

Resiliencia Psicológica y Afrontamiento al Estrés en Deportistas Juveniles de Béisbol Cubanos

Psychological Resilience and Confrontation to the Stress in Cuban Juvenile Sportsmen of Baseball

Fecha recepción: 3 de marzo de 2020 / fecha aceptación: 13 de octubre de 2020

Juan Carlos Fernández Truan¹
Douglas Crispin Castellano²
Francisco García Ucha³
Yoan Martínez Hoyos⁴

Resumen

Con el propósito de comprobar la relación entre la Resiliencia Psicológica y los Estilos de Afrontar el Estrés en deportistas cubanos, se desarrolló una investigación con 27 jugadores juveniles de Béisbol quienes fueron evaluados con dos instrumentos: La Escala de Resiliencia (Wagnild y Young 1993) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (Sandín y Chorot, 2002). Los resultados de las dos técnicas se llevaron a una escala de 0 a 4, donde 0 se considera muy bajo, 1 bajo, 2 medio, 3 alto y 4 muy alto, con el fin de equiparar los datos obtenidos para realizar una Correlación de Pearson. El análisis de los datos arrojó una correlación muy significativa (0.513), focalizado en la solución del problema y significativa al 0.475 en la reevaluación positiva respectivamente con respecto a altos índices de Resiliencia Psicológica. Lo que nos indica que los deportistas, al tener altos niveles de Resiliencia Psicológica, poseen estilos adecuados para afrontar el estrés en un período competitivo. No obstante, es recomendable seguir explorando esta relación con un mayor número de deportistas, incluyendo el sexo femenino.

Palabras clave: Resiliencia Psicológica. Estrés. Estilos de afrontar el Estrés.

1 Universidad Pablo de Olavide, Sevilla (España). Email: jfertru@upo.es
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-3376-7115>

2 Universidad Jesús Montané Oropesa, Nueva Gerona, Isla de la Juventud (Cuba).
Email: douglas@cuij.edu.cu. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-3769-8241>

3 Universidad Manuel Fajardo de La Habana (Cuba). Email: ucha@inder.cu
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-3858-8044>

4 Centro Provincial de Medicina del Deporte de La Habana (Cuba). Email: inder@inder.cu
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-5270-9447>

Abstract

In order to verify the relationship between Psychological Resilience and Styles of Coping with Stress, an investigation was carried out in Cuban athletes with 27 youth baseball players which were evaluated with two instruments: The Resilience Scale (Wagnild and Young 1993) and the Questionnaire for Coping with Stress (Sandín and Chorot, 2002). The results of the two techniques were taken to a scale from 0 to 4; where 0 is considered very low, 1 low, 2 mediums, 3 highs and 4 very high; in order to match the data obtained to perform a Pearson Correlation. The data analysis showed a very significant correlation (0.513), focused on the solution of the problem and significant at 0.475 in the positive reassessment respectively with respect to high indices of Psychological Resilience. This indicates that athletes, having high levels of Psychological Resilience, have adequate styles to face stress in a competitive period. However, it is advisable to continue exploring this relationship with a greater number of athletes, including the female sex.

Keywords: Psychological Resilience. Stress. Styles of coping with Stress.

Introducción

Resiliencia es un término que surge de la metalurgia y hace referencia a la capacidad de los metales de resistir altas presiones y recuperar su forma original. Este fenómeno aparece en diversos procesos que tienen lugar durante circunstancias adversas, por su carácter destructivo, y lo acompaña la posibilidad de regresar al estado inicial. Por ejemplo, se menciona por Badilla (1999) en Medicina, la osteología emplea el término resiliencia para significar la capacidad de los huesos de crecer en el sentido correcto después de una fractura. Desde lo psicológico, se identifica con la capacidad para enfrentar la adversidad y es definido para distinguir a las personas cuya personalidad se caracteriza por ser resistente en situaciones límites por medio de sus sistemas de afrontamiento, lo que le permite adaptarse a diferentes eventos estresantes y, además, le genera una serie de condiciones que provocan una mayor resistencia.

En un principio, el interés de los psicólogos por estudiar la resiliencia surge a partir de la observación de comportamientos individuales, a priori paradójicos e inesperados, que parecían casos aislados y anecdóticos, pero con el tiempo se ha ido descubriendo que son frecuentes en muchas personas (Vanistendael, 2001), por lo que la resiliencia ha pasado a ser entendida como un hecho real y probado.

