

## Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica Resilience and optimism in rhythmic gymnastics

Elena Serrano-Nortes, Magdalena Gómez Díaz, Cristina Reche García  
Universidad Católica San Antonio de Murcia (España)

**Resumen.** Los estudios sobre resiliencia y optimismo en el ámbito deportivo son escasos. El objetivo de este trabajo es conocer la prevalencia de la resiliencia y el optimismo en gimnasia rítmica; y analizar diferencias en función de su categoría de edad, años de práctica deportiva y experiencia en competición. Fueron evaluadas 29 gimnastas de rítmica (edad de 13 a 20; M = 15.3; DT = 1.83). Se utilizó la Escala de Resiliencia adaptada al español, y la Escala de Orientación hacia la Vida Revisada (LOT-R) para optimismo. Los resultados apuntan a que un 24.8% de las participantes presenta elevada resiliencia. En cuanto a optimismo, el 20.7% muestra niveles elevados frente al 62.1% que presenta niveles bajos. No hay diferencias en resiliencia y optimismo según las variables analizadas. Se sugiere atender los niveles de optimismo en los atletas para mejora de su bienestar y de su rendimiento deportivo.

**Palabras clave:** psicología, resiliencia, optimismo, gimnasia rítmica, deporte.

**Abstract.** Studies on resilience and optimism in the sports field are scarce. The objective of this work is to know the prevalence of both constructs in rhythmic gymnastics; and analysis of differences depending on their age category, years of sports practice and experience in competition. 29 gymnasts were evaluated (age from 13 to 20; M = 15.3; DT = 1.83). The Resilience Scale adapted to Spanish was used, and the Revised Life Orientation Scale (LOT-R) to optimism. The results indicate that 24.8% of the participants present high resilience. As for optimism, 20.7% show high levels compared to 62.1% who show low levels. There are no differences in resilience and optimism according to the variables analyzed (category, years of sports practice and experience in competition). It is suggested to address the levels of optimism in athletes to improve their well-being and sports performance.

**Keywords:** psychology, resilience, optimism, rhythmic gymnastics, sport.

### Introducción

La gimnasia rítmica (GR en adelante), es una disciplina olímpica que combina elementos gimnásticos, danza y aparatos (cuerda, pelota, aro, mazas y cinta), con acompañamiento musical (Gamonal, Gómez-Carmona, Mancha-Triguero, Muñoz-Jiménez, & León, 2019). Dadas sus características, requiere un gran control y dominio físico-técnico, ya que busca la excelencia de los movimientos corporales, así como la maestría de los aparatos (Código de puntuación GR 2017-2020 Fédération Internationale de Gymnastique, 2018).

Se compete en dos modalidades, individual y conjuntos (5 gimnastas más la reserva), las gimnastas individuales realizan 4 ejercicios de entre 1'15'' a 1'30'', mientras que los conjuntos realizan dos ejercicios, uno con un tipo de aparato y otro mixto (dos tipos de aparatos), cada uno de ellos de 2'15'' a 2'30''. Los aparatos son designados por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG). Cada ejercicio es evaluado por un jurado siguiendo

las directrices del código que recoge el reglamento relativo a normas de puntuación. Dicho código evalúa dificultad (corporal y de aparato de modo sumatorio) y ejecución (faltas técnicas y artísticas por sustracción) (Código de puntuación GR 2017-2020 Fédération Internationale de Gymnastique, 2018).

Se trata de una disciplina considerada como deporte de profesionalización temprana caracterizada por la fuerte presencia de componentes artísticos en forma, armonía, estilo, ritmo, expresión, simbolismo e interpretación, puesto que es un deporte de estética (Martínez, 1999). Si a este hecho le sumamos que los códigos de puntuación FIG evolucionan con base en gimnastas de élite, se podría sospechar un aumento de la presión psicológica por alcanzar estándares de rendimiento más elevados.

Los estudios relativos a aspectos psicológicos en esta especialidad gimnástica se han centrado en la detección de trastornos alimentarios y otras variables asociadas como autoconcepto (Esnaola, 2005; Dimitrova & Vanlyan, 2017; Kantanista, et al., 2018). Sin embargo, en lo referido a resiliencia y optimismo de las atletas, la productividad científica es muy escasa, siendo estos constructos participantes de gran relevancia en el

rendimiento deportivo (Fletcher & Sarkar, 2012; Ortín, Martínez, Reche, Garcés De Los Fayos, & González, 2018). Tan solo encontramos un estudio sobre resiliencia, estrés y lesiones en gimnastas de élite, el cual señala que las gimnastas resilientes tienen más probabilidades de enfrentar emociones y sentimientos negativos tras una lesión, acelerando al mismo tiempo su recuperación y vuelta a la práctica deportiva (Codonhato, Vissoci, Nascimento-Junior, Mizoguchi, & Fiorese, 2018).

