

Estudio comparativo de la resiliencia entre los futbolistas profesionales y los futbolistas amateurs.

Gerard Gomà-Camps Ponce de León

Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna

Universitat Ramon Llull

Resumen

El objetivo principal del presente estudio consiste en describir y comparar la capacidad de resiliencia en una muestra de futbolistas profesionales y otra muestra de futbolistas amateurs. Participaron un total de 60 sujetos divididos en dos grupos. El grupo profesional estuvo formado por 30 futbolistas de categorías de élite como son la 2ª División "B", 2ª División "A" y 1ª División del panorama nacional e internacional. El grupo amateur estuvo formado por 30 futbolistas de categorías regionales como la 3ª Catalana, 2ª Catalana y 1ª Catalana de ámbito nacional. Ambos grupos respondieron a la Escala de Resiliencia de Wagnild, G. & Young, H. (1993), adaptada y validada recientemente al castellano por Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012). Los resultados muestran diferencias significativas entre los dos grupos, con una tendencia por parte de los futbolistas profesionales a poseer niveles más elevados de resiliencia que el grupo de futbolistas amateurs. La investigación pretende, además, profundizar en aquellas características subyacentes de la resiliencia como son la satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien sólo, confianza en sí mismo y perseverancia como factores clave que permiten a un grupo de personas superar traumas y dificultades para salir fortalecidos en el futuro mientras los demás no lo consiguen.

Palabras clave: resiliencia, deporte, fútbol.

Abstract

The main objective of this study aims to describe and compare the resilience capacity between a sample of professional football players and a sample of amateur football players. A total of 60 football players, divided into two groups, have participated in the case. The group of professionals was formed by 30 players from the elite categories such as 2nd Division "B", 2nd Division "A" and 1st Division from national and international scene. The amateurs' group was formed by 30 players from different regional categories such as 3rd Catalan, 2nd Catalan and 1st Catalan from nationwide. Both groups answered to the Wagnild G. & Young H. Resilience Scale; adapted and validated to the Spanish recently by Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012). The results show big differences between the two groups, with the professionals' group showing a higher resilience level than the amateurs' one. This study also aims to deepen in those underlying characteristics of resilience like personal satisfaction, equanimity, feel good only, self-confidence and perseverance as key factors that enable a group of people to overcome traumas and difficulties successfully while others don't.

Keywords: resilience, sport, football.

Introducción

A lo largo de la trayectoria vital, los seres humanos se enfrentan a desequilibrios y dificultades que rompen con el desarrollo normal de la persona durante su evolución, que deben ser afrontadas y superadas para seguir adelante con el desarrollo normal del individuo. Como factor determinante en dicha superación encontramos la resiliencia, definida por varios autores a lo largo de estos últimos años, que destacan este término, como aquella capacidad de una persona o grupo, para seguir proyectándose en el futuro de manera constructiva y favorable, a pesar de vivenciar acontecimientos desestabilizadores, condiciones de vida difíciles y sufrir traumas graves (Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2003).

En este sentido, el deporte puede resultar una interesante experiencia para estimular la aceptación frente a las adversidades ya que nos suministra una serie de recursos que actúan como protectores ante situaciones amenazantes y dañinas siendo una característica de la personalidad positiva que favorece la adaptación al entorno del individuo. El constructo psicológico de la resiliencia en el contexto futbolístico ha sido estudiado mínimamente, aunque si observamos la literatura correspondiente en otras disciplinas deportivas encontramos estudios de distinta índole que definen la resiliencia como una característica vinculada a: los equipos de élite (Morgan, Fletcher, y Sarkar, 2013); un mayor rendimiento y éxito deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012); mejores estrategias de afrontamiento (Joyce, Smith, y Vitaliano, 2005; Yi, Smith, y Vitaliano, 2005); mayor bienestar en su deporte y menor riesgo de trastornos psicológicos (Hosseini y Besharat, 2010).

La inquietud principal de este estudio residió en su origen, en el estilo de afrontamiento de los futbolistas ante situaciones amenazantes, ya que la vida profesional de estos deportistas, del mismo modo que en el resto de disciplinas deportivas, está

llena de fluctuaciones, de victorias y derrotas, de triunfos y fracasos que pueden influir negativamente en su funcionamiento psicológico. Analizaremos por qué algunos futbolistas resurgen positivamente de las situaciones conflictivas para acabar llegando a la cúspide del deporte profesional mientras que otros no son capaces de superar dichas situaciones estresantes de una forma tan eficaz. Es decir, ¿Son realmente los futbolistas profesionales más resilientes? En este estudio trataremos de investigarlo, aunque sí es cierto que, de alguna forma, el mero hecho de llegar a la élite denota unas características resilientes en estos deportistas aparte de las características técnicas, tácticas y físicas que propician su llegada al profesionalismo dejando atrás todas las dificultades superadas durante su trayectoria deportiva, para así, poder rendir y mantenerse en el máximo nivel durante años.

En términos generales y desde una perspectiva evolutiva, han existido distintas aproximaciones al concepto de la resiliencia. Empezaremos con la visión de algunos autores pioneros que se referían a la resiliencia como un “enfrentamiento activo entre eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos” (Lösel, Blieneser y Köferl, 1989 citado en Brambing, 1998, p.186). Esta aproximación se limita a un momento terminado y no como un proceso continuo que incluya la superación de la adversidad y cómo la persona resiliente se sobrepone. Más adelante, se manejó el concepto como un conjunto de atributos y habilidades innatas para afrontar adecuadamente situaciones adversas, como factores estresantes y situaciones de riesgo (Melillo, 2006). Esta visión innatista no va acorde con la resiliencia como proceso multideterminado, no circunscrito solamente al componente hereditario sino a su desarrollo e interacción con los demás agentes existentes. Rutter por su parte, explica que la resiliencia se ha caracterizado como un “conjunto de procesos sociales intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana dentro de un ambiente insano. Estos

procesos tendrán lugar a lo largo del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural” (Rutter, 1985, p.26). En 1994, se observa en la literatura un análisis que valoraba el término desde dos componentes, decía así: “La resiliencia distingue la resistencia frente a la destrucción, esto es la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a las circunstancias difíciles” (Vanistendael, 1994, p.27). Según el autor, esta aproximación ya incluye la superación de las dificultades de una forma socialmente aceptable. Es en este punto, cuando se realiza un gran impulso a la resiliencia con una definición revolucionaria como la que citamos a continuación, definiendo el concepto como la “capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovida desde la niñez” (Grotberg, 1993, p.27). Esta definición por primera vez habla de una “capacidad universal”, valorando cada persona como potencialmente resiliente y determina su estimulación desde tempranas edades, dándole un alcance educativo y desarrollador a lo largo de la vida. Finalmente, siguiendo líneas paralelas, comentar que un grupo de investigadores encabezados por Kotliarenko durante la segunda mitad de la década de los noventa llegaron a un consenso acerca de la resiliencia, definiéndola como aquella capacidad del ser humano para superar las dificultades y salir reforzado de ellas (Grotberg, 1995; Kotliarenko, 2000; Saavedra, 2003).

