



# HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA LA FORTALEZA MENTAL EN JUGADORES DE BALONMANO

## *Psychological skills for mental toughness in handball players*

Ana Isabel Lacárcel García <sup>1</sup> , Verónica Tuttle Vallarino <sup>2</sup> , Cristina Reche García <sup>1</sup> 


<sup>1</sup> Universidad Católica de Murcia, <sup>2</sup> Universidad Católica de Uruguay

\* Correspondence: creche@ucam.edu

Recibido: 25/03/2021; Aceptado: 27/07/2021; Publicado: 28/02/2022

### OPEN ACCESS

Sección / Section:  
Ciencias Sociales aplicadas al  
Deporte / Social Science applied  
to Sport

 Editor de Sección / Edited by:  
Sebastián Feu. Universidad de  
Extremadura, España

Citación / Citation:  
Lacárcel, A. I., Tuttle, V., & Reche, C.  
(2022). Habilidades psicológicas  
para la fortaleza mental en  
jugadores de balonmano. *E-  
balonmano Com*, 18(1), 35-44.

Fuentes de Financiación / Funding:

Agradecimientos/  
Acknowledgments:

Conflicto de intereses / Conflicts of  
Interest: NO

### Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar la prevalencia y relación de resiliencia y optimismo en una muestra de 96 jugadores de balonmano españoles (edad  $M = 22.32$ ;  $DT = 4.04$ ) y analizar las diferencias en función del género, categoría, edad, nivel de competición y años de experiencia deportiva. Se utilizó la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young, 1993 para medir resiliencia y la Escala de Orientación hacia la Vida Revisada (LOT-R) en su versión española de Otero-López, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998) para optimismo. Los resultados indican que la mayoría de los deportistas poseen un nivel de resiliencia moderado (61.46%). Se han hallado diferencias en función de la edad y la experiencia deportiva, siendo los mayores de 21 años y los que tienen más experiencia deportiva, los que presentan niveles de resiliencia más elevados. La mayoría de deportistas tienen tendencia al optimismo (64.58%). La misma es mayor en los de categoría *senior* y en los que practican más de 5 años su deporte. El optimismo aparece relacionado positivamente con la resiliencia. Fomentar el optimismo de nuestros deportistas podría contribuir a aumentar su fortaleza mental, su rendimiento deportivo y su bienestar psicológico.

Palabras clave: resiliencia; optimismo; deporte; balonmano; psicología positiva.

### Abstract

The purpose of this study was to analyze the prevalence and relationship of resilience and optimism in a sample of 96 Spanish handball players (age  $M = 22.32$ ;  $SD = 4.04$ ) and to analyze the differences according to gender, sports category, age, level of competition and years of sports experience. The Wagnild and Young Resistance Scale (ER), 1993, was used to measure resilience and the Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998) Spanish version of Life Orientation Test-Revised (LOT-R) for optimism. The results found indicate that most athletes have a moderate level of resilience (61.46%). Among the athletes, we find differences in the function of age and sports experience, being those over 21 years of age and those with more sporting experience, those with the highest levels of resilience. Most of athletes have a tendency to be optimistic (64.58%). The optimistic tendency is greater in those of senior category and in those who practice their sport for more than 5 years. Optimism appears positively related to resilience. Encouraging the optimism of our athletes could contribute to increasing their mental strength, their sports performance and their psychological well-being.

**Key words:** resilience; optimism; sport; handball; positive psychology.

## Introducción

La resiliencia es un constructo complejo de delimitar debido a la cantidad de factores implicados en ella y que la modulan. Se han propuesto multitud de definiciones sin que exista un acuerdo unánime para describir su significado (García-Secades et al., 2014). Una de las mayores discrepancias surge a la hora de conceptualizar la resiliencia como rasgo de personalidad, como un conjunto de características que permiten a los individuos adaptarse a las circunstancias (Connor y Davidson, 2003); o como un proceso de desarrollo dinámico, una construcción que implica exposición a la adversidad y posterior manifestación de un ajuste positivo, dependiendo de la interacción del ambiente con el individuo (Luthar y Cicchetti, 2000). En la actualidad, se enfoca la resiliencia desde el punto de vista de adaptabilidad y proceso (García del Castillo et al., 2016).

La resiliencia es una variable multidimensional que forma parte de un constructo superior considerado fortaleza mental, donde se incluyen otros factores como la perseverancia, el optimismo, o la esperanza (Guillén y Laborde, 2014). Se define como una habilidad individual, relativamente estable, que permite mantener los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica, o experimentar una adaptación positiva una vez ha pasado la exposición a una adversidad significativa (García-Secades et al., 2016).