La resiliencia es la capacidad para afrontar y superar situaciones de adversidad permitiendo a la persona un funcionamiento saludable (Connor & Davidson, 2003). Se trata de un proceso dinámico de adaptación y naturaleza multidimensional influido por factores individuales, familiares, sociales y culturales (Monroy & Palacios, 2011; Rutter, 2012), y relacionado con perfiles saludables de personalidad (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvigne, & Hjemdal, 2005; Hosseini & Besharat, 2010).

En deporte encontramos dos modelos teóricos sobre resiliencia, uno referido al modelo de Galli y Vealey (2008) y otro a la teoría de Fletcher y Sarkar (2012). El primero de ellos considera que la resiliencia es un elemento fundamental para la percepción de resultados positivos tras el afrontamiento de situaciones adversas, mientras que el segundo se sustenta en la evaluación positiva de los estresores. Asimismo, García-Secades, et al. (2014), hacen una clasificación de las variables psicológicas en factores de riesgo (estrés, afectos negativos, ansiedad, depresión y estrés postraumático) y factores de protección (autoeficacia, autoestima, apoyo social y optimismo).

En el ámbito deportivo los estudios son diversos, aunque la mejora del rendimiento por la presencia de niveles altos de resiliencia, es el aspecto que más atención ha recibido (Bretón, Zurita, & Cepero, 2016). Tanto es así que Morgan, Fletcher y Sarkar (2013) señalan las características resilientes de equipos profesionales, y otros estudios destacan su relación con el logro deportivo (Hosseini & Besharat, 2010). Del mismo modo, distintos estudios subrayan que los deportistas que poseen elevados niveles de resiliencia reportan mejores estrategias de afrontamiento (Yi, Smith, & Vitaliano, 2005; Belem, Caruzzo, Nascimento Junior, Vieira, & Vieira 2014) y niveles de autoconcepto físico aumentados (Zurita, et al., 2017).

No obstante, encontramos investigaciones que relacionan resiliencia y otras variables, como, por ejemplo, se ha estudiado la influencia de la motivación y las emociones sobre la resiliencia (Trigueros, Aguilar-

Parra, Álvarez, González-Bernal, & López-Liria 2019; Trigueros, et al., 2019). En 2011, Nezhad y Besharat asocian la resiliencia con *hardiness* (personalidad resistente) y un año después Fletcher y Sarkar la asocian con personalidad positiva, y apoyo social percibido. Más recientemente, se asocia resiliencia con un menor número de lesiones (León-Guereño, Tapia-Serrano, & Sánchez-Miguel, 2020).

Por otro lado, cabe decir que uno de los factores que más relación presenta y que contribuye al desarrollo de la resiliencia es el optimismo (Wu, et al., 2013; Reche, Gómez, Martínez-Rodríguez, & Tutte, 2018), un constructo de personalidad que ha demostrado jugar un papel muy importante en el rendimiento deportivo (Wilson, Raglin, & Pritchard 2002; Gordon, 2008; Marín, Ortín, Garcés De Los Fayos, & Tutte, 2013) y que puede definirse como el conjunto de creencias respecto a la probabilidad de que sucedan acontecimientos positivos y la capacidad para obtener resultados favorables (Gordon, 2008).

En el contexto deportivo, el optimismo ha sido estudiado como una característica de personalidad en deportistas (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002), y como un factor que influye en relación al estrés (Albinson & Petrie, 2003). La literatura científica manifiesta que el deportista optimista tiene mejores pronósticos de éxito y control situacional del estrés que el pesimista (Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton, & Thornton, 1990; Ortín, Garcés De Los Fayos, Gosálvez, Ortega, & Olmedilla, 2011). Siguiendo a Lipowski (2012), los deportistas optimistas compiten focalizando su atención en alcanzar un posible éxito, no centrando su atención en emociones negativas y miedos. En 2003, Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, observan en una muestra de estudiantes que practican baloncesto, que estos sufren menos ansiedad y aumentan su confianza cuando adoptan una actitud positiva. Estos resultados son congruentes con los obtenidos por Ortín, De la Vega y Gosálvez (2013), en jugadores de balonmano.

