos no es de extrañar la necesidad de estudiar dicho ámbito como potenciador de la resiliencia.

Numerosos estudios han analizado la relación entre resiliencia y deporte ya que existen acontecimientos en la vida del deportista que pueden experimentarse como adversidades: lesiones, enfermedades, discapacidad y disminución del rendimiento (Galli y Vealey, 2008), entre otras.

En el presente trabajo se abordará: primero, el deporte y la Psicología del deporte para contextualizar la importancia que tiene el deporte en la actualidad y justificar su estudio por parte de la Psicología. Segundo, el enfoque de la resiliencia para conocer las bondades de este enfoque para enfrentar las adversidades en la vida. Tercero, en este apartado se relacionará el deporte y la resiliencia. En último lugar, el trabajo se centrará en la práctica deportiva y la resiliencia.

Se realizará la revisión bibliográfica utilizando el Punto Q de la Biblioteca de la Universidad de La Laguna y *Google Scholar* para definir los campos sobre los que tratará la revisión. Para seleccionar los artículos que relacionen resiliencia y práctica deportiva se utilizarán las bases de datos *SCOPUS*, *MEDLINE* y *SPORT DISCUS* debido a la gran cantidad de información disponible tanto en el Punto Q como en *Google Scholar*.

## 2. DEPORTE Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

En la actualidad el deporte tiene una gran influencia en nuestra sociedad. Está enraizado en nuestra vida diaria. Genera modas, formas de actuar, estilos de vida, metáforas usadas en conferencias o en política, etc. Este arraigo es reciente, dado que la concepción actual que se tiene del deporte difiere de la que tenía de antaño. Dos de los elementos definitorios de la concepción actual de deporte son las normas de actuación bajo las que se encuentran los practicantes y los niveles de profesionalización. Éstos se añaden al objetivo lúdico y de

atracción de masas propio de la concepción antigua del deporte (Sanzano, Gracia, Gutiérrez y Portillo, 2003).

Más allá de esta perspectiva, en la que no es de extrañar la gran transcendencia que tiene en la sociedad actual (Sánchez, M. y Ruiz, 2000), el deporte posee un importante componente educativo en valores (Martínez et al., 2014). Éstos, en parte, se deben al modo de instruir y al objetivo que persigue el entrenador (Posadas, 2009; Torres, 2011).

En consecuencia, dada su enorme relevancia, no podía quedar exento de estudio por parte de la Psicología. Así pues, la Psicología del deporte, que nace de la demanda del mismo, queda definida en opinión de Sanzano y cols. (2003) como: “la parte de la psicología que estudia las actividades e interrelaciones que desarrollan todas las personas relacionadas con la actividad deportiva” (p. 28). Otros autores consideran que la psicología del deporte es la disciplina que se encarga del estudio de los componentes psicológicos mediadores en el rendimiento deportivo, así como de los efectos psicológicos derivados de la actividad deportiva (Pérez, i Balash y Feliu, 1995).

La mayoría de los trabajos de la Psicología deportiva giran en torno a entender cómo los factores psicológicos afectan al rendimiento de los deportistas y a cómo el deporte y la actividad física influyen en el desarrollo, salud y bienestar de la persona (Sanzano y cols., 2003). Siguiendo esta perspectiva, Cox (2009) considera que la práctica de un deporte y la actividad física pueden influir positivamente en la disposición de los componentes psicológicos y emocionales de las personas practicantes.

### **3. RESILIENCIA**

El concepto de resiliencia proviene del latín “resilio”, que significa rebotar o resaltar. Así pues, este concepto ha sido definido y utilizado en disciplinas tales como la medicina, la ingeniería o las ciencias sociales, entre otras. En Psicología, sin embargo, no existe consenso acerca de su definición y resulta complicado definirla. No obstante, en lo que sí hay acuerdo es en el hecho de que el concepto implica competencia o un adecuado afrontamiento y situaciones adversas o de riesgo (Luthar y Cushing, 2002).

Uno de las primeras investigaciones que favoreció el estudio de la resiliencia fue la desarrollada por Werner. Ésta consistió en un estudio longitudinal realizado en la isla de Kauai, Hawai, con una cohorte de nacimiento, fechada en 1955, de 698 niños en condiciones adversas. Tras pasar treinta años, se descubrió que el 80% de los niños se habían desarrollado y convertido en adultos bien adaptados y capacitados (Werner y Smith, 1992).

La resiliencia ha sido definida por multitud de autores. Entre ellos destaca Grotberg (1996), que define la resiliencia como la aptitud de las personas para enfrentar y vencer las situaciones adversas, produciéndose una transformación positiva. Manciaux (2001) la considera como la capacidad de una persona, grupo o comunidad para enfocarse hacia el futuro pese a los eventos o condiciones adversas y traumas. Estas definiciones ponen en relieve algunas de las características del enfoque resiliente: se produce una transformación positiva tras superar la adversidad, la proyección al futuro y una concepción tanto individual como grupal o comunitaria. Así pues, uno de los interrogantes más

difíciles de responder respecto a la resiliencia consiste en determinar cuáles son las condiciones que permiten iniciar el nuevo desarrollo de la persona tras superar la adversidad (Cyrulnik y Anaut, 2016).

Como puede observarse, existe un gran número de definiciones acerca del concepto de resiliencia. De la mayoría se pueden extraer tres ideas fundamentales para entenderla según plantea Carretero (2010):

- La resiliencia como proceso, y no como algo terminado que tienen algunas personas y otras no. Esta idea de proceso sugiere que la resiliencia puede estar sujeta a las leyes del aprendizaje, y, por tanto, puede “entrenarse”.
- La resiliencia como producto de la interacción persona-ambiente, es decir, que la resiliencia depende de la interacción entre variables ambientales y personales.
- La resiliencia como capacidad, para resolver o enfrentarse adecuadamente a situaciones adversas.

