



Original

Análisis del papel de la resiliencia y de las necesidades psicológicas básicas como antecedentes de las experiencias de diversión y aburrimiento en el deporte femenino

Lorena González^{a,*}, Isabel Castillo^b e Isabel Balaguer^b^a Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Europea de Valencia, Valencia, España^b Facultad de Psicología, Universitat de València, Valencia, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 7 de marzo de 2018

Aceptado el 11 de enero de 2019

On-line el 1 de marzo de 2019

Palabras clave:

Resiliencia

Necesidades psicológicas básicas

Deporte de equipo juvenil

Deportistas mujeres

R E S U M E N

La psicología positiva defiende que las variables que promueven la calidad de la implicación, como la resiliencia y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, contribuyen a predecir el desarrollo óptimo. Desde el marco de la teoría de la autodeterminación, en el presente estudio se analiza la relación entre la resiliencia, la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas básicas y las experiencias de diversión y aburrimiento en la práctica deportiva. En el estudio participan 641 jugadoras de fútbol y baloncesto ($M_{\text{edad}} = 14.74 \pm 3.91$). Los resultados del análisis de ecuaciones estructurales muestran que la resiliencia se asocia positivamente con la satisfacción y negativamente con la frustración de las necesidades psicológicas de las deportistas. La satisfacción de las necesidades psicológicas se asocia positivamente con la diversión y negativamente con el aburrimiento, mientras que la frustración se asocia positivamente con el aburrimiento y negativamente con la diversión. Por último, los resultados muestran la mediación total de la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas en la relación entre la resiliencia y las experiencias de diversión y aburrimiento. Estos resultados enfatizan la importancia de promover la resiliencia de las jugadoras ya que con ello se fomenta la satisfacción y se dificulta la frustración de sus necesidades psicológicas básicas, promoviendo la calidad de la implicación deportiva.

© 2019 Universidad de País Vasco. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Exploring the Role of Resilience and Basic Psychological Needs as Antecedents of Enjoyment and Boredom in Female Sports

A B S T R A C T

Positive psychology defends that resilience and satisfaction of the basic psychological needs contribute to predict athletes' quality of engagement and optimal development. Based on self-determination theory the present study aims to test a model analyzing the relationship between young athletes' resilience, satisfaction and thwarting of their basic psychological needs, and their experiences of enjoyment and boredom within their sport practice. Participants of the study are 641 female football and basketball players ($M_{\text{age}} = 14.74 \pm 3.91$). Results of the structural equation models show that athletes' resilience is positively associated with satisfaction of basic psychological needs and negatively with its thwarting. Players' psychological needs satisfaction is positively associated with their enjoyment and negatively with their boredom, whereas needs thwarting is positively associated with their boredom and negatively with their experience of enjoyment. Finally, the results show the total mediation of the satisfaction and thwarting of the psychological needs in the relationship between resilience and experiences of enjoyment and boredom. These results emphasize the importance of developing athletes' resilience as it promotes satisfaction and prevents thwarting of the basic psychological needs fostering quality of sport engagement.

© 2019 Universidad de País Vasco. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Keywords:

Resilience

Basic psychological needs

Youth team sport

Female athletes

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: lorena.gonzalez@universidadeuropea.es (L. González).

Introducción

El deporte juvenil sirve de plataforma para transmitir valores proactivos importantes en nuestra sociedad como el respeto y el compromiso (European Commission, 2007; Iturbide-Luquin y Elosua-Oliden, 2017) y ofrece a los y las jóvenes la oportunidad de obtener beneficios para su salud física y psicológica (Bauman, 2004; WHO, 2011). Más allá de estos beneficios, el deporte también representa un contexto donde los y las jóvenes se enfrentan a situaciones difíciles e inesperadas, tanto en partidos como en entrenamientos, a las que necesitan adaptarse para conseguir un buen funcionamiento en la práctica deportiva. El aprendizaje de la capacidad de afrontamiento y de saber sobreponerse a las adversidades del día a día les ayuda en su desarrollo como deportistas, y ello es extrapolable a otros contextos de la vida.

En la actualidad el deporte femenino juvenil recibe una atención especial debido a las bajas tasas de participación y al abandono, así como a la desigualdad de condiciones que existen en comparación con el deporte masculino, en cuanto a la disponibilidad de espacios, materiales, torneos y otros recursos. Solo por poner un ejemplo, en el ámbito del fútbol, uno de los deportes incluidos en este estudio, la participación masculina prácticamente triplica la femenina en la mayoría de los países europeos (UEFA, 2014). Teniendo en cuenta esta delicada situación, resulta relevante analizar algunos de los factores motivacionales y cognitivos que ayudan a las jóvenes jugadoras a seguir esforzándose a pesar de las dificultades, y a continuar en su práctica deportiva. En el marco de este fenómeno, en este artículo se analiza el papel de la resiliencia y de la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas en las experiencias de diversión y aburrimiento de las mujeres que practican fútbol y/o baloncesto.

Uno de los motivos principales por el que los y las jóvenes practican deporte es por la diversión que experimentan durante su participación deportiva (Castillo, Balaguer, y Duda, 2000). Estas experiencias de disfrute que obtienen a través de su práctica deportiva contribuyen a que aumente el interés y la motivación intrínseca, lo que se traduce en una mayor calidad de su implicación en el deporte. A su vez, las experiencias de diversión en el deporte y la implicación de calidad facilitan que los y las jóvenes deseen continuar practicando su deporte (Quested et al., 2013) y que se desarrollen de manera óptima (Ryan y Deci, 2017). Por el contrario, cuando los y las jóvenes experimentan aburrimiento en entrenamientos y partidos es más probable que su implicación sea de baja calidad, y que las razones para continuar con su práctica deportiva, si es que las tienen, sean extrínsecas, lo que guarda relación con un mayor abandono deportivo (Weiss y Petlichkoff, 1989). Teniendo en cuenta lo anterior, se entiende que importantes teorías de la motivación, como la teoría de la autodeterminación (SDT), (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017), defiendan que la adherencia deportiva y el funcionamiento óptimo de los y las deportistas se ven favorecidos cuando su implicación es de calidad.