Desde el ámbito deportivo se han encontrado dos teorías explicativas de la resiliencia. En la teoría psicológica de la resiliencia de Fletcher y Sarkar (2012) el componente principal es la evaluación positiva y la meta-cognición hacia los estresores, de forma que, a la hora de afrontar un evento potencialmente estresante, los deportistas perciban los factores de estrés como una oportunidad para crecer, como un reto y no como una amenaza. Para ello influyen ciertos factores psicológicos: personalidad positiva, motivación intrínseca, autoconfianza, concentración y apoyo social percibido; lo que da lugar a una serie de respuestas facilitadoras para llegar al óptimo rendimiento deportivo (García-Secades, 2019). Por otro lado, la teoría de Galli y Vealey (2008) que postula el hecho de que los deportistas perciban que han conseguido resultados positivos como consecuencia de haber superado una adversidad (Reche, Martínez-Rodríguez, y Ortín, 2020).

Tener un adecuado nivel de resiliencia, proporciona más oportunidades para readaptarse a los niveles de funcionamiento y competencia que se poseían antes de la exposición a un evento estresante; influyendo en la consecución de esta readaptación factores de dos tipos: de riesgo (ansiedad, depresión, afectos negativos, estrés) y protectores, promotores de la adaptación (satisfacción con la vida, optimismo, afectos positivos, autoeficacia, autoestima, apoyo social, estilos de afrontamiento, personalidad) (García-Secades et al., 2014). Siendo más efectivo mejorar los factores protectores que reducir los factores de riesgo (Lee et al., 2013).

En el contexto deportivo, la mayoría de investigaciones sobre resiliencia se han realizado durante la última década, poniendo de relieve la importancia que tiene este constructo para la mejora del rendimiento en el deporte (García-Secades et al., 2016). Relación que ha sido investigada con distintos objetivos y tipos de deportistas, con atletas discapacitados, con técnicos y entrenadores, en función de la modalidad deportiva, y en recuperación de lesiones (Bretón, Zurita y Cepero, 2016).

Por otro lado, el optimismo es una variable considerada uno de los pilares de la resiliencia (Dramisino, 2007), forma parte de la fortaleza mental (Parkes y Mallet, 2011) y esta relacionada con el rendimiento deportivo (García-Secades et al., 2015). Se muestra como un factor relevante en el uso de conductas de afrontamiento adaptativas, sobre todo cuando un individuo se expone a sucesos que pueden suponer causa de estrés (García-Secades, 2019).

Así pues, el optimismo es la creencia estable de que sucederán acontecimientos favorables, sacando la parte positiva de las experiencias vividas desde una perspectiva realista, no desde la negación de un optimismo desmesurado que se aleja de la realidad (Gómez-Díaz, 2016). Es un constructo determinante de la personalidad cuando el deportista se encuentra en situaciones adversas (Seligman, 2004). Para Carver, Scheier y Segerstrom (2010) el optimismo disposicional es un rasgo de personalidad que perdura en el tiempo a pesar de las circunstancias, siendo tendencia de los individuos a esperar resultados positivos con una expectativa generalizada de éxito.

El optimismo en deporte ha sido analizado sobre todo en relación al rendimiento (Ortín, Martínez, Reche, Garcés de los Fayos, y González, 2018). Uno de los primeros trabajos que estudiaron la relación de resiliencia con optimismo fue el realizado por Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose (2003), donde se encontró que los deportistas más optimistas eran también los más resilientes y que, además, poseían menores niveles de ansiedad, mayor autoconfianza y mejor nivel de rendimiento. Más adelante, Reche, Tuttle, y Ortín. (2014) mostraron esa relación positiva entre optimismo y resiliencia en deporte individual, y a su vez, que estos dos factores, protegían frente al síndrome del *burnout* en el deporte (Reche, Gómez, Martínez, y Tuttle, 2018).

El número de estudios sobre el comportamiento de variables psicológicas para la fortaleza mental como el optimismo y la resiliencia en deportes concretos son escasos, y lo son más en deportes de equipo como el balonmano. López, Poce-Bordón, Díaz, y González (2020) señalan la importancia de generar nuevas afirmaciones que ayuden a los deportistas a obtener un mayor nivel de rendimiento y un mejor afrontamiento ante los posibles efectos de las situaciones estresantes de los entrenamientos y competición. Sabemos que la ansiedad competitiva correlaciona negativamente con resiliencia en deportes de equipo (González-Hernández, Gomariz-Gea, Valero-Valenzuela, y Gómez-López, 2020). Es así que, el presente trabajo tiene como objetivo describir la prevalencia de resiliencia y optimismo en jugadores de balonmano; si existen diferencias en función de variables como género, categoría deportiva, edad, nivel de competición o años de experiencia deportiva; y si existe relación entre estos dos constructos.

