



Universitat Autònoma de Barcelona

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi queda condicionat a l'acceptació de les condicions d'ús establertes per la següent llicència Creative Commons:  http://cat.creativecommons.org/?page_id=184

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis queda condicionado a la aceptación de las condiciones de uso establecidas por la siguiente licencia Creative Commons:  <http://es.creativecommons.org/blog/licencias/>

WARNING. The access to the contents of this doctoral thesis it is limited to the acceptance of the use conditions set by the following Creative Commons license:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=en>



TESIS DOCTORAL

Fortalezas del carácter y su influencia en la resiliencia y la satisfacción de deportistas apasionados

Character strengths and their influence on the resilience and satisfaction of passionate athletes

Realizada por:

Jana Vančáková

Dirigida por:

Dr. Andrés Chamarro Lusar

Universitat Autònoma de Barcelona

Dra. María Luisa Martínez-Martí

Universidad Camilo José Cela

Dr. René Proyer

Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg

Programa de doctorado en Psicología de la Salud y del Deporte
Departamento de Psicología Básica, Evolutiva y de la Educación
Facultad de Psicología.

Universidad Autónoma de Barcelona

Mayo 2018

Resumen

Este estudio revisa las teorías y las investigaciones anteriores sobre fortalezas de carácter, pasión, resiliencia y satisfacción, poniendo especial énfasis en el ámbito deportivo. En base a esta revisión, se diseñó un estudio exploratorio acerca de las fortalezas de carácter y su relación con la resiliencia y la satisfacción personal de los deportistas apasionados de diferentes niveles de dedicación deportiva (recreativos, federados y élite). Utilizando un diseño transversal, los participantes completaron ($N = 480$), un cuestionario on-line ($n = 140$) o en papel y lápiz ($n = 340$). Mediante análisis de componentes principales (PCA) y análisis factorial confirmatorio (CFA) se extrajeron cinco factores de fortalezas de carácter: interpersonales, intelectuales, emocionales trascendentales y de moderación. No se encontraron diferencias estadísticas en los deportistas de diferentes niveles de dedicación deportiva en sus niveles de resiliencia ni satisfacción personal, sin embargo sí en sus componentes. Las fortalezas emocionales fueron un predictor de resiliencia para todos los deportistas apasionados, si bien los atletas de élite indicaron puntuación mayor en ellas. Por otra parte, las fortalezas intelectuales fueron un predictor de resiliencia para los atletas recreativos y las fortalezas interpersonales para los atletas federados. Las fortalezas interpersonales y las fortalezas de la trascendencia fueron predictores de satisfacción personal para los atletas federados. La satisfacción personal de los atletas de élite fue predicha positivamente por las fortalezas emocionales y las fortalezas de moderación. Adicionalmente, se encontraron diferencias significativas en las dos formas de pasión entre los deportistas con diferentes niveles de dedicación deportiva. En conjunto, estos resultados apoyan la propuesta de que a pesar de que los atletas de diferente dedicación deportiva tienen algo en común difieren en las fortalezas de carácter. Se discuten las limitaciones, las futuras investigaciones y las implicaciones.

Palabras clave: fortalezas de carácter; pasión; resiliencia; satisfacción personal; nivel de dedicación

Abstract

This paper explores the relationship between character strengths and resilience and satisfaction in passionate athletes at different levels of sport dedication. In the theoretical part, the theories and former research about character strengths, passion, resilience and satisfaction are presented. In the research part, an exploratory study examines character strengths and their relationship with resilience and personal satisfaction in passionate athletes at different levels of sport dedication (recreational, federated and elite). Using a cross-sectional design, participants ($N = 480$) completed an online version of the questionnaires ($n = 140$) or filled out a paper-and-pencil version ($n = 340$). Using a Principal Component Analysis (PCA) and a Confirmatory Factor Analysis (CFA), five factors of character strengths were extracted: interpersonal, intellectual, emotional, transcendence and those of restraint. The athletes across different levels of sport dedication did not statistically differ in their levels of resilience or in their personal satisfaction levels, but they did differ in the components that constituted those measures. Emotional strengths were a significant positive predictor of resilience for all passionate athletes, and elite athletes scored higher on them than the other two groups. Moreover, intellectual strengths were a positive predictor of recreational athletes' resilience, and interpersonal strengths were a positive predictor of federated athletes' resilience. Interpersonal strengths and strengths of transcendence were positive predictors of federated athletes' personal satisfaction. Elite athletes' personal satisfaction was positively predicted by emotional strengths and strengths of restraint. In addition, significant differences in both forms of passion were found across athletes of different levels of sport dedication. Overall, these results support the proposal that even though athletes may have certain character features in common they differ in their character strengths. Limitations, future research and implications are discussed.

Keywords: Character strengths; passion; resilience; personal satisfaction; level of sport dedication

Prefacio

El presente estudio es la consecuencia de mi curiosidad. Después de acabar mis estudios de Psicología y Recreología-pedagogía del tiempo libre, quise empezar a trabajar en el campo de mi pasión, el deporte. No obstante, tuve muchas dudas y preguntas, una de ellas fue si mi enfoque Gestáltico-Humanista sería eficaz para ayudar a los deportistas a alcanzar sus objetivos. No tenía muy claro qué investigar, lo más cercano parecían ser los valores. Decidí contactar con la Universidad Autónoma de Barcelona para saber si había la posibilidad de hacer el Doctorado en Psicología de la Salud y del Deporte, y me aceptaron. Con el director de mi tesis Ander Chamarro hemos tratado de definir la mejor manera de investigar “lo personal” que ayuda a los deportistas a sentirse bien y a adaptarse a su nivel de exigencia, que según mi hipótesis variará entre los deportistas recreativos, federados y élite. Dentro de la literatura sobre los valores hemos encontrado el concepto de las fortalezas. Este concepto me gustó, por fin se podía aplicar el punto de vista personal al deportista. Tuve suerte de poder consultar este concepto con María Luisa Martínez Martí, experta en las fortalezas y la psicología positiva. La cual también me puso en contacto con otro experto René Proyer, y en su universidad en Alemania realicé una estancia. Ambos expertos también aceptaron ser mis co-directores. Gracias a mis directores y su paciencia a la hora de responder mis preguntas, hemos realizado la investigación exploratoria sobre los efectos de las fortalezas de carácter en la resiliencia y satisfacción personal de los deportistas apasionados con diferentes niveles de exigencia.

Esta tesis es un grano de arena, un pequeño paso en el estudio del potencial de los deportistas. Esperamos provocar nuevas preguntas y futuras investigaciones más detalladas en esta línea. Nosotros los psicólogos no somos expertos en las vidas de los deportistas, ellos lo son, sin embargo podemos ser los guías eficaces a la hora de encontrar y desarrollar sus potenciales.

La tesis está construida desde el punto de vista del individuo. Las fortalezas, entendidas como los rasgos positivos; la pasión hacia una actividad importante como algo entre el rasgo y el estado; los aspectos resilientes entendidos como la adaptación a la situación (a pesar de que puede ser entendida como rasgo, proceso y resultado) y la satisfacción personal como variable que recoge el aspecto temporal más reciente.

Agradecimiento

A mis directores por su ayuda, paciencia, satisfacción de mi curiosidad y interés sobre el tema. A todos los participantes y los que me ayudaron difundir el cuestionario. A mi amiga y revisora Tayana Panova. A todos que me motivaron seguir y especialmente a los con cuales pude compartir en cualquier momento todo lo que conllevó esta tesis.

ÍNDICE

RESÚMEN	2
ABSTRACT	3
PREFACIO	4
AGRADECIMIENTO	5

Parte teórica/Theoretical part

1. FORTALEZAS	12
1.1 Fortalezas en la filosofía y la psicología	12
1.1.1 Valores	12
1.1.2 Carácter	15
1.1.3 Aspecto ético-moral en el deporte	18
1.2 Fortalezas según Peterson y Seligman	19
1.2.1 Definición de fortalezas	20
1.2.2 Medición de las fortalezas	22
1.2.3 Fortalezas predominantes de cada uno	24
1.2.4 Fortalezas tónicas y fásicas	26
1.3 Diferenciación de fortalezas y otros constructos	27
1.3.1 Fortalezas, valores y virtudes	27
1.3.2 Fortalezas, talentos y habilidades	28
1.4 Medidas	29
1.5 Investigaciones sobre fortalezas	30
1.5.1 Transculturalidad	30
1.5.2 Género y edad	31
1.5.3 Relación con otros constructos	31
1.5.4 Investigaciones en el deporte	36
2. PASIÓN	37
2.1 Teoría dual de la pasión	37
2.1.1 Pasión armoniosa	38
2.1.2 Pasión obsesiva	39
2.2 Distinción de otros constructos	40
2.2.1 Motivación	40
2.2.2 Vitalidad	41

2.3 Investigaciones generales	41
2.4 Investigaciones en el deporte	45
3. RESILIENCIA, ESTRÉS Y DEPORTE	46
3.1 Estrés y su afrontamiento	47
3.2 Resiliencia y lesiones	49
3.3 Resiliencia y las características de las personas resilientes	51
3.3.1 Definición	51
3.3.2 Investigaciones generales	53
3.4 Resiliencia y deporte	55
3.4.1 Resiliencia del equipo deportivo	55
3.4.2 Investigación de resiliencia en el deporte	56
3.4.3 Resiliencia y el rendimiento deportivo	57
4. SATISFACCIÓN PERSONAL	59
	<i>Parte investigativa/Investigation part</i>
5. INTRODUCTION	66
5.1 Objective	66
5.2 Justification and research questions	66
6. METHOD	70
6.1 Participant characteristics	70
6.2 Measures	71
6.3 Design and procedures	75
6.9 Analysis	76
7. RESULTS	77
7.1 Preliminary results	77
7.2 Bivariate correlation	81
7.3 MANOVA	83
7.4 Linear regression	84
7.4.1 Resilience	84
7.4.2 Satisfaction	89
8. DISCUSSION	94
8.1 RQ1	94
8.1.1 Character strengths.	94
8.1.2 Harmonious and obsessive passion	95
8.1.3 Resilience	96

