PSICOLOGÍA

JORDI SEGURA BERNAL (COORD.)

PSICOLOGÍA APLICADA AL DEPORTE ADAPTADO

Prólogo de Miguel Carballeda Piñeiro

EDITORIAL UOC

19 h

Psicología aplicada al deporte adaptado

Jordi Segura Bernal (coord.)

Prólogo de Miguel Carballeda Piñeiro

EDITORIAL UOC

Diseño de la colección: Editorial UOC
Diseño de la cubierta: Natàlia Serrano

Primera edición en lengua castellana: diciembre 2016

© Jordi Segura Bernal (coord.), del texto
© los autores, del texto

© Editorial UOC (Oberta UOC Publishing, SL), de esta edición, 2016
Rambla del Poblenou, 156
08018 Barcelona
http://www.editorialuoc.com

Realización editorial: Oberta UOC Publishing, SL
Maquetación: Natàlia Serrano
Impresión: Prodigitalk

ISBN: 978-84-9116-589-7
Depósito legal: B 24047-2016

Ninguna parte de esta publicación, incluyendo el diseño general y de la cubierta, puede ser copiada, reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación, de fotocopia o por otros métodos, sin la autorización previa por escrito de los titulares del *copyright*.

Índice

Prólogo 23

Introducción 25

Jordi Segura Bernal

PARTE I. Bases de una psicología aplicada al deporte adaptado 27

Capítulo I. Deporte adaptado. Una perspectiva psicológica 29

Josep Roca i Balasch

1. La adaptación humana y el deporte adaptado 31
2. Adaptación psicobiológica 32
3. Adaptación psicofísica 33
4. La adaptación psicosocial 34
5. Aportación psicológico-genérica en el deporte adaptado 36

Bibliografía 37

Capítulo II. Integración en el deporte y *empowerment* de los deportistas con discapacidad 39

Marit Sørensen

Introducción 39

1. El deporte adaptado y la integración 40
2. El *empowerment* 41
3. El *empowerment* en el contexto del deporte 42

4. Consideraciones teóricas para las variables incluidas en este texto 43
5. Métodos 47
5.1. Estudio cualitativo. Participantes y procedimientos 47
5.2. Estudio de deportistas en los clubes. Participantes y procedimientos 47
5.3. Medidas 48
6. Resultados y discusión 51
6.1. *Empowerment* 51
6.2. Identidad 53
6.3. Orientación motivacional y clima motivacional 56
Conclusiones 60
Reconocimiento 62
Bibliografía 63

Capítulo III. Inclusión y deporte adaptado 67
Josep-Oriol Martínez-Ferrer, Myriam Guerra-Balic y Jordi Segura Bernal
1. Normalización, integración e inclusión 67
2. El deporte adaptado en entorno inclusivo 68
3. Aspectos legales sobre deporte adaptado e inclusión 69
4. *Focus group:* un ejemplo de buena práctica en el contexto federativo 72
Bibliografía 74

PARTE II. Entrenamiento psicológico en deporte adaptado 77

Capítulo IV. Bases del entrenamiento mental del deportista con discapacidad 79

Jordi Segura Bernal, Anna Sanagustín Vidal, Enric Manzano Mulet y Marta Molins Sauri

1. Deporte y discapacidad 79
2. Psicología, ejercicio físico y deporte adaptados 81
3. Entrenamiento mental de los deportistas 83
   3.1. Habilidades psicológicas y métodos de intervención... 83
   3.2. Principios psicológicos en la práctica de deporte ... 83

Bibliografía 89

Capítulo V. Parálisis cerebral y deporte adaptado 91

Anna Sanagustín Vidal

1. La persona con discapacidad 91
2. La parálisis cerebral 92
3. Ejercicio físico y beneficios en la parálisis cerebral 92
4. Entorno profesional y familiar 93
5. Dimensión pedagógica del deporte adaptado 95
6. Dimensión psicológica del deporte adaptado 97
   6.1. Deporte adaptado y sus beneficios en la parálisis cerebral 98

Bibliografía 100

Capítulo VI. Bases para el entrenamiento psicológico de deportistas con discapacidad intelectual 101

