

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

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

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

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

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

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

Introducción

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

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

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

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

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

- j.psychsport.2013.01.004
- Monroy, B. G., & Palacios, L. (2011). Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella?. *Salud mental*, 34(3), 237-246.
- Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 757-763. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.180
- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., Gosálvez, J., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 491-501.
- Ortín, F. J., De la Vega, R., & Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29. doi:10.6018/analesps.29.3.175751
- Ortín, F. J., Martínez-Rodríguez, A., Reche, C., Garcés de los Fayos, E. J., & González-Hernández, J. (2018). Relationship between optimism and athletic performance. Systematic review. *Anales de psicología*, 34(1), 153-161. doi:10.6018/analesps.34.1.270351
- Reche, C. & Ortín, F. (2013). Consistencia de la versión española de la escala de resiliencia en esgrima. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 2, 49-57.
- Reche, C., Tutte, V. & Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(2), 271-286.
- Reche, C., Gómez, M., Martínez, A. & Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 131-136
- Reche, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ortín-Montero, F. J. (2020). Characterization of the resilience and exercise dependence athlete. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(43), 17-26.
- Reyes, M. (2010) Propiedades psicométricas del cuestionario de orientación a la meta en futbolistas profesionales. *Revista de Psicología UC*, 12(1), 102-120.
- Ruiz-Barquín, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. & Serpa, S (2012). Análisis psicométrico de la Escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(1), 143-151.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344. doi:10.1017/S0954579412000028
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063.
- Seligman, M., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K.M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143-146.
- Sourí, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.299
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., González-Bernal, J. J., & López-Liria, R. (2019). Emotion, Psychological Well-Being and Their Influence on Resilience. A Study with Semi-Professional Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4192.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of emotional intelligence, motivation and resilience on academic performance and the adoption of healthy lifestyle habits among adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2810. doi:10.3390/ijerph16162810
- Tutte, V., & Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(3), 7378.
- Veliz Salinas, G. A. M. (2020). Resiliencia y orientación a la meta en nadadores peruanos. (Tesis doctoral, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas). Perú. Recuperado de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/650448>
- Wagnild, G. & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wilson., G. S., Raglin, J. S., & Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college Athletes. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 893-902.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S. & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7. doi:10.3389/fnbeh.2013.00010.
- Yi, J., Smith, R., & Vitaliano, P. (2005). Stress-resiliencia, illness and coping: a person focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265. doi:10.1007/s10865-005-4662-1
- Zurita, F., Santos, E. O. Z., Moral, P. V., Fernández, S. R., Sánchez, M. C., & Molina, J. J. M. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de psicología del deporte*, 26(1), 71-81. doi:10.1016/S0191-8869(01)00094-0