La SDT postula que las necesidades psicológicas básicas, consideradas como los nutrientes esenciales para el desarrollo y el crecimiento personal, promueven la calidad de la implicación (Deci y Ryan, 2000). Estas necesidades son la necesidad de competencia (el sentimiento de ser capaz de interactuar de forma eficaz con el ambiente), la necesidad de autonomía (el sentimiento de tener elección y ser el iniciador de las propias acciones) y la necesidad de relación (sentirse conectado y valorado por los otros). Esta teoría defiende que la satisfacción de las tres necesidades favorece el funcionamiento óptimo de las personas, mientras que la frustración lo merma. Una deportista siente satisfechas sus necesidades cuando percibe que tiene habilidad para hacer frente a las demandas que se le plantean, cuando siente que es libre para expresar sus ideas y opiniones, y cuando ve que está apoyada y valorada por las personas que le rodean. Por el contrario, una deportista siente

frustradas sus necesidades psicológicas cuando nota que le hacen sentir incompetente, cuando le empujan a comportarse de una manera determinada —independientemente de su voluntad— y se siente rechazada por los demás.

La literatura previa en el ámbito deportivo informa que cuando los deportistas sienten que sus necesidades psicológicas básicas están satisfechas desarrollan mayores experiencias de diversión (Álvarez, Balaguer, Castillo, y Duda, 2009; Quested et al., 2013) y menor aburrimiento (Álvarez et al., 2009). Por otro lado, aunque hasta la fecha no se conoce ningún estudio donde se explore la relación entre la frustración de las necesidades y las experiencias de diversión y aburrimiento en el deporte, sí que se ha analizado su relación con otras variables relacionadas con la calidad de la motivación (Cantú-Berrueto, Castillo, López-Walle, Tristán, y Balaguer, 2016). Cantú-Berrueto et al. (2016) encuentran en su investigación que cuando los deportistas sienten frustradas sus necesidades de autonomía, competencia y relación también sienten una menor motivación intrínseca y presentan una menor implicación, lo que conlleva un menor interés en la participación.

La SDT considera que entre los antecedentes de la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas figura por una parte el entorno social que rodea a los y las deportistas, y por otra la forma en la que las personas organizan sus recursos internos ante las demandas del entorno (Ryan, Legate, Niemiec, y Deci, 2012). Mientras que en la investigación previa el entorno social es el antecedente por excelencia de las necesidades psicológicas básicas (Ryan y Deci, 2000, 2017), en este artículo ese lugar lo ocupa la capacidad de resiliencia.

La resiliencia definida como la capacidad que tiene un individuo de hacer frente a las adversidades de la vida, de superarlas, y de crecer a partir de ellas (Rutter, 1993), se considera en la literatura como candidata para captar esa fuerza interior que permite seguir funcionando a pesar de las dificultades. Abordar científicamente el estudio de esta variable en el contexto del deporte femenino ofrece claridad para comprender los procesos psicológicos que ayudan a las jugadoras a superar las dificultades a las que se enfrentan día a día. Recientemente este interés por su estudio está presente en diferentes contextos, incluido el deportivo (p. ej.: Chacón, Castro-Sánchez, Espejo-Garcés, y Zurita, 2016). La mayoría de estos artículos analizan las diferentes conceptualizaciones del término resiliencia (p. ej.: Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, y Sawyer, 2003), así como los diversos instrumentos utilizados para su correcta evaluación (p. ej.: Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado, y Serpa, 2012).

Los trabajos dirigidos al estudio de las diferencias individuales en la capacidad de resiliencia destacan que esta capacidad se desarrolla a través de un proceso interactivo entre cada individuo y el medio en el que se desarrolla (Rutter, 1992), como resultado de las interacciones entre los factores protectores, factores de riesgo y factores de personalidad (Muñoz y de Pedro, 2005), y que permiten a la persona afrontar y superar los problemas y las adversidades que se le presentan en la vida (Suárez y Krauskopf, 1995).

Entre los correlatos de la resiliencia cabe destacar la capacidad de funcionar de forma adaptativa, independientemente de las características del entorno. Por ejemplo, Olsson et al. (2003) defienden que los y las adolescentes que presentan una alta capacidad de resiliencia son aquellos y aquellas que también presentan un comportamiento más funcional a pesar de las adversidades (Olsson et al., 2003), mientras que los adultos con mayor resiliencia presentan menos problemas emocionales (Samani, Jowkar, y Sahragard, 2007). Estudios en el ámbito deportivo defienden que la resiliencia de los deportistas está relacionada positivamente con la percepción de resistencia y el optimismo, y negativamente con el estrés y el burnout (Codonhato, Nickenig, Andrade, Vinicius, y Fiorese, 2018; Galli y Gonzalez, 2015; Wagstaff, Hings, Larner, y Fletcher, 2018). Con base en lo anteriormente expuesto, y siguiendo a Rutter

(1993), se puede considerar que una deportista es resiliente cuando a pesar de vivir en una situación de cambios o adversidades es capaz de prosperar y desenvolverse de manera correcta y saludable psicológicamente. En este sentido, se puede hipotetizar que aquellas deportistas con mayor resiliencia experimentan en mayor medida que sus necesidades están satisfechas, y en menor medida que están frustradas y ello a su vez contribuye a que la calidad de la implicación sea mayor.