Ana Bofill-Ródenas

1. ¿Deportistas con discapacidad intelectual y entrenamiento psicológico? 101

2. Qué es lo que perseguimos con el entrenamiento psicológico en deportistas con discapacidad intelectual.... 102
3. Los retos del entrenamiento psicológico en deportistas con discapacidad intelectual 104
3.1. El entorno humano del deportista 104
3.2. Motivación y expectativas del deportista 105
3.3. Luchar contra la frustración: comunicación y confianza 106
3.4. Aquello que no siempre tenemos en cuenta y es importante 108
4. ¿Cómo trabajar? 109
4.1. Planificación 109
4.2. Características de las sesiones 109
4.3. Características de las tareas 111
4.4. Herramientas para el seguimiento 112
4.5. Perfil del profesional 112
Bibliografía 114

Capítulo VII. Bases para el entrenamiento psicológico de deportistas con discapacidad auditiva 115
Javier Soto Rey
1. La discapacidad auditiva y principales deficiencias que la originan 115
1.1. Definición y algunas cifras 115
1.2. Tipos 116
2. Factores que influyen en la práctica de las actividades físico-deportivas de las personas sordas 119
2.1. Factores motrices 120
2.2. Factores cognitivos 122
2.3. Factores socioafectivos 123

3. Orientaciones metodológicas y psicológicas a tener en cuenta por el profesional del deporte 124
Bibliografía 127

Capítulo VIII. Discapacidad visual, deporte y medio natural 129
Luca Prats Basset y Andrés Chamarro Lusar
1. Discapacidad visual 129
2. El impacto psicosocial de la discapacidad visual 130
3. El afrontamiento de la discapacidad visual 131
4. El ajuste a la discapacidad visual 133
5. Propuestas de intervención actuales al ajuste a la discapacidad visual 134
6. El potencial de las actividades deportivas y recreativas en el medio natural 135
Conclusiones 136
Bibliografía 137

Capítulo IX. Fortaleza mental en deportistas con discapacidad 141
Félix Guillén García y Ángela Urrea Cuéllar
Introducción 141
1. Motivación 144
2. Autoestima 145
3. Autoconfianza 146
4. Resiliencia 147
5. Optimismo 148
Bibliografía 150

Capítulo X. El papel de los padres en la motivación del deportista con discapacidad 155

Nuria Caus Pertegaz y Melchor Gutiérrez Sanmartín

Introducción 155

1. Barreras y facilitadores de la participación deportiva 156
2. Los padres como agentes de socialización deportiva..... 158

Conclusión 162

Bibliografía 163

PARTE III. Beneficios psicológicos del ejercicio físico y el deporte 167

Capítulo XI. Influencia de la práctica deportiva inclusiva en las personas con discapacidad 169

Javier Pérez Tejero y Carmen Ocete Calvo

1. El deporte inclusivo..... 169
2. Los beneficios de la práctica conjunta..... 170
   2.1. Contexto educativo: Educación Física Inclusiva..... 170
   2.2. Contexto deportivo: iniciación y competición..... 172
3. Ejemplo de investigación aplicada: el CEDI..... 175

Bibliografía 177

Capítulo XII. Calidad de vida, hábitos de salud y actividad física en personas con discapacidad intelectual..... 181

Maria Carbó Carreté y Climent Giné Giné

Introducción 181

1. Concepción actual de Discapacidad Intelectual..... 182
2. Concepto de Apoyos..... 184
3. Concepción y uso actual del constructo de Calidad de Vida..... 185

4. Actividad física en las personas con Discapacidad Intelectual 186
Bibliografía 191

Capítulo XIII. La danza y su repercusión emocional en personas con discapacidad intelectual 195
Silvia Barnet-López, Susana Pérez-Testor y Myriam Guerra-Balic
1. Danza creativa 195
1.1. Definición y objetivos 195
1.2. Antecedentes históricos 196
1.3. Danza creativa en la actualidad 196
2. Aportaciones de la danza en el bienestar emocional 197
2.1. Consideraciones relacionadas con el entorno de la persona con DI 199
2.2. Consideraciones relacionadas con la interacción de la persona con DI 199
3. Recomendaciones para la práctica de danza 200
4. Registro de movimiento en personas con DI 201
Conclusiones 203
Agradecimientos 203
Bibliografía 204

Capítulo XIV. Ejercicio y entrenamiento físico en personas con problemas crónicos de salud 207
Félix Arbinaga Ibarzábal y Eduardo José Fernández-Ozcorta
Introducción 207
1. Práctica de ejercicio físico y salud 208
2. Ejercicio físico y enfermedad crónica 210
3. Entrenamiento físico y trastorno mental crónico 212
Bibliografía 216