A partir de los estudios acerca de la resiliencia se pueden extraer varios factores que resultan protectores para los seres humanos ante las adversidades. Algunos de ellos son: autoestima consistente, introspección, independencia, capacidad para relacionarse, iniciativa, humor, creatividad, moralidad y capacidad de pensamiento crítico, entre otros (Melillo y Suárez, 2001).

Por último, cabe destacar el trabajo desarrollado por García y Torbay (2012) que hace referencia a los pilares de la resiliencia, los factores personales, relacionales y comunitarios. Los factores personales pueden entenderse como las cualidades propias de la persona que permiten vencer a la adversidad (por ejemplo: dotarla de sentido, el humor, la creatividad, la capacidad de reflexión, etc). Los factores relacionales hacen referencia a la construcción de la resiliencia a través de los vínculos significativos. Los factores comunitarios se definen como el modo en que un grupo o comunidad superan la adversidad.

#### **4. DEPORTE Y RESILIENCIA**

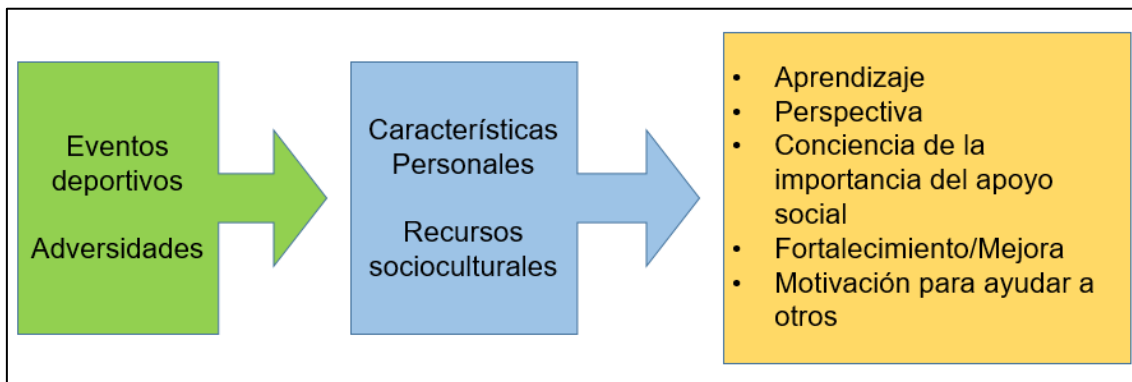
Son varias las investigaciones y los trabajos que demuestran o establecen una relación entre la resiliencia y deporte. Dicha relación se ha estudiado en diferentes ámbitos, como en la recuperación de lesiones, el rendimiento deportivo o la discapacidad (García et al., 2014; López-Suárez, 2014), entre otros, e incluso se han propuesto teorías y modelos explicativos de la convergencia entre deporte y resiliencia como, por ejemplo, los propuestos por Galli y Vealey (2008) y Fletcher y Sakar (2010).

A título ilustrativo, cabe señalar que en el Modelo Conceptual de Resiliencia Deportiva de Galli y Vealey (2008), con frecuencia, los deportistas perciben que los eventos deportivos (entrenamientos, campeonatos, lesiones, etc), en ocasiones adversos, les sirven para fortalecerse y desarrollar sus recursos personales. También se beneficia aquel deportista que posea características personales y recursos socioculturales adecuados para hacer frente a las adversidades deportivas. Además, estos autores plantean que estos deportistas aprovechan las potencialidades obtenidas en las prácticas deportivas para su ámbito personal así como sus recursos del ámbito personal para las prácticas deportivas. Esto les provee de beneficios que le servirán para enfrentar

las adversidades futuras que se les puedan presentar. Dichos beneficios son: el aprendizaje de valores importantes para su vida, una perspectiva más amplia de la vida y el deporte, el tomar conciencia de la importancia del apoyo social en la lucha contra la adversidad, la conciencia de mejora o fortalecimiento tras el enfrentamiento y la motivación para ayudar a otros (Galli y Vealey, 2008).

Figura 1

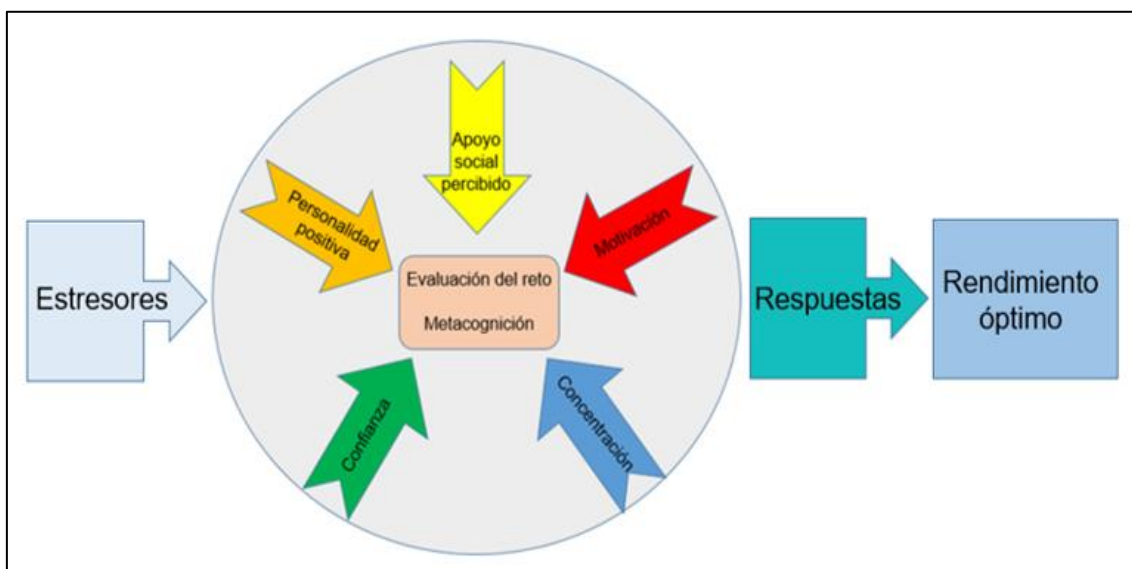
*Modelo Conceptual de Resiliencia Deportiva de Galli y Vealey (2008).*