Para poder entender mejor la relación entre la resiliencia y la implicación de calidad en el deporte es necesario profundizar sobre posibles mecanismos mediadores. Aunque no se conocen estudios previos que analicen conjuntamente la relación entre la resiliencia, las necesidades psicológicas básicas y la implicación deportiva, investigaciones en el ámbito deportivo muestran que tanto la satisfacción como la frustración de las necesidades psicológicas básicas son un mecanismo mediador esencial para explicar la relación entre variables del contexto social y de la calidad de la motivación (Cantú-Berrueto et al., 2016). Fuera del ámbito deportivo, se defiende que la satisfacción de las necesidades psicológicas actúa como mediadora entre aspectos de personalidad como la capacidad de autocontrol y las experiencias de bienestar y malestar en jóvenes estudiantes (Orkibi y Ronen, 2017).

En el marco de los postulados teóricos de la SDT y del estado actual de la literatura, el objetivo del presente trabajo consiste en analizar la relación entre la resiliencia, la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas básicas y la calidad de la experiencia en el contexto deportivo, concretamente tomando como indicadores de esta última los sentimientos de diversión y aburrimiento en la práctica deportiva.

Para dar respuesta a este objetivo se ponen a prueba las siguientes hipótesis: (1) la resiliencia se relaciona positivamente con la satisfacción de las necesidades psicológicas y negativamente con la frustración de las mismas; (2) la satisfacción de las necesidades psicológicas se relaciona positivamente con los sentimientos de diversión y negativamente con los sentimientos de aburrimiento; (3) la frustración de las necesidades psicológicas se relaciona positivamente con el aburrimiento y negativamente con la diversión de las jóvenes jugadoras; y (4) la satisfacción y la frustración de las necesidades actúan como mediadoras en la relación entre la resiliencia y la diversión, así como de la relación entre la resiliencia y el aburrimiento.

Método

Participantes

En el estudio participan 661 deportistas mujeres ($M_{\text{edad}} = 14.74$; $DT = 3.91$; rango = 8-37), pertenecientes a 64 equipos de la Comunidad Valenciana (España). Del total, 348 son jugadoras de fútbol y 313 de baloncesto. La muestra se selecciona a través de un muestreo por conveniencia tras detectar todos los clubes de fútbol y de baloncesto que tienen equipos femeninos en la provincia de Valencia.

Las deportistas pasan entre 2 y 12 horas a la semana ($M = 5.77$; $DT = 1.67$) con su equipo, existiendo una gran variedad en cuanto al tiempo dedicado al fútbol o al baloncesto.

Instrumentos

Escala de resiliencia

La resiliencia de las deportistas se evalúa a través de una nueva adaptación española elaborada para este estudio, con base en las versiones castellanas de Ruiz et al. (2012) y Suriá (2012) de la escala original de Wagnild y Young (1993). La escala contiene 25 ítems agrupados en dos subescalas: *competencia personal* (17 ítems;

«Generalmente me las arreglo de una manera u otra») y *aceptación de uno/a mismo/a y de la vida* (ocho ítems; «Me llevo bien conmigo misma»). La escala de respuesta tipo Likert oscila desde 1 (*muy en desacuerdo*) a 7 (*muy de acuerdo*).

Cuestionario de satisfacción de las necesidades psicológicas básicas

Para evaluar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas se utilizan los 15 ítems de la versión española (Balaguer, Castillo, y Duda, 2008) del cuestionario que recoge las tres necesidades psicológicas básicas. Seis ítems («Creo que he sido bastante buena en este deporte») de la subescala de *competencia percibida* del Inventario de Motivación Intrínseca (McAuley, Duncan, y Tammen, 1989) que evalúan la *satisfacción de la necesidad de competencia*. Cinco ítems («He decidido los ejercicios que he practicado») utilizados por Standage, Duda, y Ntoumanis (2005) que evalúan la *satisfacción de la necesidad de autonomía*. Finalmente, cuatro ítems («He sentido que la gente me ha apoyado») de la subescala de *aceptación* de la Escala de Necesidad de Relación (Richer y Vallerand, 1998) que evalúan la *satisfacción de la necesidad de relación*. Se pregunta a las jugadoras por sus experiencias en su deporte durante las últimas 3-4 semanas y las respuestas se recogen en una escala tipo Likert que oscila desde 1 (*muy en desacuerdo*) a 5 (*muy de acuerdo*).

Escala de frustración de las necesidades psicológicas

La frustración de las necesidades psicológicas básicas se evalúa mediante la versión española (Balaguer et al., 2010) de la Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, y Thøgersen-Ntoumani, 2011). La escala tiene 12 ítems agrupados en tres subescalas de cuatro ítems cada una: *frustración de autonomía* («He sentido que se me ha impedido tomar decisiones respecto a mi forma de aprender»); *frustración de competencia* («Ha habido situaciones que me han hecho sentir ineficaz»), y *frustración de relación* («Me he sentido rechazada por los/las que me rodean»). La escala comienza con el enunciado «Durante las 3-4 últimas semanas en este equipo...» y las respuestas se recogen en una escala tipo Likert que oscila desde 1 (*muy en desacuerdo*) a 5 (*muy de acuerdo*).