El término resiliencia, tal y cómo hemos comprobado, ha estado y sigue estando vinculado a multitud de definiciones. Cuando nos referimos a la resiliencia, es inevitable pensar en las figuras de Cyrulnik y Guénard, algunos de los padres de la resiliencia actualmente, que definieron el propio concepto como “el arte de

metamorfosar el dolor para dotarle de sentido y la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes heridas en el alma” (Cyrulnik, 2001, p.26) y “un canto a la libertad y al no abandonar nuestra suerte al destino o a la fatalidad” (Guénard, 2006, p.18) respectivamente. El propio Guénard confronta el determinismo en el sentido en qué “una infancia feliz no garantiza una vida adulta confortable, ni una infancia desgraciada comporta irremediamente una vida adulta de infortunio”. Además cita textualmente que “el relato de nuestra historia nos remete al pasado para explicar el presente pero nunca nos cierra el futuro” (Guénard, 2006, p.19). En la misma línea de la reconstrucción humana y de la superación mediante un aprendizaje óptimo que protege al individuo frente a situaciones dañinas, se encuentran Luthar, Cicchetti y Becker (2000) que definen la readaptación positiva como un factor implícito de la resiliencia que permite un funcionamiento normal sin presencia de síntomas negativos o patológicos asociados con el trauma o la adversidad, logrando realizar las tareas cotidianas de manera competente.

Realizando un alto en el camino, cabe citar que en materia de resiliencia contamos con factores protectores que actúan en beneficio de dicha capacidad y por el contrario, encontramos factores de riesgo que actúan de forma perjudicial. Especificando en su contenido, es importante citar que los factores protectores son “las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de los individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de las circunstancias desfavorables” (Munist, 1998, p.21). Según Grotberg (2006), los factores protectores que promueven la resiliencia pueden categorizarse en tres dimensiones: la dimensión interna formada por los elementos positivos de nuestro carácter y rasgos de personalidad (“yo soy” fuerza interior); la dimensión externa formada por el apoyo familiar, amistades, modelos de conducta o servicios institucionales (“yo tengo” apoyo externo); y la dimensión social

que comprende la interacción con los demás y la capacidad para resolver los problemas (“yo puedo” capacidades interpersonales y de resolución de conflictos), aunque no es necesario poseer las tres dimensiones para considerarse resiliente. Garmezy (1994), en la misma línea, agrupa algunas variables que según sus observaciones operarían como factores protectores que refuerzan la resiliencia. Encontramos entre ellos: rasgos de la personalidad (autonomía, autoestima adecuada, autoeficacia...), orientación social positiva, cohesión familiar y disponibilidad de sistemas de apoyo externo e interno que refuercen y alienten los esfuerzos de enfrentamientos de cada persona.

La psicología positiva se sumaría como otro de los factores protectores de la resiliencia, por el mero hecho de asociar la capacidad humana de superar dificultades y salir fortalecidos mediante una visión positiva a pesar de vivenciar acontecimientos estresantes. En este sentido existe una investigación muy interesante llevada a cabo después de la catástrofe del 11 de septiembre en Nueva York donde los autores, Fredrickson y Tugade (2003) demostraron que los sujetos más resilientes son los que registran más emociones positivas (optimismo, entusiasmo, energía, emocionalidad positiva, humor, exploración creativa, pensamiento optimista...) que los protegen frente a la depresión e impulsan su ajuste funcional.

En contraposición, los factores de riesgo son “cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud” (Munist et al., 1998 citado en Kotliarenco, 2000, p.11). Algunos de los factores de riesgo más descritos según la bibliografía hacen referencia al ámbito familiar y a la dinámica que se establece en esta; igualmente, el grupo de pertenencia y otros elementos relacionados con los factores de la personalidad pueden propiciar situaciones altamente dañinas para la salud mental (depresión, ansiedad, estrés percibido, baja autoestima...). En los estudios realizados hasta el momento se indica que para

promocionar la resiliencia es más efectivo mejorar los factores protectores que reducir los factores de riesgo, como se muestra en uno de los estudios de Lee et al. (2013).

Una vez analizada la trayectoria de la resiliencia y sus factores en términos generales, es de vital relevancia mostrar el impacto de la resiliencia en el deporte a la hora de superar dificultades y salir adelante. Se hallan referencias como la de Gucciardi y Gordon (2008), donde se afirma que la resiliencia se relaciona directamente con la fortaleza mental en el deporte, además también se asocia positivamente con la satisfacción de la moral y la vida y negativamente con la depresión.

Si se realiza especial hincapié en las reflexiones de Vanistendael y Lecomte (2002) en las cuales se aprecia que la resiliencia es un concepto que se puede trabajar desde la niñez, se puede afirmar que partiendo del supuesto esencial que la práctica deportiva, especialmente en la infancia y la adolescencia –bajo consignas salutogénicas que siempre deben regir el deporte- puede constituir una interesante y fértil herramienta de trabajo del proceso resiliente. En líneas generales el deporte, puede vincularse con aquellas cualidades que en su conjunto se identifican según Zukerfeld R. & Zukerfeld Z. (2005) como “pilares de la resiliencia”, tales como: introspección, independencia, confianza en uno mismo, curiosidad, iniciativa, optimismo, capacidad de relacionarse, creatividad, autoestima, pensamiento crítico, aptitudes resolutivas, compromiso con la tarea, flexibilidad ante los cambios y actitud ética y solidaria.

Según Anne Lacroix (2005), para el bienestar psicológico en cualquier disciplina deportiva y humana, debe respetarse el equilibrio entre los éxitos y los fracasos.

Comenta además que, este equilibrio se puede romper cuando la resignación se liga a una actitud pasiva, acoplada a un estilo depresivo que justamente no permiten poner en práctica capacidades y/o habilidades para sobrellevar ese estado. Mientras, en el lado

opuesto, si queremos mantener la armonía, la aceptación es una respuesta activa frente a la adversidad, por la cual el sujeto se propone afrontarla.

Centrando la temática al deporte profesional como es el tema que nos incumbe en la presente investigación, se puede afirmar y corroborando las palabras de Maure (2006) que el deportista de alto rendimiento debe tener algo de estoico, ya que debe estar orientado hacia la búsqueda de una mente impermeable frente a todo estímulo amenazante o extraño. El deportista de alto rendimiento debe ser entrenado mediante la metáfora de la construcción de una coraza que lo mantenga imperturbable frente a las adversidades deportivas y extradeportivas. Esta indiferencia instrumental no sólo lo aleja del estrés de la alta competición sino también le provee de un plus en su rendimiento específico. Si bien todos somos permeables a la adversidad, no todos lo somos con la misma intensidad. Hay deportistas, que como si de una esponja se tratara, absorben ansiedades, inquietudes, presiones, mientras otros son refractarios a esas contingencias, ya que disponen de un escudo emocional. En este sentido, es remarcable que frente a resultados adversos, algunos deportistas reaccionan de forma muy negativa, bien con agresividad dirigida hacia ellos mismos, contra su entrenador o hacia algún otro chivo expiatorio, mientras otros son capaces de mantener la templanza, y es ahí donde radica la importancia del equilibrio.