En relación a este objetivo y siguiendo los hallazgos publicados con anterioridad, se plantean las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1: Aparecen diferencias en resiliencia y optimismo por edad, género, nivel de competición o experiencia deportiva.

Hipótesis 2: Resiliencia se relaciona con optimismo en los jugadores de balonmano.

## Metodología

### Participantes

Este estudio se llevó a cabo con 96 jugadores de balonmano semi-profesionales en el año 2020 (categorías de División de Honor Plata de la Liga Española de Balonmano), 70 mujeres (72.9%) y 26 hombres (27.1%), en su mayoría pertenecientes a la categoría *senior* (86.5%), con edades comprendidas entre los 18 y los 36 años ( $M = 22.32$ ;  $DT = 4.04$ ). El número de sesiones de entrenamiento semanales oscilaba entre 2 y 7 ( $M = 3.97$ ;  $DT = 0.94$ ). Se les preguntó acerca de los años de experiencia deportiva, siendo la media de 12.60 años ( $DT = 4.60$ ). Son 18 los jugadores participan en competiciones de *élite*, internacionales (18.8%) y 78 en competiciones de *no-élite*, no internacionales (81.3%) (Tabla 1).

**Tabla 1.** Tabla de contingencia de jugadores en función del género y el nivel de competición.

		Élite	No-élite	Total
Género	Femenino	16	54	70
	Masculino	2	24	26
Total		18	78	96

### Instrumentos

Se elaboró un formulario *ad hoc* que incluía consentimiento informado, datos sociodemográficos de los deportistas, así como sus años de experiencia deportiva, nivel de competición y número de sesiones de entrenamiento semanales.

Para medir la resiliencia se administró la Escala de Resiliencia (ER) diseñada por Wagnild y Young en 1987 (RS; Wagnild & Young, 1993), adaptada al español por Ruiz de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012). Esta escala evalúa el grado de resiliencia individual y la resiliencia como característica de personalidad positiva, que favorece la adaptación.

Está formada por 25 ítems, redactados de forma positiva, valorados mediante un formato de respuesta tipo Likert, desde el 1 (muy en desacuerdo) hasta el 7 (totalmente de acuerdo) (Ruiz de la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012). Mediante esta escala se obtiene la puntuación global de resiliencia (a mayor puntuación, más resiliencia) y de estos factores: *competencia personal* (indica autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia) y *aceptación de uno mismo y de la vida* (que representa adaptabilidad, balance, flexibilidad y una

perspectiva de vida estable). Las puntuaciones se pueden encontrar entre los 25 y los 175 puntos, indicando elevada resiliencia las puntuaciones iguales o mayores a 147, moderada de 121 a 146 y reducida resiliencia para las de menos de 121 puntos. La confiabilidad de esta Escala fue estudiada con una muestra de esgrimistas españoles (Reche & Ortín, 2013) y en judokas uruguayos (Reche et al., 2014), encontrando una consistencia interna global de .89 en ambos estudios (Reche et al., 2020). En el presente estudio la consistencia interna global fue de .80.

Para evaluar el optimismo se utilizó la Escala de Orientación hacia la Vida Revisada (LOT-R; Scheier et al., 1994) en su versión española de Otero-López, Luengo, Romero, Gómez y Castro (1998). Esta escala evalúa las expectativas de los individuos hacia resultados positivos o negativos sobre el futuro. Se compone de 10 ítems, con formato de respuesta tipo Likert, de 0 (totalmente en desacuerdo) a 4 (prácticamente estoy siempre de acuerdo), donde 4 de los ítems son de control, 3 son sobre expectativas positivas y 3 sobre expectativas negativas. La escala presenta una consistencia interna en nuestro estudio de .78.

Este instrumento permite, en primer lugar, analizar cada disposición de forma independiente (optimismo y pesimismo) sumando los ítems de cada sub-escala, y restando los valores obtenidos en optimismo, los de pesimismo. De esta forma obtenemos la tendencia optimista de un sujeto si ha obtenido valores positivos (entre 0 y 12 puntos) y tendencia negativa si ha obtenido valores negativos (entre 0 y -12). Se consideran las puntuaciones de -12 a 2 optimismo bajo, de 3 a 5 optimismo medio y de 6 a 12 optimismo alto (Reche et al., 2018).