Cuestionario de satisfacción intrínseca en el deporte

La diversión y el aburrimiento en la práctica deportiva se evalúan a través de la versión española (Castillo, Balaguer, y Duda, 2002) del Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte (Duda y Nicholls, 1992). Este cuestionario está compuesto por seis ítems, cuatro ítems de la subescala de *diversión* («Me lo he pasado bien jugando a este deporte») y dos ítems de la subescala de *aburrimiento* («Cuando he jugado a este deporte normalmente me aburría»). Las deportistas contestan pensando en cuáles habían sido sus sentimientos de diversión y aburrimiento respecto a su práctica deportiva durante las 3-4 últimas semanas. Los ítems se contestan en una escala tipo Likert que oscila desde 1 (*muy en desacuerdo*) a 5 (*muy de acuerdo*).

Procedimiento

Tras obtener la aprobación para realizar el estudio por parte del Comité de Ética de Investigación en Humanos de la Universitat de València, se adaptan los instrumentos al sexo femenino (p. ej.: cambiando «Estoy satisfecho con lo que he hecho» por «Estoy satisfecha con lo que he hecho»). Posteriormente se contacta con los clubes de baloncesto y de fútbol para presentar el proyecto de investigación y solicitar su participación en el mismo. Tras recibir el consentimiento de los responsables de cada club y concretar las fechas para la recogida de la información, se envían cartas informativas a la familia de las deportistas menores de edad, para preguntar si autorizan a sus hijas a participar en el estudio. En el momento del pase

de cuestionarios se pide a las jugadoras el consentimiento firmado para participar libre y anónimamente en el estudio. Un miembro del equipo de investigación asiste a la administración de los cuestionarios para solucionar posibles dudas. Los pases se realizan en el campo de entrenamiento, en los vestuarios o en salas habilitadas con mesas y sillas, y el tiempo invertido en la cumplimentación es aproximadamente de 20 minutos.

Análisis de datos

Los estadísticos descriptivos, las correlaciones de Pearson y los coeficientes alfa de Cronbach se analizan con el programa IBM SPSS Statistics, versión 20. Asimismo, se reportan los coeficientes de fiabilidad compuesta (Rho) y la varianza media extractada (AVE). Dado que se utiliza una adaptación ad hoc para este estudio de la escala de resiliencia, se procede a analizar su estructura factorial con el programa LISREL 8.8 (Jöreskog y Sörbom, 2006) utilizando el método de máxima verosimilitud. Como índices de ajuste se emplea la raíz del promedio del error de aproximación (RMSEA), el índice de ajuste no normativo (NNFI), y el índice de ajuste comparativo (CFI). Valores de RMSEA por debajo de .08 se consideran óptimos (Cole y Maxwell, 1985), y valores de NNFI y CFI superiores a .90 indican un ajuste aceptable de los datos (Hu y Bentler, 1995). Siguiendo a los autores de la versión inglesa (Wagnild y Young, 1993), se analiza una estructura unifactorial y una bifactorial (*competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida*). Para la puesta a prueba del modelo hipotetizado, dado el alto número de ítems y siguiendo a autores previos (p. ej.: Bartholomew et al., 2011), se consideran cinco variables latentes: *resiliencia*, *satisfacción* de las necesidades, *frustración* de las necesidades, *diversión* y *aburrimiento*, utilizando como indicadores las diferentes subescalas de dichas variables: *competencia personal y aceptación de una misma y de la vida* para la resiliencia, las tres necesidades para la *satisfacción de necesidades*, y tres necesidades para la *frustración* de las mismas. Los efectos de mediación se calculan utilizando el macro PROCESS (modelo 4) de Hayes (2013). Asimismo, se aplica el método bootstrap basado en 5000 muestras para estimar los errores estándar de los efectos indirectos.

Resultados

Análisis preliminares de la escala de resiliencia

Los resultados del análisis factorial confirmatorio de la escala de resiliencia muestran un ajuste aceptable de los datos para la estructura unifactorial: $\chi^2(275) = 932.69$, $p < .01$, RMSEA = .071, NNFI = .901, CFI = .909; y para la estructura bifactorial: $\chi^2(274) = 849.08$, $p < .01$, RMSEA = .071, NNFI = .907, CFI = .915, siendo las saturaciones factoriales de ambos modelos estadísticamente significativas ($p < .01$). La correlación entre los factores es de .80.

Estadísticos descriptivos, fiabilidades y correlaciones entre variables

Los estadísticos descriptivos figuran en la Tabla 1. Las deportistas informan tener una elevada capacidad de *resiliencia* y sus necesidades psicológicas básicas moderadamente satisfechas, mientras que en la *frustración* de sus necesidades muestran puntuaciones ligeramente por debajo de la media del cuestionario. Asimismo, las deportistas informan divertirse mucho y aburrirse poco practicando su deporte.

Las fiabilidades son adecuadas para todas las escalas (véase Tabla 1). El alfa de la dimensión de *aburrimiento* (.60) se considera aceptable ya que está compuesta por dos ítems (Hair, Black, Babin, Anderson, y Tatham, 2006); asimismo, la carga factorial débil de algunos ítems de la dimensión de *aceptación de una misma y de la*

vida deriva en una AVE por debajo del valor recomendado de .50. El análisis de correlaciones muestra que todas las variables se relacionan de forma significativa entre sí y en la dirección esperada (véase Tabla 2).

Modelo de ecuaciones estructurales y análisis de mediación

El modelo hipotetizado presenta índices de ajuste adecuados $\chi^2(29) = 79.82$, $p < .01$, RMSEA = .06 (90% IC = .04, .08), NNFI = .96, CFI = .98. La *resiliencia* de las deportistas se asocia de forma positiva y significativa a la *satisfacción* de las necesidades psicológicas básicas, y de forma negativa y significativa a la *frustración* de las necesidades. A su vez, la *satisfacción* de las necesidades psicológicas básicas de las jugadoras se asocia positiva y significativamente con la *diversión* en el deporte, y negativamente con el *aburrimiento*, mientras que la *frustración* de las necesidades psicológicas básicas de las deportistas se asocia positiva y significativamente con el *aburrimiento* de las deportistas y negativa y significativamente con sus experiencias de *diversión* (véase Figura 1).

