



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

### **Factores de resiliencia en los deportes de motor ante un evento traumático**

Autora: Rosa Ortega Rodríguez

Director: Ignacio López Moranchel

Madrid

2021/2022

## Índice

1. Resumen.....	3
2. Introducción.....	4
2.1. Marco teórico y estado actual de la cuestión.....	5
2.2. El evento traumático en el mundo del motor.....	6
3. Justificación.....	7
4. Objetivos.....	9
5. Materiales y métodos.....	9
5.1. Estrategia de búsqueda.....	9
6. Resultados.....	11
7. Discusión de resultados.....	25
8. Conclusiones.....	29
9. Limitaciones del estudio.....	30
10. Bibliografía.....	31
11. Anexos.....	34

## 1. Resumen

*Introducción.* La resiliencia es un constructo que hace referencia a la capacidad del ser humano para superar mentalmente situaciones adversas o que han sido experimentadas como traumáticas. Estas experiencias han sido poco estudiadas en los deportes de motor a la luz de la psicología deportiva. El principal objetivo de este TFG es formular una propuesta de factores de resiliencia que se puedan aplicar en los deportes de motor basada en la revisión realizada de la literatura sobre resiliencia y deporte. *Metodología.* Se ha realizado una revisión narrativa en las bases de datos que recogen los estudios realizados sobre la resiliencia dentro del contexto deportivo y concretamente en el contexto del deporte de motor, así como los efectos beneficiosos de ésta en este ámbito. *Resultados.* La resiliencia se caracteriza por ser un rasgo no solo innato (pudiendo serlo también), sino que se desarrolla en la interacción del sujeto con el ambiente. Tiene efectos beneficiosos en el rendimiento deportivo, como son la adopción de un mejor estilo de afrontamiento ante la dificultad en la práctica deportiva y niveles bajos en burnout y estrés. *Conclusión.* Finalmente, concluimos que, tras el análisis de los artículos revisados, los factores de resiliencia propuestos en los deportes de motor son: Flexibilidad/Adaptación al cambio; Optimismo; Autoconfianza y autoestima; y Red de apoyo social percibido.

**Palabras clave:** resiliencia, trauma, deportes de motor, psicología deportiva

*Introduction:* Resilience is a construct that relates to the ability of human beings to mentally overcome adverse situations or situations that have been experimented as traumatic. These experiences have been little studied in the field of motorsport according to Sport Psychology. Thus, the primary goal of this Final Degree Project is to develop a proposal of resilience factors that can be implemented in motorsport based on the revision of the literature on resilience and sport. *Methodology:* A narrative review has been carried out in the databases that compile the studies conducted on resilience within the sports framework, and specifically in the context of motorsport, along with the beneficial effects of resilience in this field. *Outcome:* Resilience is not only an innate trait (although it can also be innate), but one that develops through the interaction of the subject with the environment. It has beneficial effects on sport performance, such as the adoption of a better coping style towards adversity in sport practice and low levels of burnout and stress.

*Conclusion:* From the analysis of the reviewed articles, it can be concluded that the proposed resilience factors in motorsport are: Flexibility/Adaptation to change; Optimism; Self-confidence and self-esteem; and Perceived social support network.

**Keywords:** resilience, trauma, motorsport, sport psychology

## 2. Introducción

La *resiliencia* es la capacidad individual que tiene un individuo para mantener estables los niveles de funcionamiento y competencia de salud física y psicológica, o experimentar una readaptación positiva tras haber vivenciado la exposición a una adversidad significativa (Luthar y Cichetti, 2000, como se citó en García et al., 2014).

López-Suárez (2014) en Bretón S. et al. (2016) refiere una falta de consenso evidente en cuanto a la definición específica del término. Es una habilidad que ha sido abordada desde distintos ángulos, en función del marco teórico que utilicen los autores. En su trabajo, García et al. (2014) destacan dos perspectivas diferentes en torno al concepto de resiliencia: según Connor y Davidson (2003) y Wagnild y Young (1990) la resiliencia es considerada un rasgo de personalidad; hablaríamos por tanto de una variable estable, cuya causa o probabilidad de aparición en una persona es de corte biológico (pudiendo caracterizarse como algo innato). Por el contrario, autores como Luthar y Cichetti (2000) lo ven como un proceso de desarrollo dinámico. En este segundo caso, un individuo puede ser resiliente en la medida en que sus interacciones con el medio y el paso del tiempo le proporcionen oportunidades y capacidades para desarrollar esta habilidad.

El *trauma* es el resultado de la exposición a un acontecimiento inevitable que provoca estrés y sobrepasa los mecanismos de afrontamiento del sujeto (Janet, 1919; citado en Saldaña, 2014). Como aparece en el DSM-V (2013), el evento traumático puede ser vivido por experiencia directa del suceso, por presencia directa del suceso acontecido a otros, o conocimiento de que el suceso ha ocurrido a un familiar cercano o amigo.

Aunque, como dice Saldaña (2014), todas las situaciones adversas de la vida son susceptibles de producir un impacto traumático, el hecho de que el evento de por sí tenga potencial traumático no es suficiente para que se acabe desarrollando un trastorno por estrés postraumático (Sivak, 2008). Es decir, que tendremos en cuenta las variables personales del sujeto, así como sus experiencias pasadas y su interacción con el medio

para determinar si un suceso ha provocado un impacto traumático en él o no. Esto será necesario de cara a determinar los factores de resiliencia de los que tenga que hacer uso ante la situación.

Habiendo sido matizados estos dos conceptos (resiliencia y trauma), claves para el trabajo, como objeto general de estudio en Psicología, es importante aclarar que en el desarrollo de este trabajo iremos especificando el ámbito de aplicación de estos conceptos. Así, iremos de una explicación general a un estudio de éstos en el ámbito deportivo, para llegar finalmente al contexto del deporte de motor. El objetivo último de esta revisión es dar con un conjunto de factores de resiliencia que necesita el piloto que participa en cualquier categoría perteneciente al deporte de motor, con el fin de hacer frente a un suceso traumático acontecido en ese contexto deportivo o que gire en torno a éste.

### **2.1. Marco teórico y estado actual de la cuestión**

García et al. (2014) abogan por la complementación de las posturas de Connor y Davidson, Wagnild y Young, junto a la de Luthar y Cichetti para abordar el estudio de la capacidad resiliente, concluyendo que la resiliencia es un proceso dinámico multifactorial. Esto significa que no solo puede tener un carácter innato (como indican Connor y Davidson, Wagnild y Young), sino que también se desarrolla a partir de procesos intrapsíquicos y sociales a lo largo de la vida del sujeto y dependiendo de las experiencias que haya tenido que afrontar/vivir. En relación a esta postura, Saldaña (2014) en su trabajo destaca el modelo ecológico de desarrollo humano de Bronfenbrenner (1979) para hablar de la resiliencia desde una perspectiva ecológico-transaccional. De esta manera, la resiliencia sería un proceso dinámico (al igual que definen Luthar y Cichetti) donde las influencias del ambiente y del individuo interactúan en una relación recíproca, cuyo resultado es la adaptación positiva del sujeto en situaciones adversas (Melillo y Suárez, 2005; citado en Saldaña, 2014). Este es el marco teórico que tomaremos como referencia en este trabajo. De esta manera, intentaremos dar con una serie de factores resilientes que en su mayoría puedan desarrollarse en la propia interacción entre la persona y el entorno.

En cuanto al estado actual de la cuestión, como indica Viñolas (2017), la Psicología Deportiva a lo largo de sus años de desarrollo apenas ha tenido en cuenta entre sus áreas de estudio los deportes de motor.

Además, las conclusiones extraídas de las investigaciones realizadas con población general no se pueden aplicar fácilmente a estudios que relacionen resiliencia y deporte, debido precisamente a la especificidad contextual que señalan Luthar y Cicchetti (2000); ya que no es igual evaluar a sujetos de alto rendimiento deportivo que se exponen de forma consciente a situaciones que implican un riesgo, que a aquellos sujetos a quienes el acontecimiento potencialmente traumático les ha sobrecogido sin posibilidad de elección (García et al., 2014).

A pesar de ello, existen algunas investigaciones que han estudiado la capacidad resiliente en el ámbito deportivo, y así lo reflejan García et al. (2014) en su trabajo, mostrándonos la relación que mantienen resiliencia y distintos deportes, y las conclusiones a las que llegan estos estudios. Es cierto que varios de estos artículos hablan en especial de los factores resilientes que te aporta la práctica del deporte, pero no de los factores necesarios para afrontar un evento traumático en este ámbito, que es el enfoque que pretende seguir este trabajo. Descartando aquellos cuyo objeto de estudio difiere mucho del nuestro, podemos destacar algunos como el realizado por Fletcher y Sarkar en 2012, que a través de una entrevista abierta concluyeron algunos de los factores psicológicos que forman el perfil resiliente del deportista. También encontramos relevante la investigación llevada a cabo por Galli y Vealey (2008) que asocia los factores personales y socioculturales del deportista con el desarrollo de un perfil resiliente o, por el contrario, con los efectos negativos psicológicos que pueden experimentar ante una adversidad. Se trata de investigaciones que evalúan el nivel de resiliencia del deportista en comparación con un grupo control, extrayendo los beneficios que esta habilidad supone para la competición y para su vida personal. Según García et al. (2014), esto se consiguió a través de la observación y aplicación de pruebas de evaluación de la resiliencia, subrayando la importancia del uso de la *Escala de Resiliencia (ER)* de Wagnild y Young (1993) como una de las pruebas más adecuadas en el campo de la resiliencia deportiva. Este instrumento diferencia dos factores generales de la resiliencia: 1. competencia personal y 2. aceptación de uno mismo y de la vida; y en base a estos consiguen convertir en medible el concepto de resiliencia.