En segundo lugar, se puede medir el nivel de optimismo disposicional revertiendo los ítems redactados en sentido negativo, sumándolos a los ítems de sentido positivo. De esta forma se obtiene una puntuación total orientada hacia el optimismo, a mayor puntuación, el sujeto será más optimista.

En el presente estudio se ha optado por la primera opción de corrección, para poder averiguar la tendencia de los deportistas hacia el optimismo o el pesimismo.

### **Procedimiento**

En primer lugar se solicitó autorización a los clubes de balonmano federados de la Región de Murcia. El cuestionario se creó con una herramienta de formularios on-line (Google Form) donde se incluyó el cuestionario sobre los datos sociodemográficos de los deportistas y se añadieron los dos instrumentos antes descritos. Además, se incluyó la autorización de realización con consentimiento informado, donde se indicaba la voluntariedad de participación en el estudio y el tratamiento anónimo de los datos. Se envió a los deportistas el enlace de acceso al formulario a través de redes sociales y programas de mensajería electrónica.

Debido a que el cuestionario se confeccionó mediante una herramienta informática, se pudo diseñar de forma que no hubiese respuestas fuera de rango, erróneas, o preguntas sin contestar.

Los cuestionarios fueron aplicados online durante la temporada 2019/2020. Los criterios de exclusión fueron ser menores de edad o no finalizar el cuestionario.

El procedimiento fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Católica de Murcia con código CE22008.

### **Análisis de datos**

Se realizaron análisis descriptivos con medias, desviación típica, frecuencias y porcentajes, para determinar la prevalencia de los constructos evaluados y realizar la descripción de la muestra. Para analizar las diferencias en resiliencia y optimismo en función de las variables género, categoría deportiva, edad, nivel de competición y años de experiencia deportiva, se comprobó que las puntuaciones cumplían los criterios de normalidad, independencia y homogeneidad de las varianzas. El análisis de diferencias se ha llevado a cabo a partir de estadísticos de contraste de comparación de medias (t de Student para muestras independientes). Para establecer la significación estadística de las diferencias encontradas, se halló el tamaño del efecto mediante el estadístico eta-cuadrado con los siguientes indicadores: pequeño (.01), mediano (.06) y grande (.14) (Richardson, 2011). Para la evaluación de relación entre resiliencia y optimismo se ha realizado análisis correlacional mediante el coeficiente de correlación de Pearson.

Los resultados se analizaron con el paquete estadístico SPSS 25.0. A efectos de interpretación y análisis de los datos el nivel de confianza asumido fue de .05 ( $p < .05$ ).

## Resultados

Los resultados muestran que el porcentaje de jugadores y jugadoras de balonmano con un alto nivel de resiliencia es del 19.79%, encontrándose la gran mayoría en un nivel de resiliencia moderado, 61.46%, y un porcentaje de 18.75% que presentan una baja resiliencia. De los deportistas que poseían un nivel de resiliencia elevado encontramos que el 78.95% eran de género femenino y el 21.05% masculino (Tabla 2).

La media de los resultados en la escala global de resiliencia fue de 134.81, en un rango de 25 a 175 (Tabla 3).

**Tabla 2.** Tabla de contingencia del nivel de resiliencia en función del género de los deportistas en número de sujetos y porcentaje (n, %).

		Género		Total
		Femenino	Masculino	
Nivel de resiliencia	Alto	15 78.95%	4 21.05%	19 19.79%
	Moderado	42 71.19%	17 28.82%	59 61.46%
	Bajo	13 72.22%	5 27.78%	18 18.75%
<b>Total</b>		70 72.92%	26 27.08%	96 100%

**Tabla 3.** Estadísticos descriptivos del rango de puntuaciones, media y desviación típica de los factores de la Escala de Resiliencia.

	Mínimo	Máximo	M	DT
<b>Competencia personal</b>	68	115	95.15	10.01
<b>Aceptación de uno mismo</b>	25	52	39.66	5.83
<b>Total</b>	98	164	134.81	13.44

Respecto a la variable optimismo se ha encontrado un total de 62 deportistas con tendencia optimista (64.58%) y 34 que tienden hacia el pesimismo (35.42%) (Tabla 4).

**Tabla 4.** Descriptivos de la prevalencia de optimistas en función del género, categoría deportiva, edad, nivel de competición y años de experiencia deportiva, expresado en número de sujetos y porcentaje (n, %).