El estudio bibliométrico de Marín, et al. (2013), señala un aumento de la producción científica en los últimos años sobre optimismo y *burnout*, tales como el estudio de Berengüí, Garcés De Los Fayos, Ortín, De la Vega y Gullón, (2013), y la investigación de Berengüí, Ortín, Garcés De Los Fayos, López y Pinto (2015). Dichos estudios indican la influencia positiva del optimismo sobre la salud y los estados de ánimo. Se puede afirmar que los deportistas que presentan índices más elevados de resiliencia y optimismo son menos vulnerables a sufrir dicho síndrome (Reche, Tutte, &

Ortín, 2014; Tutte & Reche, 2016). La satisfacción con la vida y la afectividad (García-Naviera, 2015), y las estrategias de afrontamiento (Cantón, Checa, & Budzynska, 2013), también son variables que muestran asociaciones positivas.

Por otro lado, los estudios que asocian resiliencia y optimismo subrayan el papel de estos constructos como factores protectores frente a la probabilidad de sufrir problemas de salud mental (Martin-Krumm, et al., 2003; Reche, et al., 2014; Tutte & Reche, 2016); otros estudios como el de Laborde, Guillén, Watson y Allen (2017), indican que estas variables son las más relevantes para mantener la calma y mejorar la planificación.

En este sentido, otras investigaciones revelan que los deportistas más optimistas son a su vez los más resilientes (Freche, 2013; Soury & Hasanirad, 2011). El estudio de Reche, et al. (2018), indica al mismo tiempo, la relación de interdependencia entre los constructos mencionados, señalando que el optimismo sirve de apoyo a la resiliencia, y como estos mejoran el rendimiento deportivo.

Por el contrario, no se han encontrado referencias de estudios sobre optimismo con gimnastas y, no se han hallado referencias que combinen resiliencia y optimismo.

El objetivo de este trabajo es conocer la prevalencia de la resiliencia y el optimismo en una muestra de gimnastas; y en segundo lugar analizar posibles diferencias en función de su categoría de edad, años de práctica deportiva y experiencia en competición, con la finalidad de establecer estrategias de intervención con las gimnastas para mejorar su bienestar y rendimiento.

## Método

### *Diseño y participantes*

El diseño del estudio realizado es descriptivo y de carácter transversal. Se realizaron análisis descriptivos con medias, desviación típica, frecuencias y porcentajes para establecer la prevalencia de los distintos constructos objeto de evaluación y describir la muestra.

El estudio se llevó a cabo con 29 gimnastas de gimnasia rítmica de la provincia de Murcia (España), de género femenino con edades comprendidas entre los 13 y los 20 años ( $M=15.3$ ;  $DT=1.83$ ) de la modalidad individual (10.3%) y de conjuntos (89.7%) pertenecientes a las categorías junior/cadete (51.7%) y juvenil/senior (48.3%), concernientes a los niveles escolar (3.4%), nivel I (27.6%), nivel II (27.6%) y nivel III (41.4%). Ninguna gimnasta pertenece a la élite, las gimnastas de nivel I y

escolar compiten en torneos autonómicos, mientras que las de nivel II y III en autonómicos y nacionales, así como otros torneos fuera de la Región de Murcia.

Las participantes presentan diferencias en el número de sesiones y horas de entrenamiento, así como en años de práctica deportiva y experiencia en competición. Un 62% de las gimnastas entrenan más de 3 días a la semana y un 82% sobrepasan las 2 horas diarias de entrenamiento. En cuanto a los años de práctica deportiva, el 69% lleva desarrollando la actividad deportiva más de 8 años y el 48% tiene más de 8 años de experiencia en competición. Se observan diferencias en función de la categoría de edad, las junior/cadete presentan porcentajes más elevados en sesiones de entrenamiento, años de práctica deportiva y años en competición tal como muestra la Tabla 1.

