



Efecto de la resiliencia en la inteligencia emocional y la satisfacción vital en técnicos de deportes de montaña

Laura Martín-Talavera¹ , Lázaro Mediavilla-Saldaña² , David Molero^{3*}  
y Óscar Gavín-Chocano³  

¹Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (España).

²Universidad Politécnica de Madrid (España).

³Universidad de Jaén (España).



Citación

Martín-Talavera, L., Mediavilla-Saldaña, L., Molero, D. & Gavín-Chocano, O. (2024). The effect of resilience on emotional intelligence and life satisfaction in mountain sports technicians. *Apunts Educación Física y Deportes*, 155, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/1\).155.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/1).155.01)

Editado por:

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondencia:

David Molero
dmolero@ujaen.es

Sección:

Actividad física y salud

Idioma del original:

Español

Recibido:

13 de febrero de 2023

Aceptado:

30 de junio de 2023

Publicado:

1 de enero de 2024

Portada:

Dos alpinistas escalando
una montaña nevada en el
Ártico bajo la aurora boreal
Adobestock @Urdialex

Resumen

Los deportes de montaña tienen unas características propias, diferentes a otras modalidades deportivas en la naturaleza con características similares. La inteligencia emocional y la resiliencia son susceptibles de afectar positivamente al desempeño deportivo en condiciones extremas. En este estudio, participaron 788 deportistas mayores de 18 años (mayoría de edad en España) de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), 593 hombres (75.3 %), 193 mujeres (24.5 %) y 2 personas (0.3 %) que consideraban ser de la categoría "otro género" (no binario, etc.). La edad media era de 49.8 años (± 12.8). Se utilizó como instrumentos la Escala de Resiliencia (RS-14), Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S) y Satisfaction With Life Scale (SWLS). El objetivo era aportar evidencias sobre el potencial de la resiliencia entre la inteligencia emocional y satisfacción vital en deportistas de montaña y escalada. Los resultados del modelo de ecuaciones estructurales (SEM) mostraron elevados coeficientes de determinación en las variables resiliencia [$Q^2 = .553$; $R^2 = .663$] y satisfacción vital [$Q^2 = .301$; $R^2 = .422$]. La presente investigación precisará en el futuro de la realización de estudios específicos por modalidad deportiva para este ámbito, con un elevado número de practicantes y disciplinas, así como sus posibles aplicaciones para la mejora de factores emocionales.

Palabras clave: bienestar, deportes de montaña, inteligencia emocional percibida, resiliencia, satisfacción vital.

Introducción

Los deportes de montaña han experimentado un importante crecimiento a escala mundial, en especial en la última década (Ayora-Hirsch, 2022). En España, el reciente Estudio de Hábitos Deportivos de España 2022 (Ministerio de Cultura y Deporte, 2022) informa de que la disciplina deportiva que más practicó la población española en el año 2021 fue el senderismo-montañismo, con un 30.8 % de practicantes en la población de este país. Los deportes de montaña tienen unas características propias, diferentes a otras modalidades deportivas en la naturaleza con características similares, en especial las condiciones de riesgo en algunos casos, que pueden condicionar el perfil de los deportistas a nivel físico, pero, sobre todo, psicológico (Gavín-Chocano et al., 2023). Este estudio analiza la resiliencia, la inteligencia emocional y la satisfacción vital de personas vinculadas a la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), única federación deportiva española que tendrá participación en las olimpiadas de verano con la disciplina de escalada y en las de invierno con el esquí de montaña, que se estrenará como disciplina olímpica en Milán-Cortina d'Ampezzo 2026.

Consideramos necesario desarrollar este estudio por su utilidad práctica, tanto para las personas practicantes de estas modalidades deportivas como para las personas con responsabilidades de gestión de las mismas. Las evidencias obtenidas serán de utilidad para la toma de decisiones en sus labores de gestión, dada su aplicación práctica y social (transferencia), además del conocimiento que se podrá generar, basado en las aportaciones teóricas y científicas que se van a realizar.

Existen aún pocos estudios que analicen la inteligencia emocional (IE), la resiliencia y su relación con la satisfacción vital en deportes de montaña, debido a las características de la disciplina. La IE y la resiliencia no solamente hacen referencia a la capacidad adaptativa que se puede desarrollar ante una experiencia adversa, sino que es susceptible de afectar positivamente al desempeño deportivo en condiciones extremas. La resiliencia se define como la capacidad para presentar respuestas adaptativas ante situaciones adversas (Salmela-Aro et al., 2019). Es un factor relacionado con las emociones, que genera determinación, autocontrol, autoeficacia, optimismo, bienestar y capacidad de resolver problemas de manera positiva (Salanova, 2021). En este sentido, Tabibnia