Capítulo XV. Actividad física y deporte: ayudando a empezar nuevas vidas 221

Josep Medina Casanovas, Montserrat Grau Pellicer y Andrés Chamarro Lusar

1. El hospital de neurorrehabilitación 222
2. Razones para practicar deporte. Resumen de beneficios ... 225
3. Resultados de estudios 228

Conclusiones 232

Bibliografía 233

Capítulo XVI. Consecuencias psicológicas de la actividad física en salud mental 237

Carlos González Vivas y Isabel María García Cuenca

Introducción 237

1. Consecuencias de la actividad física sobre la salud mental ... 238
   - 1.1. Beneficios sobre la salud 238
   - 1.2. Consecuencias negativas sobre la salud 239
   - 1.3. Mecanismos explicativos 240
   - 1.4. Consecuencias en trastornos mentales comunes..... 240
   - 1.5. Consecuencias en trastorno mental grave 243
2. Adherencia a la actividad física 246

Bibliografía 247

Capítulo XVII. Actividad física en medio acuático: beneficios funcionales y bienestar emocional en personas afectadas de trastornos mentales 251

Diana Cuadras Collsamata y Carolina Palma Sevillano

Introducción 251

1. Desarrollo del plan en medio acuático 254
2. Beneficios de la actividad física acuática en personas afectadas por enfermedad mental 256

Bibliografía 262

PARTE IV. El técnico de deporte adaptado 265

Capítulo XVIII. Rol del técnico de deporte adaptado 267

Jordi Segura Bernal

1. Motivación interna 268
2. Perfil psicosocial 268
3. Competencias psicosociales en los técnicos de deporte adaptado 271

Bibliografía 273

Capítulo XIX. Orientaciones para un desempeño saludable de los profesionales de deporte adaptado. Riesgos psicosociales y bienestar 275

Victoria Fernández-Puig, Marian Arévalo Navines y Jordi Longás Mayayo

1. Actividad del Técnico de Deporte Adaptado (TDA) 275
   - 1.1. Actividad del TDA como fuente de salud: espirales positivas 276
   - 1.2. Riesgos en la actividad del TDA: espirales negativas 278
   - 1.3. Modelo de Rudow (1995) 280
   - 1.4. Análisis de la actividad 281
2. Guía de orientaciones para la salud del TDA 282
   - 2.1. Evaluación del estado de salud en la realización de la actividad 282
   - 2.2. Mejorar la actividad profesional 283
   - 2.3. Mejorar las competencias profesionales 283
   - 2.4. Mejorar las fuentes de apoyo social: 283
   - 2.5. Medidas a realizar por agentes sociales vinculadas al Deporte Adaptado 284

Bibliografía 285

Capítulo IX

Fortaleza mental en deportistas con discapacidad

Félix Guillén García y Ángela Urrea Cuéllar

Introducción

El término fortaleza mental (FM) es considerado un constructo multidimensional, que comprende componentes cognitivos, afectivos y del comportamiento. Autores como Loehr (1994, 1995) definieron la FM como la habilidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de sus talentos y habilidades sin importar cuáles sean las circunstancias competitivas y la posesión de habilidades superiores mentales; un estado de ánimo, al que llaman «carácter en acción». Por su parte, Middleton, Marsh, Martin, Richards y Perry (2004) la definen como una perseverancia inquebrantable y convicción hacia una meta a pesar de la presión o adversidad. Asimismo, Ureña (2005) puntualiza que la FM se manifiesta en la capacidad del deportista para controlarse emocionalmente cuando pierde o juega mal, para aceptar la crítica sin sentirse lastimado y porque permanece al pie de la batalla sea cual sea el resultado. Más recientemente, Sheard (2013) precisa que la fuerza mental es tan importante como el talento natural. En los niveles más altos de cualquier deporte, todo deportista tiene las habilidades técnicas necesarias, sin embargo, para convertirse en un atleta campeón lo que se requiere es fortaleza mental para usar ese talento de forma constante.

A través de entrevistas a deportistas de élite sobre la FM y los atributos que la constituyen cabe considerar que la FM es tener la ventaja psicológica, natural o desarrollada, que permite a los deportistas: a) en general, hacer frente mejor que los oponentes a las múltiples demandas del deporte (competición, entrenamiento, estilo de vida), b) en concreto, ser más consistente y mejor que los oponentes permaneciendo determinado, centrado, confiado y con control en situaciones de presión (Jones, 2002, pág. 209).