Los resultados de la mediación muestran una relación no significativa entre *resiliencia* y *diversión* ($B = .04$, $EE = .05$, $p = .42$), y entre *resiliencia* y *aburrimiento* ($B = -.01$, $EE = .06$, $p = .80$) cuando se controla la *satisfacción* y *frustración* de las necesidades psicológicas básicas. El método bootstrap muestra que las necesidades psicológicas básicas median totalmente la relación entre la *resiliencia* y la *diversión*, tanto a través de la *satisfacción* ($EI = .20$; $EE = .04$, 95% IC = .14, .28) como de la *frustración* ($EI = .03$; $EE = .01$, 95% IC = .01, .06). Asimismo, las necesidades psicológicas básicas también median totalmente la relación entre la *resiliencia* y el *aburrimiento*, tanto a través de la *satisfacción* de las necesidades ($EI = -.08$; $EE = .03$, 95% IC = -.15, -.03) como de la *frustración* de las mismas ($EI = -.04$; $EE = .02$, 95% IC = -.08, -.02).

Discusión

Los resultados de este estudio muestran relaciones entre la *resiliencia* de las deportistas, sus necesidades psicológicas básicas y sus experiencias de *diversión* y *aburrimiento* en la práctica deportiva. Concretamente este trabajo informa que la resiliencia de las deportistas es importante para facilitar la satisfacción de la autonomía, la competencia y buenas relaciones con sus compañeras de equipo y con sus entrenadores, y para dificultar la frustración de estas necesidades. A su vez, la satisfacción de las necesidades promueve las experiencias de diversión y dificulta las experiencias de aburrimiento, mientras que su frustración favorece el aburrimiento y dificulta la diversión.

A nivel específico, los resultados confirman la primera hipótesis e indican que cuando las deportistas son resilientes se favorece la satisfacción de sus necesidades psicológicas y se dificulta su frustración. Tal y como figura en la introducción, no se conoce ninguna publicación en el ámbito deportivo que investigue la relación entre la resiliencia y las dos caras de las necesidades psicológicas: satisfacción y frustración. Los resultados de una investigación realizada en el ámbito familiar informan de relaciones positivas entre la resiliencia y la satisfacción de la competencia y de la relación (Moltafet, Firoozabadi, Zarrincola, y Rod, 2015), mientras que en el presente estudio la *resiliencia* se relaciona con la *satisfacción* de las tres necesidades. Los resultados del presente estudio refuerzan la idea de que cuando una jugadora siente que es capaz de afrontar y de superar las dificultades que encuentra en su vida deportiva, es más probable que sienta que es ella quien toma la iniciativa para participar en su deporte, que perciba que es competente en sus actividades, y que tiene una relación de calidad con sus compañeras y con su entrenador. En cuanto a la relación negativa entre la *resiliencia* de las jugadoras y la *frustración* de sus necesidades psicológicas, los

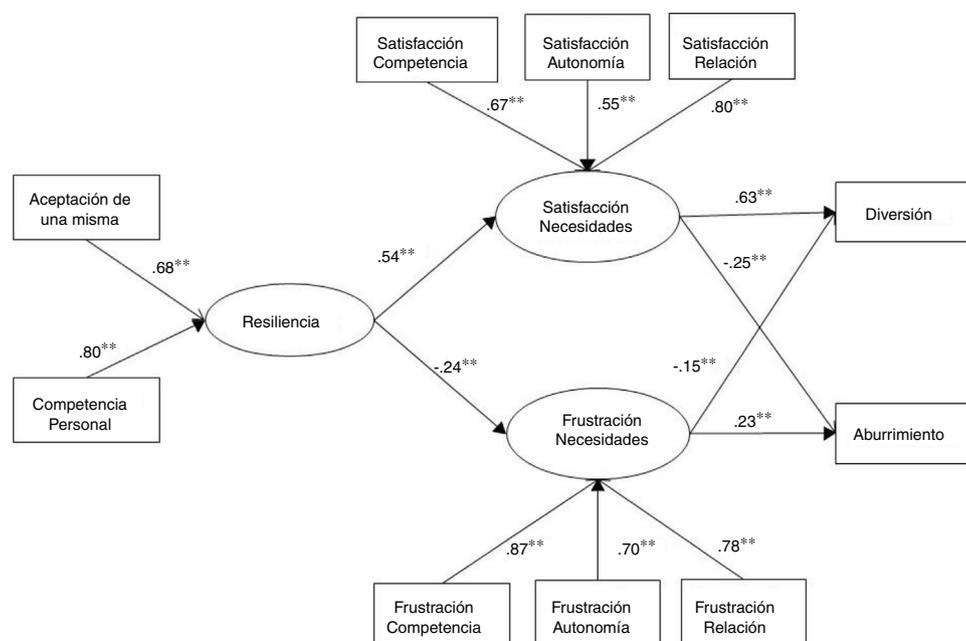
Tabla 1
Estadísticos descriptivos y fiabilidades de las variables del estudio

