



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SEGÚN EL SEXO, TITULACIÓN Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Pablo Jerez López

Maestro de Educación Física (Granada, España)
Email: pjerez@correo.ugr.es

RESUMEN

La práctica de actividad física se ha convertido en los últimos años en una herramienta necesaria para mejorar la salud, razón por la que numerosos autores han estudiado los factores que pueden intervenir en su realización. Esta investigación tiene como objetivo el análisis de la resiliencia y su vinculación con aspectos sociodemográficos como sexo, titulación y nivel y tipo de práctica de actividad física. Se trata de un estudio de tipo descriptivo y corte transversal, realizado a una muestra de 571 estudiantes universitarios de la Universidad de Granada, empleando como principal instrumento el test CD-RISC. Los resultados depararon que los valores obtenidos son inferiores a las medias de estudios realizados con profesionales. Además, se ha observado que los varones obtuvieron una media más alta que las mujeres, así como que los estudiantes de Educación Social presentaron puntuaciones menores en Control y Espiritualidad. Por último, se ha observado que los estudiantes que practicaban actividad física diariamente alcanzaron unos valores superiores en todas las categorías, excepto en Espiritualidad.

PALABRAS CLAVE:

Resiliencia; estudiantes universitarios; sexo; titulación; actividad física.

INTRODUCCIÓN.

Muchos son los autores que han analizado el incipiente interés por la práctica de actividad física y el deporte durante los últimos años, así como el enorme beneficio que esta produce en la salud y el bienestar de las personas (García-Laguna et al., 2012; Chacón-Cuberos et al., 2016). Fruto del beneficio de esta práctica, la Organización Mundial de la Salud (2016) recomienda realizar ejercicio físico, al menos, cinco veces en semana (entre 30 y 60 minutos), dados sus provechosos efectos.

En este sentido, son numerosas las evidencias científicas que muestran los enormes beneficios de la práctica de actividad física regular como medio de prevención de enfermedades, y de que un estilo de vida activo genera numerosos beneficios para la salud (González-Serrano et al., 2013).

Asimismo, son muchos los indicios que demuestran que la práctica de actividad física diaria favorece la capacidad de superación, vinculando estrechamente esta con la resiliencia, convirtiéndose, por tanto, en un factor clave para nuestra sociedad actual, un concepto psicológico asociado a la motivación y que no es innata al ser humano (Young, 2014).

Pese a la dificultad para encontrar una definición unánime, se puede entender como la capacidad para afrontar con éxito las experiencias estresantes, evitando trayectorias negativas (Zurita et al., 2017).

Numerosos han sido los autores interesados en acercar este concepto al terreno educativo, muy ligado al rendimiento académico para mejorar el aprendizaje, quedando influenciada por factores familiares, sociales, pedagógicos y por las propias características del sujeto (García et al., 2014). De tal forma, la actividad física queda postulada como una herramienta clave para potenciar las capacidades del ser humano entre ellas la resiliencia; pues según Hall (2011), el deporte es un medio elemental para forjar la resiliencia en jóvenes, permitiéndoles la superación de adversidades propias de la adolescencia en transición a la adultez.

Evidente queda, por tanto, la relación entre ambas variables, quedando plasmada en la consecución de una personalidad positiva, niveles elevados de motivación y confianza (Gutiérrez, 2014; Chacón et al., 2016). En esta línea, investigaciones como las de Ruíz y López (2012) o Young (2014) esclarecen efectos positivos de esta capacidad como la gestión eficaz en situación de estrés, el crecimiento personal, el aumento de la capacidad de logro o el estado de bienestar; ocupando la resiliencia una necesidad imperiosa para afrontar cualquier situación o proceso psicológico que pueda influir negativamente en el rendimiento (Prieto et al., 2014).

Por todo ello, el presente estudio presenta como objetivo analizar la relación entre el nivel de resiliencia y factores sociodemográficos como el sexo, la titulación cursada y su nivel y tipo de actividad física realizada.

1. MÉTODO.

1.1. DISEÑO Y PARTICIPANTES.

Se ha realizado un estudio no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal. Para ello, se contó con una representación de 571 estudiantes de distintos grados de la Universidad de Granada, con edades comprendidas entre los 18 y 37 años de edad (\bar{x} = 21,68; DT = 3,13), representando un 27,8% (n = 159) al género masculino y un 72,2% (n = 412) al femenino.