Sin embargo, recientemente Guillén y Laborde (2014) consideran que la FM es una estructura de orden superior, que comprende, entre otras, cualidades o características como la esperanza, el optimismo, la perseverancia y la resiliencia. Sin embargo, en trabajos posteriores Guillén y colaboradores (Laborde, Guillén, Dosseville y Allen, 2015; Laborde, Guillén y Mosley, 2016) más que referirse a la FM hablan de Rasgos de Personalidad Positiva. Estos autores consideran que ante la escasa concreción del concepto FM es preferible referirse a esta idea en términos de Rasgos de Personalidad Positiva.

Una vez vistas algunas definiciones de la FM, resulta sumamente conveniente analizar las principales propuestas que han sido realizadas sobre las características psicológicas propias de la FM y que están asociadas con los deportistas de élite mentalmente fuertes. Jones y colaboradores (2002) proponen las siguientes características:

- Autocreencia: Tener una fe inquebrantable en su capacidad para alcanzar los objetivos de la competencia y las cualidades únicas que lo hacen mejor que sus oponentes.
- Motivación: Contar con un insaciable deseo y la motivación interiorizada para tener éxito y tener la capacidad para recuperarse de las adversidades de rendimiento con mayor determinación para tener éxito.
- Enfoque: Permanecer totalmente centrado en la tarea a realizar de cara a la competencia específica, ser capaz de enfocar y cambiar según lo necesite y no estar afectado por el desempeño de los demás o sus propias distracciones internas.
- Compostura/Manejo de presión: Ser capaz de recuperar el control psicológico después de eventos inesperados o distracciones, tener la capacidad de ir creciendo en la presión de la competencia y aceptar que la ansiedad es inevitable en la competición, pero saber que se le puede hacer frente.

Otros de los investigadores que inciden en las características de la fortaleza o dureza mental son Clough y Strycharczyk (2012) que inciden en cuatro pilares:

1) Reto: ver el reto como una oportunidad.
2) Confianza: un alto nivel de confianza en sí mismo.
3) Compromiso: ser capaz de pegarse a la tarea.
4) Control: la creencia de que controla su destino.

Los estudios sobre Rasgos de Personalidad Positiva señalados anteriormente se han ampliado con otros estudios que consideran también la esperanza, el optimismo, la perseverancia, la resiliencia, la autoeficacia y la inteligencia emocional (Laborde, Guillén, Dosseville y Allen, 2015) o tienen en cuenta la perseverancia, la positividad, la resiliencia, la autoestima y la autoeficacia (Laborde, Guillén y Mosley, 2016).

Estos estudios de Guillén y colaboradores se han centrado en comparar deportistas y no deportistas, o deportistas de diferentes niveles de rendimiento, además de deportistas de deportes individuales y colectivos.

También Guillén y colaboradores han considerado poblaciones como la de las personas mayores (Guillén y Angulo, 2016). En este estudio compararon personas mayores que practican algún tipo de actividad físico-deportiva y sedentarios teniendo en cuenta la esperanza y el optimismo. Los resultados proporcionaron diferencias importantes entre ambos grupos, de tal manera que los que practicaban algún tipo de actividad se mostraban más optimistas y con mayores niveles de esperanza.

Por último, hay que indicar que en uno de los pocos trabajos realizados con personas que presentan algún tipo de deficiencia, Guillén y Urrea (en prensa) estudiaron la motivación, el autoconcepto físico, la resiliencia, el compromiso y el optimismo en deportistas colombianos con deficiencia visual que participan en competiciones deportivas nacionales.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, se comentarán a continuación algunos atributos o características de la FM o ciertos rasgos de personalidad positiva que se ha demostrado que se relacionan directamente con el rendimiento y con la práctica de actividad física. Entre ellas se van a considerar los siguientes atributos: motivación, autoestima, autoconfianza, resiliencia y optimismo.

1. Motivación

Una de las teorías sobre la motivación es la Teoría de las Metas de Logro de Nicholls (1984) que se divide en dos aspectos: el ego y la tarea. El primer aspecto se refiere a la demostración de rendimiento y capacidad y enfatiza la importancia de la victoria, mientras que el segundo desarrolla habilidades que permiten la mejora personal.

Otra de las teorías que ha sido aplicada en el área de la actividad físico-deportiva es la de Deci y Ryan (1985), la teoría de la autodeterminación, que se divide en cuatro: la teoría de la evaluación cognitiva, la teoría de integración orgánica u organísmica, la teoría de las orientaciones de causalidad y la teoría de necesidades básicas. La teoría de la autodeterminación plantea que la conducta del ser humano puede estar o no determinada, ya sea por motivos intrínsecos o extrínsecos, y puede llevar a la desmotivación.