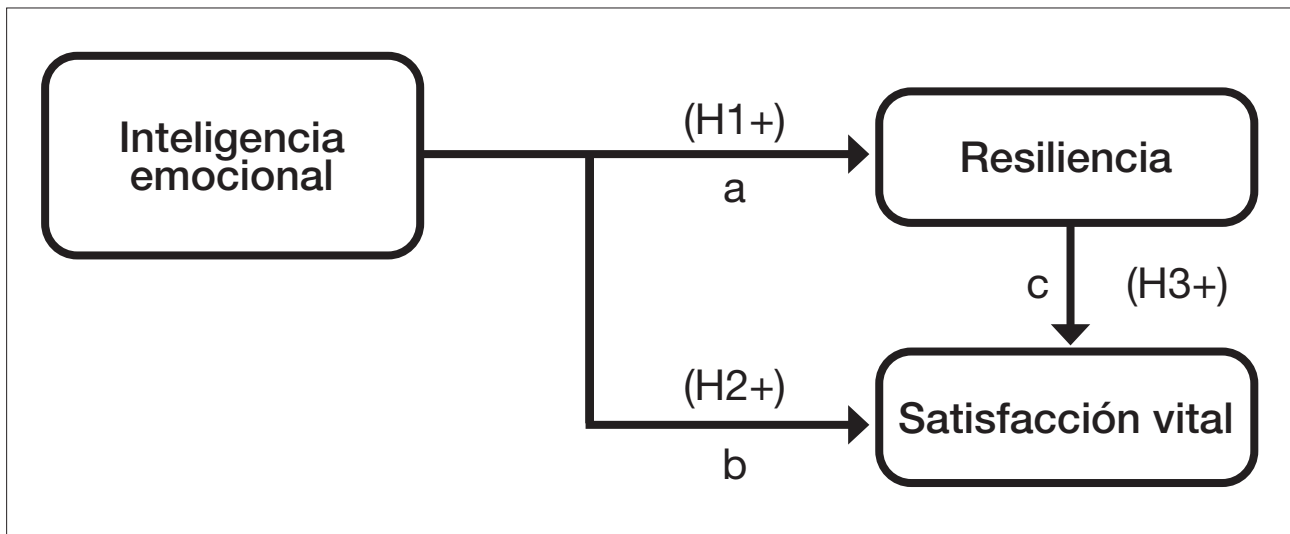
(2020) considera que entre las técnicas habituales para incrementar la resiliencia está la exposición a la naturaleza realizando caminatas por la montaña. La resiliencia de los deportistas de montaña ha sido analizada en conexión con la adicción conductual a la práctica de deportes de montaña extremos (Méndez-Alonso et al., 2021; Niedermeier et al., 2022), y con la gestión de la regulación emocional (Brooks y Goldstein, 2015) para una mayor gestión del riesgo (Habelt et al., 2022). En este sentido, la resiliencia en deportistas de montaña y en el medio natural debería combinar aspectos psicológicos y procesos de gestión emocional (Jaramillo-Moreno y Rueda, 2021).

La conceptualización del constructo de IE es una cuestión necesitada de consenso entre los investigadores. Petrides et al. (2004) distinguen 2 constructos diferentes de la IE: por un lado, la IE como rasgo de personalidad y, por otro, la IE como capacidad. La IE como capacidad debería ser medida a través de pruebas de ejecución, mientras que la IE como rasgo se referiría a autopercepciones concernientes a las capacidades propias para reconocer, procesar y utilizar las informaciones con carga emocional. Entre los estudios de los practicantes de actividades deportivas al aire libre destacamos los que analizan el empleo de estrategias de regulación emocional de los deportistas (Castro-Sánchez et al., 2019; Nicolas et al., 2019), o la influencia de la IE en el rendimiento en escalada (Garrido-Palomino y España-Romero, 2019; Laborde et al., 2015).

Uno de los campos más fructíferos de la investigación de la IE se centra fundamentalmente en aportar evidencias de la relación con el bienestar psicológico y la satisfacción vital, referida al estado del individuo en el que se encuentran satisfechas necesidades, tanto objetivas como subjetivas (Biswas-Diener, 2022). En el bienestar subjetivo se estudian las experiencias emocionales de las personas, la satisfacción de diferentes dominios vitales y la valoración global de la vida. Próchniak (2022) analizó la relación entre la satisfacción vital y optimismo en deportes de montaña, la personalidad y las respuestas emocionales. Se ha evidenciado que las personas deportistas resilientes más satisfechas con la vida son aquellas en las que se pueden predecir altos valores de IE (Baumsteiger et al., 2022).

Los efectos positivos de la IE y la resiliencia, relacionadas con la satisfacción vital, pueden favorecer estrategias de afrontamiento eficaces frente a situaciones adversas (Cejudo et al., 2016).

Figura 1
Modelo teórico propuesto.



El objetivo de este estudio es aportar evidencias sobre el efecto potencial de la resiliencia entre la IE y la satisfacción vital en deportistas de montaña y de escalada en España. Se consideran como hipótesis del trabajo la siguientes (véase Figura 1): (H1) La IE se relacionará de forma positiva con la resiliencia; (H2) La IE se relacionará de forma positiva con la satisfacción vital; (H3) La resiliencia como potencial de la IE se relacionará con la satisfacción vital.

Método

Participantes

Un total de 788 personas con titulación deportiva participaron en este estudio, las cuales tenían licencia deportiva en la FEDME en el año 2022 y han cursado alguna formación reglada o federativa en deportes de montaña o escalada, a través del empleo de un muestreo no probabilístico de tipo incidental o casual. En relación con la distribución por género, el 75.3 % eran hombres (593 casos), el 24.5 % mujeres (193 casos) y 2 personas (0.3 %) consideraron que pertenecen a la categoría “otro género” (no binario, etc.). La edad media de los participantes era de 49.8 años (± 12.8), con un rango comprendido entre los 18 y los 78 años. La muestra superaba el número mínimo de sujetos necesarios al realizar una inferencia de su tamaño para un nivel de confianza del 95 % y un error de estimación del 4 % (número de sujetos estimados 598).