En relación a los factores protectores y a los factores de riesgo de la resiliencia citados ya en este estudio, basándonos en el modelo de Fletcher y Sarkar (2012) sobre evaluación positiva y metacognición hacia la forma de afrontar eventos potencialmente estresantes, podemos observar que los atletas profesionales tienden a percibir los factores de estrés como oportunidades para el crecimiento, el desarrollo y el dominio; es decir, evalúan estas situaciones como un reto motivante y no como una amenaza, sobre todo, cuando se encuentran en el pico de sus carreras deportivas. El que los deportistas

hagan esta evaluación positiva de la adversidad o el riesgo, gira entorno a una serie de factores psicológicos que, mediante un buen equilibrio, conducirán al deseado estado óptimo de rendimiento deportivo. Encontramos distintos factores favorables como:

-Personalidad positiva: la estabilidad emocional, la apertura a nuevos retos, la extroversión y el optimismo son características de todo deportista que quiere alcanzar sus máximas cotas (Gould, Dieffenbach y Moffett, 2002; Schiera, 2005).

-Motivación: como atributo necesario para el funcionamiento psicológico del deportista; tanto intrínseca como extrínseca (Mallet y Hanrahan, 2004), aunque suele venir más asociada a factores internos (Fletcher y Sarkar, 2012).

-Confianza: existe cierta discrepancia en este sentido ya que según Podlog y Eklund (2009) la mayoría de los deportistas de élite presentan niveles extremadamente altos de confianza en sí mismos, especialmente en el pico de sus carreras. Por otro lado, existe la corriente que algunos deportistas poseen niveles reducidos de confianza, sobretodo en el final de su carrera deportiva pero aun así son capaces de mantener el rendimiento deportivo óptimo (Fletcher y Sarkar, 2012). Por lo tanto, estos hallazgos ponen en tela de juicio la idea generalmente aceptada acerca de la relación lineal positiva entre la confianza en sí mismo y el rendimiento, tal y como señalan autores como Woodman, Akehurst, Hardy y Beattie (2010).

-Concentración: Está comprobado que la capacidad para cambiar el foco atencional es un factor importante en los deportistas para soportar la presión asociada con el deporte en los niveles más altos. Además, los deportistas de élite también son capaces de concentrarse en ellos mismos y no ser distraídos por los demás, focalizados en el proceso y no en el resultado. Parece conveniente también que los deportistas tengan otras ocupaciones para distraerse de la presión competitiva y así reducir el riesgo de

sufrir lesiones y bajar los niveles de estrés que tendrían una influencia negativa en su rendimiento deportivo (Gould et al., 2002).

-Apoyo social: Los deportistas que más rinden perciben que tienen un apoyo social de calidad (familia, entrenadores, compañeros y personal de apoyo) según Fletcher y Sarkar (2012). La confianza y el respeto son la base del apoyo social. El entorno es cambiante, entonces la autonomía y flexibilidad son propiciadores de una buena adaptación (Villalobos y Obando, 2008).

De esta manera el deportista, según el contexto de la situación que esté viviendo, tratará de dar la respuesta más adecuada. Las respuestas más frecuentes entre los profesionales del deporte de alto nivel competitivo que facilitan su adaptación a la competición podrían ser: pasar a la acción tras la evaluación de un evento, ser capaz de interpretar las emociones, tomar decisiones de manera efectiva, reflexionar acerca de lo acontecido, incrementar el esfuerzo ejercido y un alto compromiso con la tarea son algunas de las claves para que los deportistas alcancen niveles máximos en sus respectivas disciplinas (Fletcher y Sarkar, 2012).

Si fijamos la atención en los estudios previos sobre resiliencia en el deporte encontraremos numerosos trabajos mediante los cuales uno de los denominadores comunes es que todos los deportistas de alto nivel disponen de una capacidad para hacer frente a los contratiempos, al estrés y a la adversidad (Gould, Dieffenbach y Moffett, 2002). Otros estudios como el de Yi et al. (2005) analizaron a 404 mujeres atletas divididas en dos grupos, resilientes y no resilientes, en el que las resilientes mostraban más capacidad a la hora de afrontar problemas y las no resilientes se preocupaban más por la prevención y el asesoramiento para que no aparecieran problemas. Martin-Krum et al. (2003) llevaron a cabo un estudio acerca del fracaso deportivo, donde en una muestra de 62 participantes, los que mejores niveles de resiliencia mostraban,

manifestaban menor ansiedad y mayor autoconfianza. En otro estudio sobre los miedos y presiones de los deportistas, se llevaron a cabo estrategias efectivas de coaching y resiliencia para contribuir al desarrollo de las intervenciones psicológicas en el deporte, encontrando efectos beneficiosos como las estrategias de afrontamiento (Valle, 2007). De forma más reciente, destacamos las aportaciones de Hosseini y Besharat (2010), donde estudiaron a 109 deportistas a través del concepto resiliencia, concluyendo como ésta se asocia de forma positiva con el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico y, como investigaciones precedentes mostraban, hallando de nuevo una relación negativa con los trastornos psicológicos. En su vertiente negativa encontramos estudios como el de Podlog y Eklund (2009) en el que observaron como uno de los peores eventos de un deportista consistía en sufrir una grave lesión deportiva. Galli y Vealey (2008), encontraron que la exposición a ciertas adversidades (lesiones deportivas, bajada del rendimiento, transición a la universidad), las influencias socioculturales (apoyo social o factores culturales) y los recursos personales (determinación, competitividad y amor por el deporte) eran factores que llevaban a resultados positivos y aumento en la motivación. En su defecto, a través de una visión negativa, poco grado de madurez, escasa persistencia y poca competitividad, los resultados influían de forma perjudicial. Por último, y debido a la gran dificultad de acceso a la muestra, destacamos un estudio de Fletcher y Sarkar (2012) llevado a cabo con 12 campeones olímpicos (8 hombres y 4 mujeres) de diferentes deportes. Los autores entrevistaron a los deportistas acerca de sus experiencias en lo relativo a la capacidad de resistir el estrés durante sus carreras deportivas, concluyendo que la exposición a altos niveles estresantes es una característica esencial en la relación estrés-resiliencia-rendimiento en el deporte de competición. De hecho, muchos de los sujetos argumentaron que si no hubieran experimentado episodios estresantes no habrían conseguido ganar las medallas de oro.

Existen tal y como hemos observado, muchos estudios realizados que investigan acerca de la resiliencia en los deportistas de élite en distintas disciplinas deportivas pero se encuentran muy pocas referencias acerca de la influencia de la resiliencia en los futbolistas profesionales y de ahí la importancia de seguir investigando. Rescatamos en la literatura científica escasas investigaciones; por un lado el estudio de Nathan, Bunde-Birouste, Evers, Kemp, MacKenzie y Henley (2010), donde afirman que la resiliencia constituye una variable que puede mejorar la cohesión social en el fútbol y por el otro lado, encontramos los estudios de Holt y Dunn (2004) o de Weissensteiner, Abernethy y Farrow (2009) que defienden que a través de un buen perfil resiliente las capacidades para el desarrollo de altos niveles de rendimiento en el fútbol aumentan.

La hipótesis principal de esta investigación consiste en determinar que los futbolistas profesionales tienden a poseer una capacidad de resiliencia más grande que los futbolistas amateurs. Se analizará de forma transversal a través de un estudio comparativo entre dos grupos de futbolistas (futbolistas profesionales y futbolistas amateurs) que determinará los niveles de resiliencia teniendo en cuenta el grupo al que pertenecen. Además, se investigarán aquellas dimensiones que hacen que los futbolistas profesionales superen con éxito las adversidades que les propone la vida y el deporte para salir fortalecidos y llegar a la élite, diferenciándolos así de los futbolistas amateurs que no consiguen llegar a la cúspide. Vinculando estas dimensiones a nuestras subhipótesis determinamos que los futbolistas profesionales tienden a poseer también niveles más elevados en todas aquellas condiciones favorecedoras y propicias de fortalecer la resiliencia, como son la ecuanimidad, la perseverancia, la confianza en uno mismo, la satisfacción personal y el sentirse bien sólo. De esta forma, obtendremos una panorámica global sobre la resiliencia y los distintos elementos que intervienen en ella, y el grado de influencia según si se trata de un grupo profesional o un grupo amateur.