Tabla 1  
Contingencia en función de las sesiones de entreno, número de horas de entreno, años de práctica deportiva y años en competición en función de las categorías

		Participantes				Total	Total
		Categoría junior/cadete		Categoría juvenil/senior			
Sesiones de entreno	Menos de 3 días	5	33%	6	43%	11	38%
	Más de 3 días	10	67%	8	57%	18	62%
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>52%</b>	<b>14</b>	<b>48%</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>
Nº horas de entreno	Menos de 2h	3	20%	1	7%	4	14%
	Más de 2h	12	80%	13	93%	25	86%
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>52%</b>	<b>14</b>	<b>48%</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>
Años de práctica	Menos de 8 años	4	27%	5	36%	9	31%
	Más de 8 años	11	73%	9	64%	20	69%
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>52%</b>	<b>14</b>	<b>48%</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>
Años en competición	Menos de 8 años	7	47%	8	57%	15	52%
	Más de 8 años	8	53%	6	43%	14	48%
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>52%</b>	<b>14</b>	<b>48%</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>

### *Instrumentos*

Para empezar, se administró un cuestionario sociodemográfico elaborado *ad hoc* para recoger datos relativos a edad, género, modalidad y nivel de competición, categoría, frecuencia y duración de los entrenamientos, años que lleva practicando el deporte y experiencia en competición.

Después se aplicó la Escala de Resiliencia (Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012; adaptación de Wagnild & Young, 1993), adaptada a población española en una muestra de futbolistas; y confiable en otra muestra con esgrimistas y judokas procedentes de Uruguay (Reche & Ortín, 2013; Reche, et al., 2014), la consistencia interna global en ambos casos es de .89. La escala está formada por 25 ítems redactados de forma positiva con escala de respuesta Likert de 7 puntos. Esta escala evalúa el grado de resiliencia individual, tomando a esta como característica de personalidad positiva que posibilita la adaptación de las personas al medio ante situaciones adversas. Asimismo, consta de dos factores: Competencia personal y Aceptación de uno mismo y de la vida. El primer factor indica autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio

y perseverancia; mientras que el segundo factor muestra adaptabilidad, balance, flexibilidad y perspectiva de vida estable. La escala permite obtener una puntuación global y una puntuación para cada uno de los factores. Se estima que a mayor puntuación obtenida mayor resiliencia se posee.

Por último, la Escala de Orientación hacia la vida-Revisada (LOT-R; Scheier, Carver, & Bridges, 1994) mide el optimismo disposicional o la predisposición general sobre la obtención de resultados positivos. Presenta una consistencia interna de .78, y está formada por 10 ítems con respuesta tipo Likert (tres positivos, tres negativos y cuatro de relleno). Se puede obtener una puntuación por cada sub-escala (optimismo-pesimismo), y una puntuación total con tendencia hacia el polo optimismo (optimismo total) sumando los ítems de cada sub-escala e invirtiendo los ítems redactados en sentido negativo. Los resultados que se obtienen sitúan a los sujetos en nivel bajo (de -12 a 2 puntos), medio (de 3 a 5 puntos) o alto optimismo (de 6 a 12 puntos).

### Procedimiento

En primer lugar, para la recogida de datos y aplicación de los cuestionarios, se solicitó autorización y se accedió a dos clubes federados de la Región de Murcia. Posteriormente, se solicitó a los padres de las deportistas su autorización a través de un consentimiento informado, en el que se dejaba constancia por parte de los mismos, de su aprobación para que las gimnastas menores de edad pudiesen participar en el estudio y cumplimentar los cuestionarios. El procedimiento fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Católica de Murcia.

Los cuestionarios fueron aplicados online durante la temporada 2019/2020. Las gimnastas cumplimentaron las pruebas de forma voluntaria e individualmente. Los criterios de inclusión fueron tener 14 años o más, o bien cumplir los 14 años durante el transcurso de dicha temporada; los criterios de exclusión fueron ser menores de 14 años o no cumplir dicha edad a lo largo del calendario competitivo 2019/2020, así como pruebas cumplimentadas erróneamente por la ausencia de datos y/o ítems esenciales.

### Análisis estadístico

Se realiza un análisis pormenorizado de la información que fue clasificada y tratada empleando el paquete estadístico SPSS para Windows (versión 25.0, SPSS Inc., Chicago, Illinois, EEUU). 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 seleccionadas se comprobó que los resultados obtenidos cumplieran los criterios establecidos de normalidad, independencia y homogeneidad de varianzas. Tras dicho análisis se realizó una comparación de medias mediante estadísticos de contraste (pruebas t de Student para muestras independientes). El nivel de confianza asumido fue de .05 ( $p < .05$ ).

### Resultados

A continuación, se presenta el análisis descriptivo global de la escala de resiliencia y de sus dos factores. Las gimnastas presentan diferentes niveles de resiliencia, un 24.8% muestra elevada resiliencia, el 68.96% niveles moderados, y un 6.8% escasa resiliencia. La media en la escala global es de 139 en un rango de 105 a 168, con una desviación típica de 13.13 (Tabla 2).

