

Recibido: 10/02/2020

Aceptado: 27/02/2020

## **AUTOCONFIANZA, RESILIENCIA Y LESIONES EN DEPORTES ARTÍSTICOS: PATINADORES SOBRE HIELO, GIMNASTAS, ANIMADORES Y BAILARINES DE BALLET Y DANZA CONTEMPORÁNEA.**

### **SELF-CONFIDENCE, RESILIENCE AND INJURIES IN ARTISTIC SPORTS: ICE SKATERS, GYMNASTS, ANIMATORS AND DANCERS OF BALLET AND CONTEMPORARY DANCE.**

#### **Autor:**

Tamez, A<sup>(1)</sup>; Vanegas, M<sup>(2)</sup>; Valdivia, P<sup>(3)</sup>

#### **Institución:**

<sup>(1)</sup>Universidad Autónoma de Nuevo León [aletasa@gmail.com](mailto:aletasa@gmail.com)

<sup>(2)</sup> Universidad Autónoma de Nuevo León [minerva.vanegas@gmail.com](mailto:minerva.vanegas@gmail.com)

<sup>(3)</sup> Universidad de Granada [pvaldivia@ugr.es](mailto:pvaldivia@ugr.es)

#### **Resumen:**

Análisis de las variables autoconfianza, resiliencia y lesiones en atletas que practican deportes artísticos, por medio de dos cuestionarios estandarizados para autoconfianza y resiliencia y uno creado para esta investigación sobre lesiones y creencias.

#### **Palabras Clave:**

Psicología del deporte, cuantitativo, deportes individuales, deportes en equipo.

**Abstract:**

Analysis of the variables self-confidence resilience and injuries in athletes who practice artistic sports, through two standardized questionnaires for self-confidence and resilience and one created for this research on injuries and beliefs.

**Key Words:**

Sports psychology, quantitative, individual sports, team sports.

## 1. INTRODUCCIÓN

La autoconfianza es una variable que ha sido estudiada por muchos autores empezando por Bandura (1977) con su teoría de autoeficacia, a la par Maslow (1967) quien originó la teoría de autoconfianza.

La autoconfianza es la confianza que tiene la persona, en sí misma; es decir, qué tan capaz se siente de realizar la actividad (González, Valdivia, Zagalaz y Romero, 2014). La creencia individual de que puedes ser exitoso (Sari, Ekici, Soyer, y Eskiler, 2015). En el campo deportivo, Dosil (2004) la define como el grado de certeza de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea, es decir, la creencia de que puedes hacer realidad un comportamiento deseado.

En el deporte es importante conocer la autoconfianza de los deportistas debido a que esta influye directamente en su rendimiento deportivo; ya que si una persona no se cree capaz de realizar alguna actividad, probablemente no sea capaz de realizarla (González, et al., 2014). Los atletas que tienen baja autoconfianza se pueden preocupar sobre su siguiente desempeño o pensar en la opinión de los demás . Por otro lado los atletas con muy alta autoconfianza pueden subestimar a un contrincante, o tener falta de concentración, falta de importancia (Sari, et al., 2015) y no menos importante disminución del nivel de alerta , lo que aumenta el de riesgo de lesiones (González, et al., 2014).

De acuerdo con Dramisino (2007) uno de los factores asociados con la autoconfianza es la resiliencia. González et al. (2014) establecen que el descenso de la autoconfianza, siendo algo normal, impacta negativamente cuando existe una baja capacidad de recuperación, el deportista puede verse afectado en su rendimiento.

La resiliencia es definida como la adaptación positiva a pesar de la presencia de riesgo o adversidad (Galli, Vealey, 2008). Richardson (2002) hace un estudio sobre las cualidades internas y externas de los individuos con

respuestas positivas a pesar del riesgo y encontró que generalmente los atletas con resiliencia cuentan con herramientas como: estrategias de afrontamiento, tenacidad mental y apoyo social.

Lepore y Revenson (2006) encuentran que la resiliencia consiste en tres dimensiones: la resistencia (no disturbarse por la adversidad), recuperación (si se disturba por la adversidad pero regresa a los niveles de funcionamiento de preestres) y reconfiguración (disturbarse pero no simplemente regresar al preestres, si no adoptando una nueva visión por la adversidad).

Un deportista con poca resiliencia es vulnerable psicológicamente (Dramisino 2007). La resiliencia se da cuando una persona ya logró adaptarse a su entorno ya sea bueno o malo.

Según el estudio de Sari, et al. (2015) cuando una persona es atacada por estresores que la sacan de su zona de confort, si no tienen factores de protección como la autoeficacia, autoestima y habilidad de resolver problemas, hay ruptura, cuando esto sucede se debe regresar a la homeostasis ya sea reintegrando disfuncionalmente (conductas negativas como vicios), mal adaptativamente (pérdida de factores de protección), homeostáticamente (no pierden ni ganan) o resilientemente (adquieren factores protectores).