## **2.2. El evento traumático en el mundo del motor**

Un acontecimiento no es traumático por sí mismo, sino que, como hemos dicho anteriormente, se califica como “potencialmente traumático”. Lo que convierte a un acontecimiento en traumático no son solo las características del suceso o el contexto

donde se da, sino la repercusión que esto tiene sobre el deportista, en función de sus características personales y las experiencias previas a las que haya tenido que hacer frente.

Por tanto, al hablar del evento traumático dentro del mundo del motor, podemos arrojar algunos datos de situaciones que, debido a su magnitud, han podido y pueden resultar (si se repiten en un futuro) traumáticas para algunos pilotos; pero no podemos asegurar de forma general que este tipo de situaciones se consideren traumáticas para todos.

Nos encontramos, en primer lugar, con la muerte de compañeros que han fallecido practicando el mismo deporte. Por ejemplo, en los últimos 70 años, en la categoría de motociclismo se registran un mínimo de 42 fallecimientos que tuvieron lugar en la competición (Mundo Deportivo, 2021) y un total de 68 en la principal competición de automovilismo internacional: la Fórmula 1 (<https://bit.ly/3hBUQbU>).

También se puede calificar como traumático la aparición de lesiones, teniendo en cuenta la gravedad de éstas y las limitaciones que supongan para continuar la práctica deportiva.

En el mundo del deporte, es muy común que la retirada de la competición se dé a edades tempranas. Este hecho (al igual que suele ocurrir por lo general con la jubilación de cualquier oficio) puede suponer la sensación de pérdida de identidad de la persona. Como comenta en sus redes sociales la gimnasta Almudena Cid (2019): “Después de haberte sentido tremendamente competente y bueno en lo que haces, sientes que no eres nadie sin ser ya el que fuiste”. Y el deporte de motor no es una excepción, dando como resultado un posible trauma para el piloto.

Por último, el rumbo de una competición deportiva puede cambiar en cuestión de segundos, lo cual se intensifica cuando hablamos de la categoría del motor. La pérdida del título a mejor piloto del mundo puede ser una realidad inesperada pudiendo resultar una experiencia traumática para el deportista. Sin ir más lejos, la disputa entre Lewis Hamilton y Max Verstappen por el título a mejor piloto de Fórmula 1 el pasado 12 de diciembre de 2021, cuyo desenlace se desconoció hasta la última vuelta de la carrera.

### **3. Justificación**

La vida del deportista de élite está llena de incertidumbres y cambios que pueden influir negativamente en su funcionamiento psicológico (García et al., 2014). Entre estas

situaciones se encuentran desde las lesiones (propias o de terceros) hasta fallecimientos de compañeros que practican el mismo deporte que ellos. El hecho de superar con solvencia esos cambios requiere de entrenamiento mental y en especial de la capacidad de ser resiliente ante las adversidades.

Como dice Urra (2008), existen cuatro elementos básicos que reflejan la demanda de preparación mental en la práctica de los deportes de motor. En primer lugar, son categorizados como actividades de alto riesgo, llegando a sufrir sus deportistas graves accidentes, incluso mortales. Este riesgo suele traer consigo dudas, miedos y ansiedad en el piloto. Un segundo elemento es el hecho de que cualquier factor (físico, mecánico, mental, etc.) puede ser decisivo para marcar la diferencia entre el ganador de la competición y el resto. Considerando este supuesto, cualquier mínima distracción, malestar del piloto y/o avería mecánica repercute inevitablemente en el rendimiento y los resultados. En tercer lugar, Urra (2008) destaca el alto nivel de esfuerzo y resistencia física que se exige al piloto, haciéndose patente este hecho en la intensidad de fuerza de gravedad que actúa sobre él cuando está conduciendo. Recibir una alta intensidad de forma continua durante una hora de carrera o más aumenta la probabilidad de error, un error que puede tener consecuencias considerables para la integridad física y mental del deportista. Finalmente, los deportes de motor suponen un elevado coste e impacto económico (mantenimiento del automóvil, inscripciones a la competición, traslados, marketing, etc.). Un solo fallo puede repercutir en un accidente que implica una inversión monetaria, lo que, en ocasiones, puede limitar o interrumpir la práctica deportiva del piloto.

La preparación mental es primordial en el deporte de motor, y de forma característica la capacidad resiliente para afrontar el riesgo del que nos habla Urra (2008). Las lesiones graves, además de estar casi siempre asociadas al deporte de alta competición como es el caso, en palabras de Ortín et al. (2014) estas lesiones no afectan exclusivamente a la faceta deportiva del piloto (pudiendo suponer el fin de su carrera deportiva) sino que además tiene un impacto de manera directa en su vida personal y en la de las personas que le rodean.

El motivo que me lleva a realizar este trabajo surge inicialmente por un interés personal, debido a mi pasión por los deportes de motor y a su vez por la admiración que siento hacia el estudio de la resiliencia y el trauma.



Además, valoré la elección de este tema por dos razones más: precisamente al observar la necesidad de una preparación mental de base en este tipo de deportes que suponen un riesgo a nivel físico y mental, sumado a la escasa investigación que existe sobre este tema específico. Debido a la poca investigación a la que se hace referencia, el objetivo final que persigue este trabajo es la elaboración de una propuesta de factores resilientes (basados en la información extraída de la revisión bibliográfica que ha sido llevada a cabo) cuyo desarrollo permitan al deportista afrontar un evento traumático.

## **4. Objetivos**

Los objetivos de este trabajo son:

- Revisar el estado del arte de la Psicología Deportiva en relación a la resiliencia y trauma, y a las necesidades psicológicas básicas en el deporte de motor.
- Recopilar los efectos descritos en la literatura que tiene la capacidad resiliente, reflejados en el rendimiento de los deportistas.
- Abordar los modelos teóricos principales de la resiliencia en la actualidad y utilizarlos como base en la búsqueda de los factores de resiliencia que se pretenden encontrar.
- Formular una propuesta final de factores resilientes que se puedan aplicar en los deportes de motor basada en la revisión bibliográfica realizada.

## **5. Materiales y método**

Para realizar la presente revisión narrativa se ha llevado a cabo una búsqueda organizada de bibliografía con el objetivo de explorar y describir la situación actual del estudio de la resiliencia dentro de los deportes de motor, y a su vez discutir cuáles son los factores resilientes determinantes ante un evento traumático en esta modalidad deportiva.

### **5.1. Estrategias de búsqueda**

Para recopilar la información bibliográfica se realizó una búsqueda combinada acudiendo a las bases de datos de PsycInfo, Psycodoc, Psychology and Behavioral Sciences Collection, y MEDLINE. Para ello se utilizaron las siguientes palabras clave tanto en español como en inglés: psicología, deporte, psicología deportiva, resiliencia, trauma,

evento traumático, factores de resiliencia, deportes de motor, *psychology, sport, sports psychology, resilience, trauma, traumatic event, resilience factors, motor sports*. Se combinaron con los booleanos *AND* y *OR* configurando los siguientes parámetros de búsqueda: *psychology AND sport AND resilience AND trauma OR sports psychology OR traumatic event OR resilience factors OR motor sports*. Se obtuvo un total de 97 publicaciones.

De los resultados que aparecieron en la búsqueda, se desecharon los artículos y tesis que tuviesen relación con otro ámbito que no fuera el deportivo. De manera que, se mantuvieron aquellos que trataran los conceptos de resiliencia y trauma de forma genérica y los estudios que, naturalmente, relacionaran estos conceptos con el deporte, dando especial importancia a estos últimos. De esta forma quedaron 54 artículos.

De la misma forma, se rechazaron las publicaciones anteriores al año 2006 (prevaleciendo así los estudios que han tenido lugar en los últimos 15 años) y las publicaciones repetidas. Tras descartar estos artículos, se pasó a la lectura del resumen (abstract) de aquellos que quedaban seleccionados, descartando las publicaciones cuyos resultados no fueran útiles para alcanzar los objetivos del trabajo.