En otra línea, se encuentra la Teoría de la resiliencia en el deporte y el rendimiento deportivo óptimo de Fletcher y Sarkar (2012) ya que el elemento esencial en el que se basa dicha teoría es la evaluación y metacognición de los agentes estresores que parten de los retos. El deportista evalúa los factores estresantes como oportunidades para el crecimiento, el desarrollo y el dominio. Percibe dichas situaciones como un desafío, no como una amenaza. Esta evaluación de la adversidad ha de ser positiva y que se produzca depende de la armonía de los factores psicológicos (personalidad positiva, motivación, confianza, concentración y el apoyo social percibido) que permitirán alcanzar un rendimiento óptimo (Fletcher y Sarkar, 2012).

Figura 2

*Teoría de la resiliencia en el deporte y el rendimiento deportivo óptimo de Fletcher y Sarkar (2012).*



En ambos modelos, cabe destacar que la influencia de los factores protectores personales de resiliencia, como la confianza, la personalidad positiva, la motivación o la toma de conciencia, entre otras, posee una gran relevancia. Sin embargo, también adquiere significativa relevancia la influencia del apoyo social percibido, que es un elemento importante de la resiliencia en el deporte, jugando un papel esencial como factor de protector relacional-afectivo ante la adversidad.

Ahora bien, dado que la unión establecida entre resiliencia y deporte no puede limitarse al mero desarrollo de modelos y teorías, se han desarrollado e implementado multitud de investigaciones las cuales permiten resaltar cuatro ámbitos en los que se estudia la resiliencia. Éstos son los referidos a las lesiones, el rendimiento deportivo, la práctica deportiva y la discapacidad (García et al., 2014; López-Suárez, 2014). A título ilustrativo, se presentarán algunas investigaciones llevadas a cabo en los ámbitos que relacionan la resiliencia con las lesiones, la discapacidad y el rendimiento en el deporte.

#### **4.1. Lesiones y resiliencia**

En el ámbito en el que se estudia la relación entre resiliencia y lesiones en el deporte destaca el estudio llevado a cabo por Smith, Smoll y Ptacek (1990), en el que se entendía la resiliencia como una etapa imprescindible para volver a participar en la competición tras una lesión. Examinaron la influencia moderadora del apoyo social percibido y de las habilidades de afrontamiento (factor protector relacional-afectivo y personal, respectivamente), descubriendo que los deportistas con bajo nivel de habilidades de afrontamientos y apoyo social demoraban más la recuperación tras la lesión que los otros deportistas de bajo nivel en las demás combinaciones de los factores mencionados. Sánchez, M., Cuberos, Ortega y Garcés (2016), por su parte, analizaron la relación entre resiliencia y lesiones deportivas en base al nivel competitivo. En dicha investigación se concluyó que los deportistas que habían sufrido lesiones en las últimas tres temporadas presentaban una capacidad de resiliencia mayor que los deportistas que no las habían padecido, además de que el nivel competitivo influye directamente en el afrontamiento de la lesión.

#### **4.2. Discapacidad y resiliencia**

Por otro lado, entre las investigaciones que estudian la relación existente entre resiliencia y discapacidad en el deporte destaca la llevada a cabo por Cardoso y Sacomori (2014) en la que se evaluó la resiliencia de 208 deportistas con discapacidad física, producto de lesiones medulares, mielomeningocele y parálisis cerebral, los cuales obtuvieron puntuaciones medias-moderadas en resiliencia, indicando que existe un potencial para el desarrollo de la misma en estos deportistas. En esta línea, el trabajo de Machida, Irwin y Feltz (2013) con jugadores de rugby en silla de ruedas muestra que el desarrollo de la resiliencia es un proceso multifactorial que comprende factores inherentes a la persona, como las estrategias cognitivas y de afrontamiento que utiliza, y experiencias previas a la adversidad.

#### **4.3. Rendimiento deportivo y resiliencia**

En cuanto a la relación resiliencia-rendimiento en el deporte, cabe señalar que es este contexto donde se desarrollan la mayor parte de los trabajos que