Como criterio a la hora de seleccionar a los participantes de este estudio, se intentó acotar la muestra al terreno educativo, siendo seleccionados grupos del Grado de Educación Primaria, Grado de Educación Infantil y Grado de Educación Social, aunque aparecen otros integrantes de grado de otras ramas (máster y doctorado).

1.2. INSTRUMENTOS.

Para el presente estudio se escogió el Test Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), propuesto por Connor y Davidson (2003). Este cuestionario está compuesto por 25 ítems, los cuales se valoran mediante una escala de tipo Likert de cinco opciones de respuesta, donde 0 = Nada de acuerdo y 4 = Totalmente de acuerdo. Las puntuaciones varían entre 0 y 100, asociando a mayor puntuación mayor resiliencia. Asimismo, los ítems figuran articulados en cinco categorías: la competencia personal y tenacidad (ítems 10, 11, 12, 16, 17, 23, 24 y 25), la confianza y tolerancia a la adversidad (ítems 6, 7, 14, 15, 18, 19 y 20), la aceptación positiva del cambio (1, 2, 4, 5 y 8), el control (ítems 13, 21 y 22) y la espiritualidad (ítems 3 y 9). La consistencia interna de este instrumento ha sido de α = 0,89.

Asimismo, se ha confeccionado un cuestionario Ad hoc específico se para registrar variables de tipo sociodemográfico como: sexo (hombre o mujer), titulación (Grado de Educación Infantil, Grado de Educación Primaria, Grado de Educación Social y Postgrado), nivel de actividad física (tanto si realiza más de tres horas semanales o no) y tipo de práctica de la misma (no practica, individual sin contacto, individual con contacto, grupal sin contacto y grupal con contacto).

1.3. PROCEDIMIENTO.

Para la realización del presente estudio, se solicitó a los participantes su colaboración para cumplimentar los cuestionarios ya citados. Se invitó a los participantes a la realización de los diversos cuestionarios, facilitando un enlace con el que los alumnos pudieron rellenar los mismos a través de un dispositivo electrónico.

Dicha recogida de datos tuvo lugar durante el horario lectivo, transcurriendo el proceso sin incidencias y con la presencia en todo momento del investigador. Puesto que se trataba de una investigación científica, se aseguró a los participantes que se respetaría el derecho de confidencialidad de la información proporcionada.

1.4. ANÁLISIS DE DATOS.

El análisis estadístico de esta investigación se ha realizado a través del software estadístico IBM SPSS® 22.0. Para el análisis descriptivo básico se utilizaron frecuencias y medias. Por su parte, el estudio de relaciones se realizó a través de una T de Student para variables dicotómicas y mediante ANOVA de un factor para aquellas variables con más de dos categorías.

La consistencia interna de los instrumentos fue constatada mediante el Alpha de Cronbach, cuyo índice de confiabilidad ha sido fijado en el 95,5%.

2. RESULTADOS.

La Tabla 1 muestra una representación de un 27,8% de participación masculina y un 72,2% de femenina. A su vez, revela la distribución de las titulaciones cursadas por la muestra, concretando que el 61,6% de los encuestados cursa el Grado de Educación Primaria, el 13,7% el Grado de Educación Infantil y el 17,3% el Grado de Educación Social, mientras que el 7,4% restante cursa estudios de postgrado.

Por otro lado, deparó que el 60,2% de los participantes realizaba tres o más horas semanales de actividad física, mientras que el 39,8% no practicaba o no alcanzaba dicha cifra. Además, en cuanto al tipo de la misma, los resultados reflejan que el 28,5% no practica, un 32,9% realizaba actividad física de forma individual sin contacto, el 13,3% individual con contacto, el 8,9% grupal sin contacto y el 16,3% grupal con contacto.

Tabla 1.
Descriptivos de la muestra según sexo, titulación cursada y práctica de actividad física.

