









Efecte de la resiliència en la intel·ligència emocional i la satisfacció vital en tècnics d'esports de muntanya

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

¹Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (Espanya).

²Universitat Politècnica de Madrid (Espanya).

³Universitat de Jaén (Espanya).



Citació

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)

Editat per:

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

ISSN: 2014-0983

*Correspondència:

David Molero
dmolero@ujaen.es

Secció:

Activitat física i salut

Idioma de l'original:

Castellà

Rebut:

13 de febrer de 2023

Acceptat:

30 de juny de 2023

Publicat:

1 de gener de 2024

Coberta:

Dos alpinistes escalant
una muntanya nevada a
l'Àrtic sota l'aurora boreal
Adobestock @Urdialex.

Resum

Els esports de muntanya tenen unes característiques pròpies, diferents d'altres modalitats esportives a la natura amb característiques similars. La intel·ligència emocional i la resiliència són susceptibles d'afectar positivament l'exercici esportiu en condicions extremes. En aquest estudi, hi van participar 788 esportistes més grans de 18 anys (majoria d'edat a Espanya) de la Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME), 593 homes (75.3 %), 193 dones (24.5 %) i 2 persones (0.3 %) que consideraven que eren de la categoria "un altre gènere" (no binari, etc.). L'edat mitjana era de 49.8 anys (± 12.8). Es van utilitzar com a instruments l'Escala de Resiliència (RS-14), Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S) i Satisfaction With Life Scale (SWLS). L'objectiu era aportar evidències sobre el potencial de la resiliència entre la intel·ligència emocional i la satisfacció vital en esportistes de muntanya i escalada. Els resultats del model d'equacions estructurals (SEM) van mostrar coeficients de determinació elevats a les variables resiliència [$(Q^2 = .553)$; $(R^2 = .663)$] i satisfacció vital [$(Q^2 = .301)$; $(R^2 = .422)$]. Aquesta recerca requerirà en el futur la realització d'estudis específics per modalitat esportiva per a aquest àmbit, amb un elevat nombre de practicants i disciplines, així com les possibles aplicacions per a la millora de factors emocionals.

Paraules clau: benestar, esports de muntanya, intel·ligència emocional percebuda, resiliència, satisfacció vital.

Introducció

Els esports de muntanya han experimentat un important creixement a escala mundial, especialment en la darrera dècada (Ayora-Hirsch, 2022). A Espanya, el recent Estudi d'Hàbits Esportius d'Espanya 2022 (Ministeri de Cultura i Esport, 2022) informa que la disciplina esportiva que més va practicar la població espanyola l'any 2021 va ser el senderisme-muntanyisme, amb un 30.8 % de practicants entre la població d'aquest país. Els esports de muntanya tenen unes característiques pròpies, diferents d'altres modalitats esportives a la natura amb característiques similars, en especial les condicions de risc en alguns casos, que poden condicionar el perfil dels esportistes a nivell físic, però, sobretot, psicològic (Gavín-Chocano et al., 2023). Aquest estudi analitza la resiliència, la intel·ligència emocional i la satisfacció vital de persones vinculades a la Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME), única federació esportiva espanyola que tindrà participació a les olimpíades d'estiu amb la disciplina d'escalada i a les d'hivern amb l'esquí de muntanya, que s'estrenarà com a disciplina olímpica a Milà-Cortina d'Ampezzo 2026.

Considerem necessari desenvolupar aquest estudi per la utilitat pràctica, tant per a les persones practicants d'aquestes disciplines esportives com per a les persones amb responsabilitats de gestió d'aquestes. Les evidències obtingudes seran d'utilitat per a la presa de decisions en les tasques de gestió, atesa la seva aplicació pràctica i social (transferència), a més del coneixement que es podrà generar, basat en les aportacions teòriques i científiques que es faran.