		Optimista		Pesimista		Total	
		n	%	n	%	n	%
Género	Femenino	44	62.86%	26	37.14%	70	100%
	Masculino	18	69.23%	8	30.77%	26	100%
<b>Total</b>		62	64.58%	34	35.42%	96	100%
Categoría deportiva	Junior	7	53.85%	6	46.15%	13	100%
	Senior	55	66.27%	28	33.73%	83	100%
<b>Total</b>		62	64.58%	34	35.42%	96	100%
Edad	>=21	30	62.50%	18	37.50%	48	100%
	<21	32	66.67%	16	33.33%	48	100%
<b>Total</b>		62	64.58%	34	35.42%	96	100%
Nivel de competición	Élite	14	77.78%	4	22.22%	18	100%
	No élite	48	61.54%	30	38.46%	78	100%
<b>Total</b>		62	64.58%	34	35.42%	96	100%
Años de experiencia	>=5	62	66.67%	31	33.33%	93	100%
	<5	0	0%	3	100%	3	100%
<b>Total</b>		62	64.58%	34	35.42%	96	100%
Años de experiencia	>=12	37	62.71%	22	37.29%	59	100%
	<12	25	67.57%	12	32.43%	37	100%
<b>Total</b>		62	64.58%	34	35.42%	96	100%

Para comprobar si existían diferencias significativas en resiliencia en función del género, categoría deportiva, edad, nivel de competición y años de experiencia deportiva (con un punto de corte de referencia según estudios previos), se realizaron pruebas *t* de Student.

Al disponer de un número de sujetos tan reducido en la categoría junior y con menos de 5 años de experiencia (3 deportistas), se ha optado por analizar también las variables edad y experiencia deportiva, pero según la mediana de la muestra (datos más acordes con los deportistas objeto de estudio), obteniendo los resultados que se muestran en las Tablas 5 y 6.

Los resultados muestran diferencias estadísticamente significativas para la variable resiliencia en edad y experiencia deportiva, con un tamaño del efecto moderado y grande, respectivamente. Es así que encontramos que los jugadores mayores de 21 años y los que tienen más de 12 años de experiencia en su deporte, presentan niveles de resiliencia más elevados.

**Tabla 5.** Estadística descriptiva e inferencial de la variable resiliencia en función del género, categoría deportiva, edad, nivel de competición y años de experiencia deportiva.

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>Género</b>	Femenino	70	135.31	13.40	.6	.55	
	Masculino	26	133.46	13.74			
<b>Categoría</b>	Junior	13	129.15	13.20	-1.65	.1	
	Senior	83	135.70	13.34			
<b>Edad</b>	>=21	48	137.69	12.99	2.13	.04*	.12*
	<21	48	131.94	13.40			
<b>Nivel de competición</b>	Élite	18	137.83	8.05	1.06	.29	
	No-élite	78	134.12	14.35			
	>=5	93	135.13	13.54	1.29	.2	
<b>Años de experiencia deportiva</b>	<5	3	125	.00			
	>=12	58	137.22	14.14	2.22	.03*	.19**
	<12	38	131.13	11.53			

*p* < .05;  $\eta^2$  > .06\*;  $\eta^2$  > .14\*\*

Las pruebas de comparación de medias en optimismo en función de las variables analizadas, encontraron diferencias significativas en las variables categoría deportiva y años de experiencia en el deporte (*p* < .05); encontrando un tamaño del efecto pequeño y grande, respectivamente; siendo los seniors y los que presentan más de 5 años de experiencia los más optimistas.

**Tabla 6.** Estadística descriptiva e inferencial de la variable optimismo en función del género, categoría deportiva, edad, nivel de competición y años de experiencia deportiva.

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	$\eta^2$
<b>Género</b>	Femenino	70	.71	3.89	-.77	.45	
	Masculino	26	1.38	3.57			
<b>Categoría</b>	Junior	13	-1.08	4.23	-2.05	.04*	.04*
	Senior	83	1.20	3.66			
<b>Edad</b>	>=21	48	1.13	3.88	.59	.56	
	<21	48	.67	3.74			
<b>Nivel de competición</b>	Élite	18	2.11	3.39	1.52	.13	
	No-élite	78	.62	3.85			
	>=5	93	1.04	3.76	2.15	.03*	.24**
<b>Años de experiencia deportiva</b>	<5	3	-3.67	1.15			
	>=12	58	.98	3.78	.28	.78	
	<12	38	.76	3.87			

*p* < .05\*  $\eta^2$  > .01\*  $\eta^2$  > .14\*\*

Se ha realizado el análisis de correlación de Pearson entre el optimismo disposicional y la escala de resiliencia, obteniendo un resultado de .36, siendo esta una correlación positiva, significativa en el nivel .01 (bilateral), por lo que se puede decir que el optimismo y la resiliencia están relacionados en nuestros deportistas, siendo interdependientes con una correlación positiva moderada ( $r = .36$ ).