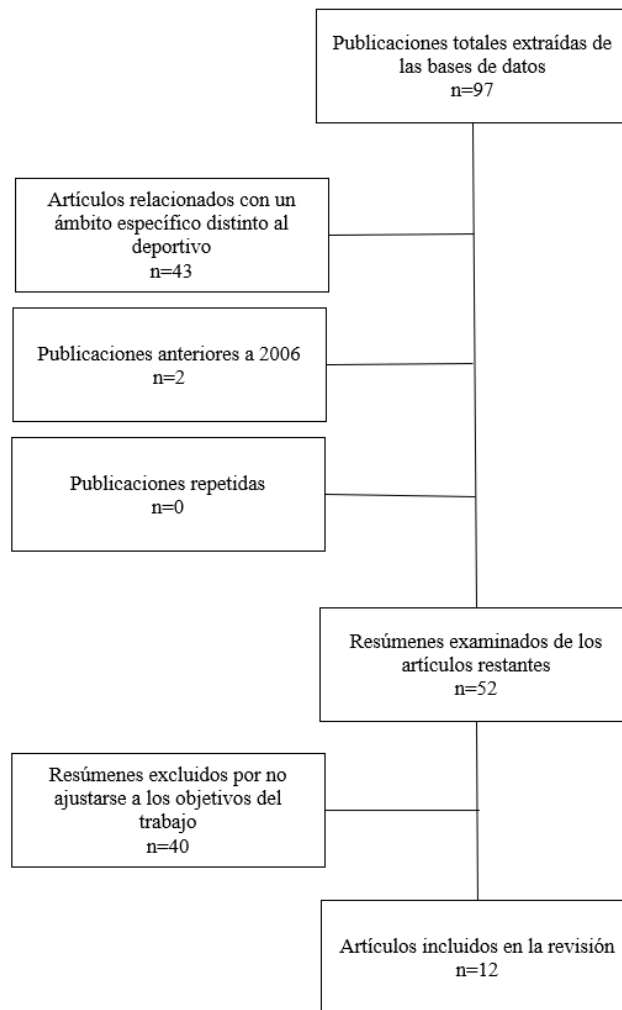
Como resultado se obtuvieron 12 artículos. A esos 12 se suma el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (APA), que se utilizó tanto para la aclaración de términos concretos como para la adecuada citación del trabajo.

Durante la consulta de las fuentes, por su trascendencia, se consideró importante añadir 8 artículos que complementarían o explicarían algunos conceptos de los artículos iniciales. Por lo que finalmente contamos con un total de 20 artículos. Uno de estos artículos (el estudio realizado por Martin-Krumm et al. en 2003) no cumplía nuestro criterio de inclusión en cuanto a la fecha de publicación, ya que supera los 15 años, pero es interesante añadirlo ya que se utiliza como base en estudios posteriores incluidos en este trabajo. Además, lo podemos encontrar revisado en un artículo de 2016 de Bretón et al.

Una vez se hubo seleccionado la bibliografía, se realizó un exhaustivo análisis de la misma de acuerdo a los objetivos establecidos previamente en el trabajo.

Además de la búsqueda organizada de información, ha sido necesaria la lectura y análisis de artículos de prensa deportiva que arrojan datos de alta relevancia para la justificación del desarrollo de este estudio, así como estar al día en la actualidad del deporte de motor.

Tanto el total de artículos revisados como las fuentes de prensa deportiva se encuentran referenciados en la bibliografía del trabajo.



**Figura 1.** Diagrama de estrategia de búsqueda.

## 6. Resultados

Como criterio de presentación de los resultados se ha elegido su relación con los objetivos generales de este trabajo. Dentro de éstos, los resultados se ordenaron según la capacidad del contenido del artículo para cubrir dichos objetivos, siendo, por lo general, los primeros resultados mostrados aquellos que abarcan más material relevante para la revisión y los últimos los que matizan conceptos o añaden algún dato a tener en cuenta.

Para poder establecer el marco teórico utilizado en este trabajo, fueron revisados cinco artículos que, a pesar de no recoger información asociada al deporte (excepto el de García

et al., 2014), nos permite tener una visión completa de a lo que nos referimos cuando hablamos de “resiliencia”.

García et al. (2014) aportan la definición de resiliencia que utilizamos en la introducción de este trabajo, pudiendo considerarse un rasgo de personalidad o un proceso de desarrollo dinámico, abogando por la complementación de ambas posturas. Para concluir esto parten de la base de que la resiliencia no es solo innata, sino que se puede adquirir a través de procesos sociales e intrapsíquicos. Se establece como parte de un constructo multidimensional mayor: la fortaleza mental. Muestran los factores implicados en el desarrollo de la capacidad resiliente, siendo éstos demográficos (edad y género) y psicológicos (riesgo: ansiedad, estrés, etc.; protección: satisfacción con la vida, apoyo social percibido, autoestima, etc.). Destacan que las personas más resilientes se caracterizan por altos niveles de emocionalidad positiva, aspecto que les permite afrontar de forma más adaptativa las experiencias traumáticas; además de la importancia que tiene la percepción del apoyo social ante estas situaciones para desarrollar resiliencia. García et al. (2014) indican que para promocionar la resiliencia es preferible y más efectivo potenciar los factores de protección que reducir los de riesgo. Nos hablan de dos modelos teóricos básicos explicativos de la resiliencia: 1. La teoría de Fletcher y Sarkar (basada en la evaluación positiva y la metacognición hacia los estresores) y 2. El modelo de Galli y Vealey (que nos indica el papel fundamental de percibir el logro de resultados positivos como consecuencia de haber hecho frente a la adversidad).

Lamas (2009) presenta un “modelo salutogénico” para entender el trauma, aportando una visión del sujeto como un ser activo y fuerte. Indica que es erróneo asumir que todos los acontecimientos adversos, por ser potencialmente traumáticos, dejan heridas psicológicas permanentes, ya que aproximadamente el 85% de sujetos que atraviesan situaciones de este tipo consiguen recuperarse (que no significa necesariamente que experimenten un crecimiento tras esa recuperación). Ligado a esto, refiere que las personas resilientes no experimentan síntomas disfuncionales ante un evento traumático.

Al utilizar una corriente positiva del pensamiento, Lamas (2009) destaca tres conceptos relacionados con este marco teórico: la personalidad resistente, el crecimiento postraumático y la resiliencia. Para el abordaje de este trabajo, de sus conclusiones subrayamos tres: 1. El crecimiento postraumático es un constructo multidimensional, lo que significa que el sujeto puede experimentar cambios positivos en un dominio de su vida mientras que tiene cambios negativos en otro; 2. La personalidad resistente es

resultado de la relación que mantienen el sujeto y el ambiente, por lo que no es algo estático; y 3. La resiliencia no es una capacidad fija ni absoluta, ya que sufre variaciones con el tiempo y las circunstancias, es un proceso dinámico.

Becoña (2006) en su revisión habla de cuatro patrones que hay que tener en cuenta a la hora de hablar de resiliencia: 1. Disposicional (aspectos físicos y psicológicos de la persona), 2. Relacional, 3. Situacional y 4. Filosófico (creencias personales). Concluye que la resiliencia puede ser vista como un proceso o como un resultado, dependiendo de a lo que hagamos referencia. Además, Becoña (2006) hace mención especial a la revisión de Krumpfer y Hopkins (1993), quienes indican que los factores que componen la resiliencia son: autoestima, dirección, insight, empatía, optimismo, competencia intelectual y perseverancia.

Sivak (2008) indica que, para que la persona llegue a desarrollar un trastorno por estrés postraumático, el hecho de que la situación sea traumática es condición necesaria, pero no suficiente. Añade la importancia del uso del humor, siempre y cuando este esté unido a una capacidad crítica, para hacer frente al estrés, la ansiedad y la culpa en situaciones traumáticas. Hace hincapié en que el crecimiento postraumático es el cambio positivo que experimenta el individuo y que puede estar relacionado con la resiliencia, pero no es solo eso, sino que este constructo va más allá. Habla de una “cultura de la victimología” en la que estamos inmersos, donde nos encontramos con dos errores cometidos: 1. Dar por hecho que el trauma siempre produce daño y 2. Asumir que el daño siempre refleja trauma.

Forés y Grané (2012) hablan de la dimensión comunitaria de la resiliencia, haciendo referencia a que la promoción de este constructo es una tarea colectiva que tiene lugar en la relación con los demás, y que, por tanto, no se puede atribuir su aparición al desarrollo exclusivo de atributos personales. Es por ello, que estos autores determinan tres dimensiones donde se pueden enmarcar los factores para promover la resiliencia: 1. Interna, 2. Externa y 3. Social. Por último, Forés y Grané (2012) muestran un decálogo para la construcción de la resiliencia que queda recogido en la tabla del Anexo 1 de este trabajo.

Tomando como guía los objetivos que persigue este trabajo, los resultados obtenidos de los artículos revisados de la búsqueda bibliográfica son los siguientes:

Comenzando por la revisión de los conceptos troncales del trabajo (resiliencia y trauma, y los deportes de motor) asociados a la literatura de la Psicología Deportiva, encontramos varias aportaciones en los artículos revisados que nos sirven para abordar nuestro primer objetivo.

Zurita et al. (2017) destacan la aplicación de la *Connor-Davidson Resilience Scale (2003)* para determinar la capacidad de resiliencia en los deportistas. A través de su estudio, concluyen que la relación entre la resiliencia y la categoría deportiva es nula, mientras que existe una relación positiva entre la existencia de resiliencia y la prevención de lesiones. Es por eso que subraya el carácter multifactorial de las lesiones, al no ser solo algo que compromete la carrera profesional sino también la fortaleza mental del sujeto.