	Rango	M	DT	Alfa	Rho	AVE	Asimetría	Curtosis
Resiliencia global	1-7	5.41	.65	.86	.95	.53	-.28	.14
Competencia personal	1-7	5.59	.69	.86	.94	.50	-.29	-.08
Aceptación de una misma	1-7	5.03	.81	.62	.79	.35	-.28	.16
Satisfacción necesidades global	1-5	3.65	.58	.85	.95	.58	-.35	.61
Satisfacción autonomía	1-5	3.20	.72	.64	.73	.42	.02	.03
Satisfacción competencia	1-5	3.78	.72	.84	.91	.63	-.62	.84
Satisfacción relación	1-5	3.98	.78	.84	.89	.68	-.70	.49
Frustración necesidades global	1-5	2.08	.71	.88	.93	.55	.54	.04
Frustración autonomía	1-5	2.28	.85	.76	.80	.51	.45	-.06
Frustración competencia	1-5	2.30	.94	.78	.83	.55	.50	-.44
Frustración relación	1-5	1.66	.71	.74	.84	.59	1.21	1.44
Diversión	1-5	4.47	.66	.84	.93	.78	-1.59	2.84
Aburrimiento	1-5	1.52	.78	.60	.72	.57	1.83	3.70

AVE: Varianza Media Extractada.

Tabla 2
Correlaciones bivariadas de las variables del estudio

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Resiliencia global	—											
2. Competencia personal	.93**	—										
3. Aceptación de una misma	.80**	.55**	—									
4. Satisfacción necesidades	.43**	.38**	.35**	—								
5. Satisfacción autonomía	.27**	.24**	.24**	.74**	—							
6. Satisfacción competencia	.42**	.39**	.32**	.78**	.32**	—						
7. Satisfacción relación	.32**	.28**	.27**	.84**	.44**	.53**	—					
8. Frustración necesidades	-.18**	-.13**	-.21**	-.44**	-.27**	-.33**	-.48**	—				
9. Frustración autonomía	-.11*	-.07	-.15**	-.29**	-.17**	-.20**	-.31**	.84**	—			
10. Frustración competencia	-.18**	-.12**	-.19**	-.44**	-.23**	-.36**	-.45**	.90**	.62**	—		
11. Frustración relación	-.19**	-.14**	-.21**	-.39**	-.17**	-.27**	-.47**	.82**	.52**	.65**	—	
12. Diversión	.25**	.25**	.19**	.50**	.30**	.44**	.45**	-.36**	-.26**	-.33**	-.36**	—
13. Aburrimiento	-.13**	-.15**	-.06	-.26**	-.14**	-.22**	-.25**	.32**	.25**	.28**	.31**	-.48**

* $p < .05$.** $p < .01$.**Figura 1.** Solución estandarizada del modelo estructural hipotetizado de la relación entre la resiliencia, la satisfacción y la frustración de las necesidades psicológicas básicas y los sentimientos de diversión y aburrimiento en jóvenes deportistas. Todas las relaciones son significativas ($p < .01$). No se presenta visualmente la covarianza entre satisfacción y frustración de las necesidades ($-.58$), ni entre diversión y aburrimiento ($-.36$).

resultados muestran que cuando las deportistas son resilientes, esto actúa como un escudo protector ya que de alguna forma amortigua las consecuencias que provienen de un ambiente que les impide tomar decisiones respecto a su forma de actuar, les hace

sentirse incompetentes en su capacidad deportiva y promueve la percepción de una mala relación con sus compañeras de equipo y/o con sus entrenadores. Hasta el momento no existen estudios previos que ayuden a contrastar estos resultados; sin embargo,

siguiendo a [Rutter \(1993\)](#) se podría decir que hay deportistas que no perciben estas relaciones entre la frustración de las necesidades y la resiliencia porque la resiliencia destaca la capacidad de las personas de sobreponerse y afrontar la adversidad de modo constructivo, siendo capaces de superar las complicaciones o los cambios e incluso de crecer a partir de ellos. Siguiendo esta conceptualización, se diría que si una deportista es capaz de superar satisfactoriamente las situaciones negativas que le acontecen e incluso salir fortalecida de ellas, es más probable que no se vea perjudicada si alguien intenta frustrar activamente sus necesidades.

La segunda hipótesis defiende que la *satisfacción* de las necesidades psicológicas de las deportistas se asocia positivamente con sus experiencias de *diversión* y negativamente con las de *aburrimiento* durante los entrenamientos y los partidos. Los resultados obtenidos en el estudio permiten confirmar dicha hipótesis y además van en la misma dirección que los resultados de otros trabajos realizados en el ámbito del deporte, que informan que la satisfacción de las necesidades de los deportistas se relaciona con mayores experiencias de diversión y con menores de aburrimiento ([Álvarez et al., 2009](#); [Quested et al., 2013](#)).

Los resultados del estudio también apoyan la tercera hipótesis, que plantea que la *frustración* de las necesidades psicológicas básicas se asocia positivamente con sus experiencias de *aburrimiento* y negativamente con sus experiencias de *diversión* durante su participación deportiva. Estos resultados indican que cuando las jugadoras sienten frustradas sus necesidades psicológicas experimentan mayor aburrimiento en su práctica deportiva y menor diversión, lo que conlleva una implicación de menor calidad en su deporte. Aunque no se conocen estudios previos que analicen específicamente estas relaciones, algunos demuestran que cuando los deportistas sienten que sus necesidades están frustradas también manifiestan falta de entusiasmo y no tener razones por las que participar en ese deporte ([Cantú-Berrueto et al., 2016](#)). En definitiva, estos resultados aportan información sobre los problemas que tiene la frustración de las necesidades para la calidad de la implicación.