Uno de los primeros estudios científicos en psicología que ayudaron al desarrollo de la resiliencia como tópico de investigación fue un estudio longitudinal, realizado a lo largo de 30 años, con una muestra de 698 niños nacidos en Hawái en condiciones muy desfavorables (Vera, 2004). Se hizo evidente la capacidad de la resiliencia, conceptualización que propugna la psicología positiva, el hombre se hace fuerte y capaz de aprender de todas sus experiencias aun en las peores circunstancias y no solo sobrepasarlas, sino también llegar al crecimiento personal.

En la bibliografía sobre la resiliencia se hace alusión a una personalidad resistente (hardiness) (Kobasa, Maddi y Zola, 1983) o con fortaleza mental (Gould, Dieffenbach y Moffet, 2002), tenacidad cognitiva (Naranjo, 2010), entre otros conceptos no muy exactos con la actual consideración de resiliencia, que la diferencia de la disposición adquirida y/o innata que está en dependencia de las habilidades y capacidades desarrolladas por el hombre, gracias a factores histórico-culturales en los cuales este se desenvuelve, y que van modificando y renovando dichas características internas para una mejor adaptación al medio. Existen variables implicadas en esta adaptación, que se pueden dividir en tres categorías: Biológicas (factores genéticos y neuroquímicos), Demográficas (edad y género) y Psicológicas (factores de riesgo y protectores).

D'Alessio (2012) resalta que, como factores genéticos, algunos sistemas como el serotoninérgico han sido especialmente estudiados por su relación con la función resiliente y, más específicamente, el polimorfismo del gen que codifica para la proteína recaptadora de serotonina (SERT o serotonin-transpoter), que ha sido considerado un marcador de resiliencia. Además, esta autora hace alusión a mediadores neuroquímicos relacionados con la actividad resiliente tales como a) Neurotransmisores: La hiperactividad del *locus coeruleus* (LC) ha sido vinculada a una mayor susceptibilidad al estrés, facilitando los estados de hipervigilancia, los estados de ansiedad crónica y depresión. Las funciones relacionadas con la resiliencia serían aquellas que reducen la actividad del LC y, por tanto, la actividad adrenergica, al ser liberada la noradrenalina (NA) por el LC. La dopamina, a nivel cortical y subcortical, está involucrada en la supresión de las crisis epilépticas, pudiendo ejercer funciones vinculadas con la resiliencia frente a este tipo de estrés. b) Hormonas: La dehidroepiandrosterona (DHEA) está especialmente vinculada con la resiliencia y se ha demostrado que altos niveles en la relación DHEA/Cortisol pueden prevenir el trastorno de

Estrés Postraumático. Los estrógenos, por su parte, inducen la expresión de Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF) y Neuropéptido Y (NPY), mediadores claves en la neuroplasticidad, por lo que se comportarían como neuroprotectores y favorecedores de las funciones vinculadas con la resiliencia.

Referente a las variables demográficas, existen todavía discusiones sobre si a mayor edad se es más o menos resiliente (García, et al 2014). Por otro lado, las variables psicológicas que se catalogan como factor de riesgo son: la ansiedad, la depresión, emociones negativas, el estrés percibido y el estrés postraumático (Lee et al., 2013), siendo los factores protectores aquellas características que promueven la adaptación: satisfacción con la vida, el optimismo, las emociones positivas, la autoeficacia, la adecuada autoestima, el apoyo social, los estilos de afrontamiento o la personalidad (García et al., 2014).

Al ser estos factores protectores una manifestación comportamental, se pueden evidenciar como características individuales (Martínez, 2006): Control de las emociones y de los impulsos, autonomía, sentido del humor, alta autoestima, empatía, capacidad de comprensión y análisis de las situaciones, cierta competencia cognitiva, capacidad de atención y concentración. En la literatura estos factores se catalogan como atributos personales, que permiten saber si una persona es resiliente o no.

En el contexto deportivo el concepto de Resiliencia Psicológica fue introducido posterior a su desarrollo en psicología. Actualmente, en el deporte está relacionado con la concepción de resistencia psicológica a las cargas de entrenamiento (Vasconcelos, 2000), la autoconfianza (Garratt, 2007; Jara, 2013) y la autoeficacia (*Bandura*, 1977; Cox, 2008), así como los deportistas se relacionan con el estrés competitivo (Márquez, 2004), sirviendo como base para uno de los primeros modelos de resiliencia (Richardson et al., 1990) en el deporte en todo su sentido. Este modelo es el sustento de otros estudios específicos sobre el rendimiento deportivo, como el de Galli y Vealey (2008) o el modelo de Fletcher y Sarkar (2012).