Instrumentos

Se consideró necesario emplear tres instrumentos de obtención de información para recabar evidencias de las variables contempladas en el estudio (IE, resiliencia y satisfacción vital).

Escala de Inteligencia Emocional de Wong Law -WLEIS-S, en su versión en español (Extremera et al., 2019), consta de 16 ítems y 4 dimensiones: percepción intrapersonal (evaluación de las emociones propias, EP), percepción interpersonal (evaluación de las emociones de otros, EO), asimilación (uso de las emociones, UE) y regulación emocional (RE). Se ha utilizado una escala tipo Likert de 7 puntos (1 a 7 puntos). En nuestro estudio (véase Tabla 1) la fiabilidad (coeficiente α de Cronbach) de cada dimensión es de .90, .90, .89 y .89, respectivamente; y de .90 en los cuatro factores para el coeficiente ω de McDonald.

Escala de Resiliencia de 14 ítems (RS-14), versión en español de Sánchez-Teruel y Robles-Bello (2015), de 14 ítems que responden a una valoración tipo Likert (1 a 7 puntos), que se dividen en dos factores: competencia personal (11 ítems), y aceptación de uno mismo y de la vida (3 ítems). La fiabilidad de las puntuaciones de esta escala en ambas dimensiones: competencia personal $\alpha = .89$ y coeficiente $\omega = .90$; y, para aceptación de uno mismo y de la vida, α Cronbach = .88 y $\omega = .90$.

Satisfaction With Life Scale. Para evaluar la satisfacción vital se utilizó la SWLS, en nuestro caso, la versión de la Escala de Satisfacción con la Vida de Vázquez et al. (2013), compuesta por cinco ítems (1 a 7 puntos), donde los participantes deben indicar el grado de acuerdo o desacuerdo para cada una de las opciones de respuesta del instrumento. En nuestro estudio la fiabilidad fue de $\alpha = .86$ y de .88 para el coeficiente ω .

Procedimiento

Se siguieron las directrices éticas promovidas e impulsadas por la normativa nacional e internacional para la realización de investigaciones con personas, a través de la cumplimentación

del consentimiento informado y garantía de la confidencialidad y anonimato de los datos obtenidos. La participación en el estudio fue voluntaria de acuerdo con la Declaración de Helsinki (WMA, 2013). El instrumento se administró de forma individual a través de la plataforma Google® (Google LLC). Los participantes de la muestra recibieron un correo electrónico con el enlace a los formularios para su respuesta. El tiempo aproximado de respuesta de cada participante fue de 15 minutos, y la información se recabó durante los meses de mayo a junio de 2022. Esta investigación cuenta con la aprobación del Comité Ético de Investigación en Seres Humanos de la Universidad de Jaén (España), con código de identificación OCT.22/2-LINE. Los participantes que solicitaron recibir información de los resultados del estudio recibirán este artículo en formato electrónico cuando sea publicado.

Análisis de los datos

En primer lugar, se determinó si los datos asumían el supuesto de normalidad y se evidenció que seguían una distribución normal. Se comprobaron los supuestos de multicolinealidad, homogeneidad y homocedasticidad. Se obtuvieron los estadísticos descriptivos, y se analizó *a priori* la validez, fiabilidad (coeficientes alfa y omega) mediante Análisis Factorial Confirmatorio (AFC). Los análisis se realizaron empleando el programa SPSS AMOS 25, el *software* Jamovi en su versión 1.2 y SmartPLS (versión 3.3.6). En relación

con los coeficientes considerados en este estudio, se utilizó la prueba de Chi cuadrado (χ^2), los grados de libertad (gl), y los índices de ajuste comparativo (CFI), índice de bondad de ajuste (GFI), media cuadrática estandarizada (SRMR) y error cuadrático medio de aproximación (RMSEA). En todos los casos se empleó un nivel de confianza del 95 %. La potencia estadística obtenida es de .948 para los predictores de satisfacción vital empleados. Se utilizó un procedimiento de Bootstrapping con 2,000 submuestras para el cálculo del modelo de ecuaciones estructurales de las variables consideradas, informando de la relevancia predictiva y del coeficiente de regresión estandarizado (Q^2 y R^2).

Resultados

A partir de los datos obtenidos con cada uno de los instrumentos, se realizó un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) para verificar la validez y estructura interna de cada ítem. Los valores de puntuación Z críticos (nivel de confianza del 95 %) determinaron un valor de p reducido que reflejó la estructura espacial estadísticamente significativa en los datos.

Las cargas factoriales (véase Tabla 1) para los ítems de la escala de IE (WLEIS-S) presentaron un ajuste adecuado (Hair et al., 2021), $\chi^2/df = 3.259$, con CFI = 0.973, SRMR = .0380, RMSEA = .067.

La fiabilidad total de la escala WLEIS-S fue $\alpha = .906$ y $\omega = .909$ (véase Tabla 4).