Trigueros et al. (2017) también usan como precedente en su estudio la *Connor-Davidson Resilience Scale (2003)*, pero se centran en la validación de *The Resilience Scale: ERCD (Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo)* de Wagnild y Young (1993). Como resultado muestran la adecuación de este instrumento para evaluar en España la resiliencia en el contexto deportivo, a través de su aplicación en una muestra de 278 jugadores de voleibol. De esta escala, según los autores emergen cinco atributos que se pueden considerar propios de la resiliencia: 1. Perseverancia, 2. Ecuanimidad, 3. Significatividad, 4. Autoconfianza y 5. Sentirse bien solo (los cuales se pueden resumir en dos: 1. Competencia personal y 2. Aceptación de uno mismo y de la vida). Rescatan la visión de la resiliencia como rasgo, proceso, resultado, o incluso como la aparición simultánea de los tres. Además, Trigueros et al. (2017) mencionan los dos modelos explicativos predominantes en este campo: 1. El de Galli y Vealey y 2. El de Fletcher y Sarkar, explicados previamente en este trabajo.

Fletcher y Sarkar (2012) en su estudio destacan la relación positiva existente entre la percepción de un buen apoyo social y la gestión del esquema estrés – resiliencia – rendimiento.

Ortín et al. (2014) estudian las reacciones emocionales de los deportistas con lesiones, basándose en la teoría de valoración cognitiva de Brewer: la personalidad tiene un papel relevante en la aparición de una reacción emocional u otra. En referencia a esto último, definen la relación del catastrofismo (una percepción mental negativa y anticipada de la experiencia de dolor) con los periodos más largos de rehabilitación tras una lesión y la adherencia al tratamiento. Es por ello, que Ortín et al. (2014) destacan lo importante que

es insistir en los aspectos positivos y de aprendizaje que puede conllevar el padecer una lesión, y manifiestan la necesidad de formación psicológica de los profesionales de la salud para ayudar en la recuperación de las lesiones.

Chacón et al. (2016) realizan un estudio para evaluar la resiliencia en función de la modalidad deportiva (fútbol, balonmano y esquí), y para ello utilizan el *cuestionario de Connor-Davidson (2003)*. La muestra fue de 39 deportistas hombres en total, y los resultados obtenidos mostraron las diferencias en niveles de resiliencia según el deporte que practicaban. Respecto a esto, Fletcher y Sarkar (2012) y García et al. (2014) destacan que la personalidad positiva es uno de los factores que mayor importancia tiene en la configuración de la resiliencia, factor que fue definitorio de estas diferencias encontradas (citado en Chacón et al., 2016).

En el artículo de García et al. (2014) se menciona que, debido a que la adversidad es muy común en el contexto deportivo, es frecuente encontrarse con una serie de factores estresantes en los deportistas. A raíz de esto, concluyen que la habilidad de manejar el estrés se convierte en un prerrequisito imprescindible cuando se trata de un buen rendimiento deportivo. Clasifican cuatro situaciones adversas potencialmente traumáticas que se pueden dar en el contexto deportivo en términos generales: 1. Lesiones, 2. Contratiempos relacionados con el rendimiento, 3. Enfermedad y 4. Transición de una categoría a otra. Estos autores indican que hay que tener en cuenta la especificidad contextual de la resiliencia, ya que las conclusiones que se extraigan en investigaciones con población general no se pueden aplicar fácilmente a otras que relacionen resiliencia y deporte, debido a las notorias diferencias entre las características de las muestras. En su revisión, muestran ocho pruebas de las más destacadas para evaluar la resiliencia, de las cuales nos especifican que solo dos han sido utilizadas con deportistas: 1. *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC, 2003)* y 2. *Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993)*. García et al. (2014) valoran ésta última prueba como una de las más adecuadas para evaluar la resiliencia deportiva.

Bretón et al. (2016) realizan una revisión bibliográfica de los artículos más relevantes sobre Psicología Deportiva y resiliencia, recopilando las siguientes aportaciones: existe una leve relación entre el tipo de deporte que se practique y los niveles alcanzados de resiliencia (López-Suárez, 2014); los individuos resilientes se recuperan de forma más rápida de las lesiones deportivas (Petrie et al., 2014); y que el hecho de que el entrenador

sea considerado exigente con el deportista influye en la presencia de elevados niveles de resiliencia en la práctica del atletismo (Barquín et al. 2015).

En el estudio de Castro et al. (2016) encontramos que los deportistas que reportan haber sufrido lesiones o que han competido en categorías altas poseen una resiliencia mayor. Además, se concluye que no hay diferencias estadísticamente significativas en los niveles de resiliencia según la modalidad deportiva practicada, aunque el nivel de competición sí parece afectar directamente en la capacidad para afrontar las lesiones.

Zurita et al. (2016) muestran que existe una relación positiva entre el autoconcepto físico y la resiliencia en los niveles deportivos profesionales, semiprofesionales y amateurs. Aplican la *escala de resiliencia de Connor-Davidson* a 148 judokas para alcanzar sus resultados.

Urra (2008) hace referencia al riesgo que conllevan los deportes motorizados y cómo este riesgo trae consigo dudas, temores y ansiedades, entre otras sensaciones. A través de un experimento llevado a cabo con pilotos de karting (N=12) y de rally (N=10) estudia el rol que adoptan las atribuciones causales en estos deportes. Parte de la hipótesis de que una atribución interna, estable y controlable de los resultados permite adoptar una visión más constructiva y refleja niveles de ansiedad bajos. Mientras que, las atribuciones internas estables e incontrolables del fracaso conllevan una menor motivación y niveles de esfuerzo inferiores. Con el fin de que el piloto se proteja de una severa autocrítica y fortalezca la autoconfianza, Urra (2008) indica que la intervención debería centrarse en incrementar la estabilidad de los factores internos en situaciones de logro frente a los factores externos en el no logro. Esto se debe a que, según Urra (2008), a pesar de que el piloto trabaje poniendo al máximo sus propias capacidades, la influencia de factores externos es tal que puede acabar alterando el resultado final de su ejecución. Este autor considera que el deporte de motor es una disciplina profundamente situacional, porque las circunstancias suelen modificar el plan inicial.

En su trabajo, Viñolas (2017) recopila algunas investigaciones de psicología deportiva aplicadas a los deportes de motor, de las saca las siguientes conclusiones: 1. Las estrategias de afrontamiento más usadas son el control del pensamiento, emocional, y la concentración; 2. Existen diferencias significativas en la percepción de riesgo dentro de las distintas categorías de deportes de motor; 3. Mientras que antes ser piloto se asociaba a valentía, ahora el riesgo aparece de forma latente. Esta autora destaca las necesidades



psicológicas que considera básicas en los deportes de motor, siendo éstas: atención y concentración, autoconfianza, motivación y nivel de activación.

A través de la creación y aplicación de un cuestionario (*Cuestionario Necesidades Psicológicas del Piloto [CNP-P]*), Viñolas (2017) descubre dos aspectos relevantes: el perfil del piloto con fortaleza mental superior y la relación entre los resultados del piloto y su fortaleza mental. Según esta autora, los resultados nos muestran que por lo general encontramos mayores niveles de resiliencia en los hombres antes que en las mujeres; los jóvenes por encima de los veteranos; aquellos cuya principal ocupación es entrenar; los pilotos de motos; y aquellos que no han tenido que abandonar nunca la competición. Por otro lado, destaca la existencia de una relación entre los resultados obtenidos por el piloto en la competición y su fortaleza mental, teniendo puntuaciones más altas aquellos que han alcanzado más pódiums o victorias en su trayectoria deportiva. En esta publicación, se determinan los cuatro factores en torno a los que giran las necesidades psicológicas del piloto, siendo éstos: gestión de situaciones, confianza del piloto en sí mismo, confianza en el equipo, y gestión de dificultades (Viñolas, 2017).

Nuestro segundo objetivo permite dar respuesta al por qué de este trabajo con vistas a futuro, a las consecuencias de llevarlo a la práctica; más allá del interés personal y la escasa investigación recogida, ya que nos da una razón de importancia social: obtener una serie de factores resilientes para los deportes de motor es necesario por los efectos beneficiosos que este tipo de factores tienen en la persona, como se ha demostrado y ha quedado recogido en la literatura.

Tanto García et al. (2014) como posteriormente Bretón et al. (2016) hacen una recopilación de varias investigaciones sobre los efectos de la resiliencia en el ámbito del deporte y las conclusiones a las que se llegaron. Mientras que algunas de ellas sí se han podido leer como fuente primaria al dar con el artículo completo, con otras nos hemos tenido que limitar a la tabla de hallazgos que arrojan los estudios mencionados anteriormente. Los efectos positivos recogidos que destacan estos artículos y cuyos estudios no han sido localizados como fuente primaria son: la tendencia a buscar apoyo social ante un problema (Yi et al., 2005), la experimentación de un crecimiento y una mejora tras haber vivido un momento traumático (Galli y Vealey, 2008), y un buen uso de las estrategias de afrontamiento (Holt y Dunn, 2004).

Reche et al. (2014) realizan una investigación con un grupo de 45 judokas aplicándoles la *Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993)*. Se encontró una alta fiabilidad de la escala en el factor *competencia personal* y un nivel bajo de fiabilidad en *aceptación de uno mismo y de la vida*. Los autores suponen que esto puede deberse a que la escala está compuesta de un escaso número de ítems. Entre sus hallazgos, destacan que un alto nivel de resiliencia (según lo medido por la escala) mantiene una relación inversa y significativa con la sintomatología de burnout y el estrés. Estas variables se asocian a un bajo optimismo (o pesimismo).