Hi ha encara pocs estudis que analitzin la intel·ligència emocional (IE), la resiliència i la seva relació amb la satisfacció vital en esports de muntanya, a causa de les característiques de la disciplina. La IE i la resiliència no només fan referència a la capacitat adaptativa que es pot desenvolupar davant d'una experiència adversa, sinó que és susceptible d'afectar positivament l'exercici esportiu en condicions extremes. La resiliència es defineix com la capacitat per presentar respostes adaptatives davant de situacions adverses (Salmela-Aro et al., 2019). És un factor relacionat amb les emocions, que genera determinació, autocontrol, autoeficàcia, optimisme, benestar i capacitat de resoldre problemes de manera positiva (Salanova, 2021). En aquest sentit, Tabibnia (2020) considera que entre les tècniques habituals per incrementar la resiliència hi ha l'exposició a la natura fent caminades per la muntanya. La resiliència dels esportistes de muntanya ha estat analitzada en connexió amb l'addicció conductual a la pràctica d'esports de

muntanya extrems (Méndez-Alonso et al., 2021; Niedermeier et al., 2022), i amb la gestió de la regulació emocional (Brooks i Goldstein, 2015) per a una gestió més gran del risc (Habelt et al., 2022). En aquest sentit, la resiliència en esportistes de muntanya i en el medi natural hauria de combinar aspectes psicològics i processos de gestió emocional (Jaramillo-Moreno i Rueda, 2021).

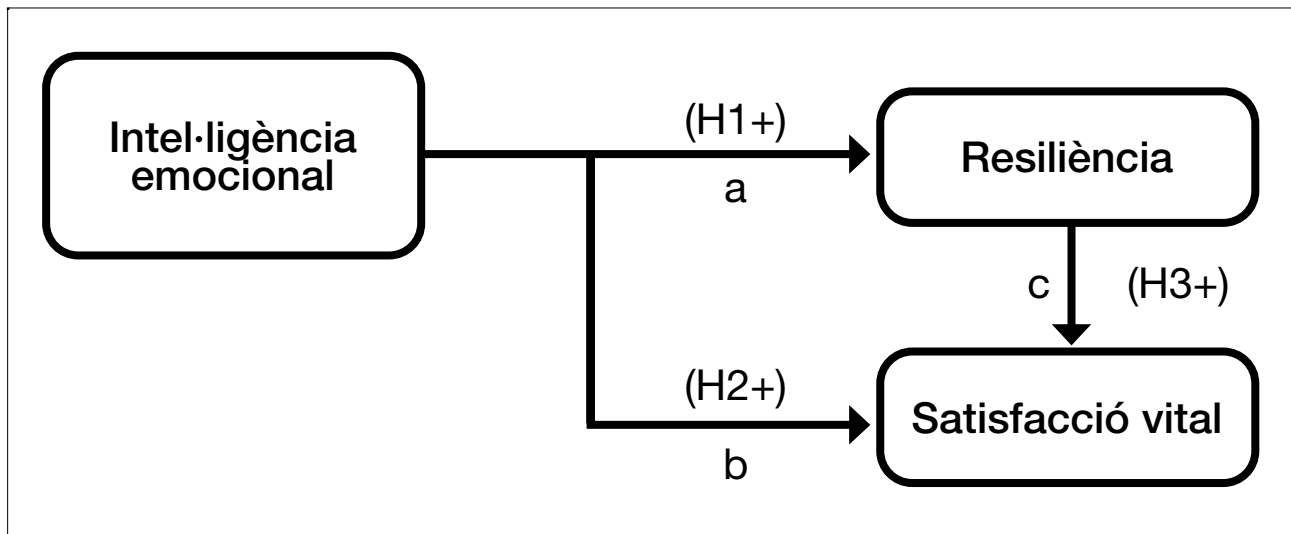
La conceptualització del constructe d'IE és una qüestió que necessita consens entre els investigadors. Petrides et al. (2004) distingeixen dos constructes diferents de la IE: d'una banda, la IE com a tret de personalitat i, de l'altra, la IE com a capacitat. La IE com a capacitat s'hauria de mesurar a través de proves d'execució, mentre que la IE com a tret es referiria a autopercepcions concernents a les capacitats pròpies per reconèixer, processar i utilitzar les informacions amb càrrega emocional. Entre els estudis dels practicants d'activitats esportives a l'aire lliure destaquem els que analitzen l'ús d'estratègies de regulació emocional dels esportistes (Castro-Sánchez et al., 2019; Nicolas et al., 2019), o la influència de la IE en el rendiment en escalada (Garrido-Palomino i España-Romero, 2019; Laborde et al., 2015).