8.1.4 Satisfaction	96
8.2 RQ2	97
8.2.1 Character strengths and resilience	97
8.2.2 Character strengths and satisfaction	99
8.3 Preliminary results	101
9. LIMITATIONS AND FUTURE RESEARCH	103
10. CONCLUSIONS AND IMPLICATIONS	104
BIBLIOGRAFÍA	107
ANEXO: PROPUESTAS PARA LAS INTERVENCIONES	123

ÍNDICE TABLAS

Tabla 1	
<i>Clasificación de las fortalezas: Virtudes y sus fortalezas (Peterson & Seligman, 2004)</i>	22
Tabla 2	
<i>Fortalezas tónicas y fásicas (Peterson & Seligman, 2004)</i>	27
Tabla 3	
<i>Similitud entre los factores protectores y las fortalezas.</i>	33
Tabla 4	
<i>Elementos centrales de la pasión</i>	38
Tabla 5	
<i>Diferenciación entre motivación y pasión (Curran et al., 2015)</i>	40
Tabla 6	
<i>Correlaciones de la pasión (Curran et al., 2015)</i>	43
Tabla 7	
<i>Características resilientes y procesos psicosociales</i>	55
Tabla 8	
<i>Similitudes entre los conceptos estudiados</i>	63
Table 9	
<i>Tests of Normality</i>	77
Table 10	
<i>Rotated Component Matrix: Strengths and its Factors</i>	78
Table 11	
<i>Student t-test for mode of sample selection</i>	79
Table 12	
<i>Student t-test for gender</i>	79
Table 13	
<i>Student t-test for gender recreational athletes</i>	80
Table 14	
<i>Student t-test for gender federated athletes</i>	80
Table 15	
<i>Student t-test for gender elite athletes</i>	80
Table 16	
<i>Correlation. means. SD and α</i>	82

Table 17	
<i>MANOVA: level of sport dedication</i>	83
Table 18	
<i>Linear regression: resilience..</i>	85
Table 19	
<i>Linear regression: resilience of recreational athletes</i>	86
Table 20	
<i>Linear regression: resilience of federated athletes</i>	87
Table 21	
<i>Linear regression: resilience of elite athletes</i>	88
Table 22	
<i>Linear regression: satisfaction</i>	90
Table 23	
<i>Linear regression: satisfaction of recreational athletes</i>	91
Table 24	
<i>Linear regression: satisfaction of federated athletes</i>	92
Table 25	
<i>Linear regression: satisfaction of elite athletes</i>	93

ÍNDICE FIGURAS

<i>Figura 1. La estructura de los valores según Schwartz (2003)</i>	14
<i>Figura 2. La relación entre virtudes y fortalezas: ascendiendo en abstracción y descendiendo en número (adaptado de Peterson y Seligman, 2004)</i>	20
<i>Figura 3. Diferenciación entre virtudes, fortalezas y valores</i>	28
<i>Figure 4. Level of sport dedication and gender</i>	70
<i>Figure 5. Level of sport dedication and age</i>	70
<i>Figure 6. Type of sport within level of sport dedication</i>	71
<i>Figure 7. Personal Satisfaction facets</i>	74
<i>Figure 8. Sample recruitment</i>	76
<i>Figure 9. Dedication: days and hours</i>	80
<i>Figure 10. Parental and coach support in different levels of athletes</i>	81

Parte teórica

Theoretical part

1. Fortalezas

„Excelente cosa es tener la fuerza de un gigante, pero usarla como un gigante es propio de un tirano” (William Shakespeare)

1.1 Fortalezas en la filosofía y la psicología

El aspecto ético y moral de las personas es de interés desde hace siglos, la evidencia podemos encontrarla ya en los trabajos de Platón y Aristóteles. No sólo en los trabajos de los filósofos, sino también de los psicólogos, encontramos términos como virtudes, valores, carácter, fortalezas, tratando de describir el aspecto ético-moral de las personas. No obstante la terminología de las humanidades (sociología, filosofía, psicología) es generalmente imprecisa, los términos no se utilizan siempre en el mismo sentido. Por ejemplo, en psicología el carácter se puede aplicar tanto a personalidad, como al talento o la salud mental, entre otros. Los expertos del ámbito se diferenciarían en su definición (Plháková, 2003). A continuación enumero algunos enfoques sobre el aspecto ético-moral en filosofía y psicología.

1.1.1 Valores

El tema ético-moral no es nuevo en psicología, lo que muestra el interés de los psicólogos como, por ejemplo:

- Gordon William Allport (1897-1967) creó la teoría de la personalidad. Según él cada persona tiene una configuración individual de rasgos y tendencias psicológicas. Distinguió entre el enfoque nomotético (comportamiento como el resultado de las leyes generales) y el idiográfico (cada persona como un individuo con sus rasgos, planes y valores). En colaboración con Vernony Lindzey construyó el inventario de valores “Study of Values” (1931) (Plháková, 2006). En el año 1963 obtuvo la Medalla de Oro de la American Psychological Association (APA) por su trabajo sobre la individualidad y los procesos sociales de los humanos.
- Erik Erikson (1902-1994) representante de la ego-psicología (Plháková, 2006), señaló que existen tres procesos de los cuales depende un ser humano: el filosófico, el psíquico y el ético-social. Es el autor de la teoría evolutiva de los ocho estadios psicosociales. Un concepto central es que en cada etapa el individuo está resolviendo una crisis. De la resolución dialéctica de la crisis, emerge una potencialidad, virtud o fuerza. Por el contrario no resolver la crisis conlleva un defecto, patología o fragilidad específica del estadio (Bordignon, 2005).

- Abraham Maslow (1908-1970) es el representante de la psicología humanista y el autor de la pirámide de las necesidades humanas. Según él, las necesidades fisiológicas, de seguridad, afiliación y reconocimiento deben ser satisfechas para poder llegar a la autorrealización. Basándose en su pirámide diferenció dos tipos de valores: los de deficiencia y los del ser. Los valores del ser se alcanzan a través de la saturación de las metanecesidades (i.e., bondad, verdad, belleza, autosuficiencia) (Plháková, 2003).

La teoría contemporánea sobre valores más utilizada es la de Shalom H. Schwartz. Según Schwartz (2003) los valores son deseables, transituacionales y en la vida sirven como guías.

En su teoría distinguió diez valores básicos, dentro de los cuales intentó incluir los valores centrales de todas las culturas del mundo (conformidad, tradición, benevolencia, universalismo, autodirección, estimulación, hedonismo, logro, poder y seguridad). Los diez valores pueden ser caracterizados y descritos en base a sus aspectos motivacionales centrales.

La teoría no se limita a la identificación de los diez valores básicos, sino que también explica la relación dinámica entre ellos. La estructura circular de las relaciones congruentes y conflictivas (ver Figura 1) representa el continuum motivacional. Lo más cerca que están dos valores entre sí lo más parecida es su motivación y al revés. La estructura circular puede ser resumida en dos dimensiones: autopromoción vs. autotransendencia (los valores de poder y logros se oponen a los de universalismo y benevolencia), y apertura al cambio vs. conservación (los valores de autodirección y estimulación contra los de seguridad, tradición y conformidad).

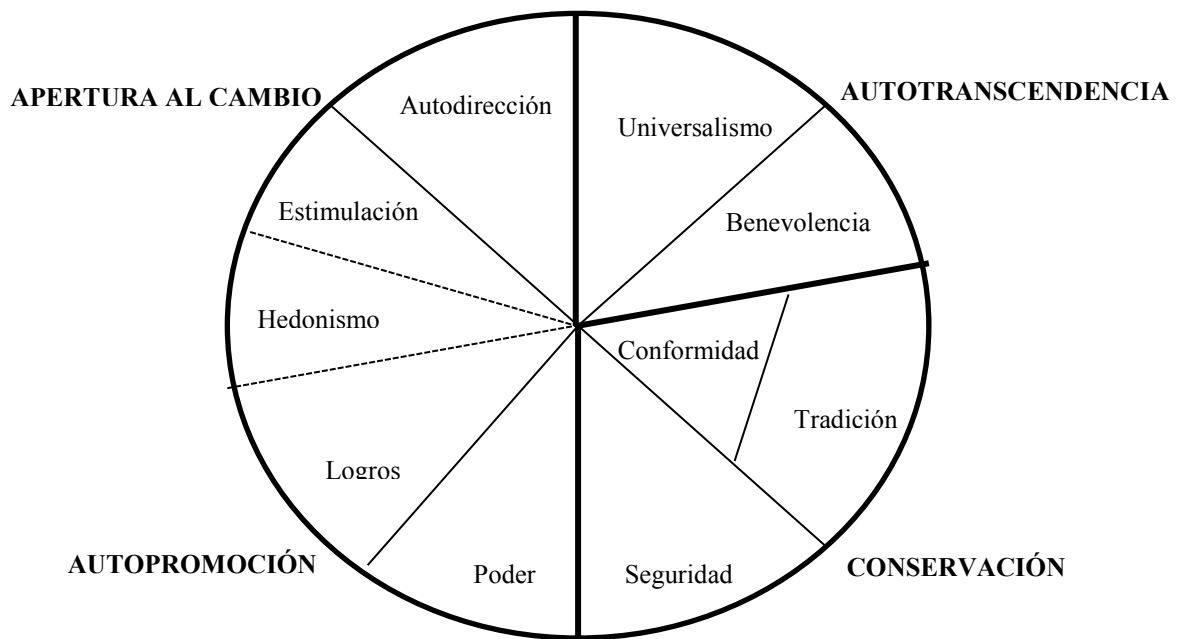


Figura 1. La estructura de los valores según Schwartz (2003)

Schwartz es el autor del cuestionario The Schwarz Value Survey (SVS; Schwartz, 1992), frecuentemente utilizado para estudios de diferencias individuales en valores, que fue traducido a más que treinta idiomas. Otro cuestionario construido por Schwartz más recientemente es The Portrait Value Questionnaire (PVQ; Schwartz et al., 2001) que es más concreto y no exige tanto nivel cognitivo del participante.