Tabla 1
Cargas factoriales (WLEIS-S).

Factor latente	Ítem	α	ω	Estimador	SE	Z	p	β	AVE	RC
Valoración propias emociones	Ítem 1	.901	.904	0.731	.0306	23.9	<.001	.756	.653	.889
	Ítem 2	.897	.900	0.808	.0272	29.8	<.001	.879		
	Ítem 3	.898	.901	0.790	.0285	27.7	<.001	.839		
	Ítem 4	.903	.907	0.531	.0348	15.3	<.001	.533		
Valoración emociones de los demás	Ítem 5	.904	.908	0.731	.0362	20.2	<.001	.690	.601	.854
	Ítem 6	.904	.908	0.895	.0358	25.0	<.001	.817		
	Ítem 7	.908	.911	0.589	.0375	15.7	<.001	.566		
	Ítem 8	.902	.907	0.792	.0323	24.5	<.001	.809		
Uso de las emociones	Ítem 9	.903	.907	0.740	.0408	18.1	<.001	.606	.644	.874
	Ítem 10	.901	.905	0.916	.0409	22.4	<.001	.715		
	Ítem 11	.897	.902	1.095	.0340	32.2	<.001	.910		
	Ítem 12	.897	.902	1.065	.0334	31.8	<.001	.904		
Regulación emocional	Ítem 13	.897	.901	0.803	.0328	24.5	<.001	.744	.621	.856
	Ítem 14	.896	.899	1.085	.0274	39.7	<.001	1.000		
	Ítem 15	.896	.899	1.079	.0273	39.6	<.001	.999		
	Ítem 16	.897	.901	0.731	.0306	23.9	<.001	.756		

Nota: SE: error estandarizado; Z: valor de Z en la estimación; p: valor de p de la estimación Z; β : estimación estandarizada; AVE: varianza media extraída; RC: ratio crítica.

Tabla 2
Cargas factoriales (RS-14).

Factor latente	Ítem	α	ω	Estimador	SE	Z	p	β	AVE	RC
Competencia personal	Ítem 1	.894	.901	0.522	.0300	17.4	<.001	.589	.613	.885
	Ítem 2	.892	.899	0.601	.0314	19.2	<.001	.635		
	Ítem 3	.891	.899	0.762	.0392	19.4	<.001	.642		
	Ítem 4	.886	.894	0.792	.0326	24.3	<.001	.759		
	Ítem 5	.897	.903	0.645	.0427	15.1	<.001	.523		
	Ítem 6	.893	.900	0.477	.0272	17.5	<.001	.591		
	Ítem 7	.895	.902	0.563	.0338	16.6	<.001	.566		
	Ítem 8	.886	.893	0.827	.0319	25.9	<.001	.792		
	Ítem 9	.892	.899	0.549	.0282	19.5	<.001	.642		
	Ítem 10	.890	.898	0.708	.0329	21.5	<.001	.694		
	Ítem 11	.889	.895	0.616	.0257	24.0	<.001	.751		
Aceptación uno mismo	Ítem 12	.900	.905	0.656	.0450	14.6	<.001	.529	.545	.811
	Ítem 13	.888	.896	0.922	.0391	23.6	<.001	.813		
	Ítem 14	.898	.904	0.578	.0415	13.9	<.001	.505		

Nota: SE: error estandarizado; Z: valor de Z en la estimación; p: valor de p de la estimación Z; β : estimación estandarizada; AVE: varianza media extraída; RC: ratio crítica.

Tabla 3
Cargas factoriales (SWLS).

Factor latente	Ítem	α	ω	Estimador	SE	Z	p	β	AVE	RC
Satisfacción vital	Ítem 1	.835	.859	1.157	.0292	39.7	<.001	.901	.598	.862
	Ítem 2	.859	.894	0.796	.0355	22.4	<.001	.696		
	Ítem 3	.836	.860	1.146	.0290	39.5	<.001	.998		
	Ítem 4	.858	.896	0.753	.0354	21.3	<.001	.668		
	Ítem 5	.918	.922	0.839	.0547	15.3	<.001	.512		

Nota: SE: error estandarizado; Z: valor de Z en la estimación; p: valor de p de la estimación Z; β : estimación estandarizada; AVE: varianza media extraída; RC: ratio crítica.

Los ítems de la escala de resiliencia (RS-14) en sus cargas factoriales presentaron un ajuste adecuado; $\chi^2/df = 2.967$; con CFI = .911; SRMR = .046; RMSEA = .078. La fiabilidad de esta escala fue α de Cronbach = .899 y ω de McDonald = .906 (véase Tabla 2 y Tabla 4).

Para las cargas factoriales (véase Tabla 3) de los ítems de la escala de satisfacción vital (SWLS), también se obtuvo un ajuste adecuado, $\chi^2/df = 3.041$; con CFI = .963; SRMR = .034; RMSEA = .068. La fiabilidad total de esta escala fue α de Cronbach = .885 y ω de McDonald = .907 (véase Tabla 4).