Con respecto a las investigaciones desarrolladas con deportistas en situación de discapacidad se encuentra la realizada por Torralba, Braz y Rubio (2014) quienes examinaron la motivación hacia la práctica deportiva de 134 personas con diferentes discapacidades, de ambos géneros y del deporte federado. En más del 80% de los participantes hallaron motivación para hacer ejercicio físico y el 76,5% lo realizaban por diversión o para sentirse bien. Por su parte, Gutiérrez y Caus (2006) utilizaron como referencia la teoría de metas de logro para analizar las motivaciones en una muestra de ochenta personas con discapacidad funcional y otras ochenta sin ningún tipo de discapacidad. Todas ellas eran practicantes de actividades físico-deportivas. Obtuvieron como resultado que los deportistas con discapacidad están más orientados al ego que los deportistas sin discapacidad y obtienen puntuaciones más elevadas en los factores de integración social y afectividad social, como motivos para sus prácticas físico-deportivas. Para terminar, Martín-Recio (2013) estudió los aspectos del bienestar y grado de apoyo social en una población de deportistas con deficiencia visual e indica como principales resultados que existen motivos de atracción y mantenimiento hacia la práctica de la natación, que practican para «divertirse» y para «representar a la provincia, comunidad y país». Por otro lado, halló influencias del entorno hacia la práctica de la natación, entre las que destacan el «afán de superación» y «creencias propias».

2. Autoestima

La autoestima es definida por Tamorri (2004, pág. 151) como un «aspecto de identidad personal y constituye el nivel de congruencia entre la forma en que se ve el individuo y el modo en que percibe». Esta es una variable psicológica que ha sido estudiada por varios autores, entre ellos Greenwood, Dzewaltowski y French (1990) y por Jacobs (1989), quienes informaron que los perfiles psicológicos de atletas con discapacidades demostraron más vigor y menos depresión que los perfiles de personas con discapacidad sedentarios. En cuanto a la investigación desarrollada por Mora y Lobo Di Palma (2011), donde participaron sujetos de deportes competitivos y de actividades recreativas, que valoran en niveles similares la autoestima, los participantes de deportes competitivos evidenciaron niveles inferiores de ansiedad social con respecto a los que practican actividades recreativas.

Por su parte, Zucchi (2001) reconoce que el deporte adaptado es significativo para el desarrollo personal y social del sujeto que lo practica, beneficia su progreso y fortalece su psique, desde diversos aspectos como la percepción, la emoción, el control, la afectividad y la cognición. Otros autores, como Basacoma y Martínez (2004), coinciden respecto a que el deporte facilita el desarrollo y mejora la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual. Según estos autores, el contacto con la naturaleza y la práctica del deporte facilitan la intervención psicológica en personas con discapacidad intelectual.

Bacelar (2014) destaca que el desempeño de una actividad deportiva se asocia de una forma significativa con la percepción de un mejor estado de salud, en comparación con los sujetos que no realizan estas ocupaciones. Los participantes coinciden en afirmar que el hecho de realizar una práctica deportiva influye de forma positiva en su estado de ánimo, así como en su día a día y en las relaciones sociales. Por último, Arráez (2011) indica que la participación en la práctica de las actividades físico-deportivas puede favorecer y atenuar las deficiencias físicas y fisiológicas y, a su vez, ayuda a que los sujetos que las padecen se sientan personas más seguras de sí mismas, capaces de realizar las mismas cosas que los demás.

3. Autoconfianza

Para conceptualizar el término se retoma la definición de Vealey (2001): «es un constructo social cognitivo que puede ser más un rasgo característico o más un estado, según el marco de referencia temporal que se utilice». Por su parte, Weinberg y Gould (2007, pág. 323) afirman que dentro del deporte la autoconfianza puede presentarse en esas dos formas, por ende, «en esencia, la confianza podría ser algo que se siente hoy y, por lo tanto, podría ser inestable (estado de autoconfianza) o podría ser parte de la personalidad y así ser muy estable (característica de autoconfianza)».