Según Schwartz (2003) los valores pueden predecir y explicar las acciones, opiniones y actitudes. Además, pueden reflejar el cambio social en las sociedades y las naciones, por ello forman la parte de la Encuesta Social Europea (European Social Survey).

La importancia de cultivar los valores y la reacción a los sucesos sociales se puede ver reflejada en la fundación de organizaciones, instituciones o movimientos. Según Neill (2010) la expansión de escuelas o movimientos como Outward Bound enfocados al individuo, es síntoma evidente de la necesidad social para disminuir la ansiedad espiritual.

Outward Bound, es un movimiento educativo que empezó como escuela de supervivencia en los tiempos de la segunda guerra mundial, fundado para apoyar la necesidad espiritual y la voluntad de sobrevivir en los marineros británicos jóvenes, y que se transformó en un programa de desarrollo personal orientado a la acción, el servicio a los otros y la preparación física. Su misión está reflejada en los *mottos* de Outward Bound: “Servir, esforzarse y no ceder”. Está inspirado en los valores de las tradiciones Greco-romana (tenacidad, coraje, perseverancia y retos físicos) y Judeo-Cristiana (amor, tolerancia, autosacrificio y compasión) (Chatfield, 2007). Contemporáneamente, Outward Bound trata de desarrollar la capacidad de

la mente, el cuerpo y el espíritu, para que el individuo entienda mejor la responsabilidad hacia sí mismo, los otros y la comunidad (Parker, 2011).

Actualmente, en una línea parecida, Varela (2016) señala que el desarrollo positivo de los jóvenes tiene las siguientes áreas clave: la competencia (percepción positiva de comportamiento en trabajo, escuela, sociedad, cognitivo e interpersonal), confianza (la autoevaluación positiva y autoeficacia), carácter (respeto hacia otros, sociedad, sentido moral, integridad, etc.), conexión (con otros y la comunidad), cuidado (simpatía, compasión, empatía) y contribución (devolver a la comunidad).

No es casualidad que en la misma época que el movimiento Outward Bound fueron fundadas otras organizaciones, por ejemplo la Escuela Waldorf, con la cual muestra muchas similitudes (Koetzsch, 2007):

- Los orígenes centroeuropeos de los fundadores de habla alemana (Hahn de Alemania, emigró a Escocia-Outward Bound, Steiner de Austria-Escuela Waldorf). Ambas escuelas alternativas fueron fundadas poco después de la primera guerra mundial.
- Fueron fundadas contra el régimen de nacional-socialista.
- En la década de los cuarenta eran percibidas como amenaza y fueron cerradas (Hahn emigró a Escocia).
- Hahn y Steiner eran optimistas sobre el potencial moral del individuo y la naturaleza humana.
- Ambos eran profundamente cristianos.

1.1.2 Carácter

Cuando tenemos en el centro de interés los aspectos morales, el carácter es uno de los conceptos claves.

Algunas personas que se dedicaron históricamente al estudio del carácter son, por ejemplo (Cakirpaloglu, 2012):

- Teofrasto de Ereso (Los caracteres o Caracteres morales, 371-287 a. de C.)
- Jean de La Bruyère (Les Caracteres ou les Moeurs de ce siècle, 1645-1696)
- Freud: carácter oral, anal, fálico y genital
- Fromm: carácter productivo y no productivo
- Reich: carácter genital, neurótico y biopático

Cakirpaloglu (2012) señala que el término carácter viene de la palabra griega *charaktiras* (personaje). El carácter en psicología se entiende como un conjunto de características adquiridas que indica el estado psicológico de cada persona. Su núcleo complejo se construye en base a diferentes tipos de valores, por ejemplo éticos, morales y estéticos. El carácter se desarrolla a lo largo del proceso de aprendizaje social y regula la relación del individuo consigo mismo, otras personas, instituciones, grupos sociales y naturaleza. Según Allport (1961) el carácter es la personalidad evaluada.

Los valores están en nuestras cabezas, por lo tanto existen en nuestras emociones y pensamientos, no dicen nada sobre el comportamiento y acción. Las fortalezas de carácter son esenciales para poner los valores en acción, como en el caso del valor de familia, expresado a través de las fortalezas como amor y amabilidad. Entonces el carácter no es sólo la cognición y la emoción, sino también traducir lo que está en la mente en comportamiento (Niemic, 2018).

El estudio del carácter en la psicología contemporánea está estrechamente relacionado con la psicología positiva. La psicología positiva es el estudio científico sobre lo que es mejor y más fuerte en el individuo, las familias y la sociedad. En la entrevista a Ryan Niemic realizada por Jarden (2012), Niemic subraya que el trabajo de las fortalezas del carácter es la columna vertebral para la psicología positiva. Según Park y Peterson (2009) el buen carácter no es la ausencia de problemas o defectos sino más bien el desarrollo de los rasgos positivos. En la conversación diaria podemos decir que el carácter es algo que la persona hace o tiene (o no), pero los componentes del carácter, las fortalezas específicas, son distinguibles y existen en diferentes grados. El buen carácter es entonces mejor expresado en los perfiles de sus componentes, los grados en que las fortalezas están presentes en un individuo. Las fortalezas son dimensionales, están expresadas en grados, como capacidades de pensar, sentir y comportarse (Niemic, 2018). El estudio de McGrath, Rashid, Park, y Peterson (2010) apoya la idea de que la presencia de las fortalezas es gradual, que sus manifestaciones o efectos pueden variar dependiendo de la relevancia del contexto. Park y Peterson (2009) subrayan la importancia del desarrollo de las fortalezas en los jóvenes, esperan que algún día las escuelas evalúen también las fortalezas de carácter de los estudiantes y participen en su desarrollo.

Los resultados de Ruch, Bruntsh, y Wagner (2017) apoyan que los rasgos, por ejemplo, las fortalezas, predicen decisiones relevantes hacia el altruismo y la justicia. Por tanto, los rasgos evaluativos (i.e. fortalezas) son útiles para la predicción de decisiones en el área moral.

Otro aspecto relevante que subraya la importancia de las fortalezas es la evidencia de que todas las terapias eficaces tienen algo en común: el soporte social, el hablar sobre los problemas individuales, la empatía, y, especialmente, el foco en las fortalezas humanas de los clientes. Estas fortalezas incluyen la honestidad, el optimismo, la esperanza, el coraje, la perspectiva, el realismo, el sentido de significado o propósito, el humor, la capacidad para experimentar placer, la perseverancia, capacidades interpersonales, la empatía y el pensamiento hacia el futuro (Gillham & Seligman, 1999).

La idea de trabajar las fortalezas del carácter tampoco es nueva para la mayoría de los terapeutas de familia (los terapeutas ayudan a los individuos, familias o grupos a ser más conscientes de sus fortalezas del carácter existentes y a explorar cuándo las utilizan en mejores y peores momentos), sin embargo el trabajo con el sistema de las fortalezas y los instrumentos validados (e.g., VIA-IS, VIA-Youth) trae nuevas posibilidades de trabajo más sistemático y nuevas dimensiones a la práctica (Niemiec, 2010). En este sentido, según Rashid (2009) quizá sea el momento de reexaminar nuestras suposiciones sobre la psicoterapia. La Psicoterapia no es el lugar para discutir sólo los problemas, sino también el lugar donde las fortalezas son descubiertas, las emociones positivas son cultivadas y el optimismo y la gratitud son desarrolladas. En este sentido, la mayoría de los investigadores y psicoterapeutas entienden que la calidad de vida debe ser incluida en la evaluación de los resultados de tratamiento. La intervención positiva no niega las experiencias negativas, de distrés, ni desagradables, no obstante fomenta el uso de las fortalezas de los clientes para atender a sus debilidades (Rashid, 2009), lo que parece ser importante sabiendo que dos tercios de las personas no son conscientes de sus fortalezas (Linley, 2008).

Biswas-Diener, Kashdan, y Minhas (2011) presentaron un enfoque alternativo hacia las fortalezas que llamaron el desarrollo de las fortalezas. Según ellos las fortalezas no son rasgos fijos, lo cual subraya el enfoque dominante y contemporáneo de la personalidad, sino que son un fenómeno altamente contextual, que representa potenciales de excelencia que pueden ser cultivados con esfuerzo, accesibilidad y conciencia. Proponen que a las fortalezas hay que entenderlas como conceptos dinámicos de crecimiento, más que como algo fijo y estable. Los autores ven la posible causa de que las personas no sean conscientes de sus fortalezas en el gran solapamiento conceptual entre las fortalezas y los valores (para más detalle ver capítulo 1.3.1). Es además posible que las personas tiendan a ser más ciegas hacia algunas fortalezas que otras. La comprensión de en qué áreas la ceguera hacia las fortalezas es más frecuente podría aportar a los clientes un mayor ajuste. No obstante, hay que tener en cuenta los resultados de otros estudios, como por ejemplo el de Steger, Hicks, Kashdan, Krueger y

Bouchard (2007) con gemelos, que proponen que las fortalezas están influidas genéticamente. Según los autores esto es importante porque hasta hace poco se creyó que los rasgos psicológicos son determinados sólo por el entorno y tampoco hay muchas investigaciones confirmando la base genética de rasgos psicológicos positivos como las fortalezas.