Hardy, et al. (2011) elaboraron un cuestionario sobre la relación entre autoconfianza con capacidad de recuperación y concluyeron que la autoconfianza es un factor destacable en personas con una personalidad resiliente. Por otro lado, se destaca la relación moderada entre la autoconfianza y ansiedad cognitiva y somática, por lo tanto, concluyen que la autoconfianza es predictora del rendimiento (González, et al., 2014).

La importancia de la autoeficacia o autoconfianza en los atletas y cómo esta afecta al rendimiento deportivo puede ser tanto positiva como negativamente; como se señala, su falta puede dar pie a un pobre rendimiento, mientras que su exceso puede llevar al desarrollo de lesiones. El objetivo de esta

investigación es la identificación de las variables que influyen en la valoración de una zona óptima de autoconfianza ligada al rendimiento deportivo.

## **2. MÉTODO**

### **Participantes**

Los atletas son de entre 12-33 años de edad (M=19.85 DT=4.838) de los cuales 40 son mujeres y 8 hombres. Los deportistas pertenecían a disciplinas diferentes: patinadores (11 atletas de club deportivo, 12 patinadores del circo), gimnastas (12 atletas de la escuela de gimnasia), danza (4 de contemporánea y 3 de ballet) y animación (6 animadoras/porristas).

### **Instrumentos**

Cuestionario de autoconfianza en competencia deportiva (CACD; Martínez-Romero, Molina, y Oriol-Granado, 2016), el cual consta de 11 ítems con respuesta de escala tipo Likert del 1 al 7 (1: completamente en desacuerdo - 7: totalmente de acuerdo).

Se utilizó la Connors-Davidson Resilience Scale (CD-RISC; Connor & Davidson, 2003) en su versión en español (Bobbes et al., 2001; 2008). El instrumento consta de 25 ítems distribuidos en cinco dimensiones (Competencia personal, confianza, aceptación, control e influencias espirituales). Se solicitó a los participantes que indicarán su grado de acuerdo con cada ítem, en una escala de frecuencia de cinco puntos (0: En absoluto - 4: Casi siempre), basándose en sus experiencias durante los últimos seis meses.

Por último, el cuestionario sobre lesiones, diseñado para los propósitos de este estudio. El cuestionario consta de seis ítems con respuesta abierta y dos ítems con respuesta dicotómica (sí/no), para complementarlo se les explicó a los participantes que tuvieran en cuenta los últimos seis meses de entrenamiento.

### 3. OBJETIVOS

- Comparar los resultados de autoconfianza, resiliencia, entre distintos deportes de características similares, esperando encontrar puntuaciones similares.
- Conocer si hay mayor autoconfianza en personas que tienen experiencia previa o mayor práctica.
- Comparar entre personas que han tenido lesiones y personas que no han tenido.
- Conocer si la resiliencia o autoconfianza es mayor en personas que creen que el trabajo psicológico es útil y las que no.

### 4. RESULTADOS

Para evaluar la normalidad se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk, que nos arroja un resultado de no normalidad, a excepción de autoconfianza y la subescala de confianza de la variable resiliencia.

**Tabla 1.** Normalidad en escalas.

Escalas	Estadístico	Sig.
Autoconfianza	.955	.063
Resiliencia	.871	.000

**Tabla 2.** Normalidad en sub-escalas.

Sub-escalas	Estadístico	Sig.
competencia personal	.820	.000
Confianza	.968	.204
Aceptación	.844	.000
Control	.876	.000
Influencias Espirituales	.811	.000

Para calcular las similitudes o diferencias entre deportes y las variables que son auto confianza y resiliencia (junto con sus subescalas) la prueba de kruskal-Wallis ya que son no paramétricas en los que resultó que no hay diferencias significativas entre las disciplinas.

**Tabla 3.** Similitudes y diferencias entre deportes y variables.

Variable/sub-escala	Sig.
Autoconfianza.	.603
Resiliencia	.455
Competencia	.882
Confianza.	.549
Aceptación.	.870
Control.	.241
Influencias espirituales.	.133

Después se analizó si había diferencias entre los que han competido anteriormente y los que no han competido en las puntuaciones de autoconfianza y resiliencia, con u de Mann-Whitney de muestras independientes y resultaron sin diferencias significativas.

**Tabla 4.** Diferencias entre competidores y no competidores.

Variable/sub-escala	Sig.
Autoconfianza.	.757
Resiliencia	.694
Competencia	.321
Confianza.	.793
Aceptación.	.532

Control.	.700
Influencias espirituales.	.1000

También se evaluó si había diferencias en las variables entre personas que ha tenido lesiones en los últimos 6 meses con la prueba de u de Mann-Whitney de muestras independientes y no se encontraron diferencias significativas.