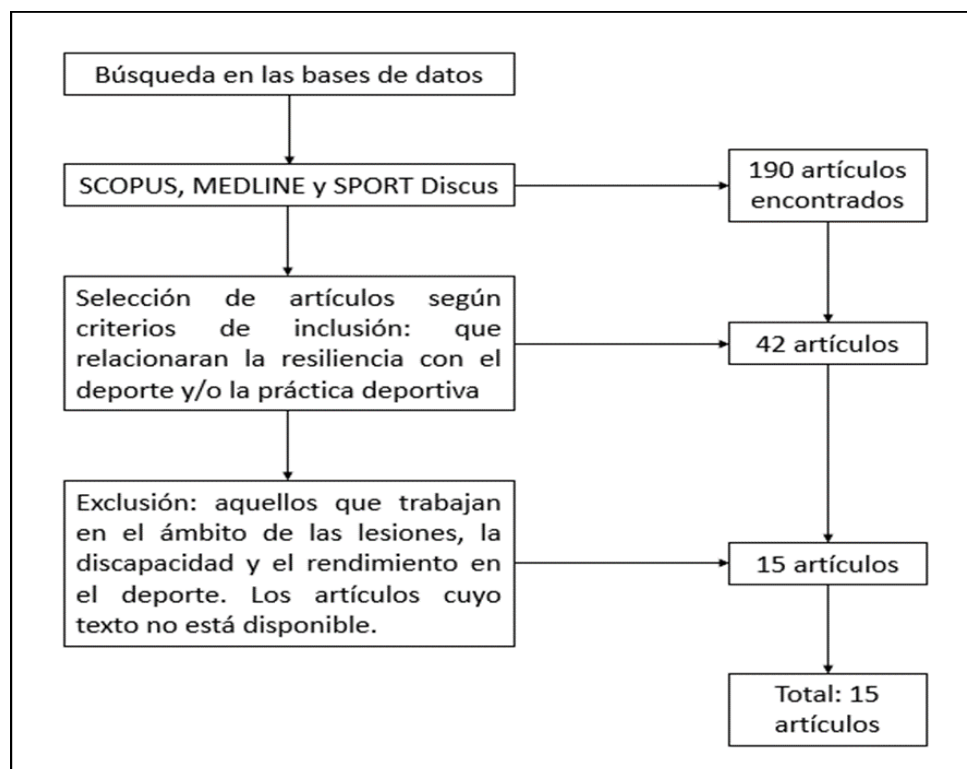
relacionan a la resiliencia y el deporte. No es de extrañar dado que mejorar el rendimiento deportivo es uno de los objetivos principales de la Psicología deportiva (Pérez et al., 1995). A esta conclusión llegaron Golby, Sheard y Lavalle (2003) en su investigación con jugadores de rugby, una alta robustez mental se relaciona con una mejora en el rendimiento deportivo. En la misma línea destacan los resultados encontrados por Hosseini y Besharat (2010) en su trabajo con 139 atletas. Encontraron una relación positiva entre la resiliencia y rendimiento deportivo. Por último, cabe destacar un estudio llevado a cabo con deportistas olímpicos en el cual se encontró que la resiliencia, entre otros factores psicológicos, fortalece a los deportistas de élite frente al estrés de la competición favoreciendo un rendimiento óptimo (Fletcher y Sarkar, 2012).

## 5. RESILIENCIA Y PRÁCTICA DEPORTIVA

Partiendo que es recomendable participar en programas que incluyan actividades físicas de intensidad vigorosa o baja para desarrollar la resiliencia (Barquero, 2015) se procederá a presentar de manera integrada las investigaciones que ponen de manifiesto la relación entre resiliencia y práctica deportiva, entendiendo la práctica deportiva como la realización de ejercicio físico regular o esporádico en relación a una o varias disciplinas deportivas. Para ello se realizó la consiguiente búsqueda de artículos en las bases de datos SCOPUS, MEDLINE y SPORT DISCUS que se seleccionaron en función de criterios de inclusión y exclusión. Se obtuvieron 15 artículos que de forma directa o transversal tratan la relación mencionada. En la Figura 3 se muestra el proceso y los criterios de selección de artículos.

Figura 3

*Proceso de selección de artículos.*





Los 15 artículos seleccionados fueron realizados, en su mayoría, bajo un enfoque cualitativo en el que se emplean entrevistas semiestructuradas. Además, las medidas de resiliencia se obtenían a través del pase de cuestionarios, entre los que destaca el Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), las escalas resiliencia adaptadas para adolescentes y los cuestionarios o escalas que medían resiliencia adaptados al contexto deportivo en el que se desarrollaba el estudio.

A continuación, se mostrará la *Tabla 1* con los trabajos agrupados según diferentes categorías. Dentro de la misma categoría aparecerán ordenados por año de publicación, desde 2012 a 2017, acompañados del nombre de los autores y una breve reseña identificativa del trabajo.

Tabla 1

*Resumen de las investigaciones encontradas.*

<b>AUTOR y AÑO DE PUBLICACIÓN</b>	<b>ESTUDIOS</b>
<b>EXPERIENCIAS VITALES ADVERSAS</b>	
Gonzales, Chronister, Linville y Knoble (2012)	Víctimas de violencia en la infancia.
Timm, Kamphoff, Galli y Gonzalez (2017)	Los corredores testigos del atentado en la Maratón de Boston de 2013.
<b>SALUD MENTAL</b>	
Hammermeister, Pickering, McGraw y Ohlson (2012)	Soldados de la brigada Stryker con sintomatología de TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático).
Gerber, Jonsdottir, Lindwall y Ahlborg (2014)	Grupo resiliente con actividad física.
De Manincor et al. (2016)	Intervención basada en yoga con participantes con sintomatología ansiosa y/o depresiva.
<b>COMPARATIVOS ENTRE DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS</b>	
Griciūtė (2016)	Adolescentes participantes en actividades deportivas y adolescentes sedentarios.
Laborde, Guillén y Mosley (2016)	Atletas de deportes individuales o de equipo y no atletas.
<b>COMPARACIÓN ENTRE DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS</b>	
Cuberos, Sánchez, Garcés y Ortega (2016)	Futbolistas, jugadores de balonmano y esquiadores.
<b>SIN RESULTADOS POSITIVOS EN RESILIENCIA</b>	
Nathan et al. (2013)	Programa <i>Football United</i> .
<b>RESULTADOS EN FUNCIÓN DEL SEXO</b>	
Livingston y Forbes (2016)*	Participantes provenientes 37 disciplinas deportivas.

Ortega et al. (2017)	Judocas.
<b>CLUBES DEPORTIVOS</b>	
Wicker y Cuskelly (2013)	Clubes deportivos ante las catástrofes naturales.
<b>OFICIALES DEL DEPORTE</b>	
Livingston y Forbes (2016)* Livingston y Forbes (2017)	Oficiales deportivos (árbitros, jueces, comisarios, etc) de buceo, gimnasia artística y rítmica, patinaje artístico y natación sincronizada
<b>FACTOR EDUCATIVO</b>	
Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza y Schena (2015)	El clima de maestría en adolescentes practicantes de baloncesto y voleibol.
White y Bennie (2015)	La participación en gimnasia.