Quinlan, Swain, y Vella-Brodrick (2012) agregan que la comprensión de las fortalezas del carácter está en sus principios, por ello hay que continuar con la exploración de las diferentes y nuevas concepciones, medir sus consecuencias y evaluar el impacto de los factores contextuales sobre su eficacia. Donaldson, Dollwer, y Rao (2015) señalan que la mayoría de las investigaciones en psicología positiva se dedican al bienestar, casi un 40% más de lo que se dedican a la combinación de fortalezas de carácter, gratitud, resiliencia, crecimiento y esperanza. Su investigación mostró que la esperanza, mindfulness, espiritualidad, gratitud e identificación y uso de las fortalezas del carácter predicen el bienestar. Añaden que otro tema popular es el rendimiento y algunos estudios sugieren que el capital psicológico (que incluye esperanza, optimismo, resiliencia y autoeficacia) se relaciona positivamente con el rendimiento laboral. Refiriéndonos al rendimiento deportivo, a pesar de que es posible que los rasgos no influyan en el rendimiento de los atletas directamente, se asociaron con el liderazgo y la efectividad (Beauchamp, Jackson, & Lavalle, 2007).

1.1.3 Aspecto ético-moral en el deporte

La idea de que el deporte desarrolla el carácter es casi tan antigua como sus orígenes. Muchos de los grandes pedagogos tenían esta idea, incluyendo Platón. Este hecho influyó también en el movimiento olímpico moderno (Cecchini Estrada, 2015). Por ejemplo, Platón y Aristóteles señalaron que el buen formador es el que enseña a hallar placer y dolor en las actividades adecuadas. Así que el deporte es un buen medio preventivo contra la pobreza moral de los jóvenes, y los buenos deportistas adquieren la capacidad de sacrificarse por unos ideales y establecer sus metas personales. Al contrario, las personas posmodernas tienen dificultades en la aceptación del sufrimiento moral, el dolor físico o la inseguridad. También depende de nuestra relación con el deporte. Hay que distinguir entre la actividad recreativa, lúdica y amateur, y a la que se dedican los deportistas de alto nivel, que incluso puede llegar a ser deformativa. Además, el deporte como trabajo puede proporcionar menos alegrías (Ortega, 2013). Cecchini Estrada (2015) agrega que la práctica del deporte, tal como se practica en la actualidad, no desarrolla valores, más aún, bajo determinadas circunstancias los

resultados pueden ser contrarios, estos son desarrollo opuesto a los valores (e.g., tendencias agresivas). Según Cruz et al. (1996) el entorno deportivo tiene el potencial para el desarrollo moral cuando se juega de acuerdo con el reglamento y una actitud deportiva, de juego limpio, *fairplay*.

Para concluir este apartado, el interés sobre el estudio ético-moral no es nuevo. Con el enfoque de la psicología positiva se puso de relieve el interés en la comprensión del individuo y lo positivo que hay en él. Las investigaciones contemporáneas se centran en encontrar qué influencias tienen las características del carácter para los individuos que las poseen, como las fortalezas (los rasgos positivos que pueden cambiar tras la experiencia o mediante la voluntad). En otras palabras, reconocer lo que caracteriza positivamente al individuo en diferentes áreas de la vida y apoyar su desarrollo, más que la búsqueda de una "receta" de comportamiento deseado por la sociedad, a lo cual actualmente a menudo responde la discusión popular sobre el carácter y los valores.

Para destacar la importancia de la perspectiva personal y el enfoque virtuoso más que el "deseo" de las sociedades, el elemento central estudiado en esta tesis son las fortalezas.

1.2 Fortalezas según Peterson y Seligman

Peterson y Seligman (2004) crearon su teoría en base a las investigaciones interculturales y de diferentes épocas históricas.

Según Peterson y Seligman (2004) la teoría de Erik Erikson centrada en cómo las virtudes se desarrollan en cada etapa, es uno de los primeros ejemplos de la clasificación psicológica sobre las fortalezas de carácter. Por el contrario, los autores están en desacuerdo con Maslow, ya que no hayan razones por las cuales las necesidades cognitivas estén bajo las estéticas o las necesidades de trascendencia encima de las de relaciones-apego. Peterson y Seligman (2004) proponen que existen (ver Figura 2):

- Seis **virtudes** universales, que representan las características personales centrales descritas por los filósofos morales y pensadores religiosos. Son difíciles de medir, por el hecho de ser muy abstractas, y por lo tanto propusieron otros conceptos más concretos - fortalezas y temas.
- Las 24 **fortalezas**, son los mecanismos o procesos que definen las virtudes. Así, alguien tiene buen carácter si posee una o dos fortalezas de cada virtud. Los propios autores admiten que la lista no es exhaustiva ni exclusiva. Además, como no se

midieron las virtudes en sí puede que las fortalezas tendrán mejor ajuste a una virtud a la que se le asignó inicialmente de manera teórica. Muy importante es que cada persona puede lograr tener un carácter fuerte (*buen carácter*). A pesar de que las fortalezas son rasgos positivos, pueden cambiar tras la experiencia o la voluntad.

- Los **temas** situacionales son los hábitos específicos en los cuales se manifiesta la fortaleza concreta en cada situación concreta. No son buenos ni malos en sí, depende del ajuste a la situación.

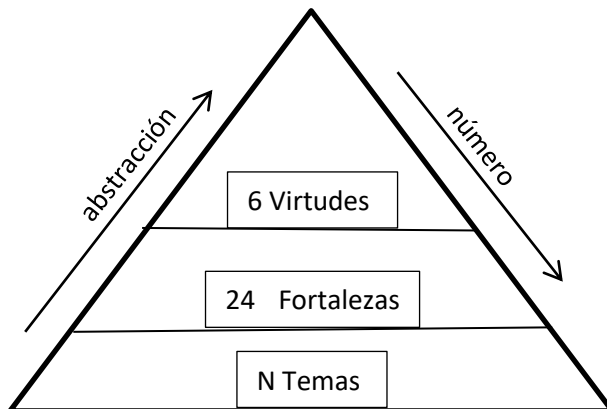


Figura 2. La relación entre virtudes y fortalezas: ascendiendo en abstracción y descendiendo en número (adaptado de Peterson y Seligman, 2004)

Los autores en su teoría desarrollaron más las fortalezas, la parte intermedia. Las virtudes son muy abstractas y los temas son demasiado concretos.

1.2.1 Definición de fortalezas

“La necesidad es la madre de la invención, o la frustración es el padre de la creatividad”
(Wong, 2012)

Las fortalezas del carácter son definidas como capacidades para comportarse, pensar y sentir. Cada persona posee 24 fortalezas en diferente nivel, lo que crea el perfil único de cada uno. La expresión de las fortalezas individuales tiene una predisposición genéticas y está también influida por la experiencia y la voluntad de la persona. Por lo tanto, podemos desarrollar nuestras fortalezas con la práctica. Si alineamos nuestras fortalezas de carácter con los talentos, los intereses y los recursos, estamos en “la zona de potencia o *power zone*” (The VIA Institute on Character, 2011). Las fortalezas son tanto el “ser” y el hacer”, y son esenciales para entender quién somos y a la expresión corporal/rendimiento (Niemiec, 2018). En la misma línea, Park y Peterson (2009) proponen que las capacidades del carácter están en

nosotros. Desde este punto de vista el propósito de la educación del carácter no es imponer ni forzar sino nutrir, eludir y revelar las fortalezas existentes (Peterson & Seligman, 2004). Además, hay que subrayar que existe la evidencia de que las fortalezas de carácter se pueden enseñar y fomentar, lo que es importante para la educación del carácter y la mejora del bienestar (Bisquerra, 2011).

Según autores interesados en la psicología positiva (e.g., Dubreuil, Forest, & Courcy, 2014; Lavy & Littman-Ovadia, 2017), el individuo se muestra satisfecho y exitoso en su trabajo cuando puede expresar sus fortalezas del carácter en ello. Según Rashid (2009) debemos tener en cuenta los factores contextuales. Por ejemplo, para el cliente de cultura europeo-americana la felicidad puede significar el proceso de autonomía y autodeterminación, sin embargo para los clientes de otras culturas lo pueden significar las relaciones con otros y el cumplimiento de las obligaciones. También, hay que tener en cuenta las diferencias individuales como la edad, el género y las peculiaridades de la población estudiada. Por ejemplo en el estudio de Niemiec, Shogren, y Wehmeyer (2017) los estudiantes con discapacidad puntuaron menos en todas las fortalezas, lo que sugiere que los factores vitales y del entorno pueden influir en las creencias de los jóvenes con discapacidad sobre ellos mismos y sus fortalezas.

Para que algo sea considerado como fortaleza, según Peterson y Seligman (2004), debe cumplir con la mayoría de los criterios siguientes:

- Contribuir al cumplimiento de la buena vida, determinar cómo el individuo hace frente a la adversidad.
- Es moralmente valorada, sin beneficios obvios.
- No perjudica a otros, todos se benefician.
- No tiene antónimos en términos positivos.
- Debe manifestarse en la conducta del individuo (pensamientos, sentimientos y/o acciones)
- Se distingue de otros rasgos positivos y no puede ser descompuesta en otros.
- Se manifiesta consensualmente en la cultura mediante historias, poemas, canciones etc.
- Existen personas que manifiestan la fortaleza en el nivel extremo, como prodigios (un criterio adicional).
- Existen personas que no presentan la fortaleza.

- Las sociedades más desarrolladas cultivan fortalezas y virtudes mediante sus instituciones y rituales.

En la Tabla 1 se presenta la clasificación de las virtudes y las fortalezas correspondientes basada en la teoría de Peterson y Seligman (2004).