Modelo estructural

Para evaluar la robustez de las cargas factoriales y la significación entre las variables, se utilizó el procedimiento de Bootstrapping con 2,000 submuestras (Hair et al., 2021), resultando el modelo estructural (Figura 2), donde

se informa sobre las variables consideradas en este estudio. Se obtiene relevancia predictiva en el análisis en la estimación del modelo de medida, con un buen ajuste del modelo de coeficiente de regresión estandarizado para resiliencia [$(Q^2 = .553)$; $(R^2 = .663)$] y satisfacción vital [$(Q^2 = .301)$; $(R^2 = .422)$]. En este sentido, valores de R^2 por encima de .66 indican un ajuste sustancial del modelo y superiores a .33 un ajuste moderado siguiendo las indicaciones de Chin (1998), y en nuestro caso sería sustancial para resiliencia y moderado para satisfacción vital.

En la tabla 4, se presenta la fiabilidad (a través de los coeficientes alfa y omega), cargas externas y los grados del índice de fiabilidad compuesta (IFC) obtenidos. La validez convergente o grado de certeza que se tiene en que los indicadores propuestos miden una misma variable latente o factor, a través de la estimación de la varianza extraída media (AVE), los valores deben ser mayores a .5, según los criterios de Becker et al. (2018).

Figura 2
Fiabilidad y validez del modelo.

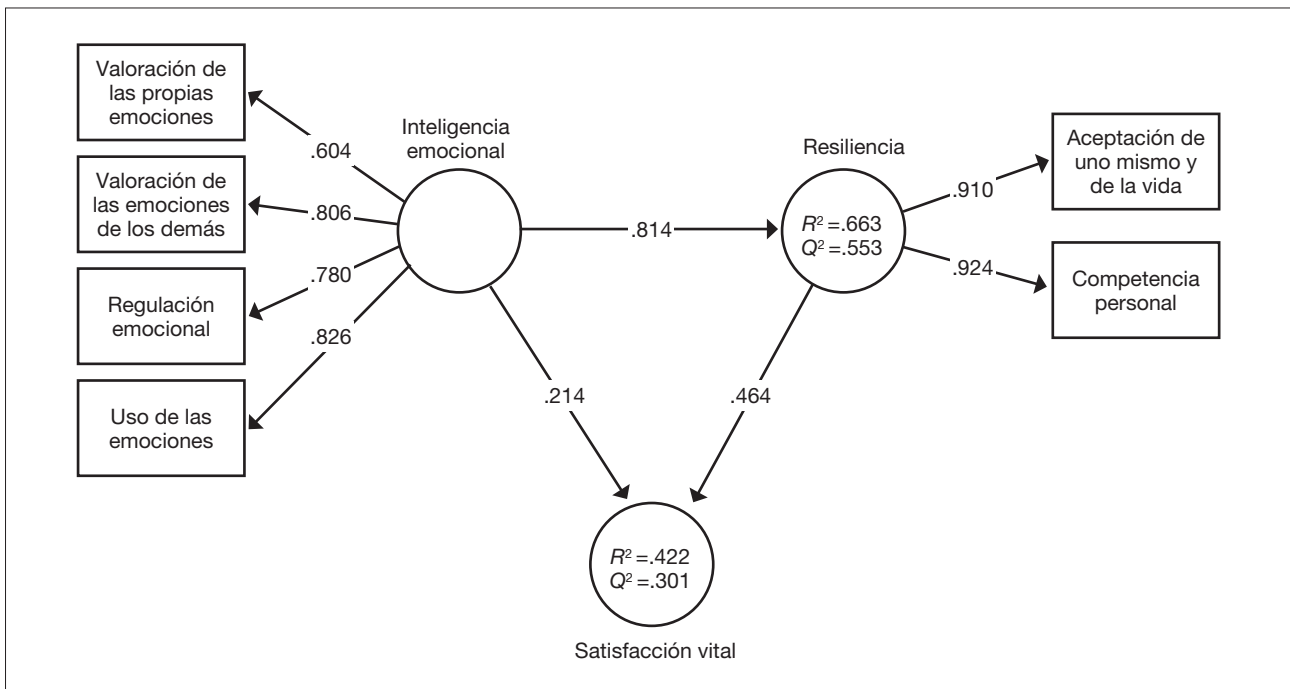


Tabla 4
Validez convergente.

Variable	α	ω	Índice de fiabilidad compuesta (IFC)	Rho_A	Varianza extraída media (AVE)
Inteligencia emocional	.752	.909	.843	.777	.576
Resiliencia	.812	.906	.914	.815	.841
Satisfacción vital	.901	.907	.928	.917	.722

Nota: (1) Coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach = α , Coeficiente de fiabilidad omega de McDonald = ω .

Tabla 5
Cargas cruzadas (variables latentes y observables).

Variable	Inteligencia emocional	Resiliencia	Satisfacción vital
Inteligencia emocional			
Valoración de las propias emociones	.826	.629	.482
Valoración de las emociones de los demás	.604	.439	.306
Regulación emocional	.806	.714	.521
Uso de las emociones	.780	.650	.453
Resiliencia			
Competencia personal	.769	.924	.617
Aceptación de uno mismo y de la vida	.723	.910	.551
Satisfacción vital			
	.565	.587	.929

Un valor alto de AVE tendrá una mejor representación de la carga de la variable observable. Todos los valores obtenidos son superiores a .5, cumpliéndose el criterio establecido.