Respecto de los estilos de afrontamiento al estrés, Lazarus y Folfman lo definen como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las específicas demandas externas y/o internas que son valoradas como abrumadoras y/o desbordantes de los recursos del individuo (Giesenow, 2011).

Se trata de un proceso que da cuenta de rasgos temperamentales y patrones para responder ante el cambio, por ello se habla de “estilos de afrontamiento”, es decir, del repertorio de estrategias más comunes con las cuales una persona se enfrenta a las situaciones de la vida cotidiana (Botero y Páez, 2013).

En cuanto a las relaciones entre Resiliencia y Afrontamiento al estrés, han sido ampliamente documentadas tanto en estudios empíricos como teóricos (Botero y Páez, 2013). Sin embargo, en ninguno de estos trabajos anteriormente expuestos se incluyó la práctica deportiva, cuestión que se analiza en el presente trabajo. Por otra parte, García, et al. (2014) expusieron diferentes aspectos de la resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura, afirmando que era de interés comprobar cómo la resiliencia, entendida como la capacidad para hacer frente y superar de manera efectiva las situaciones estresantes, está relacionada con variables con una aparente y estrecha relación desde el punto de vista teórico, pero que resulta necesario continuar comprobando de manera empírica, como, por ejemplo, las estrategias de afrontamiento del deportista durante la competición.

Por lo que resultó de interés analizar la relación entre la Resiliencia Psicológica y los estilos de Afrontamiento al Estrés en los deportistas de Béisbol juvenil de la Escuela de Iniciación Deportiva Mártires de Barbados, equipo campeón nacional cubano en su categoría en las temporadas 2014 y 2015, durante su periodo competitivo del 2016, con el objetivo de demostrar la relación entre la Resiliencia Psicológica y las estrategias para afrontar el estrés de estos deportistas durante la temporada 2016.

Método

Participantes

En el estudio se seleccionó una muestra de 27 atletas masculinos del mencionado equipo juvenil de Béisbol, con edades entre 15 a 17 años.

Instrumentos

Las técnicas aplicadas en la presente investigación han sido dos diferentes, para poder triangular y complementar los resultados. Por un lado, la aplicación de la Escala de Resiliencia de Wagnil y Young (1988) y, por otro, el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés creado por Sandín y Chorot (2002).

La Escala de Resiliencia de Wagnil y Young, fue construida en 1988 y fue revisada por los mismos autores en 1993. Está compuesta de 25 ítems, que puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo y 7 un máximo de acuerdo. Los participantes indicaron el grado de conformidad con el ítem, puesto que todos los ítems son calificados 5 positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos. Los factores analizados mediante la Escala de Resiliencia son: Confianza en sí mismo, ecuanimidad, perseverancia, satisfacción personal, sentirse bien solo.

La descripción de estos factores que se analizan fueron los siguientes: a) Ecuanimidad: Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad; b) Perseverancia: Persistencia ante la adversidad o el desaliento, tener un fuerte deseo del logro y autodisciplina; c) Confianza en sí mismo: Habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades; d) Satisfacción personal: Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta; y e) Sentirse bien sólo: Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.

Tabla 1

Relación de ítems por cada factor de la Escala de Resiliencia (ER)

Factor	Ítems							
Satisfacción personal	16	21	22	25				
Ecuanimidad	7	8	11	12				
Sentirse bien solo	5	3	19					
Confianza en sí mismo	6	9	10	13	17	18	24	
Perseverancia	1	2	4	14	15	20	23	

Calificación e interpretación: Los 25 ítems puntuados en una escala de tipo Likert de 7 puntos donde: 1 es máximo desacuerdo y 7 significa máximo de acuerdo. Los participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem y a todos los que son calificados positivamente de entre 25 a 175 serán indicadores de mayor resiliencia.

Respecto del Cuestionario de Afrontamiento al Estrés que empleamos, fue creado y validado por Bonifacio Sandín y Paloma Chorot (2002). Es una medida de auto-informe diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento. Se compone de 42 ítems que puntúan en una escala tipo Likert de 4 puntos, donde 0 es Nunca y el máximo Casi siempre es 4. El Cuestionario de Afrontamiento al Estrés lo componen los siguientes estilos: Focalizado en la solución del problema mediante análisis lógico; Auto focalización negativa mediante un sentimiento de culpabilidad; Reevaluación positiva mediante la redefinición cognitiva; Expresión emocional abierta mediante la descarga emocional; Evitación cognitiva y Búsqueda de apoyo social para pedir consejo.