Método

Participantes

La metodología escogida para llevar a cabo la investigación fue mediante un diseño casi experimental, con un muestreo probabilístico intencional ya que los sujetos fueron escogidos bajo unos criterios concretos y seleccionados específicamente en ambos grupos. Si nos fijamos en el grupo de futbolistas profesionales, los criterios de inclusión marcados fueron pertenecer al género masculino y estar inscrito a una liga de fútbol profesional en categoría sénior. Por su parte, los criterios de inclusión de los futbolistas amateurs fueron pertenecer al género masculino y no estar inscrito a ninguna liga de fútbol profesional, sino que debían estar inscritos en una liga de carácter regional en categoría sénior.

La muestra está formada por un total de 60 participantes divididos en dos grupos. El grupo “profesional” está compuesto por un total de 30 futbolistas profesionales de ámbito nacional e internacional mientras que el grupo “amateur” está compuesto por un total de 30 futbolistas amateurs de ámbito nacional. Los participantes cuentan con edades comprendidas entre los 18 y los 35 años, con variedad social, económica, geográfica y cultural. Todos ellos son deportistas federados en sus respectivas federaciones.

La media de edad del grupo de futbolistas profesionales es de 26.40 años y del grupo de futbolistas amateurs es de 24.63 años. En referencia a los años que llevan en el deporte, la media del grupo de futbolistas profesionales es de 19.43 y del grupo de futbolistas amateurs es de 18.53. En base a las temporadas disputadas como futbolistas profesionales, la media es de 8.47 y en los futbolistas amateurs la media en base a las temporadas disputadas como futbolistas amateurs es de 7.

Instrumentos

El instrumento que ha sido administrado se denomina *Escala de Resiliencia*, esta escala fue elaborada por *Wagnild, G. y Young, H. (1993)*, adaptada y validada recientemente al castellano por Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012) en un grupo de jóvenes futbolistas. La escala, como hemos citado, fue construida por Wagnild y Young en 1988, siendo revisada por los mismos autores en 1993. El instrumento contiene 25 ítems, los cuales puntúan en una escala gradual tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es “muy en desacuerdo” y 7 “muy de acuerdo”. En cuanto a las puntuaciones, estas pueden oscilar en un rango comprendido entre 25 - 175, estableciéndose diferentes rangos donde las puntuaciones mayores de 145 indican un nivel elevado de resiliencia, de 121-145 indican niveles moderados de resiliencia y las puntuaciones menores de 121 indican poca capacidad de resiliencia.

A parte de la puntuación total, los 25 ítems de la Escala valoran dos factores de la resiliencia y cinco dimensiones. Los factores analizados son en primer lugar, el factor I relacionado con la **COMPETENCIA PERSONAL** (autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia) y en segundo lugar, el factor II que hace referencia a la **ACEPTACIÓN DE UNO MISMO Y DE LA VIDA** (adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad). Ambos factores representan y engloban las siguientes dimensiones de la Resiliencia:

- a) *Ecuanimidad*: Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad.
- b) *Perseverancia*: Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina.

c) *Confianza en sí mismo*: Habilidad para creer en sí mismo y confiar en sus propias capacidades.

d) *Satisfacción personal*: Comprender el significado de la vida y su contribución.

e) *Sentirse bien sólo*: Nos da el significado de libertad, exclusividad e importancia.

Procedimiento

Se contactó con los futbolistas profesionales en su gran mayoría a través de un formulario de Google Drive con las preguntas del test y justificando el objetivo del estudio, la resiliencia en el deporte. De todas formas, con algunos futbolistas profesionales pudimos contactar de forma presencial. Por su parte, en el grupo de futbolistas amateurs se contactó de forma presencial en su totalidad debido a la mayor accesibilidad existente. En todos los casos, se les informaba que los datos se almacenarían en una base de datos absolutamente confidencial y además se explicitó la voluntariedad de participar en la investigación.

Para llevar a cabo el análisis, se utilizó el paquete estadístico SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*). En un primer lugar, se procedió a realizar un análisis descriptivo de las diferentes variables a estudiar (categoría, edad, posición en el campo, años en el deporte, temporadas como profesional o amateur y horas semanales dedicadas al fútbol). En segundo lugar, se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov aplicada en aquellas muestras de 30 o más individuos, para determinar si existía normalidad. En tercer lugar, se ejecutó la prueba de igualdad de variancias de Levéne. En ese momento, se observa que no se asume ni normalidad ni igualdad de variancias según las pruebas aplicadas, para posteriormente, realizar un análisis intergrupar mediante la prueba no paramétrica de U-Mann-Whitney en muestras independientes, para comparar las medias entre ambos grupos y tratar de analizar si existían diferencias significativas o no entre las variables.

Resultados

Para contextualizar nuestra investigación y antes de centrarnos en los resultados del análisis estadístico, es importante detallar i considerar el impacto de la resiliencia según la categoría en la cual han competido durante la temporada 2014-2015 los distintos futbolistas que han participado en la investigación. En este sentido, hemos realizado una tabla con las frecuencias y los porcentajes, según la categoría tanto del grupo profesional como del grupo amateur (ver tabla 1). Las categorías más representadas son la 2ª División “B” en categorías profesionales y la 2ª Catalana en categorías amateurs. Además existe mucha homogeneidad según la posición (portero, defensa, centrocampista y delantero) que ocupan los futbolistas en el terreno de juego por lo que descartamos posibles desviaciones en este sentido, aunque dónde si se aprecian diferencias notables es en la cantidad de horas semanales que dedican los futbolistas profesionales por encima de los amateurs, como factor determinante a la hora de promover la resiliencia en el deporte.

Tabla 1

Frecuencias y porcentajes según la categoría del grupo profesional y amateur

Categoría	Grupo Profesional		Grupo Amateur	
	n	%	n	%
1ª División	6	20	-	-
2ª División “A”	6	20	-	-
2ª División “B”	13	43.33	-	-
Championship Inglesa	2	6.67	-	-
Liga MX México	1	3.33	-	-
Súper Liga Grecia	1	3.33	-	-
Girabola League Angola	1	3.33	-	-
1ª Catalana	-	-	5	16.66
2ª Catalana	-	-	24	80
3ª Catalana	-	-	1	3.33

Si observamos a continuación, las medias, desviaciones típicas, asimetría, curtosis, valores de z y el grado de significación (p) de la Escala de Resiliencia de

Wagnild & Young, de los grupos profesional y amateur (ver tabla 2) podemos determinar que después del análisis estadístico se observan diferencias significativas en todas las dimensiones revisadas aceptando así la hipótesis principal acerca que los futbolistas profesionales tienen más capacidad de resiliencia que los futbolistas amateurs y disponen de más recursos para hacer frente a las dificultades. Analizando las medias y las desviaciones típicas, se aprecian unos niveles elevados de resiliencia en todas las dimensiones de los jugadores profesionales, mientras que en los jugadores amateurs los resultados de dichas medias en las distintas dimensiones disminuyen, lo cual explicaría el valor (p) en (.001). Cabe citar que las distintas dimensiones equivalen a las cinco subhipótesis que nos hemos planteado a lo largo de la investigación, tal y como pasaremos a detallar posteriormente.