Tabla 1

Clasificación de las fortalezas: Virtudes y sus fortalezas (Peterson & Seligman, 2004)

Sabiduría y conocimiento	Coraje	Humanidad	Justicia	Templanza	Transcendence
Creatividad (Originalidad, Ingenuidad)	Valentía (Valor)	Amor	Ciudadanía (Responsabilidad Social, Lealtad, Trabajo en equipo)	Perdón y Misericordia	Apreciación de la belleza y excelencia (Admiración, Capacidad de asombro, Elevación)
Curiosidad (Interés, Búsqueda de la novedad, Apertura)	Persistencia (Perseverancia, Laboriosidad)	Amabilidad (Generosidad, Nurturance, Cuidado, Compasión, Amor altruístico)	Equidad	Humildad y Modestia	Gratitud
Apertura de mente (Juicio, Pensamiento crítico)	Integridad (Autenticidad, Honestidad)	Inteligencia social (Inteligencia Emocional, Inteligencia Personal)	Liderazgo	Prudencia	Esperanza (Optimismo, orientación hacia el futuro)
Amor por el aprendizaje	Vitalidad (Zest, Entusiasmo, Vitalidad, Energía)			Auto-regulación (Auto-control)	Humor (Alegoría)
Perspectiva (Sabiduría)					Espiritualidad (Religiosidad, Fe, Propósito)

1.2.2 Medición de las fortalezas

Para medir las fortalezas Peterson y Seligman crearon el cuestionario The Values in Action (VIA).

Peterson y Seligman (2004) utilizando un análisis factorial explorativo con rotación Varimax del VIA-IS encontraron cinco factores: fortalezas de restricción (e.e., equidad, humildad, capacidad de perdonar, prudencia) fortalezas intelectuales (i.e., creatividad,

curiosidad, amor por el aprendizaje, apreciación de la belleza), fortalezas interpersonales (i.e., amabilidad, amor, liderazgo, trabajo en equipo, humor), fortalezas emocionales (i.e., valentía, esperanza, autorregulación, vitalidad) y fortalezas teológicas (i.e., gratitud, espiritualidad). Estos factores no son idénticos a la clasificación de fortalezas bajo las virtudes correspondientes, pero son similares. Las fortalezas de restricción corresponden a la virtud de templanza, las fortalezas intelectuales a la virtud de sabiduría, las fortalezas interpersonales corresponden a la virtud de justicia y humanidad, las fortalezas emocionales a la virtud de coraje, y finalmente, las fortalezas teológicas a la virtud de trascendencia.

El estudio de McGrath (2012) concluye que los cinco factores del VIA-IS son más apropiados para la población de Estados Unidos. Más recientemente McGrath (2015) propuso tres factores para las 24 fortalezas: Cuidado, Curiosidad y Auto-control.

El estudio de Ruch y Proyer (2015) confirmó la teoría propuesta de Peterson y Seligman (2004) y concluyeron que la asignación de las fortalezas a las virtudes es correcta, con una excepción, el humor. La fortaleza del humor podría ser recolocada en la virtud humanidad, pero también se relaciona con la sabiduría. Otras cuatro fortalezas se relacionaron bien con sus virtudes propuestas pero al mismo tiempo mostraron relaciones más fuertes o por lo menos iguales con otras virtudes: capacidad de perdonar con humanidad y adicionalmente justicia, gratitud con humanidad y trascendencia, trabajo en equipo con humanidad y adicionalmente justicia, y liderazgo con coraje y sabiduría.

Para concluir cabe señalar algunos resultados de investigación sobre las fortalezas del carácter:

- Expresar las fortalezas del carácter y reconocer las de otros crea conexiones significativas con la gente y las actividades (Littman-Ovadia, Lazar-Butbul, & Benjamin, 2014; Quinlan et al., 2012; Wagner & Ruch, 2015).
- Las fortalezas no ocurren de forma aislada, algunas se combinan naturalmente con otras, como equidad y amabilidad, y algunas lo hacen en menos frecuencia, como prudencia y valentía (Niemiec, 2013). Por ejemplo, el estudio de Kruse, Chancellor, Ruberton y Lyubomirsky (2014) sugiere que la humildad y la gratitud se refuerzan mutuamente.
- Algunos perfiles son más típicos que otros, las personas puntúan alto o bajo en diferentes fortalezas (McGrath, 2014).

- El contexto es importante, las fortalezas se manifestarán diferentemente en distintas áreas (Peterson & Seligman, 2004).
- Se ha observado una relación entre fortalezas y distintas variables deseables: satisfacción con la vida (Peterson & Seligman, 2004; Arguís, Bolsas Hernández & Salvador, 2012), bienestar (Linley, Nielsen, Wood, Gillett, & Biswas-Diener, 2010; Toner, Haslam, Robinson, & Williams, 2012; Wood, Linley, Maltby, Kashdan, & Hurling, 2011) y resiliencia (Jordan, 2005; Martínez-Martí & Ruch, 2016).
- Las fortalezas suelen ser estables en el tiempo, aunque se pueden cambiar después de un evento importante en la vida o como resultado de acciones deliberadas, que en consecuencia producen cambios en el estilo de vida (Peterson & Seligman, 2004; Urra, 2011).

A pesar del potencial beneficioso de las fortalezas de vez en cuando los clientes muestran sentimientos negativos como distrés o decepción (i.e. el optimismo excesivo y la experiencia de fracaso puede hacer las personas más vulnerables psicológicamente). También es importante distinguir la identificación y el uso de las fortalezas (Biswar-Diener et al., 2011). Contemporáneamente hay evidencias sobre la tendencia de estudiar la fortaleza en su continuo, no sólo en medio que favorecería su expresión e.g., Freidlin, Littman-Ovaida y Niemiec (2017), Seligman (2014).

1.2.3 Fortalezas predominantes de cada uno

Las fortalezas predominantes de cada uno (*signature strengths*) son las fortalezas que uno posee y utiliza frecuentemente. Peterson y Seligman (2004) hipotetizan que ejercerlas es gratificante, energizante y ocurren sin mucho esfuerzo. Cuando no podemos expresarlas por largo tiempo nuestro espíritu bajará y nos sentiremos vacíos. Las fortalezas predominantes de cada uno se relacionan con el *self*, así que son esenciales para quiénes somos. Son como el aire psicológico que respiramos. Están de acuerdo con Allport de que existen entre 3 y 7 fortalezas predominantes de cada uno que los sujetos fácilmente identifican como propias. Los criterios posibles para la detección de las fortalezas predominantes de cada uno son: sentimiento de posesión y autenticidad, sentimiento de entusiasmo cuando se utilizan, la curva rápida de aprendizaje, aprendizaje continuo de nuevas maneras de uso, deseo de actuar de acuerdo con la fortaleza, sentido de inevitabilidad de uso, fortaleza como propiedad de individuo, búsqueda y creación de proyectos tras los cuales se muestra la fortaleza, y motivación intrínseca para el uso de la fortaleza.

En todo caso todavía no existe un instrumento que mida las fortalezas predominantes de cada uno con precisión. En las investigaciones se suele usar el cuestionario VIA y hacer el corte de las primeras fortalezas. El problema es que el investigador debe decidir qué número de fortalezas predominantes de cada uno establece, el hecho que lo complica es que no siempre figurarán como primeros.

La convención definió que las cinco fortalezas con mayor puntuación son las predominantes de cada uno. En todo caso, la forma más precisa sería discutir las con el cliente preguntándole: ¿Cuándo la expresa, cuánto te energiza?, ¿Expresas esta fortaleza regularmente en diferentes contextos?, ¿Expresa la fortaleza auténticamente quien eres?, ¿Identificarían las personas que te conocen que la fortaleza define quién eres? (The VIA Institute on Character, 2011). Niemiec (2018) resume que las fortalezas predominantes de cada uno son usualmente las más altas, son la parte importante de la identidad y se expresan en emociones, pensamientos, volición y comportamiento. Emergen naturalmente en la comunicación escrita, verbal y no verbal, se exhiben en blogs, redes sociales, páginas webs, películas y libros.

A continuación, presento algunas investigaciones según las cuales es conveniente trabajar las fortalezas predominantes de cada uno:

- Los programas de mindfulness basados en fortalezas (MBSP, Mindfulness-Based Strength Practise) incrementan los niveles de bienestar, incluyendo la satisfacción con la vida, el florecimiento humano, el uso de fortalezas predominantes para cada uno y el compromiso con la vida (Ivtzan, Niemiec, & Briscoe, 2016)
- En el estudio de Proyer, Gander, Wellenzohn, y Ruch (2015) los participantes con mayores niveles de fortalezas se beneficiaron más del trabajo en sus “fortalezas menos desarrolladas”, mientras que los que mostraron menores niveles de fortalezas se beneficiaron más del trabajo de sus fortalezas predominantes con cada uno. Los autores concluyeron que para aumentar la felicidad el trabajo en fortalezas del carácter es efectivo.
- Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005) demostraron los beneficios de las fortalezas predominantes con cada uno. Los participantes usaron de manera diferente y nueva sus fortalezas predominantes de cada uno, lo que aumentó su nivel de felicidad y disminuyó los síntomas depresivos. Este efecto fue presente incluso en el seguimiento, después de seis meses.

- Beaumont, Maynard, y Butt (2015) sugieren que el desarrollo de las fortalezas predominantes de cada uno de los deportistas, el aumento de la presión experimentada en los entrenamientos y la identificación de las fuentes estables de la confianza (i.e., logros de rendimiento) resultan en el desarrollo de la confianza deportiva robusta (confianza resiliente).