Tabla 2*Escalas de uso de estilos de afrontamiento al estrés*

Puntos	0 a 5	6 a 11	12	13 a 18	19 a 24
Calificación	Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
Puntos	0 a 11	12	13 a 24		
Uso de estilo de afrontamiento	Poco uso de estilo	Medio uso	Constante uso de estilo		

Calificación e interpretación: Los sujetos indicarán el grado de conformidad con el ítem, los más altos puntajes serán indicadores de un mayor uso del estilo de Afrontamiento al Estrés, el rango de puntaje varía entre 0 y 24 puntos como se muestra en la Tabla 2. Posteriormente se suman los valores marcados en cada ítem, según las subescalas de la tabla 3.

Tabla 3*Subescalas de valoración*

Factor	Ítems						
Focalizado en la solución del problema	1	8	15	22	29	36	
Auto focalización negativa	2	9	16	23	30	37	
Reevaluación positiva	3	10	17	24	31	38	
Expresión emocional abierta	4	11	18	25	32	39	
Evitación	5	12	19	26	33	40	
Búsqueda de apoyo social	6	13	20	27	34	41	
Religión	7	14	21	28	35	42	

Procedimiento

En la aplicación de ambas técnicas se hicieron dos mediciones, una antes de la competencia y otra después de la misma, con la finalidad de promediar los resultados para así tener un valor de cómo se relacionan la Resiliencia Psicológica y los Estilos de Afrontamiento al Estrés sin tener que interrumpir la competición.

Plan de análisis de datos

Al relacionar las técnicas, fue necesario unificar ambas escalas de 0 a 4 usando la regla D3 (sin redondear los resultados para que no existiese una pérdida de información), donde 0 se consideraba muy bajo, 1 bajo, 2 medio, 3 alto y 4 muy alto, con el fin de equiparar los resultados para realizar una correlación entre ambas técnicas, empleándose la Correlación de Pearson mediante el paquete estadístico SPSS versión 15.

Resultados

Los resultados de la Escala de Resiliencia arrojaron un promedio grupal de 136.27 para un porcentaje del 77.87, lo cual se considera un promedio alto. Por su parte los estilos de afrontamiento al estrés se comportaron como muestra la tabla 4.

Tabla 4
Comportamiento de los estilos grupalmente

	Focalizado en la solución del problema	Auto focalización negativa	Reevaluación positiva	Expresión emocional abierta	Evitación	Búsqueda de apoyo social	Religión
Promedio	16.22	7.5	15.05	7.72	13.72	16.31	7.96
%	67.59	31.25	62.73	32.17	57.17	67.97	33.17

Los resultados alcanzados por los participantes muestran una relación estadísticamente significativa, positiva y directa entre resiliencia y estilos focalizados en la solución ($r=0.513$,) y reevaluación positiva ($r=0.47$). Los demás estilos de afrontamiento no se relacionan de forma estadísticamente significativa con la resiliencia.

Discusión

El análisis de los datos arrojó una correlación muy significativa al 0.513 en Focalizado en la solución del problema, y significativa al 0.475 en Reevaluación positiva respectivamente, con respecto a altos índices de Resiliencia Psicológica.

Todo parece mostrar que los miembros de la muestra presentan una actitud dirigida a la resolución de sus problemas en la interacción con la actividad en condiciones de competición. A esto se agrega que, teniendo altos niveles de Resiliencia Psicológica y estilos de Afrontamiento al Estrés adecuados para enfrentarse a un período competitivo, cuentan además con las variables biológicas (D'Alessio, 2012) adecuadas, dada la edad de los participantes y factores protectores suficientes, para hacer frente a los factores de riesgo (García, et al., 2014) que median en el ámbito competitivo del deportista. Por lo tanto, se comprueba la relación positiva entre la resiliencia psicológica y dos estilos de afrontamiento al estrés en el ámbito deportivo.