## Discusión

En este estudio, realizado con 96 jugadores y jugadoras de balonmano, los objetivos han sido: averiguar la prevalencia de los constructos resiliencia y optimismo; analizar las diferencias en función de las variables género, categoría deportiva, edad, nivel de competición y años de experiencia deportiva y; por último, comprobar si existe relación entre resiliencia y optimismo.

Con respecto a la prevalencia de resiliencia, la mayoría de deportistas presentan un nivel de resiliencia moderado (61.46%) y el número de sujetos con alto nivel de resiliencia es de casi un 20% (19.8%). Este resultado coincide con el obtenido en el estudio realizado por Reche y Ortín (2013) en una muestra de esgrimistas españoles y congruente con Reche et al. (2014) con judokas uruguayos y Reche et al. (2020) con deportistas de varias disciplinas. Los niveles altos de resiliencia en la práctica deportiva (entrenamientos y competición) están asociados a mayores percepciones de rendimiento grupal, mejorando con ello el funcionamiento del equipo (López, Poce-Bordón, Díaz, y González, 2020), óptimo rendimiento deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012), adecuadas estrategias de afrontamiento (Galli & Vealey, 2008; Yi et al., 2005), bienestar psicológico (Hosseini & Besharat, 2010) y mayor capacidad de adaptarse de forma más exitosa a un evento estresante (García-Secades et al., 2014) con menos niveles de *burnout* (Reche et al., 2014). Por lo que poseer una baja resiliencia (el 18.75% de los participantes de este estudio), podría tener efectos negativos en estos aspectos.

En relación a las variables estudiadas, no se observan diferencias significativas en el nivel de resiliencia en función del género, resultados congruentes con los de Reche et al. (2018), o del nivel de competición, categoría o experiencia deportiva, resultados acordes a los encontrados en el estudio de Ruiz et al. (2012) con una muestra de futbolistas. No se encuentra diferencias significativas en jugadores de *élite* y *no-élite*, si bien, en el caso de jugadores de *élite*, el número de la muestra es pequeño, lo que puede ser la causa de que no haya dado lugar a obtener otro resultado.

Siguiendo con nuestro estudio encontramos que los mayores de 21 años y los que poseían más de 12 años de experiencia deportiva, son más resilientes que los de menor edad o menos experiencia; percibiéndose más competentes en su deporte y aceptándose tanto a ellos como a su vida. A más edad y experiencia se supone una mayor exposición a eventos deportivos y situaciones competitivas estresantes. En la misma línea que el estudio de Reche et al. (2018), en el que los deportistas de más de 18 años presentaban mayor nivel de resiliencia, probablemente a raíz de ir adquiriendo sus propias experiencias.

Respecto a la prevalencia de optimismo, se aprecia que la mayoría de deportistas son optimistas (64.58%), frente a un 35.42% de jugadores con tendencia pesimista. Estos resultados coinciden con los trabajos de Reche et al. (2014) y Tuttle y Reche (2016), donde se encuentran porcentajes similares de sujetos que poseían alto optimismo, factor que protege frente a otras variables negativas, como el *burnout*, determinante para el deportista cuando se encuentra bajo presión (Seligman, 2004) y relacionado con el rendimiento deportivo (García-Secades et al., 2015).

En cuanto al género y al nivel de competición no se encuentran diferencias significativas en optimismo, datos congruentes con el estudio de Tuttle y Reche (2016) y Reche et al. (2018). Sin embargo, se encuentran diferencias significativas en función de la categoría y años de experiencia deportiva, siendo los jugadores *senior* y los que llevan más de 5 años, los más optimistas. Estos resultados difieren de los encontrados en el estudio con jugadoras de hockey de Tuttle y Reche (2016), donde se observó que las deportistas con menos años de experiencia presentaban más optimismo. No obstante, los resultados obtenidos en este estudio se encuentran en consonancia con el trabajo realizado por García y Díaz (2010) donde se sugiere que el optimismo puede aumentar en función de la edad de los deportistas, probablemente por el reforzamiento positivo alcanzado con el dominio y el éxito deportivo, formándose expectativas positivas sobre el futuro.

Por otro lado, en función de la edad y años de experiencia según la mediana de la muestra, no se observan diferencias significativas en ninguna de estas variables; al contrario de lo que cabría esperar en un principio, al haber mostrado un tamaño del efecto grande en la variable años de experiencia deportiva. Este resultado es congruente con los obtenidos en los estudios realizados con deportistas, como son los hallados por Reche et al. (2018), en donde el nivel de optimismo decrece con la edad, quizás porque a lo largo de la experiencia y según deporte, los deportistas toman conciencia de una realidad más amplia.