Las fortalezas predominantes de cada uno pueden ser utilizadas también con demasiada intensidad o en las situaciones que no son apropiadas. El uso excesivo puede ocurrir de manera automática, pero no se trata de una debilidad, el uso excesivo es natural y se puede manejar. Las fortalezas predominantes de cada uno representan también lo que más valoramos, así que las personas o situaciones en las cuales los valores están ausentes o se suprimen nos ofenden fácilmente (Via Institute on Character, 2011). Niemiec (2018) añade que puede haber un choque entre las fortalezas de diferentes personas, como por ejemplo en el caso de la perseverancia de uno y curiosidad del otro, o en el caso de intrapersonales la apreciación de la belleza y el juicio. También existen “hot buttons”, las áreas sensibles en las cuales percibimos el uso excesivo o el uso por debajo de las posibilidades de las fortalezas de otras personas, usualmente basados en las propias fortalezas de carácter, creencias, expectativas o preferencias.

Cabe señalar que Peterson (Seligman, 2014) puso atención también en “las debilidades” – los rasgos personales ausentes o excesivamente presentes, aunque su teoría sobre ellas no es completa.

1.2.4 Fortalezas tónicas y fásicas

Peterson y Seligman (2004) distinguen las fortalezas tónicas y fásicas (Tabla 2). Las fortalezas tónicas son constantes, se muestran con estabilidad en diferentes situaciones excepto en las situaciones no apropiadas. Pueden ser medidas mediante preguntas generales sobre la posesión de la fortaleza. Al contrario, las fásicas aparecen en situaciones específicas. La identificación de las fortalezas situacionales/fásicas es posible con la pregunta siguiente: “Puedes usar esta fortaleza fácil y fuertemente cuando la situación lo requiere? Apoyar las fortalezas fásicas es posible con entrenamiento y recompensa. Por ejemplo, potenciar la valentía, haciendo el trabajo a pesar de miedo (situaciones específicas) y experiencias sucesivas puede ser aprendido y automatizado (Peterson & Seligman, 2004).

Tabla 2

Fortalezas tónicas y fásicas (Peterson & Seligman, 2004)

Fortalezas	Tónicas/Fásicas	Fortalezas	Tónicas/Fásicas
Amor por el aprendizaje	T	Humor	T
Perspectiva	T	Espiritualidad	T
Valentía	F	Apreciación de la belleza	T
Perseverancia	F	Creatividad	T
Honestidad	F	Curiosidad	T
Vitalidad	T	Juicio	F
Capacidad de Amar	T	Amabilidad	T
Inteligencia social	T	Equidad	F
Liderazgo	F	Trabajo en equipo	F
Humildad	T	Capacidad de Perdonar	F
Auto-regulación	F	Prudencia	F
Esperanza	F	Gratitud	T

1.3 Diferenciación de fortalezas y otros constructos

La diferenciación de los conceptos es importante, y aún más cuando existe cierta confusión en la literatura.

En el caso de las fortalezas es algo confuso incluso el nombre del cuestionario desarrollado por los propios autores de la teoría- The Values in Action Inventory of Strengths. Desde mi punto de vista no es muy conveniente usar la palabra value-valor cuando se refieren a las fortalezas.

Por ello, es necesario aclarar el marco teórico de las fortalezas.

1.3.1 Fortalezas, valores y virtudes

Las virtudes contienen un aspecto moral, los valores no tienen por qué tenerlo. Es por ello que no cada valor es virtud. Por ejemplo, los nazis, como ideología tuvieron valores compartidos (e.g., logro, conformidad, superioridad), pero morales muchos de ellos no eran, iban contra virtudes humanas como humanidad y justicia, no eran sus fortalezas (R. Proyer, comunicación personal, 7 de noviembre, 2016). Por definición cada fortaleza forma parte de una virtud. Esta inclusión es importante para ser más precisos y correctos. Además, las virtudes son universales, mientras que los valores definen los grupos y las fortalezas son individuales (Figura 3). Niemiec (2018) añade que los valores están en nuestras cabezas, pero las fortalezas del carácter son esenciales para poner los valores en acción.

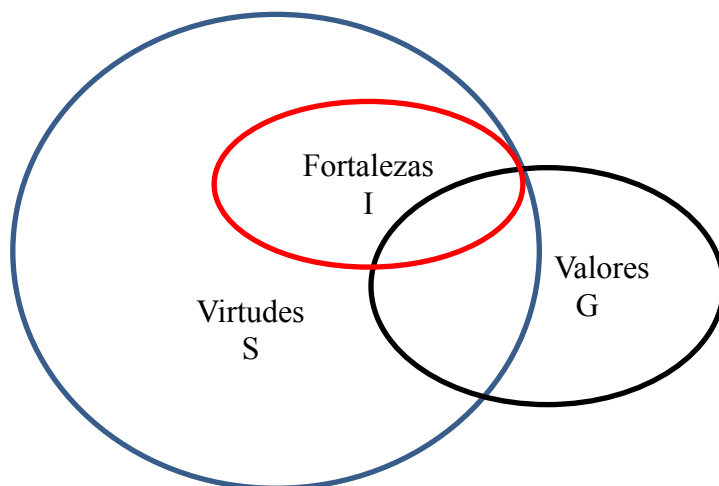


Figura 3. Diferenciación entre virtudes, fortalezas y valores

1.3.2 Fortalezas, talentos y habilidades

La distinción de las habilidades y los talentos con las fortalezas radica en que el esfuerzo y la voluntad son característicos de las fortalezas, mientras que talentos y habilidades son más hereditarios e innatos. Por lo tanto, los talentos y habilidades son más estables (Arguís et al., 2012). Aunque según Levitin (2012) el talento puede ser tanto adquirido como innato. Řičan (2010) añade que el término talento no se refiere a algo en concreto sino al nivel alto de alguna capacidad, con menor o mayor énfasis al componente congénito. También Howe, Davidson y Sloboda (1998) señala que el término talento no es claramente definido.

Chase y Simon (1973); y Ericsson, Krampe y Tesch-Römer (1993) propusieron que se necesitan unos 10 años de la práctica deliberada para convertirse en un experto, y subrayan la importancia de la formación y perseverancia en el ámbito correspondiente. Esta teoría cuestiona la concepción de la habilidad innata o talento, y limita las diferencias individuales innatas (Ericsson & Pool, 2016). Barbour y Orlick (1999) añaden que la excelencia humana en todos los entornos está guiada por factores mentales. El marco de referencia para alcanzar la excelencia puede ser su “Wheel of Excellence” el cual en su versión actual consta de ocho elementos: evaluación constructiva (proceso efectivo de evaluación personal), control de distracción (capacidad para mantener el focus efectivo), preparación mental (estado positivo que lleva a situaciones de aprendizaje y rendimiento), imágenes positivas (para seguir un curso de acción deseado), foco completo (capacidad para concentrarse), creencia (en su potencial y logro), compromiso (dominar todo lo que se tiene que tener y desarrollar) y diversión-disfrute. Según Vallerand (2015) a la inversa de los pensamientos populares, las investigaciones revelaron que los atletas excitosos no muestran tiempo de reacción más

rápidos que la población general, sino que la diferencia es cognitiva (conocimiento) que es específica para su deporte y que han desarrollado tras su práctica, no es innata.

Según Vaeyens et al. (2008) los modelos de identificación de los talentos excluyen muchos niños “prometedores” especialmente a los que presentan una maduración tardía. Por ello subrayan que la naturaleza del talento deportivo es multidimensional y dinámica en la cual hay que tener en cuenta las influencias tanto genéticas como del entorno. Los programas para identificación del talento y del desarrollo evolutivo deberían estar interconectados y ser dinámicos, para considerar el estatus de la maduración y el potencial para el desarrollo, antes que excluir los niños en las edades tempranas. Tener mayor talento físico que los oponentes es suficiente para los deportistas de los niveles más bajos, pero en los niveles más altos el deportista necesita para utilizar su potencial por completo (Kornspan, 2009).

Para concluir, no existe un acuerdo en la definición de talento a pesar de la existencia de los programas para identificación de ellos. No obstante, existen evidencias sobre las diferencias entre las fortalezas y los talentos. Cada fortaleza forma parte de la virtud, por lo tanto es siempre moral. El talento y las habilidades no siempre se utilizan con los fines morales (e.g. carisma y líder totalitario, ser convincente y ladrón). Sin embargo, la expresión de las fortalezas individuales también tiene predisposiciones genéticas y es influida por la voluntad y experiencia.

1.4 Medidas

Peterson y Seligman (2004) crearon varios cuestionarios para medir las fortalezas.

The Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS):

Consta de 240 ítems y mide las 24 fortalezas personales. El participante responde en una escala tipo Likert de 5 puntos (de 1 = muy diferente a mí, a 5 = muy parecido a mí). Los resultados mostraron la validez de constructo del VIA-IS en una muestra española (Azañedo, Fernández-Abascal, & Barraca, 2014)

Existen dos versiones más cortas: una consta de 120 ítems (VIA 120) y la otra de 72 ítems (VIA 72). La consistencia interna es .83 para la versión completa, .79 para VIA-120, y .75 para el VIA-72.

Hay que subrayar que el cuestionario VIA no mide talento. Por tanto, si alguien muestra baja creatividad, sería un error interpretarlo como que la persona no tiene el talento creativo. Por el contrario, indica que la persona no ve la creatividad como el camino principal para

sentirse energizado, vivo y autorrealizado. El VIA tampoco mide las debilidades o los rasgos de carácter negativos. Por tanto, puntuación baja en honestidad no significa que alguien es deshonesto sino que el individuo no ve la honestidad como su fortaleza central. No obstante, esta persona puede ser honesta si la situación lo requiere (Via Institute on Character, 2011).

Cabe subrayar que la identificación de las fortalezas no equivale a su uso. Seligman et al. (2005) indican que el beneficio en las fortalezas de carácter radica en su uso y desarrollo, no sólo en su identificación.

VIA-Youth:

La versión de VIA-IS para los jóvenes de 10-17 años. Consta de 198 ítems.