La validez discriminante (Tabla 5) fue analizada a través del análisis de las cargas cruzadas de cada una de las variables latentes y sus respectivas variables observadas, siendo mayores las cargas que el resto de variables.

Tabla 6

Coeficiente de ruta (coeficiente de regresión estandarizado).

Relación entre variables	Coeficiente de ruta (β)	Desviación estándar (σ)	Estadístico t	Estadístico t	Intervalos de confianza (95 %) Inferior / Superior	
Inteligencia emocional \rightarrow Resiliencia	.814	.014	19.979	***	.785	.840
Inteligencia emocional \rightarrow Satisfacción vital	.214	.055	3.898	***	.104	.312
Resiliencia \rightarrow Satisfacción vital	.464	.056	8.254	***	.354	.570

Nota: ***= $p < .001$.

En la Tabla 6 se muestran los resultados del contraste de hipótesis siguiendo los criterios de Hair et al. (2021), donde se puede observar la relación causal con las variables latentes. Los datos de la prueba t (valores superiores a 1.96) indican la coherencia del modelo. Los resultados que mostraron un valor superior fueron: inteligencia emocional \rightarrow resiliencia ($\beta = .814$, $t = 19.979$, $p < .001$); inteligencia emocional \rightarrow satisfacción vital ($\beta = .214$, $t = 3.898$, $p < .001$); y resiliencia \rightarrow satisfacción vital ($\beta = .464$, $t = 8.254$, $p < .001$).

Discusión y conclusión

De acuerdo con la primera hipótesis ($H1$), hemos obtenido evidencias que confirman que la IE se relaciona con la resiliencia. La resiliencia es un factor que afecta directamente al área emocional, aportando organización, determinación, autocontrol y capacidad de resolver problemas de manera positiva.

Nuestros resultados coinciden con los de aquellos estudios que consideran que la resiliencia en deportistas de montaña como proceso psicosocial debería combinar aspectos psicológicos y sociales como procesos de gestión y uso emocional en disciplinas deportivas de alto nivel (Jaramillo-Moreno y Rueda, 2021). Una de las claves de la relación entre IE y resiliencia se sitúa en el hecho de que los eventos estresantes sostienen una elevada carga emocional. La capacidad de las personas para regular las emociones es un factor fundamental en la aceptación de uno mismo y de la vida. En esta línea, la relación entre IE y resiliencia indica la presencia de un mayor bienestar para afrontar experiencias de adversidad y desarrollar la competencia personal (Brooks y Goldstein, 2015).

En relación con la segunda hipótesis ($H2$), obtenemos una relación entre la IE y la satisfacción vital, lo cual la confirma. Esto coincide con Cejudo et al. (2016), al encontrar efectos positivos de la IE y la respuesta adaptativa o resiliencia, relacionadas con la satisfacción vital, favoreciendo estrategias de afrontamiento eficaces frente a situaciones adversas.

Respecto a la tercera hipótesis ($H3$), se evidencia que la resiliencia actúa como variable potenciadora de la IE y la satisfacción vital. Diferentes investigaciones corroboran

estos resultados, según los cuales las personas deportistas resilientes más satisfechas con la vida predicen de manera positiva y significativa una mayor IE (Baumsteiger et al., 2022). Relacionando estos aspectos, existen varios elementos que conectan la resiliencia a la satisfacción vital, tales como: salud, rendimiento deportivo, contexto, así como las emociones que se experimentan en las actividades y relaciones personales (Castro et al., 2019; Molero et al., 2012; Nicolas et al., 2019). Desde este enfoque, las personas deportistas que muestran mayores competencias personales también presentan mayor satisfacción vital, y la resiliencia desempeña un papel mediador con la IE (Baumsteiger et al., 2022).

Sánchez-Álvarez et al. (2016) destacan que el uso adecuado de determinadas estrategias emocionales podría contribuir a experimentar una mayor tasa de estados emocionales positivos y la reducción de estados emocionales negativos, por tanto, teniendo una incidencia positiva en el bienestar y en la salud de las personas. Frochot et al. (2017) analizaron la satisfacción de los practicantes de estas disciplinas deportivas de montaña y el bienestar autopercebido que les producía esta actividad en contextos turísticos de montaña, obteniendo resultados en la misma línea de los presentados en nuestro trabajo. Para Schebella et al. (2019), la actividad deportiva al aire libre en un entorno natural mejora la autoestima y es más reparadora que en un entorno urbano. En este sentido, el trabajo de Engemann et al. (2019) reveló que el riesgo de trastornos psicológicos desde la adolescencia hasta la edad adulta disminuye con el aumento de la cantidad de espacios verdes cerca del lugar de residencia.

Si abordamos de manera global la discusión de los resultados obtenidos y su relación con las hipótesis consideradas, han quedado evidenciados los efectos positivos de la IE sobre la resiliencia y su relación con la satisfacción vital, los cuales han sido estudiados en otros contextos, obteniéndose evidencias similares. Se ha evidenciado que las personas con altas puntuaciones en IE están más satisfechas con la vida (Gavín-Chocano y Molero, 2020), y que existe una influencia positiva de la IE sobre la satisfacción con la vida, estando ambas relacionadas con la resiliencia (Mérida-López et al., 2019). En esta línea, Quirante-Mañas et al. (2023) consideran que la satisfacción también es una reacción

emocional, realizada como un juicio cognitivo posterior a la elección de un evento deportivo, algo que puede incentivar la realización de estas actividades. Para finalizar queremos destacar que la IE es un factor de ajuste psicológico asociado con el bienestar y una variable clave en el crecimiento personal y social (Baumsteiger et al., 2022), clave en el proceso adaptativo y en el aprendizaje social y emocional a lo largo de nuestra vida (Brackett et al., 2019).