Tabla 2

Medias, desviaciones típicas, asimetría, curtosis, valores de z y grado de significación de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young, del grupo profesional y amateur.

	Grupo Profesional				Grupo Amateur				Comparación entre grupos	
	M	D.T	As.	Curt.	M	D.T	As.	Curt.	z	p
E.R										
Total	84.09	8.02	-1.29	1.7	68.22	13.27	-.73	-.62	-4.94	.001
F1	84.84	7.42	-1.34	2.4	69.16	13.64	-.62	-.70	-4.88	.001
F2	82.5	11.12	-.47	-.50	66.25	13.59	-.67	-.33	-4.37	.001
Satis.	83.21	11.30	-.30	-.83	66.67	15.67	-.53	-.60	-3.98	.001
Ecu.	73.33	11.48	-.63	.70	59.88	16.74	-.06	-.39	-3.31	.001
Senti.	86.19	10.71	-.58	-.58	68.73	15.95	-.55	-.48	-4.31	.001
Conf.	88.77	8.18	-.93	.20	73.47	14.20	-.70	-.56	-4.55	.001
Perse.	85.17	8.16	-1.36	3.41	68.43	14.33	-.32	-.74	-4.70	.001

Primeramente, para favorecer la comparabilidad entre las diferentes variables, se procedió a convertir las puntuaciones de los instrumentos en centenares, de forma que 0 equivale a la ausencia de la característica y 100 equivale a la totalidad de la característica, para de esta forma poder realizar un análisis mucho más homogéneo.

Para realizar el análisis intergrupar, en su comparación entre grupos, observamos diferencias significativas entre ambos grupos en todas las dimensiones analizadas en la tabla: resiliencia total (H1), competencia personal, aceptación de uno mismo y de la vida, satisfacción personal (h1), ecuanimidad (h2), sentirse bien sólo (h3), confianza en sí mismo (h4) y perseverancia (h5), tal y como ya hemos avanzado con anterioridad debido a que el grado de significación es inferior a 0.05 ($p = .001 < 0.05$), con lo que vendría a confirmar todas nuestras subhipótesis (h1, h2, h3, h4 y h5), ya que no sólo los futbolistas poseen niveles elevados en lo que se refiere a resiliencia total (H1), sino que también obtienen puntuaciones más elevadas en todas las dimensiones subyacentes. A continuación, vamos a detallar todas las puntuaciones comparadas entre los dos grupos.

Si observamos el grupo profesional en lo que hace referencia a la capacidad de resiliencia total (H1) podemos ver que obtiene unos valores elevados respondiendo así a una capacidad alta de resiliencia, mientras que en el grupo amateur los valores indican una capacidad de resiliencia moderada/baja, apreciándose diferencias significativas entre ambos grupos ($p = .001 < 0.05$) respondiendo así a nuestra hipótesis principal.

Si analizamos ahora los dos factores que analiza la Escala de Resiliencia, como son la COMPETENCIA PERSONAL (F1) y la ACEPTACIÓN DE UNO MISMO Y DE LA VIDA (F2), cabe determinar que en ambos se observan diferencias significativas entre los grupos profesional y amateur (F1: $p = .001 < 0.05$ y F2: $p = .001 < 0.05$). Empezando por la Competencia Personal (F1), el grupo profesional muestra unos niveles más elevados de autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad,

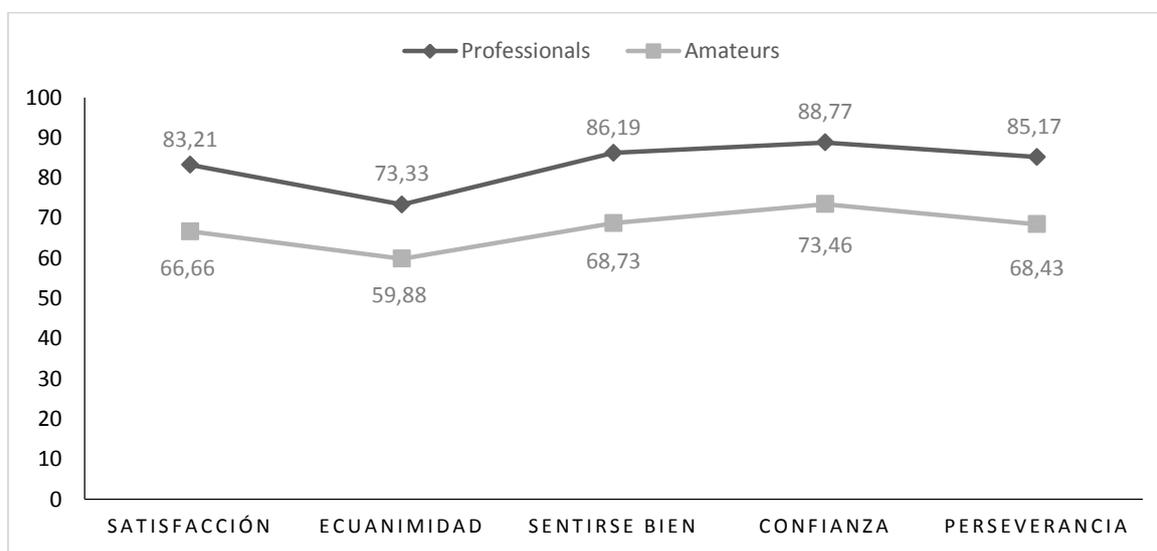
poderío, ingenio y perseverancia, que los futbolistas amateurs cuyos valores disminuyen en comparación con el otro grupo. En segundo lugar, si analizamos la Aceptación de Uno Mismo y de la Vida (F2), el grupo profesional muestra unos niveles más elevados de adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad. En su lugar, los futbolistas amateurs descienden los valores de una forma considerable.

Para finalizar el análisis de la tabla 2, vamos a detallar los valores de las cinco subhipótesis que analiza nuestra investigación, donde se observan diferencias significativas en todas ellas ya que el grado de significación es menor que 0.05 ($p = .001 < 0.05$). En la primera subhipótesis “SATISFACCIÓN PERSONAL” (h1), según los resultados, observamos en los futbolistas profesionales que tienen una mayor comprensión de la vida y su contribución a ella les hace presumiblemente sentirse más reconfortados y satisfechos que los futbolistas amateurs. En la segunda subhipótesis que se analiza en la tabla “ECUANIMIDAD” (h2) podemos determinar que los futbolistas profesionales tienden a poseer una perspectiva balanceada de la propia vida y de sus propias experiencias, se toman las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad por regla general, mientras que en los futbolistas amateurs estos niveles de equilibrio descienden. Si nos fijamos en la tercera subhipótesis “SENTIRSE BIEN SÓLO” (h3), obtenemos unos resultados que nos hacen indicar que los futbolistas profesionales tienden a sentirse únicos y muy importantes entendiendo así de forma mucho más optimista el concepto global de libertad, por encima de los futbolistas amateurs donde el sentimiento de importancia respecto a los demás es inferior. La penúltima dimensión analizada “CONFIANZA EN SÍ MISMO” (h4), muestra que en los futbolistas profesionales predominan como en las dimensiones anteriores unos niveles superiores a los futbolistas amateurs, observando así una clara tendencia hacia

una confianza y una convicción en sí mismo, en sus capacidades y en sus habilidades muy notables. Esta creencia les genera confianza para afrontar nuevos retos. Para finalizar el análisis de los objetivos principales del estudio, en la quinta subhipótesis analizada, la “PERSEVERANCIA” (h5), se observa que los jugadores profesionales tienden a una mayor persistencia ante la adversidad o el desaliento, una mayor autodisciplina y poseen un fuerte deseo del logro, superando como en las anteriores dimensiones a los futbolistas amateurs.