Tabla 2  
Estadísticos descriptivos del rango de puntuaciones, medias y desviación típica de resiliencia

	Mínimo	Máximo	M	DT
Competencia personal	73	116	96.34	9.61
Aceptación de uno mismo	31	52	42.65	5.84
Resiliencia	105	168	139	13.13

En relación al optimismo, el 20.7% de las gimnastas presenta optimismo frente al 62.1% que tiende al pesimismo. Encontramos diferentes porcentajes de optimismo en función de la categoría de edad, hallamos que un 26.6% de las gimnastas pertenecientes a la categoría junior/cadete presenta optimismo, mientras que en la categoría juvenil/senior solo un 14.28% muestra optimismo. La media de optimismo total es 1.72 y la desviación típica 3.63.

Para saber si existen diferencias significativas en resiliencia y optimismo en función de la categoría (junior/cadete-juvenil/senior) se realizaron pruebas t de Student. Los resultados obtenidos indican que no existen diferencias estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) en dichos constructos en función de la categoría de

Tabla 3  
Estadística descriptiva e inferencial en función de la categoría de edad, años de práctica deportiva y años compitiendo

	M	DT	t	p	
Resiliencia	junior/cadete (n = 15)	142.73	13.47	1.63	.11
	juvenil/senior (n = 14)	135	11.94		
	Años de práctica $\leq 8$ (n = 9)	137.89	16.47		
	Años de práctica $\geq 8$ (n = 20)	139.50	11.79	-.30	.76
	Años compitiendo $\leq 8$ (n=15)	138.93	13.15		
Años compitiendo $\geq 8$ (n=14)	139.07	13.61	-.02	.97	
Optimismo	junior/cadete (n = 15)	1.53	4.35	-.29	.77
	juvenil/senior (n = 14)	1.93	2.81		
	Años de práctica $\leq 8$ (n = 9)	.33	3.87		
	Años de práctica $\geq 8$ (n = 20)	2.35	3.43	-1.40	.17
	Años compitiendo $\leq 8$ (n=15)	.67	3.30		
Años compitiendo $\geq 8$ (n=14)	2.86	3.76	-1.67	.10	

\*  $p < .05$

edad. Tampoco se observaron diferencias significativas en función de los años de práctica deportiva y experiencia en competición (menos de 8 años, más de 8).

## Discusión

Según los resultados del estudio, en general, las gimnastas no presentan elevada resiliencia, ya que solo un 24,8% presenta dicha característica, encontrándose su mayoría dentro de un perfil moderado (68,9%). Resultados que son similares a los obtenidos en diferentes investigaciones en distintas modalidades deportivas (Reche & Ortín 2013; Reche, et al., 2014; Tutte & Reche 2016; Reche, et al., 2018; Reche, Martínez-Rodríguez, & Ortín, 2020). Es sabido, que no se observan diferencias en los niveles de resiliencia en función del deporte practicado, al menos significativas (Chacón, Castro, Espejo, & Zurita, 2016).

En el ámbito deportivo un aspecto importante es la capacidad de persistir a pesar de los contratiempos y reponerse de manera rápida para redirigir la energía hacia nuevos objetivos (Reyes, 2010). La resiliencia es una variable que favorece dicho aspecto permitiendo afrontar eficazmente las adversidades propias del contexto deportivo (Reche, et al., 2014). Dada la cantidad de estresores que existen en GR y el necesario afrontamiento eficaz para el éxito, sería necesario fomentar dicha característica entre las participantes de este trabajo, facilitando así su bienestar psicológico.

No se han hallado diferencias significativas en las gimnastas en resiliencia y optimismo en función de las variables examinadas (categoría de edad, años de práctica y experiencia de competición). Esto puede ser debido a las características del deporte, ya que se trata de una actividad deportiva de especialización temprana en la que el comienzo de su práctica e inicio en competición cada vez es más prematuro, por lo que la categoría, así como los años de práctica deportiva y experiencia en competición no serían, en principio, variables que pudiesen determinar diferencias entre las gimnastas, ya que estas, por lo general, suelen estar expuestas al mismo número de sesiones y horas diarias de entrenamiento.