Arráez (2011) expresa que algunos de los beneficios de la práctica de actividades físicas y deportivas para las personas con discapacidad son físicos, laborales, funcionales, psicológicos, recreativos y sociales. Estos últimos se relacionan con la capacidad de confianza que genera en el sujeto la integración y la aceptación por parte de otras personas. En el caso de la actividad física acuática, explicado por Muñoz-Marín (2004), brinda opciones a nivel social, afectivo y cognitivo, que «potencian la confianza de las posibilidades propias en cada uno de los alumnos en el medio acuático». Asimismo Galeano-Giraldo y Hernández-Díaz (2012) explican que las personas en situación de discapacidad visual indagan diversos elementos que les permitan sobrellevar su discapacidad y así integrarse en la sociedad, que les puede brindar alternativas que contribuyan tanto a su desarrollo individual como colectivo. La indicación de estos autores queda ratificada con la tesis doctoral llevada a cabo por Domínguez-Marco (2009) en la que afirma que los beneficios del deporte para la inclusión social se agrupan en dos aspectos, uno dirigido al ámbito personal que favorece el desarrollo de habilidades de la vida diaria, como las competencias psicomotrices, el desarrollo de la autoconfianza y la autoestima; y el segundo dirigido al ámbito social que permite la confianza en los otros y las redes sociales. Para concluir retomamos a Martin (2006) quien en su investigación explica que la intervención en la práctica deportiva y recreativa de personas en situación de discapacidad consigue desplegar la autoconfianza, progresa la autoestima y permite aminorar la depresión.

4. Resiliencia

Se define la resiliencia como la capacidad de sobreponerse a la adversidad, recuperarse, salir fortalecido y con éxito y de desarrollar la competencia social, académica y vocacional, pese a estar expuesto a un estrés psicosocial grave (Giaveanu, 2010; Rutter, 1985; Walsh, 2007).

Suriá-Martínez (2012), en su investigación *Resiliencia en jóvenes con discapacidad* se plantea: ¿difiere según la tipología y etapa en la que se adquiere la discapacidad? Este investigador explica que la condición de discapacidad causa múltiples cambios en la vida de una persona, porque pone en juego distintos mecanismos que le permiten adaptarse a la nueva situación y aprender a vivir con restricciones importantes que requieren un esfuerzo para llevar una vida normalizada. El objetivo de la investigación fue describir y comparar el nivel de resiliencia en jóvenes con discapacidad en función de la etapa en la que adquirieron la discapacidad y según el tipo de discapacidad, esto es, en función de que la discapacidad sea motora, intelectual o sensorial. Los resultados que obtuvo muestran una capacidad de resiliencia alta que la lleva a pensar que las experiencias y obstáculos por los que pasan estos jóvenes los hace desarrollar esta capacidad en un alto grado. Otro de los estudios que enuncia los beneficios de ser resiliente es el de Hosseini y Besharat (2010) quienes indican que existe una correlación positiva entre la resiliencia, el deporte de logro y el bienestar psicológico. Cardoso y Sacomori (2014), investigaron la resiliencia de los atletas con discapacidad física. Es un estudio transversal en el que participaron 208 deportistas con discapacidad física que obtuvieron como resultado un índice moderado de resiliencia, un poco menor que el que se conoce por medio de otras investigaciones en población sin discapacidad. Por su parte, Guisado, Clavijo y Roa (2014) realizaron una investigación con cuatro soldados pertenecientes al Ejército Nacional de Colombia y un integrante de la Policía Nacional, que habían quedado en situación de discapacidad física y que indican, por medio de la entrevista, que tienen una capacidad resiliente con la que muestran una actitud positiva en el proceso de recuperación de sus vidas.

En lo que refiere a la discapacidad intelectual, en particular el síndrome de Down, recuperamos la investigación realizada por Serrano y Proenza

(2011) quienes desarrollaron un programa de orientación psicoeducativa para el desarrollo de habilidades resilientes en deportistas con dicho síndrome. El programa se dividía en tres sesiones: motivación, sensibilización y desarrollo. Durante las sesiones se dieron cuenta del bajo nivel de la habilidad resiliente, razón por la cual se generó la necesidad de atender este aspecto. Del mismo modo se conocieron los cambios que se han generado en los participantes que practican deporte, que han sido a nivel personal, social y emocional. Reconocen el abandono de la actitud egocéntrica, son autónomos y se perciben como parte de un todo.

5. Optimismo

Para explicar el término acudimos a la definición realizada por Scheier y Carver (1987) quienes toman como punto de partida un modelo de autorregulación de conducta, es decir, que cuando surgen dificultades, las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar objetivos, en tanto que las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea.