	Categoría	% (n)
Sexo	Hombre	27,8% (n=159)
	Mujer	72,2% (n=412)
Titulación	Grado en E. Primaria	61,6% (n=352)
	Grado en E. Infantil	13,7% (n=78)
	Grado en E.Social	17,3% (n=99)
	Postgrado	7,4% (n=42)
Actividad Física	Sí	60,2% (n=344)
	No	39,8% (n=227)
Tipo de Actividad Física	No practica	28,5% (n=163)
	Individual sin contacto	32,9% (n=188)
	Individual con contacto	13,3% (n=76)
	Grupal sin contacto	8,9% (n=51)
	Grupal con contacto	16,3% (n=92)

Comenzando con el estudio del nivel de resiliencia, en función del sexo (Tabla 2), los valores de significatividad deparan únicamente diferencias estadísticamente significativas en una de las dimensiones que conforman dicha variable: Tolerancia a la Adversidad ($p = 0,006^*$). De este modo, aparece cómo los varones ($2,93 \pm 0,62$) obtienen una media más elevada que las mujeres ($2,78 \pm 0,56$).

Tabla 2.
Nivel de resiliencia según el sexo de la muestra.

	Sexo	N	Media	DT	Prueba de Levene		Prueba T Sig. (bilateral)
					F	Sig.	
Resiliencia Total	Hombre	159	3,00	0,57	5,657	0,018	0,109
	Mujer	412	2,92	0,47			
Competencia Personal	Hombre	159	3,14	0,68	8,292	0,004	0,124
	Mujer	412	3,06	0,57			
Tolerancia a la Adversidad	Hombre	159	2,93	0,62	1,538	0,215	0,006*
	Mujer	412	2,78	0,56			
Aceptación Positiva	Hombre	159	3,14	0,62	0,418	0,518	0,480
	Mujer	412	3,10	0,59			
Control	Hombre	159	2,94	0,73	0,627	0,429	0,553
	Mujer	412	2,98	0,69			
Espiritualidad	Hombre	159	2,41	0,93	2,827	0,093	0,697
	Mujer	412	2,38	0,83			

Siguiendo con el estudio, analizando su relación en función de la titulación de la misma (Tabla 3), concluyeron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones Control y Espiritualidad ($p = 0,002^*$ y $p = 0,022^*$, respectivamente). De tal modo, los estudiantes de Grado de Educación social obtuvieron una puntuación media más baja para la categoría Control ($2,79 \pm 0,70$) que los de Educación Primaria ($2,97 \pm 0,72$), Educación Infantil ($3,20 \pm 0,60$) y Otras titulaciones ($3,01 \pm 0,57$). Lo mismo sucedió en la dimensión Espiritualidad, arrojando una media inferior Educación Social ($2,15 \pm 0,79$) en comparación con las medias del resto de titulaciones ($2,43 \pm 0,87$; $2,51 \pm 0,86$; $2,38 \pm 0,86$).

Tabla 3.
Nivel de resiliencia según la titulación de la muestra.

	Titulación	N	Media	DT	F	Sig.
Resiliencia Total	E. Primaria	352	2,93	0,53	1,411	0,239
	E. Infantil	78	3,04	0,41		
	E. Social	99	2,91	0,48		
	Otras	42	3,01	0,44		
Competencia personal	E. Primaria	352	3,06	0,63	1,001	0,392
	E. Infantil	78	3,17	0,54		
	E. Social	99	3,07	0,56		
	Otras	42	3,16	0,59		
Tolerancia a la Adversidad	E. Primaria	352	2,79	0,62	1,317	0,268
	E. Infantil	78	2,83	0,47		
	E. Social	99	2,86	0,57		
	Otras	42	2,96	0,49		
Aceptación Positiva	E. Primaria	352	3,08	0,61	1,333	0,263
	E. Infantil	78	3,23	0,51		
	E. Social	99	3,12	0,61		
	Otras	42	3,10	0,62		
Control	E. Primaria	352	2,97	0,72	5,016	0,002*
	E. Infantil	78	3,20	0,60		
	E. Social	99	2,79	0,70		
	Otras	42	3,01	0,57		
Espiritualidad	E. Primaria	352	2,43	0,87	3,246	0,022*
	E. Infantil	78	2,51	0,86		
	E. Social	99	2,15	0,79		
	Otras	42	2,38	0,86		

En la Tabla 4 se muestra el estudio del nivel de resiliencia en función con el nivel de práctica de actividad física de los participantes, el cual arrojó, tal y como revela la significatividad bilateral de la prueba de T para muestras independientes, diferencias estadísticas en torno a la resiliencia total ($p < 0,001^*$), así como para todas sus categorías excepto Espiritualidad ($p < 0,001^*$; $p = 0,003^*$; $p < 0,001^*$; $p = 0,013^*$; $p = 0,734$; respectivamente). En este sentido, los alumnos que practican actividad física de forma asidua consiguieron una puntuación media más elevada que aquellos que no la realizaban ($3,01 \pm 0,50$ vs $2,85 \pm 0,49$).