Si nos fijamos ahora en el recorrido de las cinco dimensiones de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young (ver figura 1) que se corresponden con nuestras subhipótesis, observamos unas trayectorias muy similares aunque en niveles muy diferentes sobre la satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien sólo, confianza en sí mismo y perseverancia. Así pues, determinamos y respetando los distintos grados, un paralelismo en la forma de actuar y proceder en las distintas dimensiones, aunque el grado de dispersión de las puntuaciones directas se concentra mucho más cerca del 100 en los futbolistas profesionales, mientras que el grado de dispersión en los futbolistas amateurs ocupa zonas más intermedias y moderadas.

Figura 1. Gráfico lineal según las medias de las distintas dimensiones de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young, de los futbolistas profesionales y los futbolistas amateurs.



Discusión

La justificación inicial de la presente investigación residía en la hipótesis que los futbolistas profesionales tienden a obtener una capacidad de resiliencia más elevada que los futbolistas amateurs entre otros aspectos, por el mero hecho de haber llegado a la élite, cuya circunstancia contiene de forma implícita, una superación de dificultades durante su trayectoria deportiva que lo llevan a la cúspide en su profesión, dejando atrás las dificultades. La llegada al profesionalismo también implica una confianza en sí mismo y una autoestima elevada para superar situaciones traumáticas y también, una perseverancia en la consecución de sus objetivos a pesar de los desequilibrios que suceden durante el camino. Nuestra hipótesis inicial ha quedado confirmada, evidenciándose la gran relevancia que tiene la vertiente psicológica dentro del deporte, juntamente con otros factores también determinantes como el talento innato individual de los deportistas, las competencias técnicas, físicas y tácticas, entre otros elementos. No sólo para llegar a la élite del fútbol profesional son necesarios altos niveles de resiliencia sino también para mantenerse y para hacer frente a las situaciones desequilibrantes. Nuestros resultados están en la línea de los obtenidos por Morgan, Fletcher y Sarkar (2013) que vinculan directamente la resiliencia con los equipos de élite.

Además de la hipótesis principal nos marcamos distintas subhipótesis como ya hemos venido avanzando a lo largo del estudio. Primeramente, encontramos investigaciones que defienden la personalidad positiva (estabilidad emocional, apertura, optimismo) y el sentirse bien con uno mismo como condiciones indispensables para alcanzar máximas cotas en cualquier disciplina deportiva (Gould Dieffenbach y Moffett, 2002; Schiera, 2005). Estas informaciones han quedado acreditadas según el presente estudio, dónde encontramos en los futbolistas profesionales, aquellos que han alcanzado

las máximas cotas, una satisfacción personal muy elevada, así como una gran comprensión de la vida que les reconforta y les llena de optimismo para seguir prosperando de forma adecuada en los distintos momentos de la temporada.

En segundo lugar, otra de las subhipótesis que nos planteamos en el inicio, fue la capacidad que tienen los futbolistas profesionales, por encima del resto, de equilibrio emocional e impermeabilidad ante las situaciones estresantes. Existen investigaciones que ya habrían confirmado esta orientación como la de Villalobos y Obando (2008) donde destacan la estabilidad emocional como un aspecto clave para mantenerse en una línea regular durante una temporada a pesar de las victorias y derrotas; también, la investigación de Maure (2006) habla de la impermeabilidad emocional en la que ha de apoyarse el futbolista para rendir en la élite y alejarse del estrés competitivo sin absorber ansiedades, presiones ni inquietudes. En este sentido, los resultados de nuestra investigación reafirman el hecho de que los futbolistas profesionales obtienen una perspectiva de la vida mucho más equilibrada y se toman las distintas situaciones de la competición con moderación. Parece imprescindible entonces, el sentido de la autodisciplina, ya que para mantenerse en la élite debes sacrificar muchas situaciones para focalizarte exclusivamente en el deporte, dejando de lado los elementos externos y estar concentrado en el juego únicamente (Gould et al., 2002).

La tercera subhipótesis trataba sobre el sentirse bien solo, ya que aunque el fútbol es considerado un deporte colectivo, un futbolista siempre acaba respondiendo de forma individual a todo lo que acontece. Cabe destacar que en esta dirección, revisando la literatura previa, no hemos encontrado referencias ni estudios que refuercen nuestros resultados en el sentido en qué los futbolistas profesionales tienden a sentirse únicos e importantes, entendiendo de una forma mucho más optimista el concepto de libertad.

La cuarta subhipótesis y una de las principales, consistía en determinar la confianza en uno mismo, como un factor primordial en la promoción de la resiliencia por parte de los futbolistas. Si estamos decididos y tenemos confianza en nuestras posibilidades tendremos más opciones de superar con éxito las dificultades que se nos presenten. Esta convicción, tal y como hemos observado a lo largo de nuestra investigación, es un factor determinante que anima a los futbolistas a probar nuevos retos, en mayor medida propuestos por los futbolistas profesionales. Nuestros resultados se sitúan en la línea de varios autores como Podlog y Eklund (2009) y Woodman, Akehurst, Hardy y Beattie (2010), que defienden respectivamente que la mayoría de deportistas de élite presentan niveles extremadamente altos de confianza en sí mismos y que esta se relaciona directamente con el rendimiento. Otra investigación que trata precisamente, sobre la confianza de los deportistas y su relación con el rendimiento deportivo óptimo (Fletcher y Sarkar, 2012) defiende que como más altos sean los niveles de confianza más probabilidad tenemos de conseguir nuestras metas. En contraposición, el mismo estudio resalta que algunos deportistas sobretodo en sus etapas finales de su trayectoria poseen niveles reducidos de confianza, sobre todo debido a la disminución del tono físico, la pérdida progresiva de relevancia en el terreno de juego ya que se disputan menos minutos y la proximidad de la retirada. Cabe citar que en nuestro estudio, este aspecto no ha quedado demostrado ya que los futbolistas profesionales en todos sus rangos de edad disponen de niveles de confianza muy por encima del resto, donde la experiencia y el haber pasado por las mismas dificultades con anterioridad favorecen este sentimiento de capacitación.