En cuanto a las investigaciones derivadas del optimismo en deportistas con discapacidad, son pocas las que se encuentran en el medio, por eso retomamos algunas investigaciones que se pueden relacionar, entre ellas la de Vinaccia, Quiceno, Zapata, Abad, Pineda y Anaya (2006) en la cual asociaron la calidad de vida y su relación con el optimismo y donde se evidencia una alta predisposición hacia el optimismo a pesar de la enfermedad crónica. Asimismo, Abbott, Hart, Morton, Gee y Conway (2008) coinciden con los autores anteriores al relacionar el afrontamiento con la tendencia hacia el optimismo disposicional en las personas con fibrosis quística y lupus eritematoso sistémico.

De la misma manera, Botero y Londoño (2013) investigaron los factores psicosociales predictores de la calidad de vida en personas en situación de discapacidad física. Esta población mostró una tendencia marcada hacia el optimismo disposicional en comparación con el pesimismo y el sesgo optimista, a pesar de las limitaciones y restricciones derivadas de la discapacidad, por lo cual concluyen que la predisposición al optimismo

establece la capacidad de las personas con discapacidad para incluirse activamente en espacios sociales y continuar con sus actividades habituales a pesar de las limitaciones que genera la discapacidad.

Por último, un estudio realizado por Urrea (2015) con deportistas colombianos con discapacidad visual concluye que el optimismo se asocia positivamente con la motivación deportiva, el autoconcepto físico, la resiliencia y el compromiso deportivo. Estos resultados van en la línea de los obtenidos con deportistas sin discapacidad.

Bibliografía

Abbott, J.; Hart, A.; Morton, A.; Gee, L.; Conway, S. (2008). «Health-related quality of life in adults with cystic fibrosis». *Journal of Psychosomatic Research* (n.° 64, págs. 149-157).

Arráez, J. M. (2011). *El deporte adaptado: historia, práctica y beneficios. IAD Formación, Junta de Andalucía.* Consultado en http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20110519094205Iniciacion%20al%20deporte%20adaptado.pdf

Bacelar, S. (2014). *Deporte y calidad de vida en personas con discapacidad física* (Tesis de pregrado sin publicar). A Coruña: Universidad de A Coruña.

Basacoma, M.; Martínez, P. (2004). «Mejora de la calidad de vida en personas con discapacidad intelectual a través del deporte de la vela: el programa "Vela sense límits"». *Tándem: Didáctica de la Educación Física* (n.° 16, págs. 34-40).

Botero, P. A.; Londoño, C. (2013). «Factores psicosociales predictores de la calidad de vida en personas en situación de discapacidad física». *Acta Colombiana de Psicología* (n.° 16 (2), págs. 125-137).

Clough, P. J.; Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behavior in others.* Londres: Kogan Page Limited.

Galeano-Giraldo, J. A.; Hernández-Díaz, H. A. (2012). *Descripción de los beneficios de la actividad física acuática en una persona con el síndrome de Axenfeld Rieger a partir de una historia de vida* (Tesis de Pregrado sin publicar). Risaralda, Colombia: Universidad Tecnológica de Pereira.

Giaveanu, V. (2010). «Paradigms in the study of creativity: Introducing the perspective of cultural psychology». *New Ideas in Psychology* (n.° 28, 1, págs. 79-93).

Greenwood, C. M.; Dzewaltowski, D. A.; French, R. (1990). «Self-efficacy and psychological well-being of wheelchair tennis and wheelchair non tennis participants». *Adapted Physical Activity Quarterly* (n.° 7, págs. 12-21).

Guillén, F.; Angulo, J. (2016). «Análisis de rasgos de personalidad positiva y bienestar psicológico en personas mayores practicantes de ejercicio físico vs no practicantes». *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* (n.° 11, 1, págs. 113-122).

Guillén, F.; Laborde, S. (2014). «Higher-order structure of Mental Toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes». *Personality & Individual Differences* (n.° 60, págs. 30-35).

Guillén, F.; Urrea, A. (2016). *La fortaleza mental en deportistas de alto rendimiento con deficiencia visual.* Manuscrito remitido para publicación.

Guisado, S. M.; Clavijo, D. M.; Roa, G. I. (2014). *Transformaciones de la masculinidad en hombres pertenecientes al Ejército Nacional de Colombia en condición de discapacidad física* (Tesis Pregrado sin publicar). Bogotá: Universidad Piloto de Colombia.