Por otro lado, como el inicio en competición suele darse a edades muy tempranas, en categorías inferiores a las analizadas, es probable que cuando lleguen a categorías superiores, las diferencias en número de años en competición no sean destacables. Algunos estudios sugieren la existencia de variaciones en función del deporte practicado, indicando, además, que los

deportistas de modalidades individuales suelen presentar mayores niveles de resiliencia (López-Suárez 2014; Morgan, et al., 2013). En este caso la gran mayoría de las participantes de nuestro estudio practican la modalidad de conjuntos. Tampoco se encontraron diferencias entre los niveles de competición, resultados que son similares al obtenido por Vélez-Salinas (2020) en un grupo de nadadores peruanos.

Por otra parte, los resultados sugieren que la mayoría de gimnastas que conforman la muestra tiende al pesimismo, puesto que presentan niveles bajos de optimismo. Este resultado es opuesto a los obtenidos por otros estudios en diferentes deportes, los cuales presentan niveles medios-altos de optimismo (Reche, et al., 2014; Reche, et al., 2018; Tutte & Reche 2016). Un estudio de Laborde, Guillén y Mosley (2016), indica que los deportistas que practican deportes de equipo suelen presentar menos niveles de optimismo. El hallazgo de este estudio podría explicar el resultado de este trabajo, ya que el 89,7% de la muestra pertenece a la modalidad de conjuntos.

Algunos estudios indican que el optimismo es una variable distintiva de los deportistas que practican deporte de competición (Gould, et al., 2002; López-Gullón, Martínez-Abellán, & Pallarés 2017). Dados los niveles de optimismo que aparecen representados en esta muestra, sería muy conveniente fomentarlos, puesto que ha demostrado ser un constructo mediador del rendimiento y protector frente a las probabilidades de sufrir ansiedad u otros problemas relacionados con la salud mental (Berengüi, et al., 2015; López-Gullón, Martínez, & Pallarés 2017; Ortín, de la Vega, & Gosálvez, 2013). También se relaciona con un aumento de la motivación y una mejora del autoconcepto (Martín, et al. 2014).

Al igual que sucede con la resiliencia, en optimismo tampoco se han encontrado diferencias significativas entre las variables. Estos resultados son congruentes con los datos obtenidos por otros trabajos como el de García-Naveira, Ruiz-Barquín y Ortín (2015), que no encontraron diferencias en el nivel de competición, al igual que el estudio de García-Naveira y Morales (2010), que no mostró diferencias por categorías en jugadores de fútbol de competición.

Los estudios que asocian resiliencia y optimismo subrayan la importancia de estos en el contexto deportivo (Marín-Krumm, et al. 2003; Reche, et al., 2014; Tutte & Reche, 2016), señalando que los deportistas más optimistas son a su vez los más resilientes (Freche, 2013; Souri & Hasanirad, 2011). Otros estudios señalan una

correlación positiva entre ambos constructos (Aranzana, et al., 2016; Reche, et al., 2018). Dada la importancia de ambos constructos y teniendo en cuenta los datos obtenidos en este trabajo, sería necesario fomentar el aumento de los niveles de los mismos en este grupo de deportistas.

La principal limitación de este trabajo es el tamaño de la muestra. Para tomar en consideración los resultados de este estudio, sería necesario que el tamaño muestral fuese más amplio y realizar un estudio con más profundidad. También se deben tener en cuenta otras variables y/o procesos que puedan ayudar a aclarar los resultados obtenidos en esta investigación.

Respecto a las aplicaciones prácticas del estudio, sería necesario que se desarrollaran programas de intervención dirigidos tanto a deportistas como a equipos técnicos, que incluyesen estrategias de afrontamiento para abordar situaciones potenciales de estrés propias del contexto deportivo de esta disciplina gimnástica con la finalidad de otorgar competencias a los mismos para transformar situaciones desfavorables en retos y desafíos, aumentando así la resiliencia y el optimismo.

Como futuras líneas de investigación se plantea realizar un estudio que abarque más tamaño muestral para examinar en profundidad la relación de los constructos de resiliencia y optimismo para de esta manera identificar variables propias de la disciplina deportiva que permitan a su vez, diseñar estrategias de intervención eficaces. De igual forma, también sería interesante efectuar un estudio en las diferentes especialidades gimnásticas para analizar la existencia, si la hubiese, de diferencias en función de las mismas.

## Conclusiones

Las gimnastas, en su gran mayoría, presentan niveles medios autoinformados en cuanto a su capacidad de persistir y reponerse a pesar de los contratiempos; y tienden a creer más probable en sucesos negativos y resultados desfavorables en el desempeño de su deporte. No aparecen diferencias significativas en categoría, años de práctica deportiva y experiencia en competición; pudiendo deberse a las características del deporte, estético y de especialización temprana.