Por su parte, Martin-Krumm et al. (2003) parten de la idea de que el nivel de optimismo/pesimismo del deportista es un gran predictor de su capacidad resiliente y su estilo de afrontamiento ante el fracaso. Se trata de un experimento donde todos los participantes recibían falso feedback sobre su práctica deportiva, calificando esta como un fracaso. Los resultados indicaron que los optimistas tenían un estilo de afrontamiento mejor, que se reflejaba en niveles bajos de ansiedad y altas expectativas de éxito para la próxima vez, atribuyendo así sus supuestos errores a causas inestables y contextuales. Sucedió todo lo contrario con aquellos que obtenían altos niveles en pesimismo, dando lugar a un estilo de afrontamiento de la situación peor.

Ortín et al. (2014) hablan de una relación positiva entre la resiliencia y la adherencia al tratamiento, así como una mejor recuperación, en deportistas con lesiones.

Partiendo de la distinción entre resignación (donde se adopta una actitud pasiva) y aceptación (actitud activa), Dramisino (2007) subraya la relevancia de la resiliencia en el camino de la aceptación ante situaciones adversas. Un deportista con bajos niveles en resiliencia se puede considerar psicológicamente vulnerable; sin embargo, la presencia de la resiliencia constituye la templanza del carácter y permite alcanzar la aceptación.

Las publicaciones que se pudieron leer como fuente primaria y que hablan sobre los efectos beneficiosos de la resiliencia en deportistas quedan recogidas en la siguiente tabla.

**Tabla 1.** Efectos beneficiosos de la resiliencia recogidos en la literatura.

<b>Autores y año</b>	<b>Muestra</b>	<b>Contenido</b>	<b>Hallazgos</b>
Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose (2003)	62 participantes (edad media: 14 años)	Pesimismo, optimismo, estrategias de afrontamiento,	Altos niveles en optimismo mantienen una relación positiva con estrategias de afrontamiento mejores,

		resiliencia, deporte	baja ansiedad y expectativas de éxito.
Fletcher y Sarkar (2012)	12 campeones olímpicos (8 hombres y 4 mujeres)	Estrategias de afrontamiento, deporte de élite, excelencia, metacognición, rendimiento óptimo, procesamiento del estrés	La existencia de factores psicológicos (personalidad resiliente, motivación, percepción de apoyo social, concentración y confianza) se traduce en un rendimiento deportivo óptimo.
Reche, Tutte y Ortín (2014)	45 deportistas (9 mujeres y 36 hombres)	Resiliencia, optimismo, burnout, judo	Los deportistas con un nivel alto de resiliencia presentan niveles bajos en burnout y estrés.
Bretón, Zurita y Cepero (2016)	x	Resiliencia, actividad física, rendimiento deportivo, revisión	Entre los efectos positivos del perfil resiliente se encuentran: la tendencia a la búsqueda del apoyo social, una experimentación de crecimiento y mejora, y un buen uso de las estrategias de afrontamiento.
Dramisino (2007)	x	Resiliencia, deporte	La resiliencia facilita la templanza del carácter, y, por tanto, la aceptación ante situaciones adversas.

En relación con nuestro tercer objetivo, es importante conocer algunos conceptos que giran en torno a este constructo de resiliencia:

En primer lugar, destacamos el *estrés*, término del que vamos a hablar desde la mirada del modelo procesual del estrés de Sandín (1993 y 2008). Como se explica en Saldaña (2014), desde este marco el estrés es visto como una relación entre persona y entorno. Por tanto, el estrés percibido no reside en las características propias del individuo o en la gravedad de la situación, sino precisamente en esa relación que mantiene la persona con la situación de forma particular y única.

Saldaña (2014) nos ilustra el término *alostasis* (acuñado por Sterling y Eyer, 1988), para hacer referencia a que los patrones fisiológicos varían y que esa variación anticipa las

demandas del organismo. Es un modelo de regulación alternativo a la homeostasis, que cree en la estabilidad a través del propio cambio.

La *emoción* es otro de los conceptos fundamentales que vamos a tener en cuenta, vista desde su carácter multidimensional, como proponen Kleinginna y Kleinginna (1981) (citado en Saldaña, 2014). Esto le lleva a pensar al autor que alrededor de la emoción se mueven una serie de diferentes procesos con los que interacciona (condiciones desencadenantes, experiencias subjetivas o sentimientos, cogniciones, cambios fisiológicos, etc.) Saldaña (2014) nos invita a entender la emoción como un mecanismo de adaptación clave, que realiza dos aportaciones para la adaptación del organismo:

- La tendencia en el comportamiento. Las emociones suelen dar lugar a determinados comportamientos, los cuales mantenemos o desechamos en función del valor adaptativo que tengan para nosotros.
- La emoción es un programa de orden superior que, como parte de esta categoría, trabaja de forma permanente en la sombra, pero que en el momento que detecta una alteración significativa para nuestra adaptación, toma el control del sistema.

El constructo de *personalidad*, Saldaña (2014) lo enmarca en el modelo biopsicosocial de Millon, apoyándose en que la personalidad es resultado de la interacción de organismo y ambiente, y esta será la premisa que seguiremos para el desarrollo de este trabajo. Además, remarcamos la aportación del autor de que los rasgos de personalidad son patrones persistentes de percibir, de relacionarse y de pensar.

Dentro de la personalidad, nos encontramos un tipo particular, conocido como *personalidad resistente*. Son varios los autores que hacen referencia a este constructo, siendo el primero que acuñó el término Kobasa en 1979, para reflejar el grado en que las personas son capaces de expresar compromiso, control y desafío (siendo estos los componentes básicos de la personalidad resistente) en sus sentimientos, pensamientos y acciones (Saldaña, 2014). Es decir, si tienden a implicarse en su vida con un sentido general de propósito (compromiso), si afrontan el estrés como oportunidades de cambio sin tener por qué verlo como una amenaza (desafío) y si tienen la sensación de poder adaptarse mejor a las situaciones estresantes a través del control sobre eventos externos (control).

Esta personalidad resistente es lo que también se conoce como “*hardiness*”. Según investigaciones de Kobasa, Maddi y Kahn (1982), se confirma el carácter protector de *hardiness* en condiciones donde se está experimentando altos niveles de estrés.

Como variable final asociada a la resiliencia, tenemos el *crecimiento postraumático*, definido por Calhoun y Tedeschi (1999) como el cambio positivo que experimenta un individuo como resultado de un proceso de lucha que emprende tras la vivencia de un evento traumático (citado en Saldaña, 2014). Este fenómeno puede ser considerado de dos formas: 1. como el descubrimiento de elementos positivos de la situación traumática, y por tanto, encontrándole un sentido al mismo; y 2. como el motivo de cambio en la vida, al reconstruir los esquemas cognitivos y adaptativos que han tenido que ser reemplazados debido al trauma.

Por último, dentro del tercer objetivo, es interesante analizar la posible relación de la resiliencia con tres variables básicas: edad, género y raza.

En cuanto a la variable *edad*, la revisión de Bretón et al. (2016) nos indica que, aunque no se encuentran diferencias significativas en los niveles de resiliencia según la edad, hay disparidad de opiniones por parte de los autores; mientras que algunos coinciden en que a mayor edad mayor capacidad resiliente (por la experiencia acumulada), otros indican que son los más jóvenes los más resilientes al poseer energía suficiente para hacer frente a retos. Castro et al. (2016) coinciden con Bretón y sus compañeros en que no hay una relación clara entre resiliencia y edad, pero los resultados de su investigación nos muestran que los niveles fueron ligeramente superiores en los participantes de entre 19 y 24 años; aumentando en los menores de 19 años y disminuyendo en los mayores de 24. Ortín et al. (2014) refieren que, a pesar de no haber relación significativa, la edad es una variable a tener en cuenta ya que el riesgo de padecer lesiones o eventos traumáticos varía según la etapa vital. Chacón et al. (2016) que los deportistas veteranos presentan mayor resiliencia al tener, por lo general, mayor experiencia ante situaciones adversas; aunque mantienen la inexistencia de diferencias estadísticamente significativas.

Hawkins y Mulkey (2005) y López-Suárez (2014) entre otros, confirman que el *género* y la *raza* no guardan relación con el nivel de resiliencia del deportista, y de guardarla las diferencias son ínfimas (citado en Bretón et al., 2016). Sivak (2008) destaca que el género masculino genera una mayor vulnerabilidad al riesgo, pero no por ello son más o menos resilientes que las mujeres en términos estadísticos.

Además de los resultados recogidos por Saldaña (2014) sobre los conceptos asociados a la resiliencia, y los datos arrojados por Bretón et al. (2016) sobre la edad, el género y la raza, encontramos otras aportaciones relevantes de autores mencionados anteriormente, que quedan recogidos en la siguiente tabla.