Un dels camps més fructífers de la recerca de la IE se centra fonamentalment en aportar evidències de la relació amb el benestar psicològic i la satisfacció vital, referida a l'estat de l'individu en què les necessitats, tant objectives com subjectives, estan satisfetes (Biswas-Diener, 2022). En el benestar subjectiu s'estudien les experiències emocionals de les persones, la satisfacció de diferents dominis vitals i la valoració global de la vida. Próchniak (2022) va analitzar la relació entre la satisfacció vital i l'optimisme en esports de muntanya, la personalitat i les respostes emocionals. S'ha evidenciat que les persones esportistes resilients més satisfetes amb la vida són aquelles en les quals es poden predir alts valors d'IE (Baumsteiger et al., 2022).

Els efectes positius de la IE i la resiliència, relacionades amb la satisfacció vital, poden afavorir estratègies d'afrontament eficaces davant de situacions adverses (Cejudo et al., 2016).

L'objectiu d'aquest estudi és aportar evidències sobre l'efecte potencial de la resiliència entre la IE i la satisfacció vital en esportistes de muntanya i d'escalada a Espanya. Es consideren com a hipòtesis del treball les següents (vegeu Figura 1): (H1) La IE es relacionarà de manera positiva amb la resiliència; (H2) La IE es relacionarà de manera positiva amb la satisfacció vital; (H3) La resiliència com a potencial de la IE es relacionarà amb la satisfacció vital.

Figura 1
Model teòric proposat



Mètode

Participants

Un total de 788 persones amb titulació esportiva van participar en aquest estudi, les quals tenien llicència esportiva a la FEDME l'any 2022 i han cursat alguna formació reglada o federativa en esports de muntanya o escalada, a través de l'ús d'un mostreig no probabilístic de tipus incidental o casual. En relació amb la distribució per gènere, el 75.3 % eren homes (593 casos), el 24.5 % dones (193 casos) i 2 persones (0.3 %) van considerar que pertanyien a la categoria "un altre gènere" (no binari, etc.). L'edat mitjana dels participants era de 49.8 anys (± 12.8), amb un rang comprès entre els 18 i els 78 anys. La mostra superava el nombre mínim de subjectes necessaris en fer una inferència de la seva mida per a un nivell de confiança del 95 % i un error d'estimació del 4 % (nombre de subjectes estimats 598).

Instruments

Es va considerar necessari utilitzar tres instruments d'obtenció d'informació per extreure evidències de les variables observades a l'estudi (IE, resiliència i satisfacció vital).

Escala d'Intel·ligència Emocional de Wong Law WLEIS-S, en la versió en espanyol (Extremera et al., 2019), consta de 16 ítems i 4 dimensions: percepció intrapersonal (avaluació de les pròpies emocions, PE), percepció interpersonal (avaluació de les emocions d'altres, EA), assimilació (ús de les emocions, UE) i regulació emocional (RE). S'ha utilitzat una escala tipus Likert de

7 punts (1 a 7 punts). Al nostre estudi (vegeu Taula 1) la fiabilitat (coeficient α de Cronbach) de cada dimensió és de .90, .90, .89 i .89, respectivament, i de .90 als quatre factors per al coeficient ω de McDonald.