## Agradecimientos

A las entrenadoras y gimnastas de los clubes participantes.

## Referencias

- Albinson, C. B., & Petrie, T. A. (2003). Cognitive appraisals, stress, and coping: Preinjury and postinjury factors influencing psychological adjustment to sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation, 12*(4), 306-322.
- Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Zabiatur, M., De la Vega, R., Ruíz, R., & Márquez, S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos, 15*(1), 1-12.
- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento Junior, J. R. A. D., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria y Desempenho Humano, 16*(4), 447-455. doi:10.5007/19800037.2014v16n4p447
- Berengüi, R., Garcés de los Fayos E. J., Ortín, F. J., De la Vega, R. & Gullón, J. M. (2013). Optimism and Burnout in competitive sport. *Psychology, 4*, 13.
- Berengüi, R., Ortín, F., Garcés de Los Fayos, E. J., López, J. M., & Pinto, A. (2015). Optimismo, burnout e estados de humor em desportos de competição. *Análise Psicológica, 33*(2), 221-233. doi:10.4236/psych.2015.49A2003
- Bretón, S., Zurita, F., & Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. *Revista de Ciencias del Deporte, 12*(2), 79-88
- SouriCantón, E., Checa, I., & Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte, 22*, 337-343.
- Chacón, R., Castro, M., Espejo, T. & Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos, 29*, 157-161.
- Codinhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 24*(5), 352-356. doi:10.1590/1517-869220182405170328
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CD RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76-82. doi:10.1002/da.10113
- Dimitrova, D. & Vanlyan, G. (2017). Eating disorders with female athletes: importance of the kind of sport and level of participation. *Journal of Applied Sports Sciences, 2*, 42-49. doi:10.37393/jass.2017.02.5
- Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts Educación física y deportes, 2*(80), 5-12.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of

- psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678. doi:10.1016/j.psychsport.2012.04.007
- Freche, R. (2013). Optimism and resilience, as moderated by coping style, on prenatal depressive symptomatology and salivary cortisol response to stress. (Order No. 1527372, California State University, Long Beach). ProQuest Dissertations and Teses, 139. Retrieved from: <http://search.proquest.com/docview/1509494265?accountid=14555>. (1509494265).
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1), 29-42. doi:10.1002/mpr.15
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). «Bouncing back» from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. doi:10.1123/tsp.22.3.316
- Gamonales, J., Gómez-Carmona, C., Mancha-Triguero, D., Muñoz-Jiménez, J., & León, K. (2019). Influencia de la edad y el aparato empleado en las exigencias específicas en gimnasia rítmica. Un estudio de caso (Influence of age and equipment used on the demands in rhythmic gymnastics. A case study). *Retos*, 38(38), 137-142. doi:10.47197/retos.v38i38.74998
- García-Naveira, A. G. (2015). Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. *Anuario de Psicología*, 45(2), 161-175.
- García-Naveira, A. G., & Morales, J. F. D. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 45-60.
- García-Secades, X., Molinero, O., Ruiz-Barquín, R., Salguero, A., Vega, R. D. L., & 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), 839-842. doi:10.4321/s1578-84232014000300010
- Gordon, R. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 336-350. doi:10.1016/j.psychsport.2007.04.007
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204. doi:10.1080/10413200290103482
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.156
- International Federation of Gymnastics (2018). RG Competition forms for Judges. Recuperado el 23 de mayo de 2018 <http://www.figgymnastics.com/site/rules/disciplines/rg>
- Kantanista, A., Glapa, A., Banio, A., Firek, W., Ingardn, A., Malchrowicz, E., Markiewicz, P., Ploszaj, K., Ingarden, M. y Mackowiak, Z. (2018). Body image of highly trained female athletes engaged in different types of sport. *BioMed Research International*. doi:10.1155/2018/6835751
- Laborde, S., Guillén, F., & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual-and team sports and in non-athletes. *Psychology of sport and exercise*, 26, 9-13. doi:10.1016/j.psychsport.2016.05.009
- Laborde, S., Guillén, F., Watson, M., & Allen, M. S. (2017). The light quartet: Positive personality traits and approaches to coping in sport coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 67-73. doi:10.1016/j.psychsport.2017.06.005
- León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M. A., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). The relationship of recreational runners' motivation and resilience levels to the incidence of injury: A mediation model. *PLoS one*, 15(5), e0231628. doi:10.1371/journal.pone.0231628
- Lipowski, M. (2012). Level of optimism and health behavior in athletes. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 18(1), 39-43. doi:10.12659/MSM.882200
- López-Gullón, J., Martínez-Abellán, A., & Pallarés, J. (2017). Optimismo versus pesimismo precompetitivo en los deportes de combate olímpicos. Diferencias de género, ranking y campeones. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 17(2), 67-72. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/301901>
- López-Suárez, M. R. (2014). Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción con el deporte y en jóvenes deportistas. Tesis Doctoral: Universidad de las Palmas de Gran Canaria. España
- Marín, E., Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. G., & Tutte, V. (2013). Análisis bibliométrico de burnout y optimismo en deporte. *SPORTTK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 2(1), 77-87. doi:10.6018/185781
- Martin González, J.; et al. (2014). Motivación, optimismo y autoconcepto en deportistas. *Reidocrea*, 3, 41-49.
- Martínez, A. (1999). Aproximación al deporte a través de los principios artísticos: creatividad, expresión i estética. *Apunts*, 58, 88-92.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695. doi:10.1016/s0191-8869(02)00390-2
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559. doi:10.1016/