Siguiendo esa línea, las personas que la realizaban obtuvieron medias más altas en las dimensiones Competencia Personal ($3,16 \pm 0,60$ vs $2,95 \pm 0,60$), Tolerancia a la Adversidad ($2,88 \pm 0,55$ vs $2,73 \pm 0,62$), Aceptación Positiva ($3,18 \pm 0,59$ vs $3,00 \pm 0,60$) y Control ($3,03 \pm 0,69$ vs $2,88 \pm 0,69$) que aquellas que no alcanzaban las tres horas semanales de práctica física.

Tabla 4.
Nivel de resiliencia según la práctica de actividad física.

	AF	N	Media	DT	Prueba de Levene		Prueba T Sig. (bilateral)
					F	Sig.	
Resiliencia Total	Sí	344	3,01	0,50	0,608	0,436	0,000*
	No	227	2,85	0,49			
Competencia Personal	Sí	344	3,16	0,60	0,019	0,891	0,000*
	No	227	2,95	0,60			
Tolerancia a la Adversidad	Sí	344	2,88	0,55	5,197	0,023	0,003*
	No	227	2,73	0,62			
Aceptación Positiva	Sí	344	3,18	0,59	0,045	0,831	0,000*
	No	227	3,00	0,60			
Control	Sí	344	3,03	0,69	0,000	0,998	0,013*
	No	227	2,88	0,69			
Espiritualidad	Sí	344	2,38	0,89	2,391	0,123	0,734
	No	227	2,40	0,82			

El estudio del nivel de resiliencia concluye con su relación en función del tipo de actividad física (Tabla 5), el cual deparó diferencias estadísticamente significativas en el nivel de resiliencia total de la muestra ($p = 0,007^*$) y en una de sus dimensiones: Competencia Personal ($p = 0,001^*$). Este hecho se debe a que los estudiantes que practican deporte individual con contacto alcanzaron una media de resiliencia total más elevada ($3,07 \pm 0,46$) que los que no practican ($2,83 \pm 0,50$) y que los que practican deporte individual sin contacto ($2,97 \pm 0,48$), grupal sin contacto ($2,95 \pm 0,37$) y grupal con contacto ($2,98 \pm 0,60$).

Asimismo, sucede con la categoría Competencia Personal, para la cual lograron una mayor puntuación media los alumnos que practican deporte individual con contacto ($3,26 \pm 0,51$) en comparación con los que realizan cualquier actividad de las anteriores ($3,13 \pm 0,59$; $3,05 \pm 0,56$; $3,11 \pm 0,68$; respectivamente) y con los que no practican ($2,93 \pm 0,61$).

Tabla 5.
Nivel de resiliencia según el tipo de actividad física.

	Tipo AF	N	Media	DT	F	Sig.
Resiliencia Total	No practica	163	2,83	0,50	3,549	0,007*
	Individual sin contacto	188	2,97	0,48		
	Individual con contacto	76	3,07	0,46		
	Grupal sin contacto	51	2,95	0,37		
	Grupal con contacto	93	2,98	0,60		
Competencia Personal	No practica	163	2,93	0,61	4,629	0,001*
	Individual sin contacto	188	3,13	0,59		
	Individual con contacto	76	3,26	0,51		
	Grupal sin contacto	51	3,05	0,56		
	Grupal con contacto	93	3,11	0,68		
Tolerancia a la Adversidad	No practica	163	2,71	0,63	2,306	0,057
	Individual sin contacto	188	2,84	0,57		
	Individual con contacto	76	2,91	0,52		
	Grupal sin contacto	51	2,89	0,40		
	Grupal con contacto	93	2,85	0,65		
Aceptación Positiva	No practica	163	3,01	0,58	2,242	0,063
	Individual sin contacto	188	3,14	0,59		
	Individual con contacto	76	3,23	0,61		
	Grupal sin contacto	51	3,07	0,52		
	Grupal con contacto	93	3,16	0,66		
Control	No practica	163	2,86	0,72	1,865	0,115
	Individual sin contacto	188	3,06	0,68		
	Individual con contacto	76	3,04	0,69		
	Grupal sin contacto	51	2,94	0,51		
	Grupal con contacto	93	2,96	0,77		
Espiritualidad	No practica	163	2,39	0,83	1,838	0,120
	Individual sin contacto	188	2,27	0,92		
	Individual con contacto	76	2,55	0,87		
	Grupal sin contacto	51	2,45	0,66		
	Grupal con contacto	93	2,47	0,86		