Tras el análisis de los resultados obtenidos en los distintos estudios, podemos observar que existen investigaciones que vinculan directa o transversalmente la práctica deportiva y la resiliencia. Así pues, queda constatado que la práctica deportiva influye positivamente en la promoción de la misma. En esta integración se mostrará qué factores protectores aportan la práctica deportiva y las diferentes disciplinas al desarrollo del potencial resiliente dentro y fuera del contexto deportivo. A continuación, se analizará cada una de las categorías presentadas en la *Tabla 1* extrayendo lo más significativo de cada una de los estudios.

### 5. 1. Experiencias vitales adversas

Cabe destacar que en la tabla expuesta se encontraron dos estudios de carácter vivencial como el trabajo desarrollado por Tim et al. (2017) en el que examinaron los relatos de 16 corredores participantes (7 hombres y 9 mujeres con edades comprendidas entre 23 y 65 años) en la Maratón de Boston de 2013, cuando dos bombas explotaron cerca de la línea de meta durante la carrera. Éstos fueron entrevistados entre 10 y 12 meses después de lo sucedido. En dicho estudio los participantes informaron que tras el atentado obtuvieron resultados positivos como, por ejemplo, un aumento de su fuerza personal y de su motivación por seguir corriendo, además de formarse nuevas perspectivas y sentirse más unidos a la comunidad de corredores y a sus seres queridos. Esto puede deberse a que los corredores tienen una significativa experiencia en superar obstáculos producto de su modalidad deportiva (lesiones, desánimo, frustración, carreras decepcionantes, entrenamientos incómodos, etc), además de que cuentan con un fuerte apoyo social a través de sus familiares, amigos, compañeros de carrera y de la comunidad deportiva.

Como complemento al trabajo anterior, la investigación desarrollada por Gonzales et al. (2012) en el que 12 hombres adultos de entre 25 y 70 años que experimentaron EPV (Exposición a Violencia Parental) cuando eran niños y que fueron identificados como exitosos y no violentos en la adultez. Reconocieron que la participación en un deporte significó una experiencia vital clave para afrontar la violencia vivida desarrollando comportamientos resilientes. El deporte

les proporcionó organización, reglas y consistencia. Además, los entrenadores sirvieron como modelos positivos y la experiencia de equipo les proveyó de orientación, esperanza y apoyo, lo cual incrementó su autoeficacia.

## **5. 2. Salud mental**

Se seleccionaron tres estudios que muestran que la relación entre resiliencia y práctica deportiva tiene un efecto favorecedor para la salud mental.

Esto queda reflejado en un estudio realizado con 351 soldados masculinos de 26,18 años promedios de la brigada de Stryker estadounidenses. Éstos habían entrado en combate por lo menos una vez durante su servicio, cuyo tiempo promedio era de 5,28 años. Se encontró que los factores psicológicos relacionados con el deporte (planificación, preparación, manejo de la energía, etc.) desempeñaban un papel promotor en el desarrollo de la resiliencia, la cual influía en la reducción de los síntomas del TEPT (Hammermeister et al., 2012).

En la misma línea, se encuentra la investigación llevada a cabo por Gerber et al. (2014) con 2660 trabajadores sanitarios suecos y agentes de seguridad social (85% mujeres, y una media de edad de 46,3 años). En dicho trabajo, los participantes, del grupo resiliente, resistentes al estrés y con buena salud mental presentaban cotas más elevadas de actividad física que los participantes de los grupos no resilientes. La actividad física supuso un “tiempo fuera” de las demandas ocupacionales que generaban estrés.

De Manincor et al. (2016) aplicaron una intervención basada en la práctica de yoga a 101 participantes de entre 18 y 65 años con sintomatología ansiosa y/o depresiva. Esta intervención resultó eficaz para el desarrollo de la resiliencia y la reducción de los síntomas depresivos y ansiosos consiguiendo, como consecuencia, una mejora de la salud mental general. La práctica de yoga puede promover la resiliencia debido a su enfoque centrado en las visualizaciones y la expectativa de estados emocionales positivos, lo que puede llevar a experimentar con más frecuencia emociones positivas, a una mejora del bienestar y a una disminución de la frecuencia con la que se experimentan las emociones negativas.

## **5. 3. Comparativos entre deportistas y no deportistas**

Se encontraron dos estudios comparativos como el llevado a cabo por Griciūtė (2016) en el que se comparó a un grupo de 2899 (1492 mujeres y 1407 hombres) adolescentes de edades comprendidas entre 10,4 y 18,3 años. Este trabajo se desarrolló considerando que la actividad física aportaba elementos tales como la autoconfianza y el apoyo social, entre otros, los cuales influyen en el desarrollo de la resiliencia. El estudio consistió en analizar las diferencias en cuanto al nivel de resiliencia que presentaban adolescentes participantes en actividades deportivas en comparación con adolescentes sedentarios. Se obtuvieron diferencias significativas que apuntan a que los adolescentes que participaban en actividades deportivas podían tener mayor resiliencia que los adolescentes sedentarios.

Con la misma perspectiva, se desarrolló otra investigación que comparó a 600 atletas (280 participantes en deportes individuales y 320 en deportes de equipo) con 600 no atletas (n=1200), con edades comprendidas entre 18 y 25 años, siendo el 50% de la muestra hombres y el otro 50% mujeres. En dicho

trabajo se observó que las mayores puntuaciones en resiliencia las obtuvieron los atletas, en comparación con los no atletas, y que entre ellos, los participantes en deportes individuales obtuvieron mejores puntuaciones que los participantes en deportes colectivos (Laborde et al., 2016). Este último resultado puede deberse a que en los deportes individuales las características psicológicas del atleta (confianza, concentración, perseverancia, etc) adquieren una proyección mayor que en los deportes de equipo, aunque éstos también reportan consecuencias psicológicas positivas, como compartir el éxito del grupo o la eficacia colectiva.