Escala de Resiliència de 14 ítems (RS-14), versió en espanyol de Sánchez-Teruel i Robles-Bello (2015), de 14 ítems que responen a una valoració tipus Likert (1 a 7 punts), que es divideixen en dos factors: competència personal (11 ítems), i acceptació d'un mateix i de la vida (3 ítems). La fiabilitat de les puntuacions d'aquesta escala en totes dues dimensions: competència personal $\alpha = .89$ i coeficient $\omega = .90$; i, per a acceptació d'un mateix i de la vida, α Cronbach = .88 i $\omega = .90$.

Satisfaction With Life Scale. Per avaluar la satisfacció vital es va utilitzar l'SWLS, en el nostre cas, la versió de l'Escala de Satisfacció amb la Vida de Vázquez et al. (2013), composta per cinc ítems (1 a 7 punts), on els participants han d'indicar el grau d'acord o desacord per a cadascuna de les opcions de resposta de l'instrument. Al nostre estudi la fiabilitat va ser de $\alpha = .86$ i de .88 per al coeficient ω .

Procediment

Es van seguir les directrius ètiques promogudes i impulsades per la normativa nacional i internacional per fer investigacions amb persones, a través de l'emplenament del consentiment informat i garantia de la confidencialitat i anonimat de les dades obtingudes. La participació a l'estudi va ser voluntària d'acord amb la Declaració de Hèlsinki (WMA, 2013). L'instrument es va administrar individualment a través de la plataforma Google® (Google LLC). Els participants

de la mostra van rebre un correu electrònic amb l'enllaç als formularis per a la seva resposta. El temps aproximat de resposta de cada participant va ser de 15 minuts, i la informació es va obtenir durant els mesos de maig a juny de 2022. Aquesta investigació compta amb l'aprovació del Comitè Ètic de Recerca en Éssers Humans de la Universitat de Jaén (Espanya), amb codi d'identificació OCT.22/2-LINE. Els participants que van sol·licitar rebre informació dels resultats de l'estudi rebran aquest article en format electrònic quan es publiqui.

Anàlisi de les dades

En primer lloc, es va determinar si les dades assumien el supòsit de normalitat i es va evidenciar que seguien una distribució normal. Es van comprovar els supòsits de multicolianealitat, homogeneïtat i homocedasticitat. Es van obtenir les estadístiques descriptives, i se'n va analitzar *a priori* la validesa i la fiabilitat (coeficients alfa i omega) mitjançant l'Anàlisi Factorial Confirmatòria (AFC). Les anàlisis es van fer emprant el programa SPSS AMOS 25, el programari Jamovi en la versió 1.2 i SmartPLS (versió 3.3.6). Pel que fa als coeficients considerats en aquest estudi, es va utilitzar la prova de khi quadrat (χ^2), els graus de llibertat (*gl*), i els índexs d'ajustament comparatiu (CFI),

índex de bondat d'ajustament (GFI), arrel quadrada mitjana quadràtica estandarditzada (SRMR) i error quadràtic mitjà d'aproximació (RMSEA). En tots els casos es va utilitzar un nivell de confiança del 95 %. La potència estadística obtinguda és de .948 per als predictors de satisfacció vital emprats. Es va utilitzar un procediment de Bootstrapping amb 2,000 submostres per calcular el model d'equacions estructurals de les variables considerades, informant de la rellevància predictiva i del coeficient de regressió estandarditzat (Q^2 i R^2).

Resultats

A partir de les dades obtingudes amb cadascun dels instruments, es va fer una Anàlisi Factorial Confirmatòria (AFC) per verificar la validesa i l'estructura interna de cada ítem. Els valors de puntuació *Z* crítics (nivell de confiança del 95 %) van determinar un valor de *p* reduït que va reflectir l'estructura espacial estadísticament significativa a les dades.

Les càrregues factorials (vegeu Taula 1) per als ítems de l'escala d'IE (WLEIS-S) van presentar un ajustament adequat (Hair et al., 2021), $\chi^2/df = 3.259$, amb CFI = 0.973, SRMR = .0380, RMSEA = .067.

La fiabilitat total de l'escala WLEIS-S va ser $\alpha = .906$ i $\omega = .909$ (vegeu Taula 4).