3. DISCUSIÓN.

La presente investigación tiene como objetivo definir el nivel de resiliencia y su vinculación con la práctica de actividad física realizada por los estudiantes universitarios, de forma que se puedan conocer qué alumnos presentan mejores niveles de afinidad hacia el deporte y cuáles afrontan mejor la adversidad hacia la práctica deportiva. Así, entre los estudios similares conviene destacar los de Chacón et al. (2016) y Zurita et al. (2017).

En primer lugar, el estudio sobre la práctica de actividad física reflejó que más de la mitad de los estudiantes practicaban algún tipo de actividad física durante al menos durante tres horas semanales. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Castro-Sánchez et al. (2016), probando como más del 60% de la muestra seleccionada sigue las recomendaciones exhibidas por la Organización Mundial de la Salud sobre la práctica de actividad física. Por el contrario, estudios como el de González y Portolés (2014) denotan unas cifras muy inferiores en cuanto a la cantidad de actividad física realizada por adolescentes.

Por otra parte, en función del tipo de práctica deportiva, se concretó que casi la mitad de los encuestados practicaban deportes individuales, representando aquellos que practican deportes grupales una cuarta parte de los alumnos, cifras que no concuerdan con investigaciones como la de Luengo (2007), el cual señalaba los deportes colectivos como los más practicados.

En cuanto al estudio del nivel de resiliencia en función del sexo de la muestra, se encontraron diferencias estadísticamente significativas debido a la mayor puntuación media obtenida por los varones en la dimensión Tolerancia a la Adversidad que las mujeres. Datos muy similares fueron los obtenidos por Zurita et al. (2017) en su investigación con atletas, encontrando que el sector masculino exponía una mayor destreza para superar nuevos problemas, fruto de la mayor autoestima e independencia que estos presentan.

Seguidamente, la relación entre el nivel de resiliencia y la titulación que cursa la muestra también deparó asociaciones entre ambas variables. En este caso, las asociaciones aparecen en dos de las dimensiones de la resiliencia: Control y Espiritualidad. En ellas, los estudiantes de Grado de Educación Social obtuvieron unas puntuaciones medias más bajas que el resto de titulaciones, pues investigaciones como las de Calderón-Garrido et al. (2016) y Jiménez et al. (2013), mostraron las principales virtudes en el carácter de los estudiantes de este grado, siendo la autorregulación y la espiritualidad dos de las tres fortalezas que menor puntuación obtuvieron, reflejo de que no se articulaban en los planes docentes del grado.

Por otro lado, en torno al análisis del nivel de resiliencia según la práctica de actividad física realizada, se encontraron relaciones entre las variables. De este modo, aquellos alumnos que no practicaban ejercicio físico de forma regular obtuvieron unas puntuaciones medias más bajas en los niveles de resiliencia y todas sus categorías, salvo Espiritualidad. En la misma línea, aparecen estudios como los de Cooper et al. (2004) o de Grunstein y Nutbeam (2007), los cuales consideraron que estas dimensiones de la resiliencia se promovieron mediante la participación en programas de actividad física, corroborando como una de las claves del desarrollo de la resiliencia la realización de ejercicio físico.

Asimismo, se localizó la misma asociación en el estudio del nivel de resiliencia y el tipo de actividad física realizada, alcanzando aquellos estudiantes que practicaban cualquier tipo de actividad, tanto individual como grupal, unos valores medios más elevados que aquellos que no practicaban. Dentro de las diferencias en los niveles de resiliencia total y su dimensión Competencia Personal, conviene resaltar la mayor puntuación alcanzada por los estudiantes que realizan actividad física individual con contacto, fruto de la mayor capacidad que adquieren para superar los obstáculos a los que se enfrentan durante su práctica, por su naturaleza activa y altamente emocional (García et al., 2014).