Antes de finalizar nuestra propuesta, es preciso reflexionar sobre las posibles limitaciones de nuestro estudio. Estas serán tenidas en cuenta para futuros trabajos que pudieran tener un carácter de la medida longitudinal más allá del carácter transversal de la presente propuesta. Asimismo, será de utilidad analizar las variables consideradas en otros contextos y en otras disciplinas deportivas. Una de estas limitaciones, que tendrá que convertirse en una línea futura de actuación, es la relacionada con los participantes. Nuestro estudio engloba a personas con formación reglada y formación federativa, siempre que cumplieran la condición de tener licencia federativa en vigor. Aquellas personas que no tengan vinculación federativa no han podido participar en el estudio y sería recomendable contar en futuros trabajos con este perfil. Otra limitación es la ausencia de resultados diferenciados por disciplinas deportivas de montaña y escalada, por lo que es preciso tener cautela en la generalización de los resultados. En futuros trabajos será interesante analizar, en detalle, la existencia de diferencias significativas en función del género y del contexto en cada una de las disciplinas.

A pesar de estas limitaciones, esta investigación hace una necesaria contribución al campo de la IE, la resiliencia y su influencia con la satisfacción con la vida. Por otro lado, las consecuencias prácticas de este trabajo subrayan la necesidad de fortalecer estrategias emocionales y resilientes en deportistas con un alto nivel de exigencia para mejorar el bienestar personal.

Agradecimientos

La investigación ha sido posible gracias a la colaboración prestada por la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME).

Declaración de conflicto de intereses

Los autores/as declaran que no existe ningún conflicto de interés potencial con respecto a la investigación, autoría y/o publicación de este artículo.

Autorización ética

Este estudio está aprobado por el Comité Ético de Investigación en Seres Humanos de la Universidad de Jaén, España (Código: OCT.22/2-LINE).

Consentimiento informado

Todas las personas participantes dieron su consentimiento para participar voluntariamente en la investigación.

Referencias

- Ayora-Hirsch, A. (2022). Cien años de una pasión. In J., Perea, P. Nicolás, P., & A. Turmo (Eds.), *Un siglo de montañismo federado 1922-2022* (pp. 12-19). FEDME.
- Baumsteiger, R., Hoffmann, J.D., Castillo-Gualda, R., & Brackett, M. A. (2022). Enhancing school climate through social and emotional learning: effects of RULER in Mexican secondary schools. *Learning Environments Research*, 25, 465-483. <https://doi.org/10.1007/s10984-021-09374-x>
- Becker, J. M., Ringle, C.M., & Sarstedt, M. (2018). Estimating moderating effects in PLS-SEM and PLSc-SEM: Interaction term generation data treatment. *Journal of Applied Structural Equation Modeling* 2(2), 1-21. [https://doi.org/10.47263/JASEM.2\(2\)01](https://doi.org/10.47263/JASEM.2(2)01)
- Biswas-Diener, R. (2022). Wellbeing research needs more cultural approaches. *International Journal of Wellbeing*, 12(4), 20-26. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i4.1965>
- Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hofmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). RULER: A theory-driven, systemic approach to social, emotional, and academic learning. *Educational Psychologist*, 54, 144-161. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>
- Brooks, R., & Goldstein, S. (2015). The power of mindsets: Guideposts for a resilience-based treatment approach. In D. A. Crenshaw, R. Brooks, & S. Goldstein (Eds.), *Play therapy interventions to enhance resilience* (pp. 3-31). The Guilford Press.
- Castro-Sánchez, M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivation, Anxiety, and Emotional Intelligence Are Associated with the Practice of Contact and Non-Contact Sports: An Explanatory Model. *Sustainability*, 11(16), 4256. <http://dx.doi.org/10.3390/su11164256>
- Cejudo, J., López, M. L., & Rubio, M. J. (2016). Emotional intelligence and resilience: Its influence and satisfaction in life with university students. *Anuario de Psicología*, 46, 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.001>
- Chin, W. W. (1998). The partial least squares approach for structural equation modeling. In G. A. Marcoulides (Ed.), *Modern methods for business research* (pp. 295-336). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Engemann, K., Pedersen, C. B., Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P. B., & Svenning, J. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *PNAS*, 116(11), 5188-5193. <https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116>
- Extremera, N., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S). *Psicothema*, 31(1), 94-100. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.147>
- Frochot, I., Elliot, S., & Kreziak, D. (2017). Digging deep into the experience - flow and immersion patterns in a mountain holiday. *International Journal of Culture Tourism and Hospitality Research*, 11(1), 81-91. <https://doi.org/10.1108/ijcthr-09-2015-0115>
- Garrido-Palomino, I., & España-Romero, V. (2019). Role of emotional intelligence on rock climbing performance. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 15(57), 284-294. <https://doi.org/10.5232/RICYDE2019.05706>
- Gavín-Chocano, Ó., & Molero, D. (2020). Valor predictivo de la Inteligencia Emocional Percibida y Calidad de Vida sobre la Satisfacción Vital en personas con Discapacidad Intelectual. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 131-148. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.331991>
- Gavín-Chocano, Ó., Martín-Talavera, L., Sanz-Junoy, G., & Molero, D. (2023). Emotional Intelligence and Resilience: Predictors of Life Satisfaction among Mountain Trainers. *Sustainability*, 15(6), 4991. <https://doi.org/10.3390/su15064991>
- Habelt, L., Kemmler, G., Defrancesco, M., Spanier, B., Henningsen, P., Halle, M., Sperner-Unterweger, B., & Hüfner, K. (2022). Why do we climb mountains? An exploration of features of behavioural addiction in mountaineering and the association with stress-related psychiatric disorders. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s00406-022-01476-8>