Por último, respecto a la cuarta hipótesis de este estudio, que defiende que la *satisfacción* y la *frustración* de las necesidades psicológicas básicas actúan como mediadoras de la relación entre la *resiliencia* y la *diversión*, así como de la relación entre la *resiliencia* y el *aburrimiento*, los resultados apoyan esta hipótesis. Específicamente confirman la mediación total de las necesidades psicológicas básicas en la relación entre la *resiliencia* y ambas experiencias de *diversión* y *aburrimiento*. Esto tiene importantes implicaciones pues indica que para que las jóvenes deportistas se diviertan y no se aburran es importante fomentar su competencia, su autonomía y su buena relación en el contexto deportivo, así como evitar que el entorno frustre estos sentimientos. Ambas caras de las necesidades, la satisfacción y la frustración, juegan un papel mediador en la relación estudiada. Aunque no se conoce hasta la fecha ningún estudio previo que analice las relaciones estudiadas en este trabajo, en la literatura científica encontramos diferentes publicaciones que confirman el efecto positivo que la resiliencia tiene sobre el desarrollo de conductas adaptativas para afrontar situaciones adversas ([Olsson et al., 2003](#)).

En líneas generales se puede concluir que los resultados obtenidos presentan importantes implicaciones para el mundo del deporte juvenil, enfatizando la importancia que tiene que las jugadoras desarrollen una adecuada resiliencia para conseguir que se diviertan y que no se aburran, y además permiten conocer algunos de los mecanismos responsables de esta relación.

Desde el punto de vista de la intervención social, de este trabajo se desprende la importancia de desarrollar la capacidad de resiliencia en las jóvenes deportistas y hace pensar en el importante papel que tienen las personas significativas como los padres y las madres, el profesorado o los entrenadores y entrenadoras de

ayudar a que las jóvenes aumenten su capacidad de resiliencia a través de las interacciones que mantienen con ellas. Por ejemplo, se les puede ayudar a ser más autónomas para afrontar por ellas mismas las adversidades, fomentando que sean responsables y empáticas, y enseñándoles a buscar soluciones a los problemas para poder afrontarlos de una manera positiva, con confianza y esperanza ([Villasana, Alonso-Tapia, y Ruiz, 2017](#)).

Se detectan algunas limitaciones en el estudio, como por ejemplo la características de la muestra. Aunque uno de los intereses centrales de este estudio es que está centrado específicamente en el deporte femenino y en la situación de desigualdad en la que se encuentra si lo comparamos con el deporte masculino, esto puede considerarse a su vez una limitación a la hora de generalizar los resultados. Por este motivo, es conveniente que futuros estudios amplíen la muestra a una población de deportistas más heterogénea, incluyendo participantes de ambos sexos, de diferentes edades y de diferentes disciplinas. El enfoque correlacional del estudio puede ser otra limitación, ya que no posibilita la inferencia de relaciones de causalidad entre las variables de estudio. Por último, hay que destacar la importancia de que futuras investigaciones amplíen el presente estudio y analicen el papel de posibles determinantes del contexto social de la resiliencia, como por ejemplo los estilos interpersonales de los entrenadores.

Para concluir, cabe enfatizar que la resiliencia es una capacidad que se desarrolla a lo largo de la vida a través de un proceso dinámico de interacción entre la persona y el medio en el que vive ([Young, 2014](#)), y que por lo tanto es importante seguir realizando estudios científicos que profundicen en el análisis de sus correlatos personales y sociales. Estudios como el presente permiten conocer variables personales como la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas que, junto con la resiliencia, ayudan a potenciar las capacidades de afrontamiento adaptativo, y que resultan muy útiles para el desarrollo positivo de los y las jóvenes, no solo en el deporte, sino en su vida en general. Respecto a los correlatos sociales, los teóricos de la resiliencia ([Muñoz y de Pedro, 2005](#)) defienden que los climas positivos pueden favorecer su desarrollo. A su vez, la SDT defiende, y la investigación apoya, que el contexto social que rodea a los y las jóvenes deportistas juega un papel fundamental a la hora de promover la satisfacción o la frustración de las necesidades psicológicas básicas (p. ej.: [Balaguer et al., 2012](#)). Teniendo esto en mente, en el ámbito aplicado es conveniente reforzar la creación de climas motivacionales adecuados que promueven el empoderamiento de los deportistas para mejorar la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas y su capacidad de resiliencia para conseguir aumentar sus experiencias positivas en el deporte ([Duda, Appleton, Stebbings, y Balaguer, 2018](#)).

Conflicto de intereses

Las autoras informan que no existe conflicto de intereses en los resultados presentados.

Agradecimientos

Este trabajo ha recibido financiación de la UEFA, Departamento de Universidades y Educación.

Referencias

- Álvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138–148. <https://doi.org/10.1017/S113874160001554>
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: Un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 123–139. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119246002>