Otras investigaciones realizadas reafirman lo encontrado en el estudio presente, como Mohammadi (2019) que llevó a cabo una investigación sobre el efecto de mediación del estilo de afrontamiento en relación con la resiliencia psicológica y el estrés percibido, en una muestra de 300 atletas con lesiones deportivas. Los instrumentos de estudio fueron tres cuestionarios estándar, con contrastada fiabilidad. La prueba del coeficiente de Pearson y la regresión lineal se usaron para probar las hipótesis. Los resultados obtenidos mostraron que las dimensiones del estilo de afrontamiento del estrés tenían un efecto significativo sobre el estrés percibido y la resiliencia psicológica. A pesar de los problemas mentales y físicos provocados por la lesión, la resiliencia y los estilos de afrontamiento de aproximación y evitación pueden ayudar a los deportistas lesionados a tener una recuperación psicológica.

Respecto de otros estilos de afrontamiento, se observa que la evitación en este sentido se muestra alta, pues la actividad deportiva se considera como una fuente estresante y productora de ansiedad (Márquez, 2004). Además, se tiene que tener en cuenta que las edades cronológicas de la muestra influyen, pues coinciden con los cambios hormonales (Guyton y Hall, 2011) que pueden tender a la impulsividad, lo cual se ve amortiguado por la focalización en la solución y la reevaluación positiva de la situación estresante.

En síntesis, los resultados de la Escala de Resiliencia de forma grupal arrojaron un promedio alto. Como consecuencia de los resultados obtenidos, los estilos de afrontamiento al estrés se comportaron, de manera general, de forma positiva para la actividad deportiva. No obstante, a pesar de estos resultados queda por delimitar el rol de otras variables que pueden relacionarse mediando la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento como son: vulnerabilidad, las atribuciones causales, recuperación y optimismo. En todo caso, resulta recomendable seguir investigando sobre la relación resiliencia y estilos de afrontamiento con un mayor número de deportistas, así como incluyendo deportistas femeninas para comprobar si existen diferencias en función del género.

Declaración de conflicto de interés

Los autores manifiestan no tener ningún conflicto de interés.

Referencias

- Botero, J. y Páez, E. (2020). *Boletín informativo N°3. Caminos para la Resiliencia. La resiliencia y el afrontamiento positivo, conceptos atados*. Universidad de Antioquia.
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana.
- D'Alessio, L. (2012). *Mecanismos Neurobiológicos de la Resiliencia*. Editorial Polemos.
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Galli, N. & Vealey, R. (2008). "Bouncing Back" from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- 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.
- Garratt, T. (2007). *Excelencia deportiva. Optimizar la actuación en los deportes utilizando PNL*. Editorial Paidotribo.
- Giesenow, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte*. Editorial Claridad.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Guyton , A. y Hall, J. (2011). *Tratado de fisiología médica*. (12ª ed). Editorial Ciencias Médicas.
- Jara, P. (2013). *Motivación para la práctica de actividad física y deportiva*. Editorial Díaz de Santos.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R. & Zola, M.A (1983). Type A and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6(1), 41-51.

- Lee, J., Nam, S., Kim, A., Kim, B., Lee, M. & Lee, S. (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal Of Counseling & Development*, 91(3), 269-279. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Márquez Rosa, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. EOS (Instituto de Orientación Psicológica Asociados)
- Martínez Gómez, C. (2006). *Libro de Pediatría*. (tomo I). Editorial Ciencias Médicas.
- Mohammadi, F. (2019). Una investigación sobre el efecto de mediación del estilo de afrontamiento sobre la relación entre la resiliencia psicológica y el estrés percibido en atletas con lesiones deportivas. *SPORT TK-Revista EuroAmericana De Ciencias Del Deporte*, 8(1), 101-106. <https://doi.org/10.6018/sportk.362151>
- Naranjo Álvarez, R. (2010). Neurología de la resiliencia y desastre. *Revista Cubana de Salud Pública*, 36(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662010000300013
- Richardson, G., Neiger, B., Jensen, S. & Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Sandín, B. y Chorot, P. (2002). Cuestionario de afrontamiento del estrés. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54.
- Vanistendael, S. (2001) La resiliencia en lo cotidiano. En M. Manciaux. *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp. 227-238). Gedisa.
- Vasconcelos Raposo, A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Paidotribo
- Vera, B. (2004). Resistir y rehacerse: una reconceptualización de la experiencia traumática desde la Psicología Positiva. Personalidad resistente, resiliencia y crecimiento postraumático. *Revista Psicología Positiva*, 1.
- Wagnild, G. M. & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.