**Tabla 2.** Conceptos asociados a la resiliencia recogidos en la literatura.

<b>Autores y año</b>	<b>Conceptos asociados a la resiliencia</b>
Becoña (2006)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Competencia</li> <li>-Vulnerabilidad</li> <li>-Locus de control y estilo atribucional</li> <li>-Dureza</li> <li>-Recuperación</li> <li>-Factores de riesgo y protección</li> <li>-Psicología positiva</li> </ul>
Saldaña (2014)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estrés</li> <li>-Alostasis</li> <li>-Emoción</li> <li>-Personalidad</li> <li>-Disociación</li> <li>-Personalidad resistente</li> </ul>
Lamas (2009)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Personalidad resistente</li> <li>-Crecimiento postraumático</li> </ul>
Sivak, Ponce, Huertas y Ghigliazza (2008)	<p><i>Factores protectores de Ferguson y Lynskey:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Inteligencia y habilidad de resolución de problemas</li> <li>-Desarrollo de intereses y vínculos afectivos externos</li> <li>-Apego parental</li> <li>-Temperamento y conducta</li> <li>-Relación con pares</li> </ul>
Fletcher y Sarkar (2012)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Personalidad positiva</li> <li>-Motivación</li> <li>-Confianza</li> <li>-Concentración</li> <li>-Apoyo social percibido</li> </ul>
Forés y Grané (2012)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Confianza</li> <li>-Autoestima</li> <li>-Introspección</li> <li>-Independencia</li> <li>-Capacidad de relacionarse</li> <li>-Iniciativa</li> <li>-Humor</li> <li>-Creatividad</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Moralidad</li> <li>-Pensamiento crítico</li> </ul>
Dramisino (2007)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Introspección</li> <li>-Independencia</li> <li>-Confianza en sí mismo</li> <li>-Curiosidad</li> <li>-Iniciativa</li> <li>-Optimismo</li> <li>-Capacidad de relacionarse</li> <li>-Creatividad</li> <li>-Autoestima</li> <li>-Exoestima<sup>1</sup></li> <li>-Pensamiento crítico</li> <li>-Aptitudes resolutivas</li> <li>-Compromiso con la tarea</li> <li>-Flexibilidad ante los cambios</li> <li>-Actitud ética y solidaridad</li> </ul>

Para abordar nuestro cuarto y último objetivo formulando una propuesta final de factores, comenzaremos mencionando el estudio de Fletcher y Sarkar (2012). Siendo dos de los mayores referentes en el estudio de la resiliencia en el mundo del deporte, recogen su teoría sobre la resiliencia y la relación con un alto rendimiento en un esquema que ilustra aquellos factores que pueden influir en la aparición de beneficios para el deportista basado en una investigación con deportistas olímpicos. Fletcher y Sarkar (2012) destacan la influencia de ciertos factores psicológicos (motivación, confianza y concentración, entre ellos) en el proceso de evaluación de los retos/situaciones traumáticas y las metacogniciones del sujeto como determinantes para un rendimiento deportivo óptimo. La siguiente figura es una adaptación en español de ese esquema inicial:



**Figura 3.** Teoría base de la resiliencia y el rendimiento deportivo óptimo. Fuente: elaboración propia a partir de Fletcher y Sarkar (2012).

<sup>1</sup> Exoestima: “construcción de redes sociales frente a situaciones adversas” (Dramisino, 2007)

Partiendo de esta teoría, y relacionándola con la información recogida en otros artículos específicos sobre los deportes de motor, se ha formulado una propuesta concreta de factores de resiliencia que pueden considerarse necesarios para los pilotos al afrontar situaciones adversas asociadas a su modalidad deportiva.

Nuestra propuesta de factores resilientes necesarios en el deporte de motor, los cuales influyen en la evaluación de las potenciales adversidades y metacogniciones, está formada por:

1. Flexibilidad/Adaptación al cambio. Urra (2008) destaca la importancia de las circunstancias contextuales en el deporte de motor, aspecto que es mencionado o se hace referencia a ello de forma implícita en otros artículos, como en García et al. (2014) o Viñolas (2017). Por ello, ser flexible ante los cambios que puedan aparecer (y que probablemente aparezcan de forma frecuente tratándose de esta modalidad deportiva) es primordial al experimentar situaciones traumáticas.
2. Optimismo. Son varios los autores revisados que hacen mención a esta variable (Martin-Krumm et al., 2003; Becoña, 2006; Dramisino, 2007; Reche et al., 2014). No hablamos de una positividad sin filtro, de ignorar los aspectos negativos, sino del hecho de sacar el aprendizaje de una adversidad que era impredecible. O que, siendo predecible, se ha terminado dando por diversas circunstancias y toca vivir con ello.
3. Autoconfianza y autoestima. La confianza en uno mismo es uno de los cinco atributos que la *Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo* de Wagnild y Young destaca como parte de la resiliencia (Trigueros et al., 2017). Además, es una de las necesidades psicológicas básicas que destaca Viñolas (2017) en el deporte de motor. Por otro lado, el cuidado de una alta autoestima aparece repetidas veces en los artículos revisados (Becoña, 2006; Dramisino, 2007; Fletcher y Sarkar, 2012; Forés y Grané, 2012; García et al., 2014). Ambos constructos están muy relacionados con el factor 2 (Optimismo), ya que, a través de una buena intervención, pueden ser el resultado de éste, y se evita que el piloto caiga en una dura autocrítica, como dice Urra (2008).
4. Red de apoyo social percibido. En la aparición y mantenimiento de la resiliencia, los procesos sociales cobran un papel de gran importancia, como señalan García et al. (2014) entre otros. El hecho de que los procesos sociales permitan dar lugar a procesos intrapsíquicos adaptativos y sanos ante la adversidad se encuentra muy relacionado con la percepción que tenga el piloto del apoyo que recibe de su red



social a la hora de hacer frente a estos eventos. Esta red de apoyo puede ser la familia y amigos del piloto, pero además, un ámbito social donde puede ser importante percibir un buen apoyo es el propio equipo, compañeros de profesión y jefe de la escudería/equipo, entre otros, al ser el ambiente diario del piloto y con quienes posiblemente comparta la experiencia de los eventos traumáticos de los que hablamos. Viñolas (2017) menciona que el tipo de relación que se mantenga con ellos puede ser determinante para cubrir otras necesidades psicológicas básicas.

En relación con los factores 2 (Optimismo) y 3 (Autoconfianza y autoestima), recogemos la aportación de Urra (2008) sobre potenciar la estabilidad de factores internos en experiencias de logro y no centrar la intervención en los factores externos ante el no logro, ya que reforzando estos factores se podrá obtener mayor sensación de control (al poner el foco en sí mismo y no fuera) en un deporte que por lo general carece de ello.

Estos serían los factores de resiliencia, pero como hemos visto, las necesidades psicológicas de los pilotos son numerosas en su día a día (como la concentración, la motivación (Viñolas, 2017), o el manejo del estrés (García et al., 2014) entre otras), más allá de hacer frente a una situación traumática en un momento determinado.

## **7. Discusión de resultados**

Los autores que aportan una definición para el constructo de resiliencia (García et al., 2014; Forés y Grané, 2012; Lamas, 2009; Becoña, 2006) coinciden en que ésta debe ser vista no solo como un rasgo de personalidad que puede ser innato, sino también como un proceso dinámico que se desarrolla a través de procesos sociales e intrapsíquicos. Esto permite adoptar una visión positiva y esperanzadora hacia la adquisición de la capacidad resiliente, al no ser necesario haber nacido con una tendencia hacia la resiliencia para convertirse en una persona resiliente ante las adversidades.

Destacan dos modelos de resiliencia: el de Galli y Vealey (2008) y el de Fletcher y Sarkar (2012) (Trigueros et al., 2017; García et al., 2014; Fletcher y Sarkar, 2012), siendo el más utilizado el segundo. Un factor relevante considerado por Fletcher y Sarkar es el apoyo social percibido y la relación positiva de éste con la gestión del esquema estrés-resiliencia-rendimiento. Otros autores lo ven solo como un concepto asociado a la resiliencia más (García et al., 2014; Sivak et al., 2008; Dramisino, 2007). De cualquier

manera, la percepción de un buen apoyo social parece clave para desarrollar con mayor facilidad una capacidad resiliente.

Tanto Sivak et al. (2008) como Lamas (2009) coinciden en que, al hablar de situaciones adversas, nuestra sociedad corre el riesgo de caer en la “cultura de la victimología”. Con esto se refieren a asumir que todo acontecimiento adverso conlleva necesariamente un daño, y que todo daño se explica por un trauma anterior. Hay que tener en cuenta el año de publicación de estas investigaciones (2008 y 2009), ya que, a pesar de su fiabilidad, en los artículos más recientes se puede observar una tendencia a ver al ser humano como alguien activo en su proceso de desarrollo de resiliencia, y a rechazar la idea de la cultura de la victimología de la que hablan estos autores. Por lo que, se podría pensar que la sociedad se aleja cada vez más de caer en este error de asunción.

En función de los autores, encontramos diferentes aproximaciones y dimensiones de la resiliencia. Forés y Grané (2012) hacen referencia a tres dimensiones donde enmarcan este constructo: interna, externa y social. Por otro lado, Becoña (2006) adopta un enfoque diferente, destacando cuatro dimensiones: disposicional, relacional, situacional y filosófica.

Los instrumentos que más se repiten, por su fiabilidad, en la medición de la resiliencia son dos: 1. la *Connor-Davidson Resilience Scale* (2003) siendo utilizada en las investigaciones o mencionada en los artículos de García et al. (2014), Chacón et al. (2016), Zurita et al. (2016), Trigueros et al. (2017) y Zurita et al. (2017); y 2. La *escala de resiliencia de Wagnild y Young 1993* que aparece en García et al. (2014), Reche et al. (2014) y Trigueros et al. (2017). Aunque la escala de Connor-Davidson es considerada la más importante, la de Wagnild y Young se estableció como antecesora de ésta.