4. CONCLUSIONES.

Como principales conclusiones, resalta que el estudio de la resiliencia obtuvo diferencias en función del sexo de la muestra, pues los varones obtuvieron una media más elevada que las mujeres en la categoría Tolerancia a la Adversidad. Asimismo, los estudiantes de Educación Social presentaron unas puntuaciones inferiores en Control y Espiritualidad por su perfil como futuros profesionales. En cuanto a la práctica de actividad física, aquellos alumnos que practicaban actividad física periódicamente alcanzaron unos valores medios superiores en los niveles de resiliencia totales y sus categorías, salvo en Espiritualidad, que no se veía afectada por la práctica.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Calderón-Garrido, D., Forés-Miravalles, A., y Gustems-Carnicer, J. (2016). Aproximación a las fortalezas de carácter en los estudiantes de Educación Social. Perfil de una muestra. *REIRE. Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 9(2), 48-64. Doi: 10.1344/reire2016.9.2924.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Chacón-Cuberos, R., y Espejo-Garcés, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *RICYDE, Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(45), 262-277.
- Chacón, R., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., y Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos*, 29, 157-161.
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Muros-Molina, J. J., Espejo-Garcés, T., Zurita-Ortega, F., y Linares-Manrique, M. (2016). Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su relación con los hábitos de ocio digital. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 405-410. Doi: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.124>.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Cooper, N., Estes, C., y Allen, L. (2004). Bouncing back how to develop resiliency through outcome-based recreation programs. *Parks and recreation*, 39(4), 28-35.
- García, X., Molinero, O., Ruiz, R., Salguero, A., de la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.
- García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., y Ramos, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185.

- González, J. y Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 51-65.
- González-Serrano, G., Huéscar, E., y Moreno, J. A. (2013). Satisfacción con la vida y el ejercicio físico. *European Journal of Human Movement*, 30(1), 131-151.
- Grunstein, R. y Nutbeam, D. (2007). The impact of participation in the Rock Eisteddfod Challenge on adolescent resiliency and health behaviours. *Health Education*, 107(3), 261-275. Doi: 10.1108/09654280710742564.
- Gutiérrez, M. (2014). Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (26), 9-14.
- Hall, N. (2011). "Give it everything you got". Resilience for young males through sport. *International Journal of Men's Health*, 10(1), 65-81.
- Jiménez, V., Alvarado, J. M., y Puentes, A. (2013). Una aproximación al Trabajo Social desde la óptica de la Psicología positiva (virtudes y fortalezas). *Cuadernos de Trabajo Social*, 26(2), 397-407. doi: 10.5209/rev_CUTS.2013.v26n2.40915.
- Luengo, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 174-184.
- OMS (2016). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Consultado en la Word Wide Web <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/> el 10 de enero de 2020.
- Prieto, J. M., Labisa, A., y Olmedilla, A. (2014). Lesiones deportivas y personalidad: una revisión sistemática. *Apunts, Medicina de l'esport*, 49(184), 139-149. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2014.06.002>.
- Ruiz, G. y López, A. E. (2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. *Escritos de Psicología*, 5(2), 1-11. Doi: <http://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2012.1001>.
- Young, J. (2014). La resiliencia del entrenador. Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63(22), 10-12.
- Zurita, F., Castro, M., Linares, M., y Chacón, R. (2017). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(1), 50-62. Doi: 10.17979/sportis.2017.3.1.1726.
- Zurita, F., Zafra, E. O., Valdivia, P., Rodríguez, F., Castro, M., y Muros, J. J. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-82.

6. AGRADECIMIENTOS.

Este artículo ha sido posible gracias a la colaboración de muchos docentes de la Facultad de Educación de la Universidad de Granada, así como a los múltiples encuestados, sin los cuales esta investigación no habría tenido éxito.

También me gustaría agradecer su labor a mi director de tesis D. Ramón Chacón por su ayuda y profesionalidad en la labor científica que ha conllevado este estudio.

Fecha de recepción: 4/12/2020
Fecha de aceptación: 23/12/2020