En definitiva, y confirmando la primera hipótesis de estudio, vemos como aparecen diferencias en resiliencia, siendo los jugadores de 21 o más años y los que tienen 12 años de experiencia competitiva o más, los que poseen niveles más elevados frente al resto. En el caso del optimismo se confirma para la categoría y años de experiencia, siendo los deportistas *senior* (mayores de 18 años) y los que practican más de 5 años su deporte, los más optimistas. Sin embargo, no aparecen diferencias en el resto de variables, bien por las características de la muestra o por las del deporte, como se ha descrito precedentemente.

Otro de los objetivos perseguidos en este estudio, era comprobar si existe relación entre los constructos resiliencia y optimismo. Confirmando nuestra segunda hipótesis de estudio los resultados muestran que optimismo y resiliencia aparecen relacionados e interdependientes. Este resultado es similar al encontrado en el estudio realizado por Reche et al. (2018) con un grupo de esgrimistas, en el que el optimismo aparece relacionado positivamente con la resiliencia. También en un grupo de nadadores dónde se infiere además que, el deportista optimista y con elevada resiliencia es capaz de soportar una mayor carga interna de entrenamiento, sin verse perjudicados sus niveles de estrés, y reduciéndose significativamente antes de competir (Aranzana, Salguero, Molinero, Boleto y Márquez, 2017).

El optimismo es uno de los pilares de la resiliencia (Dramisino, 2007), además de estar relacionado positivamente con las estrategias de afrontamiento activo, la afectividad positiva y la satisfacción en la vida (García-Naveira, 2015).

En cuanto a la posible aplicación práctica y de cara a la intervención, sería interesante fomentar el desarrollo del optimismo para mejorar la resiliencia de los deportistas y así su rendimiento deportivo y fortaleza mental, comprobada la relación positiva que tienen entre sí estas variables. Posibles intervenciones positivas de tercera generación para fomento del optimismo podrían ser las que trabajan propósitos de vida, pensamientos irracionales, fortalezas, gratitud, aceptación, ...

Cara a los entrenadores de balonmano este estudio permite dar a conocer como la experiencia deportiva y la edad más avanzada de sus jugadores favorece diferencias en la fortaleza mental de los mismos, pudiendo facilitarles un mayor rendimiento deportivo y bienestar psicológico. Aspectos a tener en cuenta en la dedicación, expectativas y compromisos de los entrenadores en este deporte.

Se propone para futuras investigaciones realizar un estudio más exhaustivo de resiliencia y optimismo en deportistas, que incluya tanto a deportistas individuales como a deportes colectivos; con diferentes modalidades deportivas para poder estudiar las singularidades en función de cada deporte; la carga de entrenamiento; y diferentes grupos de edad.

### **Limitaciones**

Como limitaciones del estudio indicar que, se ha seguido un muestreo intencional. En este estudio se abre la puerta a la posibilidad de realizar otras investigaciones en función de otros parámetros, como podría ser por grupos de edad de los sujetos, en vez de en función de la categoría deportiva, para averiguar si se cumplen las tendencias encontradas en este estudio respecto a resiliencia y optimismo conforme aumenta la edad.



---

## Conclusiones

De los resultados mostrados, de su análisis y de su discusión, se pueden obtener las siguientes conclusiones:

- 1) Los jugadores de balonmano presentan en su mayoría niveles medio-altos autoinformados en cuanto a su capacidad de persistir y reponerse a pesar de los contratiempos.
- 2) Son los deportistas mayores de 21 años y los que llevan practicando más de 12 años su deporte los que refieren mayores niveles de resiliencia.
- 3) La mayoría de los atletas evaluados tienden a creer más probable sucesos positivos y resultados favorables en el desempeño de su deporte, siendo esta tendencia optimista mayor en la categoría senior y en los que practican más de 5 años su deporte.
- 4) El optimismo aparece relacionado positivamente con la resiliencia, lo que alienta a contribuir a su fomento para aumentar la fortaleza mental del deportista y con esto su bienestar psicológico en pro de un rendimiento deportivo óptimo.