Taula 1
Càrregues factorials (WLEIS-S).

Factor latent	Ítem	α	ω	Estimador	SE	Z	<i>p</i>	β	AVE	RC
Valoració pròpies emocions	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		
Valoració emocions dels altres	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		
Ús de les emocions	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		
Regulació 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 estandarditzat; Z: valor de Z en l'estimació; *p*: valor de *p* de l'estimació Z; β : Estimació estandarditzada; AVE: variància mitjana extreta; RC: ràtio crítica.

Taula 2
Càrregues factorials (RS-14).

Factor latent	Ítem	α	ω	Estimador	SE	Z	p	β	AVE	RC
Competència 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		
Acceptació un mateix	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 estandarditzat; Z: valor de Z a l'estimació; p: valor de p de l'estimació Z; β : Estimació estandarditzada; AVE: variància mitjana extreta; RC: ràtio crítica.

Taula 3
Càrregues factorials (SWLS).

Factor latent	Ítem	α	ω	Estimador	SE	Z	p	β	AVE	RC
Satisfacció 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 estandarditzat; Z: valor de Z a l'estimació; p: valor de p de l'estimació Z; β : Estimació estandarditzada; AVE: variància mitjana extreta; RC: ràtio crítica.

Els ítems de l'escala de resiliència (RS-14) a les càrregues factorials van presentar un ajustament adequat; $\chi^2/df = 2.967$; amb CFI = .911; SRMR = .046; RMSEA = .078. La fiabilitat d'aquesta escala va ser α de Cronbach = .899 i ω de McDonald = .906 (vegeu Taula 2 i Taula 4).

Per a les càrregues factorials (vegeu Taula 3) dels ítems de l'escala de satisfacció vital (SWLS), també es va obtenir un ajustament adequat, $\chi^2/df = 3.041$; amb CFI = .963; SRMR = .034; RMSEA = .068. La fiabilitat total d'aquesta escala va ser α de Cronbach = .885 i ω de McDonald = .907 (vegeu Taula 4).