De los artículos revisados, cinco de ellos son investigaciones llevadas a cabo con deportistas: Martin-Krumm et al. (2003), Urra (2008), Reche et al (2014), Chacón et al. (2016) y Castro et al. (2016). De ellos se puede concluir que el nivel de competición afecta a la forma de afrontar las lesiones, mientras que no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de resiliencia según la modalidad deportiva que se practique. Sin embargo, estas conclusiones a las que llegaron Chacón et al. (2016) y Castro et al. (2016) son sacadas de experimentos realizados con sujetos que practican fútbol, balonmano y esquí, por lo que la generalización de estos resultados a nuestro trabajo puede ser inadecuada debido a la poca similitud entre estos deportes y el deporte

de motor. El experimento de Urra (2008), a pesar de ser llevado a cabo con pilotos de karting y rally, se realiza con una muestra pequeña (12 pilotos formaban el primer grupo y 10 el segundo), por lo que también podría ser arriesgado sacar conclusiones generales de él. En la investigación de Reche et al. (2014) mencionan un dato importante a tener en cuenta, y es que en la validación de la escala de resiliencia de Wagnild y Young, advirtieron un nivel bajo de fiabilidad en el factor Aceptación de uno mismo y de la vida, por lo que esto se debería tener en cuenta ya que los resultados han podido verse afectados por ello. Por su parte, gracias al experimento de Martin-Krumm et al. (2003) dando un falso feedback sobre su rendimiento a jugadores de baloncesto, se pudo mostrar cómo el optimismo es primordial para adoptar un mejor estilo de afrontamiento y, por tanto, obtener mejores resultados de rendimiento en un futuro. A raíz de esto, podemos añadir que un mejor estilo de afrontamiento permite no bloquearse ante la adversidad y superar una situación traumática.

Los efectos beneficiosos de la resiliencia recogidos en la literatura revisada quedan descritos en la Tabla 2 en el apartado de Resultados. Entre ellos, los más relevantes para los objetivos de esta revisión son los aportados por Martin-Krumm et al. (2003) y Reche et al. (2014). Como ya se ha mencionado, la investigación llevada a cabo por Martin-Krumm et al. (2003) muestra resultados de mejor estilo de afrontamiento y rendimiento en las personas más optimistas, relacionando esta actitud a la capacidad resiliente. Por otro lado, Reche et al. (2014) reportan niveles bajos en burnout y estrés en aquellos deportistas que son más resilientes. Este dato es relevante ya que, como se recoge en los resultados de Saldaña (2014) y comentaremos a continuación, el estrés es un concepto que nos solemos encontrar con frecuencia a la hora de hablar de resiliencia, ya que lo que se pretende es reducir el estrés experimentado ante situaciones que pueden resultar traumáticas.

Los conceptos asociados a la resiliencia que quedan recogidos en la literatura se encuentran en la Tabla 3 de Resultados, por lo que pasaré a señalar aquellos conceptos que se mencionan en más de un artículo, pudiendo destacarlos como los más comunes o aquellos en los que dos autores o más están de acuerdo. Estos serían: el optimismo (Martin-Krumm et al., 2003; Dramisino, 2007; Reche et al., 2014), la personalidad resistente (Lamas, 2009; Saldaña, 2014), los factores de protección (Becoña, 2006; Sivak et al., 2008), el apoyo social percibido junto a la relación con los iguales (Dramisino, 2007; Sivak et al., 2008; Fletcher y Sarkar, 2012; García et al., 2014), confianza en sí

mismo y autoestima (Dramisino, 2007; Fletcher y Sarkar, 2012; Forés y Grané, 2012), introspección (Dramisino, 2007; Forés y Grané, 2012) y creatividad (Dramisino, 2007; Forés y Grané, 2012). Además, destacamos el término “estrés” a la luz de los resultados de Saldaña (2014). Este autor habla de que el estrés percibido reside en la relación entre individuo y situación, y no depende exclusivamente de las características de ninguno de ambos. Es relevante debido a que su génesis es similar a la que establece el marco teórico de la resiliencia sobre el que se sostiene este trabajo, y aun generándose ambos constructos en la relación sujeto-ambiente, sus efectos son radicalmente diferentes.

En cuanto a las necesidades psicológicas básicas en el deporte y en concreto en el deporte de motor, encontramos las siguientes más repetidas o con mayor relación con el resto de artículos: 1. Manejo del estrés, siendo base para un buen rendimiento (García et al., 2014), 2. Flexibilidad: Dramisino (2007) tiene la flexibilidad ante los cambios entre sus conceptos asociados a la resiliencia, lo cual tiene una alta relación con la creatividad de la que hablan Dramisino (2007) y Forés y Grané (2012); además Urra (2008) concluye que los deportes de motor son profundamente situacionales y que puede ocurrir cualquier cosa en cuestión de segundos que acabe modificando el plan inicial al completo, por lo que la flexibilidad se puede considerar factor necesario para afrontar estos cambios, y 3. Viñolas (2017) recoge cinco necesidades básicas específicas de los deportes de motor: atención, concentración, autoconfianza, motivación y nivel de activación.

El estudio sobre los deportes de motor a la luz de la Psicología Deportiva es escaso; es por eso que, de las 23 referencias bibliográficas que forman parte del trabajo, solo 2 son artículos específicos de esta modalidad deportiva asociada a la Psicología: Urra (2008) y Viñolas (2017). De ellos, el de Viñolas (2017) es el que más se acerca y mejor se ajusta a dar respuesta a los objetivos que persigue la revisión. Además, construye un cuestionario para identificar las necesidades psicológicas en los pilotos, lo cual es innovador en el campo.

Es relevante mencionar que, la estructura de la propuesta de factores tiene como punto de partida la teoría de Fletcher y Sarkar (2012), los cuales hablan de cómo la influencia de ciertos factores psicológicos en la evaluación de una situación puede modificar los resultados del rendimiento final. Está formada por cuatro factores. Este número, que podría parecer insuficiente o escaso, realmente puede resultar una ventaja a la hora de abordar los factores, ya que se puede profundizar más en ellos durante la intervención,

sin llegar a saturar al piloto y consiguiendo que se quede con cuatro puntos clave a los que atender para ser más resiliente.

Por último, es destacable que la revisión de García et al. (2014) y la de Bretón et al. (2016) llegan a resultados muy similares. Esto nos podría indicar una mayor fiabilidad de los resultados, al darse desde dos investigaciones diferentes llevadas a cabo por distintos autores.

## **8. Conclusiones**

En relación con el primero de los objetivos de este trabajo de fin de grado, se puede concluir que la resiliencia es un constructo que, a pesar de poder tener un carácter innato y tender o no hacia ella en función de aspectos genéticos, se crea en la interacción entre el individuo y el ambiente, y aparece como resultado de procesos sociales e intrapsíquicos.

Respecto a nuestro segundo objetivo, tras la revisión realizada este constructo ha demostrado tener efectos beneficiosos en los deportistas en los que sus niveles de resiliencia eran altos, reflejado en un mejor rendimiento deportivo frente a aquellos que tenían niveles bajos de resiliencia. Permite reducir los niveles de estrés y de burnout ante las situaciones potencialmente traumáticas a lo largo del recorrido deportivo, y adoptar un mejor estilo de afrontamiento.

El tercer objetivo de este trabajo muestra la importancia de distinguir la resiliencia de otros conceptos con los que se la suele confundir y que, a pesar de estar asociados a ella, no son lo mismo, como son el crecimiento postraumático y la fortaleza. Sin embargo, este aspecto nos ha traído dificultades al determinar la propuesta de factores, ya que no hay consenso en el establecimiento de qué términos se consideran parte de la resiliencia y cuáles están al margen.

En cuanto a nuestro último objetivo, podemos decir que dentro del contexto deportivo, los deportes de motor son una de las modalidades que más riesgo físico y mental implican, y es por ello que proponemos una serie de factores resilientes específicos para hacer frente a las situaciones adversas que suelen aparecer en este tipo de deportes, siendo estos factores los siguientes: 1. Flexibilidad/Adaptación al cambio, 2. Optimismo, 3.

Autoconfianza y autoestima, y 4. Red de apoyo social percibido. Estos factores se encuentran desarrollados de forma más extensa en el epígrafe de Resultados.

Para finalizar, creo relevante resaltar una frase de Forés y Grané (2012) que puede ser útil para reflexionar y clarificar que en ningún momento estamos hablando de verdades absolutas, y que la resiliencia puede adoptar muchas formas y contener diferentes factores que resultarán útiles en función de las características personales del individuo: “La resiliencia no se puede convertir en la única receta correcta, en la verdad en mayúsculas, en un proceso estereotipado no susceptible de permitir la crítica. Ningún modelo, técnica o intervención es útil o inútil per se. Solo vale la pena si tiene resultados. Si funciona, no la cambies; si no, haz algo diferente aunque vaya contra tus principios” (Forés y Grané, 2012, págs. 85-86).

## **9. Limitaciones del estudio**

Las fuentes consultadas no ofrecen un consenso claro sobre la definición de resiliencia, por lo que en este estudio se ha utilizado aquella más plausible por ser la que sirve como paradigma actual, pero esto no significa que sea la única existente o posible.