#### **5. 4. Comparativos entre diferentes disciplinas deportivas**

Llama la atención la investigación que analizó los niveles de resiliencia en base a la modalidad deportiva en una muestra de 39 deportistas varones, con una edad media de 22,62 años, de diversas modalidades (12 futbolistas, 16 jugadores de balonmano y 11 esquiadores). El 56,4 % de los participantes obtuvieron puntuaciones moderadas en resiliencia, mientras que el 43,6 % restante poseía puntuaciones elevadas. Los esquiadores fueron los que presentaron los niveles más altos de resiliencia, mientras que los futbolistas obtuvieron los más bajos (Cuberos et al., 2016). En esta investigación se determinaron los factores resilientes presentes en cada deporte: los jugadores de balonmano, al igual que los futbolistas, presentaban altos niveles de confianza y tolerancia a la adversidad, se fortalecían tras superar situaciones estresantes y sentían satisfacción por los logros conseguidos. Además, los futbolistas realizaban un mayor esfuerzo para la consecución de objetivos. Por su parte, los esquiadores mostraban un alto nivel de optimismo y una aceptación positiva del cambio.

#### **5. 5. Sin resultados positivos en resiliencia**

En cuanto a los futbolistas, contrasta el trabajo implementado por Nathan et al. (2013) en el que se observó que el programa basado en fútbol, *Football United*, no tuvo un impacto significativo en la resiliencia. Cabe señalar que, según los autores de este estudio, este bajo impacto podría deberse a que no se constató el nivel de resiliencia previo de los participantes durante las entrevistas, por lo que estos podrían haber sido resilientes debido a sus experiencias previas.

#### **5. 6. Resultados en función del sexo**

Por otro lado, en el estudio realizado por Livingston y Forbes (2016) con una muestra de 1073 (806 varones y 267 mujeres con edades comprendidas entre 15 y 61 años) participantes canadienses (atletas, árbitros y administrativos) provenientes de 37 deportes diferentes (hockey, fútbol, béisbol, patinaje artístico, buceo, squash, ciclismo y baloncesto, entre otros) se observó que el 62,2% puntuó alto en resiliencia en comparación con la norma de la población. El 7,8% puntuó por debajo, mientras que el resto cayó dentro de la norma poblacional. Cabe señalar que en este trabajo no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en función del sexo, como tampoco se hallaron según la categoría deportiva, la edad, o el arbitraje.

Contrastan los resultados hallados en la investigación llevada a cabo por Ortega et al. (2017) en la que participaron 148 judocas chilenos, con edades comprendidas entre los 18 y 40 años, en la cual se obtuvieron diferencias en

resiliencia respecto al sexo, ya que el aumento del autoconcepto físico, fruto de la práctica de judo, en los hombres produjo mayores niveles de resiliencia que en las mujeres.

### **5.7. Clubes deportivos**

Dado que la práctica deportiva en la actualidad está mediada, en parte, por los clubes deportivos se cree conveniente la integración de esta investigación en el presente trabajo. En esta investigación, implementada por Wicker y Cuskelly (2013), se tomaron los datos de una encuesta realizada a clubes deportivos (n = 200) en Queensland, Australia. Investigaron la resiliencia desde un punto de vista organizacional y comunitario con clubes afectados por catástrofes naturales tales como inundaciones y ciclones. Se preocuparon por cómo éstos se recuperaban de tales desastres. Las ayudas económicas gubernamentales, una cobertura de seguro adecuada y relaciones interorganizacionales se identificaron como factores protectores que desarrollaron la resiliencia comunitaria-organizacional permitiendo así que los clubes desarrollaran altos niveles de resiliencia y se recuperan del impacto que supusieron dichas catástrofes.

### **5. 8. Oficiales del deporte**

En esta categoría también se incluye el trabajo de Livingston y Forbes (2016) dado que el estudio trata de explicar la transición del atleta a oficial de su deporte (a árbitro, sobre todo). Se entiende por oficial del deporte a aquellas personas que administran las federaciones deportivas y participan regulando la propia práctica deportiva en los eventos relacionados con su disciplina. En esta dicha transición se encuentra mediada por el amor hacia el propio deporte y por factores motivacionales intrínsecos (satisfacción, necesidad de conocer y de experimentar nuevos desafíos, etc). Estos pueden ser factores protectores y favorecedores del potencial resiliente.

Hacia otra perspectiva apuntan los resultados obtenidos en el trabajo de Livingston y Forbes (2017) con 76 oficiales del deporte (árbitros, jueces y comisarios, etc), 62 mujeres y 14 hombres con edades comprendidas entre 21 y 61 años. El grupo puntuó alto en resiliencia. Se destaca que el autoconcepto positivo, el sentido de comunidad y el apoyo entre iguales representan factores favorecedores del potencial resiliente.

### **5. 9. Factor educativo**

Cabe señalar el estudio llevado a cabo por White y Bennie (2015) con una muestra de 22 gimnastas femeninas y 7 entrenadores. En este trabajo, bajo un enfoque cualitativo, se descubrió cómo la práctica en gimnasia podría contribuir al desarrollo resiliente dentro y fuera del ambiente deportivo. Así pues, el establecimiento de metas como estrategia para aumentar la motivación y la persistencia durante el enfrentamiento a situaciones desafiantes, el ambiente agradable y acogedor, el entrenamiento como distracción del estrés exterior y una mentalidad positiva para lidiar con el estrés suponen factores protectores, que favorecen el desarrollo del potencial resiliente, extrapolables al ámbito extradeportivo.