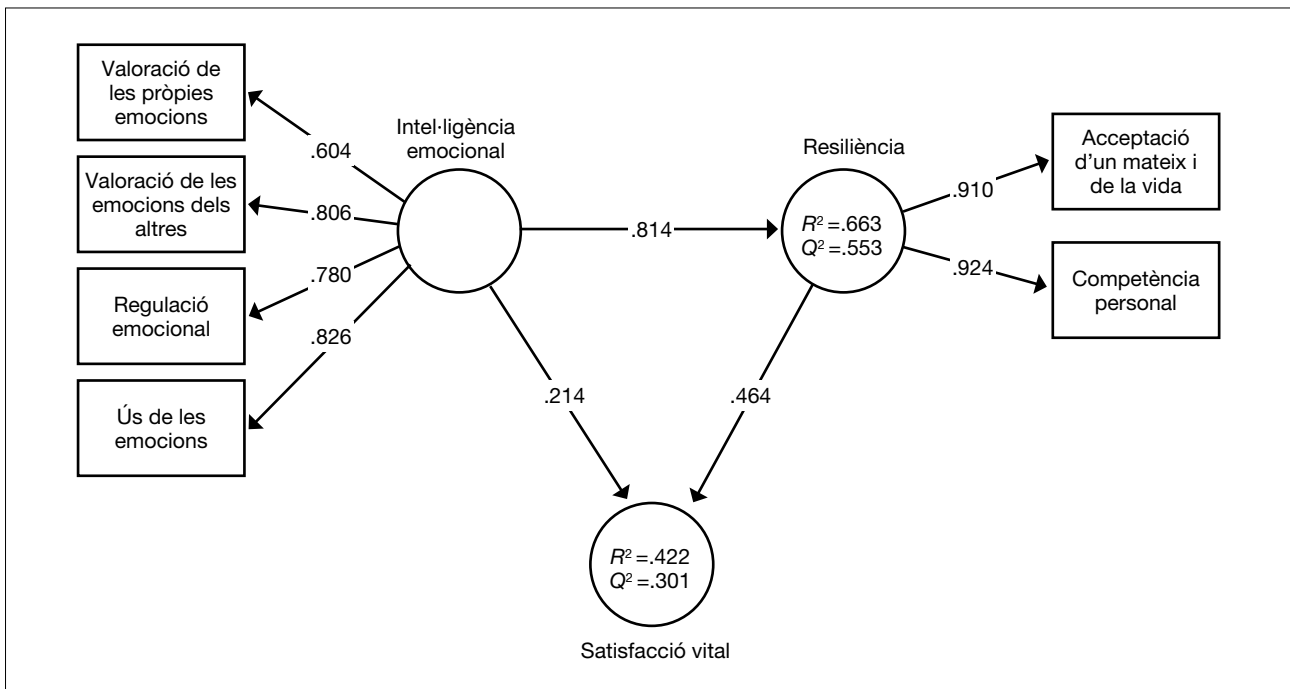
Model estructural

Per avaluar la robustesa de les càrregues factorials i la significació entre les variables, es va utilitzar el procediment de Bootstrapping amb 2,000 submostres (Hair et al., 2021), del qual va resultar el model estructural (Figura 2), on

s'informa sobre les variables considerades en aquest estudi. S'obté rellevància predictiva en l'anàlisi en l'estimació del model de mesura, amb un bon ajustament del model de coeficient de regressió estandarditzat per a resiliència [$(Q^2 = .553)$; $(R^2 = .663)$] i satisfacció vital [$(Q^2 = .301)$; $(R^2 = .422)$]. En aquest sentit, valors d' R^2 per sobre de .66 indiquen un ajustament substancial del model i superiors a .33 un ajustament moderat seguint les indicacions de Chin (1998); en el nostre cas seria substancial per a resiliència i moderat per a satisfacció vital.

A la taula 4, es presenta la fiabilitat (a través dels coeficients alfa i omega), càrregues externes i els graus de l'índex de fiabilitat composta (IFC) obtinguts. La validesa convergent o el grau de certesa que es té sobre el fet que els indicadors proposats mesuren una mateixa variable latent o factor, a través de l'estimació de la variància extreta mitjana (AVE), els valors han de ser més grans de .5, segons els criteris de Becker et al. (2018).

Figura 2
Fiabilitat i validesa del model.



Taula 4
Validesa convergent.

Variable	α	ω	Índex de fiabilitat composta (IFC)	Rho_A	Variància extreta mitjana (AVE)
Intel·ligència emocional	.752	.909	.843	.777	.576
Resiliència	.812	.906	.914	.815	.841
Satisfacció vital	.901	.907	.928	.917	.722

Nota: (1)) Coeficient de fiabilitat alfa de Cronbach = α , Coeficient de fiabilitat omega de McDonald = ω .

Taula 5
Càrregues creuades (variables latents i observables).

Variable	Intel·ligència emocional	Resiliència	Satisfacció vital
Intel·ligència emocional			
Valoració de les pròpies emocions	.826	.629	.482
Valoració de les emocions dels altres	.604	.439	.306
Regulació emocional	.806	.714	.521
Ús de les emocions	.780	.650	.453
Resiliència			
Competència personal	.769	.924	.617
Acceptació d'un mateix i de la vida	.723	.910	.551
Satisfacció vital			
	.565	.587	.929

Un valor alt d'AVE tindrà una representació millor de la càrrega de la variable observable. Tots els valors obtinguts són superiors a .5, de manera que es compleix el criteri establert.

La validesa discriminant (Taula 5) es va obtenir a través de l'anàlisi de les càrregues creuades de cadascuna de les variables latents i les seves respectives variables observades, on les càrregues van ser més grans que la resta de variables.

Taula 6

Coeficient de ruta (coeficient de regressió estandarditzat).