Otra de las dificultades con las que ya contábamos de base al comienzo de este trabajo es el limitado número de publicaciones sobre el deporte de motor desde la Psicología Deportiva. Por ello, la mayoría de los artículos revisados que tratan la resiliencia a la luz de esta disciplina de la Psicología hablan de deportes no relacionados con el motor. De estos artículos, algunos de ellos eran estudios realizados a raíz de investigaciones con deportistas, en las que, por lo general, las muestras de estudio eran pequeñas, dificultando la generalización de sus resultados.

Además, a pesar de los numerosos estudios sobre resiliencia en población general, nos encontramos con la imposibilidad de generalizar estos resultados en el contexto deportivo, ya que hablamos de dos poblaciones con características específicas muy diferentes, como nos dicen García et al. (2014).

Uno de los puntos que han supuesto una mayor dificultad durante la elaboración de este trabajo ha sido el hecho de diferenciar la resiliencia de conceptos asociados a ésta. Es difícil establecer hasta qué punto un constructo se puede considerar solamente algo relacionado con la resiliencia o, en cambio, puede tratarse de un efecto consecuente de

ella o un factor resiliente. Esto se refleja en especial en la propuesta de factores de resiliencia, entre los que se encuentra el optimismo. Este constructo se define como concepto distinto de resiliencia para algunos autores, mientras que para otros es un pilar de ésta.

Por último, en los artículos revisados apenas se hace referencia a la triple perspectiva de la resiliencia: como modelo compensatorio, de protección o de desafío. Esta propuesta ha cobrado interés en los últimos años y actualmente se está convirtiendo en objeto de estudio, por lo que podría ser interesante que futuros trabajos incorporasen estos modelos a la estrategia de revisión.

## 10. Bibliografía

1. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª Ed.)
2. Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
3. 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. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86548813001>
4. Castro Sánchez, M.; Chacón Cuberos, R.; Zurita Ortega, F.; & Espejo Garcés, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel competitivo y lesiones deportivas. *Retos*, 29, 162-165.
5. Chacón, R.; Castro-Sanchez, M.; Espejo-Garcés, T. & Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos*, 29, 157-161.
6. Dramisino, H. (2007). Resiliencia y Deporte. *Sinopsis. APSA Revista (Asociación de Psiquiatras Argentinos)*, 23(43), 23-26.
7. Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympics champions. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 669-678. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>

8. Forés, A. & Grané, J. (2012). *La resiliencia. Crecer desde la adversidad*. Plataforma Editorial.
9. Fórmula 1 Fansite (s.f.) *Lista de pilotos de Fórmula 1 que murieron en las carreras*. <https://www.f1-fansite.com/es/f1-drivers/list-of-formula-1-drivers-that-died-racing/>
10. García Secades, X.; Molinero, O.; Ruíz Barquín, R.; Salguero, A.; De la 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.
11. *La lista de los pilotos muertos en las carreras de motociclismo a lo largo de la historia* (2021, 30 de mayo). Mundo Deportivo. <https://www.mundodeportivo.com/motor/motociclismo/20210530/494009523008/la-lista-de-los-pilotos-muertos-en-las-carreras-de-motociclismo-a-lo-largo-de-la-historia.html>
12. Lamas, H. (2009). Experiencia traumática y resiliencia: Identificación y desarrollo de fortalezas humanas. *Cuadernos de Crisis* 2(8), 20-29.
13. 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, 1685-1695. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
14. Ortín, F.; Olivares, E. M.; Abenza, L.; González, J.; & Jara, P. (2014). Variables psicológicas e intervención en el periodo postlesión en el contexto deportivo: Revisión y propuestas de intervención [Psychological variables and intervention in the post-injury period in the sportive context: Review and proposals for intervention]. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 465–471.
15. 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), 267-279.
16. Saldaña García, J. (2014). Trauma, personalidad y resiliencia. Una visión aproximada desde la psicoterapia breve integrada. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(3).



17. Sivak, R.; Ponce, A.; Huertas, A.M. & Ghigliazza, C. (2008). Resiliencia y trauma psíquico [Discurso principal de conferencia]
18. Terrasa, R. (2019, 12 de septiembre). El abismo de los deportistas retirados: “Pierdes tu lugar en el mundo y aparecen todos los fantasmas”. *El Mundo*. <https://www.elmundo.es/papel/historias/2019/09/12/5d79397521efa0627f8b4604.html>
19. Trigueros, R.; Álvarez, J.F.; Aguilar-Parra, J.M.; Alcaráz, M. & Rosado, A. (2017). Validación y adaptación española de la escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD). *Psychology, Society & Education*, 9(2), 311-324. <http://doi.org/10.25115/psye.v9i2.864>
20. Urra Tobar, B. (2008). Intervención psicológica para la detección y manejo de estilos atribucionales en dos deportes de motor: rally de automóviles y karting competitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 205-219.
21. Viñolas i Ramisa, A. (2017). *Necesidades psicológicas en los deportes de motor: Construcción de un cuestionario específico* [Tesis de doctorado, Universidad de Vigo]. [http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/911/Necesidades\\_psicol%C3%B3gicas\\_en\\_los\\_deportes\\_de\\_motor.pdf?sequence=1](http://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/911/Necesidades_psicol%C3%B3gicas_en_los_deportes_de_motor.pdf?sequence=1)
22. Zurita Ortega, F.; Castro Sánchez, M.; Linares Manrique, M. & Chacón Cuberos, R. (2017). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis (Scientific Technical Journal)*, 3(1), 50-62.
23. Zurita-Ortega, F.; Muros-Molina, J.J.; Rodríguez-Fernández, S.; Zafra-Santos, E.O.; Knox, E. & Castro-Sánchez, M. (2016). Associations of motivation, self-concept, and resilience with the competitive level of Chilean judokas. *Archives of Budo* 12, 201-209. <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1726>

## 11. Anexos

### Anexo 1. Decálogo para la construcción de resiliencia (Forés y Grané, 2012)

1. Diagnosticar recursos y potencialidades
2. Tener en cuenta el entorno
3. Considerar a la persona como una unidad
4. Reflexionar en términos de escoger y no de determinismo
5. Integrar la experiencia pasada en la vida presente
6. Dejar sitio a la espontaneidad
7. Reconocer el valor de la imperfección
8. Considerar que el fracaso no anula el sentido
9. Adaptar la acción
10. Imaginar una nueva forma de política social

### Anexo 2. Aportaciones del trabajo y perspectivas de futuro

Tras la elaboración de esta revisión, quedan mostrados los efectos beneficiosos de la capacidad resiliente en el ámbito deportivo. En especial, en los deportes de motor; siendo una de las aportaciones de este trabajo la propuesta de factores de resiliencia que se presenta en los epígrafes de Resultados y Conclusiones. Además, al conocer las necesidades psicológicas del piloto de la mano de autores como Viñolas (2017), es posible saber más acerca de sus preocupaciones, los estímulos a los que presta atención, y los que le afectan en su estado motivacional, a la vez que se le devuelve su estatus como protagonista del deporte (Urra, 2008).

Se reconoce el carácter ambiental de la resiliencia (y no sólo innato), lo cual nos permite adoptar una visión positiva en la intervención para incrementar en el piloto el optimismo, la autoestima, y por supuesto, el apoyo de la red social percibido (factores pertenecientes a la propuesta de la que se habla anteriormente). Por otro lado, rescato lo mencionado en el epígrafe de Discusión sobre la posible controversia que pueda provocar el hecho de que sean cuatro factores resilientes los propuestos y no más, y es que esto permitiría además profundizar más en ellos en la intervención evitando la saturación del piloto.

Como perspectiva de futuro general y haciendo referencia a lo que recogen Ortín et al. (2014) en su trabajo, se debería partir de la formación psicológica de los profesionales de la salud como un punto esencial en la ayuda de la recuperación total del piloto. Respecto a esto, los autores mencionados comentan que la intervención que se llevó a cabo con los

deportistas de su investigación (los cuales están sufriendo o han sufrido una lesión grave debido a la práctica deportiva) tienen en común la ausencia de trabajo con los objetivos personales o con la influencia de la lesión en el día a día durante el tratamiento. Este es probablemente uno de los aspectos a mejorar en los posteriores programas de intervención.

Urra (2008) comenta la creciente necesidad de tomar medidas en la intervención psicológica con los pilotos. De esta advertencia rescatamos lo siguiente como posible trayectoria de trabajo en el futuro:

En primer lugar, desarrollar estrategias de autoconocimiento, con el fin de incrementar la percepción de control en la práctica deportiva. Posteriormente, suscitar un entrenamiento bajo condiciones impredecibles, pudiendo evitar así la excesiva automatización. Por último, educar en reacciones afectivas y conductuales ante sucesos externos.

Para finalizar, pensamos que podría ser interesante para la intervención y el aumento de la capacidad resiliente realizar un análisis de los factores de riesgo externos e internos con los que nos podemos encontrar y reducirlos en la medida de lo posible, ya que estos pueden dificultar el desarrollo de los factores de resiliencia mencionados. También se podría implementar un seguimiento psicológico de los pilotos que han experimentado eventos traumáticos, en especial en aquellos casos donde haya habido fallecimientos o accidentes graves involucrados.