- Balaguer, I., Castillo, I., Mercé, J., Ródenas, L. T., Rodríguez, A., García-Merita, M., y Ntoumanis, N. (2010 julio). Escala de frustración de las necesidades psicológicas en el contexto deportivo: Análisis de las propiedades psicométricas. In *VII Congreso Iberoamericano de Psicología, Oviedo, Asturias*.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. L. D. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sport Sciences*, 30(15), 1619–1629. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.731517>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75–102. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.75>
- Bauman, A. E. (2004). Updating the evidence that physical activity is good for health: An epidemiological review 2000–2003. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(1), 6–9. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(04\)80273-1](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(04)80273-1)
- Cantú-Berrueto, A., Castillo, I., López-Walle, J., Tristán, J., y Balaguer, I. (2016). Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: Un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 263–270. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311145841011.pdf>
- Castillo, I., Balaguer, I., y Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1), 37–50. Recuperado de <http://pure-oai.bham.ac.uk/ws/files/10758105/2000.Castillo.Balaguer.Duda..Goal.orientations.and.motives.of.sports.activity.in.young.athletes.Valencian.school.pdf>
- Castillo, I., Balaguer, I., y Duda, J. L. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14(2), 280–287. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=721>
- Chacón, R., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., y Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: Fútbol, balonmano y esquí. *Retos*, 29, 157–161.
- Codonhato, R., Nickenig, J. R., Andrade, J. R., Vinícius, M., y Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(5), 352–356. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182405170328>
- Cole, D. A., y Maxwell, S. E. (1985). Multitrait-multimethod comparisons across populations: A confirmatory factor analytic approach. *Multivariate Behavior Research*, 20, 389–417. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2004_3
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Duda, J. L., Appleton, P. R., Stebbings, J., y Balaguer, I. (2018). Towards more empowering and less disempowering environments in youth sport. En C. J. Knight, C. G. Harwood, y D. Gould (Eds.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 81–93). New York, NY: Routledge.
- Duda, J. L., y Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 1–10. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- European Commission (2007). White paper on sport. Brussels: Commission of the European Communities. Recuperado de http://www.aop.pt/upload/tb_content/320160419151552/35716314642829/whitepaperfullen.pdf
- Galli, N., y Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243–257. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
- Hair, J., Black, B., Babin, B., Anderson, R., y Tatham, R. (2006). *Multivariate data analysis* (6th ed). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis. A regression based approach*. Nueva York, NY: The Guilford Press.
- Hu, L. T., y Bentler, P. (1995). Evaluating model fit. En R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling. Concepts, issues, and applications* (pp. 77–99). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Iturbide-Luquin, L. M., y Elosua-Oliden, P. (2017). Los valores asociados al deporte: Análisis y evaluación de la deportividad. *Revista de Psicodidáctica*, 22(1), 29–36. [https://doi.org/10.1016/S1136-1034\(17\)30041-2](https://doi.org/10.1016/S1136-1034(17)30041-2)
- Jöreskog, K. G., y Sörbom, D. (2006). *LISREL 8. 80 [computer software]*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International, Inc.
- McAuley, E., Duncan, T., y Tammen, V. V. (1989). Psychometric properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor-analysis. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 60, 48–58. <https://doi.org/10.1080/02701367.1989.10607413>
- Moltafet, G., Firoozabadi, S. S., Zarrincola, F., y Rod, H. K. (2015). Prediction of resiliency based on family communication patterns and satisfying basic psychological needs. *Global Journal of Psychology Research*, 5(1), 11–17. <https://doi.org/10.18844/gjpr.v5i1.136>
- Muñoz, V., y de Pedro, F. (2005). Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de Educación*, 16(1), 107–124. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED0505120107A/16059>
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., y Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1–11. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- Orkibi, H., y Ronen, T. (2017). Basic psychological needs satisfaction mediates the association between self-control skills and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00936>
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., van Hoyee, A., ... Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395–407. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.830431>
- Richer, S., y Vallerand, R. J. (1998). Construction and validation of the Perceived Relatedness Scale. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 48, 129–137.
- Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143–151. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455018.pdf>
- Rutter, M. (1992). *Developing minds: Challenge and continuity across the life span*. Great Britain: Penguin Books.
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14, 626–631. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York, NY: Guilford Press. Recuperado de <https://www.guilford.com/books/Self-Determination-Theory/Ryan-Deci/9781462538966>
- Ryan, R. M., Legate, N., Niemiec, C. P., y Deci, E. L. (2012). Beyond illusions and defense: Exploring the possibilities and limits of human autonomy and responsibility through self-determination theory. En P. R. Shaver y M. Mikulincer (Eds.), *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns* (pp. 215–233). Washington, WA: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13748-012>
- Samani, S., Jowkar, B., y Sahragard, N. (2007). Effects of resilience on mental health and life satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 13(3), 290–295. Recuperado de <http://ijpcp.iuims.ac.ir/article-1-275-en.html>
- Standage, M., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 411–433. <https://doi.org/10.1348/000709904X22359>
- Suárez, E., y Krauskopf, D. (1995). El enfoque de riesgo y su aplicación a las conductas del adolescente. Una perspectiva psicosocial. En M. Maddaleno, M. Munist, C. Serrano, T. Silver, E. Suárez, y J. Yunes (Eds.), *La salud del adolescente y del joven* (pp. 183–193). Washington, WA: O.P.S. Publicación Científica.
- Suriá, R. (2012). Resiliencia en jóvenes con discapacidad. ¿Difiere según la tipología y etapa en la que se adquiere la discapacidad? *Boletín de Psicología*, 105, 75–89.
- UEFA (2014). *Women's football across the national associations (2013-2014)*. Recuperado de https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/Women/WFDP/02/03/17/67/2031767_DOWNLOAD.pdf
- Villasana, M., Alonso-Tapia, J., y Ruiz, M. (2017). Coping processes and personality factors as predictors of resilience in adolescent students: Validation of a structural model. *Revista de Psicodidáctica*, 22(2), 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2017.05.004>
- Wagnild, G. M., y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Wagstaff, C. R. D., Hings, R. F., Larner, R. J., y Fletcher, D. (2018). Psychological resilience moderates the relationship between organizational stressor frequency and burnout in athletes and coaches. *The Sport Psychologist*, 32(3), 178–188. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0068>
- Weiss, M. R., y Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1, 195–211.
- World Health Organization (WHO, 2011). Promoting sport and enhancing health in European Union countries: A policy content to support action. Copenhagen (Denmark): Publication WHO Regional Office for Europe.
- Young, J. (2014). La resiliencia del entrenador. Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63(22), 10–12. Recuperado de <https://www.tenniscoach.com/media/183796/183796.pdf>