Por su parte, en el estudio desarrollado por Vitali et al. (2015), con una muestra de 87 adolescentes practicantes de baloncesto y voleibol, 46 chicas y

41 chicos de edades comprendidas entre 15 y 18 años, se encontró que el clima de maestría, que enfatiza el aprendizaje, se relacionaba positivamente con la resiliencia, la cual proveía de un efecto protector contra los síntomas del agotamiento.

Finalmente y tras la integración de los diferentes estudios se concluye que la práctica deportiva puede potenciar el desarrollo de la resiliencia. Esto se debe a que la práctica deportiva aporta los siguientes factores que pueden resultar protectores para las personas y, por tanto, pueden favorecer un incremento del potencial resiliente. Por un lado, se encuentran factores como el “tiempo fuera” de la adversidad, las experiencias previas de superación y la tolerancia a situaciones adversas. Por otro lado, se hallaron elementos más instrumentales como la planificación, el establecimiento de metas y los modelos positivos (entrenadores y compañeros). También se observó que la focalización en situaciones y emociones positivas y el optimismo jugaban un papel importante en el desarrollo de la resiliencia. Además, se encontraron factores más disposicionales como el aprendizaje tras el fracaso, la concentración, la percepción de autoeficacia, un adecuado manejo de la energía, la autoconfianza, la aceptación positiva al cambio y un autoconcepto positivo. Por último, también destaca el apoyo social y el sentido de pertenencia a la comunidad como factor social potenciador del desarrollo resiliente. A continuación y tras el análisis de esta revisión bibliográfica se realizará la discusión del trabajo.

## **6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

Dado que el deporte no sólo consiste en ganar y en obtener un resultado óptimo, este trabajo plantea la posibilidad de educar utilizando el deporte como instrumento que favorezca el desarrollo de habilidades útiles tanto para el contexto deportivo como para la vida (Danish y Nellen, 1997). Esto se debe a que el deporte provee a los deportistas de un gran número de oportunidades para aprender y crecer a través de desafíos constantes. Este trabajo de final de grado (TFG) se centró en buscar cómo la práctica deportiva puede ayudar a potenciar el proceso resiliente de las personas, dada la orientación psicológica y educativa del mismo, pero también se podría utilizar el deporte como instrumento educador, por ejemplo, en valores, en estrategias de afrontamiento, en estilos de aprendizaje, etc.

Según Carretero (2010), la resiliencia puede entenderse como un proceso, un proceso de aprendizaje. Tras la realización de este TFG se puede concluir que la práctica deportiva puede entenderse como un proceso de aprendizaje o, mejor dicho, un entrenamiento en resiliencia.

La realización de este trabajo permite llevar al deporte más allá de un contexto propiamente deportivo o de la salud. Permite conocer cómo los corredores de la Maratón de Boston pudieron hacer frente a la adversidad de la que fueron testigos o cómo personas que fueron expuestas a violencia intrafamiliar se convertían en adultos exitosos. Estas personas, que sufrieron auténticas situaciones negativas para sus vidas utilizaron el deporte como medio, no solo de escape, para hacerse fuertes o fortalecerse frente a la adversidad. Ayuda a entender que el deporte puede resultar beneficioso para la resiliencia y cómo esta puede serlo para las personas.

Se espera que los resultados obtenidos tras la revisión pueda servir como reflexión para que niños, adultos y personas mayores decidan incluir la participación en uno o más deportes como hábito en sus vidas, sabiendo que esto les traerá beneficios tanto para su salud física como mental, potenciando así su calidad de vida y, por qué no, su lucha y fortalecimiento frente a la adversidad.

## **7. PROPUESTAS PARA EL FUTURO**

Dado que una de las principales limitaciones del presente TFG ha sido la cantidad de estudios empleados para la revisión, un total de 15 artículos, podría plantearse una búsqueda más amplia que permita generalizar aún más los resultados.

Aunque esta revisión ha podido constatar que la práctica deportiva favorece el desarrollo de la resiliencia, la mayoría de estudios encontrados no tratan directamente la práctica deportiva como un instrumento educador en resiliencia. Por esto, para desarrollar e implementar programas que fomenten el potencial de resiliencia de sus usuarios utilizando la práctica deportiva como catalizador, sería necesario llevar a cabo investigaciones que analicen dicha relación desde una perspectiva educativa.

Dado que la mayoría de investigaciones encontradas se basan, sobre todo, en los factores protectores de resiliencia personal y relacional-afectiva, sería recomendable implementar investigaciones que traten dicha relación desde una óptica que enfatice los factores protectores de resiliencia comunitaria.

Resultaría interesante llevar a cabo trabajos que enfatizen el papel de las diferencias de género en la promoción de la resiliencia, así como implementar estudios que se centren en los factores protectores derivados de la práctica de deportes individuales y colectivos.

Como se sabe, el deporte no entiende de barreras ni límites y se espera que este TFG sirva de como punto de apoyo para que cualquier persona sea capaz de desarrollar su potencial resiliente y hacer frente a su adversidad utilizando el deporte como medio para vencerla.