- Hair, J. F., Sarstedt, M., Ringle, C.M., Gudergan, S. P., Castillo-Apraiz, J., Cepeda-Carrión, G.A., & J. L. Roldán. (2021). *Manual Avanzado de Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. Omnia Science.
- Jaramillo-Moreno, R. A., & Rueda, C. J. C. (2021). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. *Diversitas*, 17(2). <https://doi.org/10.15332/22563067.7085>
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2015). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Méndez-Alonso, D., Prieto-Saborit, J. A., Bahamonde, J. R., & Jiménez-Arberás, E. (2021). Influence of Psychological Factors on the Success of the Ultra-Trail Runner. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2704. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18052704>
- Mérida-López, S., Bakker, A. B., & Extremera, N. (2019). How does emotional intelligence help teachers to stay engaged? Cross-validation of a moderated mediation model. *Personality and Individual Differences*, 151, 109393. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.048>.
- Ministerio de Cultura y Deporte (2022). *Encuesta de Hábitos Deportivos 2022*. Ministerio de Cultura y Deporte, Gobierno de España.
- Molero, D., Belchi-Reyes, M., & Torres-Luque, G. (2012). Socioemotional competences in mountain sports. *Journal of Sport and Health Research*, 4(2), 199-208. http://www.journalshr.com/papers/Vol%204_N%202/V04_2_9.pdf
- Nicolas, M., Martinent, G., Millet, G., Bagneux, V., & Gaudino, M. (2019). Time courses of emotions experienced after a mountain ultra-marathon: Does emotional intelligence matter? *Journal of Sports Sciences*, 37(16), 1831-1839. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1597827>
- Niedermeier, M., Frühauf, A., & Kopp, M. (2022). Intention to Engage in Mountain Sport During the Summer Season in Climate Change Affected Environments. *Frontiers, Public Health*, 10, 828405. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.828405>
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The Role of Trait Emotional Intelligence in Academic Performance and Deviant Behavior at School. *Personality and Individual Differences*, 36, 277-293. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00084-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00084-9)
- Próchniak, P. (2022). Profiles of Wellbeing in Soft and Hard Mountain Hikers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7429. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19127429>
- Quirante-Mañas, M., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A., & Cabello-Manrique, D. (2023). Event Quality: The Intention to Take Part in a Popular Race Again. *Apunts Educación Física y Deportes*, 151, 70-78. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2023/1\).151.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2023/1).151.07)
- Salanova, M. (2021). *Resiliencia. ¿Cómo me levanto después de caer?* Editorial Prisa.
- Salmela-Aro, K., Hietajärvi, L., & Lonka, K. (2019). Work Burnout and Engagement Profiles Among Teachers. *Frontiers in Psychology*, 10, 2254. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02254>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocá, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276-285. <http://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de resiliencia 14 ítems (RS-14): propiedades psicométricas de la versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(40), 103-113. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>
- Schebella, M. F., Weber, E., Schultz, L., & Weinstein, P. (2019). The wellbeing benefits associated with perceived and measured biodiversity in Australian urban green spaces. *Sustainability*, 11(3), 802. <https://doi.org/10.3390/su11030802>
- Tabibnia G. (2020). An affective neuroscience model of boosting resilience in adults. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 115, 321-350. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.05.005>
- Vázquez, C., Duque, A., & Hervás, G. (2013). Satisfaction with Life Scale in a Representative Sample of Spanish Adults: Validation and Normative Data. *Spanish Journal of Psychology*, 16(82), 1-15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24230945>
- WMA (2013 October). Declaration of Helsinki. Ethical Principles for Medical Research on Human Beings. 64th General Assembly, Fortaleza (Brazil). Retrieved from <https://www.wma.net/wp-content/uploads/2016/11/DoH-Oct2013-JAMA.pdf>

Conflicto de intereses: las autorías no han declarado ningún conflicto de intereses.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Este artículo está disponible en la URL <https://www.revista-apunts.com/es/>. Este trabajo está bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Las imágenes u otro material de terceros en este artículo se incluyen en la licencia Creative Commons del artículo, a menos que se indique lo contrario en la línea de crédito. Si el material no está incluido en la licencia Creative Commons, los usuarios deberán obtener el permiso del titular de la licencia para reproducir el material. Para ver una copia de esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es_ES