## Referencias

- Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Boleto, A.F., y Márquez, S. (2018). Relación de la carga interna de entrenamiento, optimismo y resiliencia con los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 43-54.
- Bretón, S., Zurita, F., y Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(2), 79-88. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10662/6784>.
- Carver, C., Scheier, M., y Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>.
- Connor, K., y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. Recuperado de <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Dramisino, H. (2007). Resiliencia y deporte. *Sinopsis*(43), 23-25. Recuperado de <https://apsa.org.ar/sinopsis/sinopsis43.pdf#page=16>.
- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.
- Galli, N., y Vealey, R. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. Recuperado de <https://doi:10.1123/tsp.22.3.316>.
- García del Castillo, J., García del Castillo López, A., López-Sánchez, C., y Días, P. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. *Health and Addictions*, 16(1), 59-68. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=839/83943611006>.
- García-Naveira, A. (2015). Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. *Anuario de Psicología*, 45(2), 161-175. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97044007002>.
- García-Secades, X., Salguero, A., Molinero, O., de la Vega, R., Ruíz, R., y Márquez, S. (2015). El Papel del Perfil Resiliente y las Estrategias de Afrontamiento Sobre el Estrés-Recuperación del Deportista de Competición. *Kronos*, 14(1), 1-13. Recuperado de: [http://g-se.com/es/journals/kronos?q=yv\\_n=14-1](http://g-se.com/es/journals/kronos?q=yv_n=14-1).
- García-Secades, X., Molinero, O., Salguero, A., Ruíz-Barquín, R., De la Vega, R., Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual Motor and Skills*, 122(1), 336-349. Recuperado de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0031512516631056>.
- García-Secades, X. (2019). *Influencia de la resiliencia y el optimismo disposicional en las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés-recuperación en deportistas (Tesis doctoral)*. León, España: Universidad de León. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/11596/Fausto%20Xabel%20Garc%C3%ADa.pdf?sequence=1>.
- García-Secades, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., De la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98. Recuperado de <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000300010>.
- Guillén, F., y Laborde, S. (2014). Higher-order Structure of Mental Toughness and the Analysis Latent Mean Differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.019>.

- Gómez-Díaz, M. (2016). Psicología positiva y bienestar psicológico. En M. Garcia-Gomez, P. Sanchez-Cobarro, M. S. Delgado-Gomez, R. Gomez-Sanchez, y M. Gomez-Diaz, *Bienestar emocional (pp 11-28)*. Madrid: Dykinson.
- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020). Resilient resources in youth athletes and their relationship with anxiety in different team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5569. Recuperado de <https://doi.org/10.3390/ijerph17155569>.
- Hosseini, S., y Besharat, M. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>.
- Lee, J., Nam, S., Kim, A., Kim, B., Lee, M., y Lee, S. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling and Development*, 91, 269-279. Recuperado de <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>.
- López, M. Á., Poce-Bordón, J., Díaz, J., & González, J. J. (2020). La importancia de la superación de las adversidades en el aumento del rendimiento grupal en balonmano, baloncesto y fútbol. *E-balonmano. com: Journal of Sports Science/Revista de Ciencias del Deporte*, 16(3).
- Luthar, S., y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. Recuperado de <https://doi.org/10.1017/s0954579400004156>.
- Martin-Krumm, P., Sarrazin, P., Peterson, C., y Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1685-1695. Recuperado de [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00390-2](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00390-2).
- Ortín-Montero, F. J., Martínez-Rodríguez, A., Reche-García, C., Garcés de los Fayos, E. J., y González-Hernández, J. (2018). Relación entre optimismo y rendimiento deportivo. Revisión sistemática. *Anales de Psicología*, 34(1), 153-161. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.1.270351>.
- Otero-López, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A., y Castro, C. (1998). *Psicología de la Personalidad. Manual de Prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Parkes, J., y Mallet, C. (2011). Developing mental toughness: Attributional style retraining in rugby. *The Sport Psychologist*, 25(3), 269-287. Recuperado de <https://doi.org/10.1123/tsp.25.3.269>.
- Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., y Ortín-Montero, F. (2020). Caracterización del deportista resiliente y dependiente del ejercicio físico. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(43), 17-26. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10045/104575>.
- Reche, C., Tutte, V., y Ortín, F. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4941480.pdf>.
- Reche-García, C., y Ortín, F., J. (2013). Consistencia de la versión española de la Escala de Resiliencia en esgrima. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 2(2), 49-57. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/281458702>.
- Reche-García, C., Gómez-Díaz, M., Martínez-Rodríguez, A., y Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 131-136. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534013>.
- Richardson, J. (2011). Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational Research Review*, 6(2), 135-147. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2010.12.001>.
- Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235124455018>.
- Scheier, M. F., Carver, C. & Bridges M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078
- Seligman, M. E. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.
- Tutte, y Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 73-78. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278451>.
- Wagnild, G. & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Yi, J., Smith, R., y Vitaliano, P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/s10865-005-4662-1>.