Relació entre variables	Coeficient de ruta (β)	Desviació estàndard (σ)	Estadístic t	Estadístic t	Intervals de confiança (95 %) Inferior / Superior	
Intel·ligència emocional → Resiliència	.814	.014	19.979	***	.785	.840
Intel·ligència emocional → Satisfacció vital	.214	.055	3.898	***	.104	.312
Resiliència → Satisfacció vital	.464	.056	8.254	***	.354	.570

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

A la Taula 6 es mostren els resultats del contrast d'hipòtesis seguint els criteris de Hair et al. (2021), on es pot observar la relació causal amb les variables latents. Les dades de la prova t (valors superiors a 1.96) indiquen la coherència del model. Els resultats que van mostrar un valor superior van ser: intel·ligència emocional → resiliència ($\beta = .814$, $t = 19.979$, $p < .001$); intel·ligència emocional → satisfacció vital ($\beta = .214$, $t = 3.898$, $p < .001$); i resiliència → satisfacció vital ($\beta = .464$, $t = 8.254$, $p < .001$).

Discussió i conclusions

D'acord amb la primera hipòtesi ($H1$), hem obtingut evidències que confirmen que la IE es relaciona amb la resiliència. La resiliència és un factor que afecta directament l'àrea emocional, i aporta organització, determinació, autocontrol i capacitat de resoldre problemes de manera positiva.

Els nostres resultats coincideixen amb els dels estudis que consideren que la resiliència en esportistes de muntanya com a procés psicossocial hauria de combinar aspectes psicològics i socials com ara processos de gestió i ús emocional en disciplines esportives d'alt nivell (Jaramillo-Moreno i Rueda, 2021). Una de les claus de la relació entre IE i resiliència se situa en el fet que els esdeveniments estressants sostenen una elevada càrrega emocional. La capacitat de les persones per regular les emocions és un factor fonamental en l'acceptació d'un mateix i de la vida. En aquesta línia, la relació entre IE i resiliència indica la presència d'un benestar més gran per afrontar experiències d'adversitat i desenvolupar la competència personal (Brooks i Goldstein, 2015).

En relació amb la segona hipòtesi ($H2$), obtenim una relació entre la IE i la satisfacció vital, la qual cosa la confirma. Això coincideix amb Cejudo et al. (2016), que troben efectes positius de la IE i la resposta adaptativa o resiliència, relacionades amb la satisfacció vital, la qual cosa afavoreix estratègies d'afrontament eficaces davant de situacions adverses.

Pel que fa a la tercera hipòtesi ($H3$), s'evidencia que la resiliència actua com a variable potenciadora de la IE i la satisfacció vital. Diferents investigacions corroboren aquests resultats, segons els quals les persones esportistes resilientes

més satisfetes amb la vida prediuen de manera positiva i significativa una IE més gran (Baumsteiger et al., 2022). Relacionant aquests aspectes, hi ha diversos elements que connecten la resiliència amb la satisfacció vital, com ara: salut, rendiment esportiu, context, així com les emocions que s'experimenten en les activitats i relacions personals (Castro et al., 2019; Molero et al., 2012; Nicolas et al., 2019). Des d'aquest enfocament, les persones esportistes que mostren més competències personals també presenten més satisfacció vital, i la resiliència té un paper mediador amb la IE (Baumsteiger et al., 2022).

Sánchez-Álvarez et al. (2016) destaquen que l'ús adequat de determinades estratègies emocionals podria contribuir a experimentar una taxa d'estats emocionals positius més gran i la reducció d'estats emocionals negatius, per tant, amb una incidència positiva en el benestar i en la salut de les persones. Frochet et al. (2017) van analitzar la satisfacció dels practicants d'aquestes disciplines esportives de muntanya i el benestar autopercebut que els produïa aquesta activitat en contextos turístics de muntanya, i van obtenir resultats en la mateixa línia dels presentats en el nostre treball. Per a Schebella et al. (2019), l'activitat esportiva a l'aire lliure en un entorn natural millora l'autoestima i és més reparadora que no pas en un entorn urbà. En aquest sentit, el treball d'Engemann et al. (2019) va revelar que el risc de trastorns psicològics des de l'adolescència fins a l'edat adulta disminueix amb l'augment de la quantitat d'espais verds a prop del lloc de residència.