Hosseini, S. A.; Besharat, M. A. (2010). «Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes». *Procedia - Social and Behavioral Sciences* (n.° 5, págs. 633-638).

Jacobs, D. (1989). «A comparison between the psychological profiles of wheelchair athletes, wheelchair nonathletes, and able-bodied athletes». *Palaestra* (n.° 5, (3), pág. 12).

Jones, G. (2002). «What is this thing called mental toughness. An investigation of Elite Sport Performers». *Journal of Applied Sport Psychology* (n.° 14, págs. 205-218).

Laborde, S.; Guillén, F.; Dosseville, F.; Allen, M. (2015). «Chronotype, sport participation, and positive personality-trait-like individual differences». *Chronobiology International* (n.° 32, (7), págs. 942-951).

Laborde, S.; Guillén, F.; Mosley, E. (2016). «Positive personality trait like individual differences in athletes from individual and team sports and in non-athletes». *Psychology of Sport & Exercise* (n.° 26, págs. 9-139).

Loehr, J. E. (1994). *Fuera de Serie.* México: Selector.

Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training of sport: Mental emotional physical condition form one of the world's premier sport psychologists.* Lexington, MA: Stephen Greene Press.

Martin, J. (2006). «Psychosocial Aspects of Youth Disability Sport». *Adapted Physical Activity Quarterly* (n.° 23, (1), págs. 65-77).

Martín-Recio, F. J. (2013). Apoyo social y bienestar en nadadores/as españoles con deficiencia visual. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (*2*,1, págs. 20-29).

Middleton, S. C.; Marsh, H. M.; Martin, A. J.; Richards, G. E.; Perry, C. (2004). «Discovering mental toughness: A qualitative study of mental toughness in elite athletes». *Psychology Toda* (n.° 22, págs. 60-72).

Mora, A.; Lobo Di Palma, J. (2011). «Autoestima y Ansiedad Social en Personas con Discapacidad Visual que Participan en Deporte Competitivo y en Actividades Recreativas». *Des-encuentros* (n.° 9, págs. 44-54).

Muñoz-Marín, A. (2004). «Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física». *Revista digital* (n.° 10, (73), pág. 1). Consultado en http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm

Rutter, M. (1985). «Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorders». *British Journal Psychology* (n.° 147, págs. 598-611).

Scheier, M. F.; Carver, C. S. (1987) «Dispositional optimism and physical: The influence of generalized expectancies on health». *Journal of Personality and Social Psychology* (n.° 55, págs. 169-210).

Serrano, A.; Proenza, J. R. (2011). «Programa de orientación psicoeducativa para el desarrollo de habilidades resilientes en deportistas con Síndrome de Down». *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias* (n.° 3, (2). Consultado en http://www.actividadfisicayciencias.com/articulos/2011/vol3_numero2/articulo1/Habilidades_Resilientes.pdf

Sheard, M. (2013). *Mental toughness: the mindset behind sporting achievement* (2ª ed.). Nueva York: Routledge Chapman y Hall.

Suriá-Martínez, R. (2012). «Resiliencia en jóvenes con discapacidad. ¿Difiere según la tipología y etapa en la que se adquiere la discapacidad?» *Boletín de Psicología* (n.° 105, págs. 75-89).

Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y Deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta.* Barcelona: Paidotribo.

Ureña, P. (2005). *Psicología y competencia deportiva* (Tesis doctoral sin publicar). San José, Costa Rica: Universidad Nacional Costa Rica.

Urrea, A. (2015). *La fortaleza mental en deportistas de alto rendimiento con deficiencia visual.* (Tesis doctoral sin publicar). Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Vealey, R. S. (2001). «Understanding and enhancing self-confidence in athletes». En: R. Singer, H. Hausenblas; C. Janelle (eds.),. *Handbook of Sport Psychology* (2ª ed., págs. 550-565). Nueva York: Wiley.

Vinaccia, S.; Quiceno, J. M.; Zapata, C.; Abad, L.; Pineda, R.; Anaya, J. M. (2006). «Calidad de vida en pacientes con lupus eritematoso sistémico». *Revista Colombiana de Psicología* (n.° 15, págs. 57-65).

Walsh, F. (2007). «Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience». *Family Process* (n.° 46, (2), págs. 207-227).

Weinberg, R.; Gould, D. (2007). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4ª ed.). Madrid: Médica Panamericana.

Zucchi, D. (2001). «Deporte y Discapacidad». *Revista Digital* (n.º 7, (43). Consultado en: http://www.efdeportes.com/efd43/discap.htm