The Values in Action Rising to the Occasion Inventory (VIA-RTO):

Los participantes piensan una situación en la cual hayan experimentado el opuesto a la fortaleza (i.e. valentía - miedo). Después son preguntados con qué frecuencia se encuentran en situaciones parecidas. A continuación, la persona responde a una pregunta abierta (cómo actuó). Las respuestas no se analizan concretamente sino que se intenta detectar el grado en el cual las fortalezas están presentes en la vida de la persona.

The Character Strength Rating Form (CSRF):

El cuestionario, desarrollado por Ruch, Martínez-Martí, Proyer y Harzer (2014), mide las 24 fortalezas propuestas en la teoría de Peterson y Seligman (2004). Está compuesto de 24 ítems, a los cuales el participante responde en una escala tipo Likert de 9 puntos (de 1 = no me describe a 9 = me describe perfectamente). La congruencia estructural de los factores es de entre .92 para fortalezas intelectuales y .99 para las interpersonales. En el mismo estudio se encontraron correlaciones entre el CSRF y el VIA-IS de entre .41 para Juicio a .77 para Religiosidad, por lo que se concluye que el CSRF es un instrumento válido para medir las fortalezas, especialmente cuando la muestra es grande.

1.5 Investigaciones sobre fortalezas

1.5.1 Transculturalidad

Una buena parte de la investigación sobre las fortalezas se ha centrado en si las fortalezas son transculturales. McGrath (2014) realizó un estudio en el cual comparó las fortalezas de

carácter en 75 países. Las fortalezas con las puntuaciones más altas eran honestidad, juicio, curiosidad, equidad y amabilidad, mientras que las menos eran autorregulación, prudencia, espiritualidad y modestia. La fortaleza de espiritualidad era la más variable. Para tres países - Pakistán, Indonesia y Kenia - era entre las cinco primeras, mientras que en el promedio de los países era una de las fortalezas de carácter menos valoradas. Otra fortaleza con mucha variabilidad era la esperanza. El autor ve interesante que los países que muestran puntuaciones bajas en esperanza son naciones europeas, incluyendo Turquía. En una línea parecida los resultados de Rashid et al. (2013) mostraron que las fortalezas que muestran puntuaciones más elevadas en los niños y los adolescentes americanos fueron amor, esperanza, curiosidad, vitalidad, apreciación de belleza y excelencia y perdón. Las con puntuaciones menores fueron espiritualidad, auto-regulación y perspectiva.

1.5.2 Género y edad

Buschor et al. (2013) encontraron diferencias de género en las fortalezas en adultos: las mujeres puntuaron más alto en curiosidad, amor, inteligencia social, apreciación de la belleza y excelencia y gratitud, mientras que los hombres puntuaron más alto en autorregulación.

Según Park y Peterson (2009) hay evidencias de la distribución variable de las fortalezas entre los niños y los adultos, dado que las fortalezas de carácter muestran las trayectorias de desarrollo. Así, las fortalezas menos comunes en los niños y adolescentes son las que requieren más maduración cognitiva (humildad, apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de perdonar y juicio), mientras que las fortalezas de carácter en los jóvenes y los adultos son relativamente estables en el tiempo, similares a los rasgos. En una línea parecida, el estudio de Ferragut et al. (2014) encontró que las virtudes de carácter son relativamente estables a la edad de 12 a 14 años, con un incremento leve en la humanidad y la justicia. Las chicas puntuaron más alto que los chicos en todas las virtudes y esta tendencia se mantuvo en el tiempo. Recientemente, Heintz, Kramm, y Ruch (2017) en su metaanálisis concluyeron que las mujeres y hombres eran similares en sus fortalezas de carácter. El edad fue el moderador para la mayoría de las fortalezas.

1.5.3 Relación con otros constructos

Algunas investigaciones acerca de las fortalezas del carácter se dedicaron a estudiar sus influencias en otros conceptos vitales del individuo, como por ejemplo la resiliencia y la satisfacción con la vida.

1.5.3.1 Fortalezas y resiliencia

Según Russell (2015) la resiliencia es posiblemente la virtud central en el deporte. Algunas investigaciones se dedicaron a la relación entre las fortalezas y la resiliencia aunque la evidencia de la asociación de las fortalezas y resiliencia es todavía limitada. Así, según Seligman, (2003) las fortalezas y las virtudes podrían ser la clave para aumentar la capacidad de recuperación, funcionan como barrera contra los trastornos psicológicos y la adversidad. Jordan (2005) encontró que todos los factores de fortalezas (excepto fortalezas teleológicas) muestran correlación positiva con la resiliencia. Las correlaciones más altas se encontraron con las fortalezas emocionales, intelectuales y de moderación. En el estudio realizado por Martínez-Martí y Ruch (2016) las fortalezas que tienen correlaciones más elevadas con resiliencia son esperanza, vitalidad y valentía. Además, las fortalezas predecían resiliencia por encima de las variables controladas i.e. afecto positivo, optimismo, auto-eficacia, autoestima, satisfacción con la vida y apoyo social. Wong (1995) añade que algunas fortalezas del carácter son importantes para la resiliencia entre ellas persistencia, coraje, recursos, esperanza, fe y resistencia.

El estudio de Senf y Liau (2013) apoyó la efectividad de las intervenciones basadas en la gratitud para el incremento de la alegría y de las intervenciones basadas en la gratitud y las fortalezas para la disminución de los síntomas depresivos comparando con el grupo sin intervención. El estudio de Meyers, van Woerkom, de Reuver, Bakk, y Oberski (2015) encontró mayor aumento de la iniciativa del crecimiento personal (PGI; personal growth initiative, definido como ser proactivo sobre su desarrollo personal) en la intervención enfocada al desarrollo de las fortalezas que en la orientada a las correcciones de los defectos. Además, la relación entre la intervención de fortalezas y PGI fue mediada por la esperanza, como uno de los componentes del capital psicológico. De igual manera, los participantes en la intervención de fortalezas incrementaron la resiliencia (componente del capital psicológico), mientras que los participantes con la intervención enfocada a la deficiencia mostraron un descenso leve en ella. Niemiec (2018) señala que las fortalezas del carácter nos hacen humanos, en nuestros mejores y peores tiempos, nos ayudan a superar nuestros errores y explicarlos.

Urra (2011) considera que existen tres factores protectores o capacidades relevantes con los que cuenta la persona antes de que se produzca el hecho traumático: a) congruencia, b) optimismo y esperanza y c) inteligencia emocional y control interno. Podemos ver similitudes con las fortalezas – honestidad, humor y esperanza, inteligencia social y auto-regulación.

Encontró que tres factores positivos después del hecho traumático son optimismo y esperanza, congruencia, relaciones sociales. En el lenguaje de las fortalezas: humor y esperanza, honestidad, amor (ver Tabla 3). En una línea parecida Peterson, Park, y Seligman (2006) señalan que la recuperación de la enfermedad o el trastorno puede beneficiar el carácter.

Tabla 3
Similitud entre los factores protectores y las fortalezas

Factores protectores antes del hecho	Fortalezas	Factores protectores después del hecho traumático	Fortalezas
Congruencia	Honestidad	Optimismo y esperanza	Humor y esperanza
Optimismo y esperanza	Humor y esperanza	Congruencia	Honestidad
Inteligencia emocional y control interno	Inteligencia social y autoregulación	Relaciones sociales	Amor

1.5.3.2 Fortalezas, satisfacción con la vida y el bienestar

Las fortalezas de carácter muestran correlaciones positivas con la satisfacción de la vida. Estos resultados se obtuvieron tanto para VIA-IS como para VIA-Youth (Peterson & Seligman, 2004). Las fortalezas que suelen presentar las correlaciones más altas con la satisfacción de la vida son curiosidad, amor, vitalidad, gratitud y esperanza (Arguís et al., 2012). Gillham et al. (2011) realizaron un estudio con adolescentes, estudiantes de secundaria, y encontraron que una mayor satisfacción con la vida se asoció con esperanza, curiosidad, amor por el aprendizaje y gratitud. Chen (2013) confirma que el bienestar de los atletas está positivamente relacionado con la gratitud. Ruch y Hofmann (2017) añaden que el humor incrementa la satisfacción con la vida, el bienestar y la creatividad.

Linley et al. (2010) encontraron que el uso de las fortalezas afecta el progreso hacia las metas y el cumplimiento de las necesidades psicológicas, lo que influye el bienestar. En una línea parecida el estudio longitudinal sobre el uso de las fortalezas realizado por Wood et al. (2011) mostró que el uso de las fortalezas disminuye el estrés y aumenta el afecto positivo, la vitalidad y la autoestima. Los autores concluyen que el uso de las fortalezas es un predictor importante de bienestar. El estudio de Proyer, Gander, Wyss y Ruch (2011) encontró que las fortalezas de vitalidad, amor, gratitud, esperanza y curiosidad se relacionan con la satisfacción con la vida. La apreciación de la belleza y excelencia se relacionaron más con la satisfacción con la vida hacia el pasado en los participantes mayores que menores. Para la satisfacción vital futura la religiosidad era importante.

Las investigaciones de Rust, Diessner y Reade (2009) encontraron que los participantes enfocados en desarrollar una de sus fortalezas y en una de sus relativas debilidades, así como los centrados en dos de sus fortalezas mostraron mismo nivel de satisfacción con la vida, que ésta era mayor que en el grupo control, que no trabajó ni en sus fortalezas ni en sus relativas debilidades (fortalezas menos manifestadas).