## 8. REFERENCIAS

- Barquero, C. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia (The effect of physical activity in the development of resilience: A meta-analysis). *Retos*, 28, 98-103.
- Cardoso, F. L. y Sacomori, C. (2014). Resilience of athletes with physical disabilities: A cross-sectional study. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 15-22.
- Carretero, R. (2010). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Nómadas*, 27(3), 91-103.
- Cuberos, R., Sánchez, M., Garcés, T., y Ortega, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos*, 29, 157-161.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- Cyrulnik, B. y Anaut, M. (2016). *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida*. Barcelona: Gedisa.
- Danish, S. y Nellen, V. (1997). New roles for sport psychologist: teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49, 100-113.
- Danish, S., Petitpas, A. y Hale, B. (1995). Psychological interventions: A life development model. En S. Murphy (Ed.), *Sport Psychology Interventions* (9-38). Champaign, IL: Human Kinetics.
- De Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C.A., Barr, K., Schweickle, M., Donoghoe, L., Bouchier, S. y Fahey, P. (2016). Individualized yoga for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 33(9), 816-828.
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (5), 669-678.
- Galli, N. y Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- García, M.D y Torbay, A. (2012). Resiliencia y Universidad. Metamorfosis del Potencial Humano. En A. Forés y J. Grané. *La resiliencia en entornos socioeducativos*. (pp.122-145) Madrid: Narcea.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., 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.
- Gerber, M., Jonsdottir, I.H., Lindwall, M. y Ahlberg, G. (2014). Physical activity in employees with differing occupational stress and mental health profiles: A latent profile analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15 (6), 649-658.
- Golby, J., Sheard, M. y Lavalley, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and Motor Skills*, 96(2), 455-462.



- Gonzales, G., Chronister, K.M., Linville, D. y Knoble, N.B. (2012). Experiencing parental violence: A qualitative examination of adult men's resilience. *Psychology of Violence*, 2 (1), 90-103.
- Greene, R. R. y Conrad, A. P. (2002). *Resiliency. An integrated approach to practice, policy and research*. Washington, DC: NASW Press.
- Griciūtė, A. (2016). Optimal Level of Participation in Sport Activities According to Gender and Age can be Associated with Higher Resilience: Study of Lithuanian Adolescents. *School Mental Health*, 8 (2), 257-267.
- Grotberg, E. (1996). *Guía de promoción de la resiliencia en los niños para fortalecer el espíritu humano*. Washington DC: Fundación Bernard Van Leer.
- Hammermeister, J., Pickering, M., McGraw, L. y Ohlson, C. (2012). The Relationship Between Sport Related Psychological Skills and Indicators of PTSD Among Stryker Brigade Soldiers: The Mediating Effects of Perceived Psychological Resilience. *Journal of Sport Behavior*, 35 (1), 40-61.
- 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.
- Laborde, S., Guillén, F. y Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 9-14.
- Livingston, L.A. y Forbes, S.L. (2016). Factors contributing to the retention of Canadian amateur sport officials: Motivations, perceived organizational support, and resilience. *International Journal of Sport Science & Coaching*, 11(3), 342-355.
- Livingston, L.A. y Forbes, S.L. (2017). Resilience, Motivations for Participation, and Perceived Organizational Support Amongst Aesthetic Sports Officials. *Journal of Sport Behavior*, 40(1), 25-43.
- López-Suárez, M. R. (2014). *Relación entre resiliencia y satisfacción con la vida y el deporte en jóvenes deportistas*. Tesis doctoral. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Gran Canaria.
- Luthar, S. y Cushing, G. (2002). Measurement issues in the empirical study of resilience. In *Resilience and development* (129-160). Springer US.
- Machida, M., Irwin, B., & Feltz, D. (2013). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation. *Qualitative health research*, 23(8), 1054-1065.
- Manciaux, M. (2001). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- Martínez, R., Cepero, M., Collado, D., Padial, R., Pérez, A., Palomares, J. (2014). Acquisition of values and attitudes across games and sports in physical education, in the Secondary Education. *Journal of Sport and Health Research*, 6(3), 207-216.

- Melillo, A. y Suárez, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Nathan, S., Kemp, L., Bunde-Birouste, A., MacKenzie, J., Evers, C. y Shwe, A.T. (2013). "We wouldn't of made friends if we didn't come to Football United": the impacts of a football program on young people's peer, prosocial and cross-cultural relationships. *BMC Public Health*, 13, 399-415.
- Ortega, F., Santos, E. O., Moral, P., Fernández, S., Sánchez, M. y Molina, J. J. (2017). Analysis of resilience, self-concept and motivation in judo as gender. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-81.
- Pérez, G., i Balash, J. R. y Feliu, J.C. (1995). *Psicología del deporte*. Alianza editorial. Recuperado de: Dialnet, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=174980>.
- Posadas, V. (2009). *Transmisión y adquisición de valores y actitudes a través del núcleo de contenidos de juegos y deportes en el alumnado de primer y segundo curso de Educación Secundaria Obligatoria de la provincia de Granada*. Universidad de Granada. Granada.
- Sánchez, M., Cuberos, R., Ortega, F., y Garcés, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *Retos*, 29, 162-165.
- Sánchez, F., y Ruiz, L.M. (2000). Optimización del aprendizaje de la técnica. Máster de Alto Rendimiento Deportivo. Madrid. *C.O.E. – U.A.M.*
- Sanzano, A. V., de Gracia, F., Gutiérrez, R. y Portillo, R. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial UOC.
- Smith, R., Smoll, F., y Ptacek, J. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of personality and social psychology*, 58 (2), 360-370.
- Timm, K., Kamphoff, C., Galli, N. y Gonzalez, S.P. (2017). Resilience and growth in Marathon runners in the aftermath of the 2013 Boston Marathon bombings. *Sport Psychologist*, 31 (1), 42-55.
- Torres, J. (2011). Educar en valores a través del deporte. Estrategias, técnicas y recursos. *DDxt-e Revista Andaluza de Documentación sobre el Deporte*, nº 2.
- Valle, M. P. (2008). Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1(1), 1-17.
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C. y Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Science Health*, 11(1), 103–108.
- Werner, E. y Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

- White, R.L. y Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10 (2-3), 379-393.
- Wicker, P.K., y Cuskelly, G. (2013). Organizational Resilience of Community Sport Clubs Impacted by Natural Disasters. *Journal of Sport Management*, 27(6), 510-525.