Si abordem globalment la discussió dels resultats obtinguts i la seva relació amb les hipòtesis considerades, han quedat evidenciats els efectes positius de la IE sobre la resiliència i la seva relació amb la satisfacció vital, els quals han estat estudiats en altres contextos i s'han obtingut evidències similars. S'ha evidenciat que les persones amb altes puntuacions en IE estan més satisfetes amb la vida (Gavín-Chocano i Molero, 2020), que hi ha una influència positiva de la IE sobre la satisfacció amb la vida i que totes dues estan relacionades amb la resiliència (Mérida-López et al., 2019). En aquesta línia, Quirante-Mañas et al. (2023) consideren que la satisfacció també és una reacció emocional, realitzada com un judici cognitiu posterior a l'elecció d'un esdeveniment esportiu, cosa que pot incentivar la realització

d'aquestes activitats. Per acabar, volem destacar que la IE és un factor d'ajustament psicològic associat amb el benestar i una variable clau en el creixement personal i social (Baumsteiger et al., 2022), clau en el procés adaptatiu i en l'aprenentatge social i emocional al llarg de la nostra vida (Brackett et al., 2019).

Abans de finalitzar la nostra proposta, cal reflexionar sobre les possibles limitacions d'aquest estudi, que s'hauran de tenir en compte per a futurs treballs que puguin tenir un caràcter de la mesura longitudinal més enllà del caràcter transversal de la present proposta. Així mateix, serà útil analitzar les variables considerades en altres contextos i en altres disciplines esportives. Una d'aquestes limitacions, que s'haurà de convertir en una línia futura d'actuació, és la relacionada amb els participants. El nostre estudi engloba persones amb formació reglada i formació federativa, sempre que compleixin la condició de tenir llicència federativa en vigor. Les persones que no tenien vinculació federativa no han pogut participar en l'estudi i seria recomanable comptar amb aquest perfil en futurs treballs. Una altra limitació és l'absència de resultats diferenciats per disciplines esportives de muntanya i escalada; per això cal tenir cautela en la generalització dels resultats. En futurs treballs serà interessant analitzar, detalladament, l'existència de diferències significatives en funció del gènere i del context en cadascuna de les disciplines.

Tot i les limitacions, aquest treball de recerca fa una contribució necessària al camp de la IE, la resiliència i la seva influència amb la satisfacció amb la vida. D'altra banda, les conseqüències pràctiques d'aquest treball subratllen la necessitat d'enfortir estratègies emocionals i resilients en esportistes amb un alt nivell d'exigència per millorar el benestar personal.

Agraïments

La recerca ha estat possible gràcies a la col·laboració prestada per la Federació Espanyola d'Esports de Muntanya i Escalada (FEDME).

Declaració de conflicte d'interessos

Els autors/es declaren que no hi ha cap conflicte d'interès potencial pel que fa a la recerca, l'autoria i/o la publicació d'aquest article.

Autorització ètica

Aquest estudi està aprovat pel Comitè Ètic de Recerca en Éssers Humans de la Universitat de Jaén, Espanya (Codi: OCT.22/2-LINE).

Consentiment informat

Totes les persones participants van donar el seu consentiment per participar voluntàriament a la recerca.

Referències

- 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., & Svaning, 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-Apráiz, 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>

Conflicte d'interessos: les autories no han comunicat cap conflicte d'interessos.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Aquest article està disponible a l'URL <https://www.revista-apunts.com/ca/>. Aquest treball està publicat sota una llicència Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Les imatges o qualsevol altre material de tercers d'aquest article estan inclosos a la llicència Creative Commons de l'article, tret que s'indiqui el contrari a la línia de crèdit; si el material no s'inclou sota la llicència Creative Commons, els usuaris hauran d'obtenir el permís del titular de la llicència per reproduir el material. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visiteu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>