- j.psychsport.2013.01.004
- Monroy, B. G., & Palacios, L. (2011). Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella?. *Salud mental, 34*(3), 237-246.
- Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 757-763. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.180
- Ortín, F.J., Garcés de los Fayos, E. J., Gosálvez, J., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte, 20*, 491-501.
- Ortín, F.J., De laVega, R., & Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología, 29*. doi:10.6018/analesps.29.3.175751
- Ortín, F.J., Martínez-Rodríguez, A., Reche, C., Garcés de los Fayos, E.J., & González-Hernández, J. (2018). Relationship between optimism and athletic performance. Systematic review. *Anales de psicología, 34*(1), 153-161. doi:10.6018/analesps.34.1.270351
- Reche, C. & Ortín, F. (2013). Consistencia de la versión española de la escala de resiliencia en esgrima. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica, 2*, 49-57.
- Reche, C., Tutte, V. & Ortín, 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.
- Reche, C., Gómez, M., Martínez, A. & Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 13*(1), 131-136
- Reche, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ortín-Montero, F. J. (2020). Characterization of the resilience and exercise dependence athlete. *Cultura, Ciencia y Deporte, 15*(43), 17-26.
- Reyes, M. (2010) Propiedades psicométricas del cuestionario de orientación a la meta en futbolistas profesionales. *Revista de Psicología UCV, 12*(1), 102-120.
- Ruiz-Barquín, R., De laVega, R., Poveda, J., Rosado, A. & Serpa, S (2012). Análisis psicométrico de la Escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, 2*(1), 143-151.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology, 24*(2), 335-344. doi:10.1017/S0954579412000028
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & 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*(6), 1063.
- Seligman, M., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K.M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science, 1*, 143-146.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 1541-1544. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.299
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., González-Bernal, J. J., & López-Liria, R. (2019). Emotion, Psychological Well-Being and Their Influence on Resilience. A Study with Semi-Professional Athletes. *International journal of environmental research and public health, 16*(21), 4192.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of emotional intelligence, motivation and resilience on academic performance and the adoption of healthy lifestyle habits among adolescents. *International journal of environmental research and public health, 16*(16), 2810. doi:10.3390/ijerph16162810
- Tutte, V., & Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de psicología del deporte, 16*(3), 7378.
- Veliz Salinas, G. A. M. (2020). Resiliencia y orientación a la meta en nadadores peruanos. (Tesis doctoral, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas). Perú. Recuperado de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/650448>
- Wagnild, G. & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165-178.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S., & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college athletes. *Personality and Individual Differences, 32*(5), 893-902.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J.J., Calderon, S., Charney, D. S. & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 7*. doi:10.3389/fnbeh.2013.00010.
- Yi, J., Smith, R., & Vitaliano, P. (2005). Stress-resiliencia, illness and coping: a person focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine, 28*(3), 257-265. doi:10.1007/s10865-005-4662-1
- Zurita, F., Santos, E. O. Z., Moral, P.V., Fernández, S. R., Sánchez, M. C., & Molina, J. J. M. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de psicología del deporte, 26*(1), 71-81. doi:10.1016/S0191-8869(01)00094-0