La quinta y última subhipótesis que planteamos en esta investigación, hacía referencia a la capacidad de perseverancia, donde defendimos que los futbolistas profesionales tienden a obtener niveles más elevados de perseverancia que los

futbolistas amateurs y eso les lleva a persistir en la adversidad, a ser tenaces y constantes hasta la consecución de sus propósitos. En líneas similares, aunque no explícitas de la perseverancia, encontramos algunas de las investigaciones en la literatura como la que trata sobre motivación (Mallet y Hanrahan, 2004) donde se considera este proceso psicológico básico como un atributo intrínseco para conseguir nuevos hitos, en especial, vinculando directamente la motivación y el rendimiento. De esta forma, vinculamos la motivación con la perseverancia, ya que es evidente que si no estamos motivados en nuestro objetivo difícilmente vamos a insistir en ello y menos en momentos de flaqueza.

También otra de las reflexiones que nos sugiere el estudio, ha sido comprobar la importancia de la red de soporte para ambos grupos de futbolistas, tanto a nivel amateur como profesional. El saber que no estás sólo en aquello que estás haciendo y que puedes contar con alguien en momentos de dificultad, siempre es un elemento reconfortante en todos sus aspectos. Se afirma que cuantas mejores estrategias de afrontamiento hacia las situaciones perturbadoras existan (Joyce, Smith y Vitaliano, 2005; Yi, Smith y Vitaliano, 2005) y mayores niveles de resiliencia (Fletcher y Sarkar, 2012) mayor rendimiento y éxito deportivo obtenemos en los futbolistas.

Si nos fijamos ahora en las preguntas abiertas que realizamos a nuestros futbolistas (¿Cuál ha sido el momento más difícil en tu trayectoria deportiva? y en relación, ¿Cómo lo superaste?) podemos atisbar indicios que apuntan en la misma línea de la importancia de las redes de soporte personales referenciadas. Y es que, en un inicio, podemos encontrar ciertas similitudes en lo que se refiere a las situaciones más difíciles experimentadas por los futbolistas, y es que muchos de ellos coinciden en que sus peores experiencias tienen su origen en las lesiones, en la pérdida de un campeonato o un descenso de categoría, la pérdida de confianza por parte del entrenador, la falta de

confianza en uno mismo, desmotivación, gestión de la frustración y la ansiedad..., aunque en los futbolistas profesionales, bien es cierto, que se citan aspectos y connotaciones directamente relacionados con la presión ambiental, la exigencia de los propios clubes y la presión mediática como factores específicos de este grupo de futbolistas. Por su parte, en las estrategias de afrontamiento, muchos de ellos citan su entorno más próximo (familia, amigos...) como ejes imprescindibles para la superación de las dificultades, en la línea de una investigación realizada por Fletcher y Sarkar (2012) que defiende que los deportistas tienden a rendir más si perciben que tienen un apoyo social de calidad. Aunque es especialmente interesante comentar en esta investigación, que los futbolistas amateurs muchas veces encuentran su refugio emocional en los propios compañeros de vestuario, mientras que en pocas ocasiones los futbolistas profesionales se refugian en los compañeros de equipo, prefiriendo así referentes más familiares, sentimentales o del círculo de amistades. Esto podría explicarse por la competitividad que existe en un vestuario profesional, que no limita las relaciones interpersonales, aunque sí las condiciona porque en momentos críticos y difíciles el apoyo no proviene de entre iguales, como sí ocurre con los futbolistas amateurs.

Si analizamos de forma global, resulta impactante la gran diferencia que existe en términos de resiliencia entre los futbolistas profesionales y los futbolistas amateurs, siendo los primeros predominantes en todos los factores y en todas las dimensiones, apreciándose diferencias significativas en todas ellas.

Las principales limitaciones que hemos encontrado al realizar la presente investigación, residen básicamente en la escasa literatura previa que existe acerca de la resiliencia deportiva en los futbolistas, donde hasta el momento existen muy pocas publicaciones específicas de este deporte, encontrándose publicaciones referentes con la

resiliencia aunque en otras disciplinas deportivas. Otra de las limitaciones que nos hemos encontrado ha sido la dificultad a la hora de acceder a la muestra, sobre todo en los futbolistas profesionales ya que todos ellos están en activo y algunos de ellos compitiendo en otros países europeos. La accesibilidad y la disponibilidad de los jugadores profesionales han sido elementos costosos para la confección del estudio que han puesto a prueba nuestra capacidad de resiliencia. Por último, otra de las limitaciones ha consistido en la poca especificidad de la prueba aplicada, ya que se ha administrado una adaptación de una Escala de Resiliencia, aunque validada y adaptada, no está específicamente creada para el deporte del fútbol.

De cara a investigaciones futuras, algunas de las recomendaciones que se podrían plantear serían ampliar más el número de sujetos participantes en la investigación para que los resultados sean más representativos, aplicar un test específico de resiliencia en futbolistas y/o ampliar la investigación al género femenino para tratar de corroborar si aparecen los mismos patrones en los distintos géneros, o si por el contrario, existen diferencias por razón de sexo en lo que a términos de resiliencia se refiere. También sería interesante, profundizar en aquellos aspectos o dimensiones menos estudiadas para obtener una panorámica mucho más genérica del constructo de la resiliencia.

El campo de la resiliencia deportiva, más concretamente en el mundo del fútbol, es un campo en continua expansión, donde ha quedado demostrada la importancia de este término en el rendimiento deportivo, en la consecución de los objetivos planteados y en la superación de los distintos obstáculos para llegar al profesionalismo. Aun así, existe un recorrido muy amplio por trazar en materia de investigación de la resiliencia vinculada con los deportistas de élite, donde podemos profundizar extensamente.

Referencias

- Almeida, P. L., 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.
- Brambing, B (1998), “Las bases del paradigma de la resiliencia” [en línea], disponible en <http://www.paniamor.or.cr/novedades/aportes/resiliencia.shtml>, recuperado: 20 de octubre del 2015.
- 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.
- Cyrułnik, B. (2001). *La maravilla del dolor*. Barcelona, Granica.
- Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos*. Barcelona, Gedisa.
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Fredrickson, B.L. y Tugade, M.M. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the USA on September 11th. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-427.
- Galli, N. y Vealey, R.S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- García, X., Molinero, O., Ruiz, 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.
- Garmezy, N. (1994). *Reflections and commentary on risk, resilience and development*, New York, Cambridge University Press.
- Gould, D., Dieffenbach, K y Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Grané, J., Forés, A., (2007). *La resiliència*. Barcelona: UOC.
- Gucciardi, D.F., y Gordon, S. (2008). Personal construct psychology and the research interview: The example of mental toughness in sport. *Personal Construct Theory & Practice*, 5, 118-129.
- Guénard, T. *Más fuerte que el odio*. Gedisa, Barcelona, 2006 (original de 1999).
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy*. Barcelona, Gedisa.

- Grotberg, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. La Haya: Bernard Van Leer Foundation. Ubicación: <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html>, recuperado: 20 de octubre del 2015.
- Grotberg, E. (1993). *Promoting resilience in children: a new approach*, Alabama, University of Alabama.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (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.
- Joyce, P. Y., Smith, R. E., y Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265.
- Kotliarenco, M.A. (2000). Actualizaciones en Resiliencia. Buenos Aires: Ediciones UNLA.
- Lee, J.H., Nam, S.K., Kim, A., Kim, B., Lee, M.Y y Lee, S.M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counselling and Development*, 91, 269-279.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. et Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Mallet, C.J. y Hanrahan, S.J. (2004). Elite athletes: why does the ‘fire’ burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.
- Manciaux, M. et al. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Gedisa. Barcelona.
- Martin-Krumm, C.P., Sarrazin, P.G., Peterson, C. y Famose, J.P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35 (5), 1685-1695
- Maure, G. (2006). “Psicología del Deporte: Los estoicos y la ataraxia” [en línea], disponible en: <http://www.elrivalinterior.com>, recuperado: 20 de octubre del 2015.
- Melillo, A. (2006), “Resiliencia y psicoanálisis” [en línea], disponible en: <http://www.elpsicoanalisis.org.ar/numero1/resiliencia1.htm>, recuperado: 20 de octubre del 2015.
- Morgan, P., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 549-559.
- Munist, M. et al. (1998), *Manual de identificación y promoción de resiliencia en niños y adolescentes*, Washington, OMS, OPS.