**Tabla 5.** Diferencias entre personas con lesiones y personas sin lesiones.

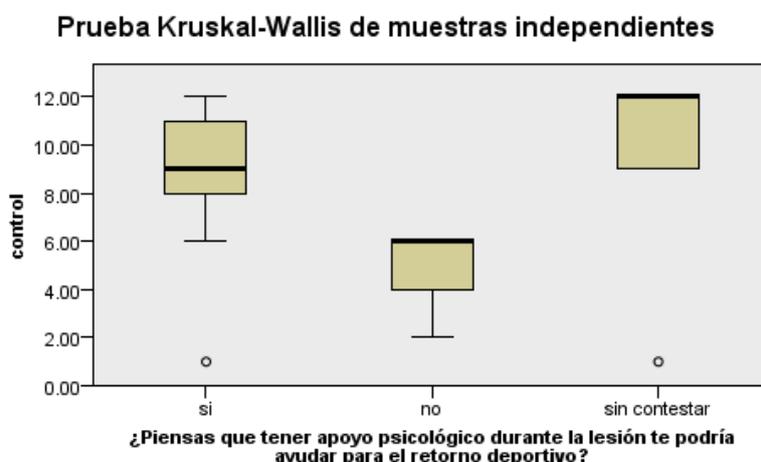
Variable/sub-escala	Sig.
Autoconfianza.	.950
Resiliencia	.942
Competencia	.139
Confianza.	.434
Aceptación.	.958
Control.	.867
Influencias espirituales.	.266

Por último, se analizó si había diferencias entre personas que piensan que tener el apoyo psicológico le ayudaría al retorno en su deporte y las que creen que no, y se encontraron resultados significativos en control es mayor en personas que sí buscarían el apoyo psicológico.

**Tabla 6.** Diferencias entre personas que aceptan ayuda psicológica y personas que no.

Variable/sub-escala	Sig.
Autoconfianza.	.762
Resiliencia	.065
Competencia	.370

Confianza.	.270
Aceptación.	.084
Control.	.013
Influencias espirituales.	.065



Siendo mayor en los que sí creen que les ayudaría el apoyo psicológico con una media de 24.59 por 38 personas y menos en los que no con una media de 4.33 respondida por 3 personas, y 7 personas que no contestaron la .

## 5. CONCLUSIONES

No hay diferencias significativas en autoconfianza y resiliencia entre personas de distintos deportes, por lo tanto, se cumple lo esperado debido a que son deportes con características similares.

Tampoco se encontraron diferencias entre los que tienen experiencia compitiendo y los que no, ahí faltaría preguntar cómo han sido sus resultados, para evaluar si hay diferencias entre los que han obtenido resultados positivos y negativos.

Personas que han tenido y no lesiones no presentaron diferencias en las variables.

El último análisis que se hizo nos arrojó que las personas que sí buscarían el apoyo psicológico están más altas en la subescala de control de la variable resiliencia, por lo tanto se podría indagar más al respecto, sobre si el control les genera buscar situaciones en donde se sientan más seguros.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beattie, S. Hardy, L. Savage, J. Woodman, T. y Callow, N. (2011). Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, (2011), 184-191.
- Belem, I. Malheiros, N. Andrade, J. Lopes, J. y Fiorese, L. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e desempenho humano*, 16, (4), 447-455.
- Berengüí, R. López, J. Fayos, E. y Almarcha, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7, (2011), 91–98.
- Besharat, M. y Pourbohloul (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Scientific Research*, 2, (7), 760-765.
- Cantón, E. y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, (1), 171–176.
- Cowden, R. Meyer, A. y Oppong, K. (2016). Mental Toughness in Competitive Tennis: Relationships with Resilience and Stress. *Frontiers in psychology*, 7, 7:320.doi: 10.3389/fpsyg.2016.00320
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, (2012), 669-678.

- Frischknecht, G. Duarte, A. y Moraes, R. (2016). Adaptation and Validation of Sport-Confidence Measure to Gymnasts and Football Players. *Psico-USF, Bragança Paulista*, 21, (2016), 539-549.
- García, X. Molinero, O. Ruíz, R. Salguero, A. Vega, R. 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.
- Olmedilla, A. Ortega, E. Gómez, J. (2013). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 14, (2), 55-62.
- Palomar, J. y Gómez, N. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27, (1), 7-22.
- Pineda, A. López, J. Tristán, J. Medina, M. y Ceballos, O. (2013). Pre-competitive anxiety and self-confidence in PAN American gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5 (1), 39–48.
- Rubio, V. Pujals, C. De la Vega, R. Aguado, D. y Hernández, J. (2014). Autoeficacia y lesiones deportivas: ¿factor protector o de riesgo? *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (2), 439–444.
- Ruiz, R. 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.
- Sarkar, M. y Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors, *Journal of Sports Sciences*, 32, (2014), 1419-1434.
- Tamminen, K. Holt, N. y Neely, K. (2013). Exploring adversity and the potential for growth among elite female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, (14), 28–36.

Trigueros, R. Álvarez, J. Aguilar, J. Alcaraz, M. y Rosado A. (2017). Validación y adaptación española de la escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD). *Psychology, Society, & Education*, 9, (2), 311-324.

Vallarino, T. y García, R. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, (3), 73-78.