- Nathan, S., Bunde-Birouste, A., Evers, C., Kemp, L., Mackenzie, J., & Henley, R. (2010). Social cohesion through football: a quasi-experimental mixed methods design to evaluate a complex health promotion program, *BMC Public Health* 10(587), n.p.
- Pedro, F. y Muñoz, V. (2005). Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de Educación*, 16 (1), 107-124.
- Podlog, L. y Eklund, R.C. (2009). High level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 535-544.
- Reche, C., Tutte, V. y Ortin, F.J. (2014). Resiliencia Optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 9 (2), 271-286.
- Ruiz, R., Vega, R. De, Poveda, J., y Rosado, A. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 143-151.
- Rutter, M. (1985). Family and school influences on behavioural development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 26, 349-56.
- Rutter, M. (1985). "Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder". *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-64.
- Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. Universidad Católica del Maule, Chile.
- Saavedra, E. (2003). *El Enfoque Cognitivo Procesal Sistémico como posibilidad de intervenir educativamente en la formación de sujetos resilientes*. Universidad de Valladolid, España.
- Schiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto resiliencia. *Revista de Investigación en Psicología*, 8 (2), 129-135.
- Valle, M.P. (2007). Coaching y resiliencia: intervenciones posibles para presiones y miedos de gimnastas y esgrimistas. *Revista Brasileira de Psicología do Esporte*, 1 (1), 01-17.
- Vanistendael, S. (1994), *Cómo crecer superando los percances*, Ginebra, Bice.
- Vanistendael, S., Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Barcelona, Gedisa.
- Villalobos, M. y Obando, O. (2008). *Informe final del proyecto de investigación Elementos resilientes en niños que han vivido situaciones de abandono*. Cali, Valle, Colombia.

Cornisa: ESTUDIO COMPARATIVO DE LA RESILIENCIA ENTRE LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES Y LOS FUTBOLISTAS AMATEURS.

Weissensteiner, J.R., Abernethy, B. y Farrow, D. (2009). Towards the development of batting expertise in cricket: A grounded theory approach. *Journal of Applied Psychology*, 21 (3), 276-292.

Woodman, T., Akehurst, S., Hardy y Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (6), 467-470.

Yi, J.P, Smith, R.E. y Vitaliano, P.P. (2005). Stress-resilience, illness and coping: a person-focused investigation of Young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28 (3), 257-265.

Zukerfeld, R, Zukerfeld, Z. (2005) *Procesos Terciarios. De la vulnerabilidad a la resiliencia*. Lugar Editorial, Buenos Aires.

Agradecimientos

Me gustaría a través de estas últimas líneas, agradecer a todas aquellas personas que han participado para que este trabajo de investigación se convirtiera en una realidad. En primer lugar, agradecer a Roberto Ruiz su atención y amabilidad en prestarme la Escala de Resiliencia para poder administrarla. En segundo lugar, realizaré especial mención a todos aquellos futbolistas que dedicaron parte de su tiempo en la realización de la prueba, ya que sin ellos el trabajo no tendría sentido. Su implicación representó una gran motivación y un aliento enorme para mí. En tercer lugar, a la Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i l'Esport Blanquerna, y a todos los profesores por la dedicación en estos cuatro años de formación y aprendizajes. A mi tutora en este estudio, Lali Ros, PhD, por su tiempo invertido y esfuerzo en la viabilidad del mismo. También me gustaría citar el refuerzo de mis compañeros, que día a día, me han enseñado nuevas perspectivas y horizontes que me han servido de inspiración. Finalmente, como no citar el apoyo incondicional de mi familia, mis padres, Ferran y Rosa; mi hermano, Ferran y por último el de mi pareja Irene. ¡Gracias!

Anexos

Anexo 1. Escala de Resiliencia original (traducida) elaborada por Wagnild, G. y Young, H. (1993).

ESCALA DE RESILIENCIA DE AGNILD Y YOUNG
(Versión traducida final)

ITEMES	En desacuerdo							De acuerdo						
1.- Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2.- Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3.- Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4.- Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5.- Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6.- Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7.- Usualmente veo las cosas a largo plazo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8.- Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9.- Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10.- Soy decidida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11.- Para vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12.- Tomo las cosas una por una.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
13.- Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14.- Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
15.- Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
16.- Por lo general, encuentro algo de qué reírme.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
17.- El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
18.- En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
19.- Generalmente puedo ver una situación de varias maneras.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
20.- Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
21.- Mi vida tiene significado.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
22.- No me lamenta de las cosas por las que no puedo hacer nada.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
23.- Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
24.- Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
25.- Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

Cornisa: ESTUDIO COMPARATIVO DE LA RESILIENCIA ENTRE LOS FUTBOLISTAS PROFESIONALES Y LOS FUTBOLISTAS AMATEURS.

Anexo 2. Escala de Resiliencia adaptada y validada al castellano por Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012).

Ruiz-Barquín et al. (2012).

Por favor, lea las afirmaciones que siguen. A su derecha se encuentra siete números que van desde "1" (**mu**y en **des**acuerdo) y "7" (**Mu**y de **ac**uerdo). Hacer un círculo alrededor del número que mejor describe su posición en la afirmación. Por ejemplo, si usted está en desacuerdo con la afirmación rodee con un círculo el número 1, si se trata de una respuesta neutra el número 4, y si está de acuerdo completamente rodee con un círculo el número 7.

1. Cuando me planteo planes, sigo adelante con ellos.	1	2	3	4	5	6	7
2. De alguna u otra forma puedo resolver problemas.	1	2	3	4	5	6	7
3. Puedo depender de mí más que nadie.	1	2	3	4	5	6	7
4. Para mí es importante mantener el interés en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo afrontar problemas yo solo, si es necesario.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso de haber superado problemas en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Suelo afrontar problemas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo de mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varios problemas a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez pienso en el por qué de las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
12. Realizo las cosas a su debido tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo lidiar con situaciones difíciles, porque he pasado por dificultades antes.	1	2	3	4	5	6	7
14. Soy disciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
15. Tiendo a mantener el interés por las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro muchas razones para reirme.	1	2	3	4	5	6	7
17. Creer en mí mismo me ayuda a superar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En caso de emergencia, soy alguien en quien pueden confiar el resto de la gente.	1	2	3	4	5	6	7
19. Por lo general, veo una misma situación de diversas formas.	1	2	3	4	5	6	7
20. A veces me obligo a hacer cosas que no se si quiero hacer	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
22. Suelo no insistir en cosas que no puedo cambiar.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando me encuentro en una situación difícil, por lo general suelo encontrar una salida	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo energía suficiente para hacer lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. No hay problema si hay gente que no es de mi agrado.	1	2	3	4	5	6	7