1.5.3.3 Las fortalezas y otros constructos

Los resultados de Lavy, Littman-Ovadia y Bareli (2014) expanden el conocimiento de los efectos positivos de las fortalezas. El estudio examina el uso diario de 24 fortalezas y revela sus efectos positivos sobre el estado de ánimo y el rol de la relación que amplía este efecto. El uso de las fortalezas un día eleva el estado de ánimo en el día siguiente. Además, la disminución del estado de ánimo un día aumenta el uso de las fortalezas al día siguiente. También encontraron que el uso de las fortalezas es el mecanismo efectivo para recuperar el estado de ánimo. Hone, Jarden, Duncan, y Schofield (2015) añade que los individuos que son conscientes de sus fortalezas tienden al florecimiento más que los que no lo son.

Según Niemiec (2018) nuestras fortalezas del carácter están intrínsecamente relacionadas con nuestros intereses y pasiones vitales. Las fortalezas predominantes de cada uno se vinculan con los intereses personales y las pasiones de la vida. Cada uno puede escoger las actividades de tiempo libre y las áreas de interés para expresar las fortalezas de carácter particulares.

Sorenson (2014) añade que si los individuos tienen oportunidad de utilizar sus fortalezas están más comprometidos. En la misma línea, Forest et al. (2012) comprobaron la relación entre las fortalezas predominantes de cada uno y la pasión armoniosa. El aumento del uso de fortalezas predominantes de cada uno incrementó la pasión armoniosa, lo que como consecuencia resultó en mayores niveles de bienestar. Según confirman los resultados de Dubreil et al. (2016), los participantes que indicaron un aumento del uso de las fortalezas alto mostraron un aumento de la pasión armoniosa y un mayor rendimiento laboral. Philippe, Vallerand, Andrianarisoa, y Brunel (2009) señalan que la pasión tal como las fortalezas de carácter influyen el comportamiento, el sentimiento y la persistencia (lo que es una de las fortalezas de carácter). Además, la relación entre la pasión y las fortalezas de carácter se observó en estudios cuales utilizan las fortalezas de carácter para definir la pasión (Ruiz-Alfonso & León, 2016; Vallerand, 2015).

Hay evidencias de que también las experiencias negativas influyen en las fortalezas. Piff, Dietze, Feinberg, Stancato, y Keltner (2015) encontraron que el temor influye la prosocialidad. Así la tendencia disposicional de experimentar temor predijo la generosidad en los juegos económicos: la inducción del temor incrementó la toma de decisiones éticas, la generosidad y los valores prosociales.

Las fortalezas han inspirado intervenciones en diferentes ámbitos, especialmente el laboral. Littman-Ovadia et al. (2014) no encontraron diferencias entre el grupo con y sin consultoría de carrera profesional basada en fortalezas (SBCC, Strengths-based career counseling). Sin embargo, después de tres meses los del grupo SBCC tenían más éxito en la búsqueda de empleo.

Dubreil, Forest, y Courcy (2014) encontraron asociaciones entre el uso de las fortalezas y el rendimiento laboral. Harzer y Ruch (2014) mostraron que las fortalezas del carácter se asocian con el rendimiento laboral directa e indirectamente. Así, encontraron congruencia entre las fortalezas predominantes de cada uno individuales y las fortalezas de carácter beneficiosas para el puesto de trabajo. Diferentes fortalezas de carácter se relacionaron con diferentes dimensiones del rendimiento laboral. Además, las fortalezas de carácter individuales beneficiosas en el trabajo se relacionaron con el rendimiento laboral. La dedicación al trabajo se relacionó con las fortalezas de moderación (honestidad, autorregulación y prudencia), con las emociones (particularmente con valentía y perseverancia), y con trabajo en equipo, liderazgo, equidad y humildad. La dimensión de rendimiento laboral más frecuentemente asociada con las fortalezas del carácter fue el apoyo organizacional.

Lavy y Littman-Ovadia (2017) concluyen que el uso de las fortalezas en el trabajo provoca consecuencias deseables, facilitando el compromiso laboral y las emociones positivas, mejorando el funcionamiento (comportamiento dentro y fuera del rol) y el aumento de la satisfacción de los empleados.

La investigación de Wagner y Ruch (2015) también apoya la idea de que las fortalezas del carácter influyen en la conducta positiva en clase, lo que mejora el desempeño escolar. Aunque las puntuaciones altas en el buen carácter no significan automáticamente un mayor rendimiento escolar, sí conllevan una predisposición para una conducta más apropiada, lo que en consecuencia predispone a mejores calificaciones. En la misma línea, Urra (2011) señala

que sabiendo que se aprenden muchas de esas cualidades, habría que integrar las fortalezas en programas escolares. Puede que esto podría servir también en otros ámbitos de la vida.

1.5.4 Investigaciones en el deporte

La personalidad de las personas que se dedican al deporte varía, medido con Big five, cuando otros factores están controlados (e.g., habilidad) (Aidman & Schofield, 2004). Proyer, Gander, Wellenzohn, y Ruch (2013) encontraron que las fortalezas emocionales, intelectuales y de corazón se asociaron positivamente con la satisfacción con la vida y el fitness físico. Todas las fortalezas excepto la humildad y religiosidad, correlacionaron positivamente con el comportamiento saludable. La autoregulación era clave para la relación entre las fortalezas del carácter y el fitness físico (14% de la varianza compartida). Lo que apoya la noción de que los aspectos saludables de la vida se relacionan con las virtudes.

Según Gordon (2012), la corrección de las debilidades, no el apoyo de las fortalezas, es típico en el deporte. Esto es consistente con el hecho de que, según Raimundi, Molina, Bugallo, y Esparza (2014), no se encontraron estudios empíricos sobre fortalezas en el ámbito deportivo, pese a los numerosos estudios sobre las fortalezas en distintos ámbitos (escuela, trabajo). En su investigación compararon las fortalezas personales de adolescentes en función de la práctica del deporte o no. Encontraron que hay diferencias en las fortalezas personales de los adolescentes, si se considera el género y/o tipo de deporte (individual o colectivo). En una línea parecida, los resultados de Laborde, Guillén, y Mosley (2016) indican que los atletas puntúan más alto que los no atletas en las diferencias individuales positivas de rasgos (autoeficacia, resiliencia, positividad - tendencia para ver la vida y experiencias vitales desde el punto de vista positivo, perseverancia y autoestima). Los deportistas individuales puntuaron más alto en las diferencias individuales positivas de rasgos que los deportistas de equipo. Laborde, Guillén, Watson, y Allen (2017) confirman el importante rol de los rasgos positivos de los entrenadores para hacer frente a la adversidad. Además, hay evidencia de que la participación en la actividad física y el éxito atlético pueden ser predecidos a partir de los rasgos personales (e.g., extraversión) (Allen, Greenlees, & Jones, 2013; Allen & Laborde, 2014).

En misma línea García-Naveira y Barquín Ruiz (2013) concluyen que los deportistas son más responsables, extrovertidos y emocionalmente estables que los no deportistas. También puntúan más alto en los test de personalidad e.g., extraversión (Allen et al., 2013). Rhodes y Smith (2006) añade que es posible que la personalidad modera el modo de la actividad física,

sin embargo la investigación es limitada. El estudio de McDonald, Bore y Munro (2008) confirmó la relación entre la personalidad y las fortalezas.

A pesar de que las investigaciones sobre las fortalezas en el ámbito deportivo son escasas, en el 14º Congreso Mundial de Psicología del Deporte celebrado en Sevilla 2017 se observó mostró interés sobre este tema, si bien los estudios se solían especializar en una de las 24 fortalezas, como autorregulación en “Self-regulation and wellbeing of retired football athletes” (Silva, Vann, Coutinho, & Place, 2017) o gratitud en “The relationship between athletes’ gratitude and subjective well-being: The mediating role of perceived social support” (Qi Luo, 2017). Además, Raimundi, Schmidt y Hernández-Mendo (2018) compararon las 24 fortalezas entre los deportistas adolescentes de diferentes niveles de práctica (Selección Nacional, recreativo, no práctica). Los deportistas de la Selección Nacional puntuaron más alto en amor por el parentizaje, perseverancia, trabajo en equipo, integridad, gratitud y la humildad que los deportistas recreacionales y jóvenes sin la práctica deportiva. Los jóvenes sin la práctica deportiva indicaron mayor puntaje en creatividad, apreciación por la belleza y curiosidad.

2. Pasión

„Nada grande se ha hecho en el mundo sin una gran pasión” (Georg W. F. Hegel)

2.1 Teoría dual de la pasión

La pasión es definida como la fuerte inclinación hacia una actividad que el individuo percibe como importante, ama, la encuentra autodefinidora y en la cual invierte tiempo y energía (Vallerand et al., 2003; Vallerand & Verner-Filion, 2013). La pasión es dirigida hacia alguna actividad específica, no hacia todo o nada, la pasión no es el rasgo. Es por ello que deberíamos decir que alguien está apasionado en algo o con alguien, más que si está o no está apasionado. Ser apasionado por alguna actividad es algo especial, uno puede tener más intereses, pero sólo una o dos pasiones. La pasión es importante en diversos ámbitos como trabajo, ciencia, política, arte, relaciones, deporte o entretenimiento (Vallerand, 2015). Hay que mencionar que el modelo de la pasión está fundamentado en la teoría de la autodeterminación (Ryan & Deci, 2000).

La pasión consta de siete elementos centrales (Tabla 4). Estos elementos se basan en ideas filosóficas y configuran la definición de la pasión. La pasión se refiere a la actividad específica, la persona debe amarla, valorarla y ver el sentido en ella, es más bien motivacional, autodefinidora y forma parte de la identidad del individuo, favorece la

persistencia, el esfuerzo y la energía psicológica hacia la actividad. Tiene carácter dual, puede ser tanto adaptativa como desadaptativa (Vallerand, 2015). La mayoría de las personas son apasionados sobre una actividad (Vallerand et al., 2003).

Tabla 4

Elementos centrales de la pasión

-
- 1) específica de la actividad
 - 2) amor hacia la actividad
 - 3) personalmente valorada o con sentido
 - 4) constructo motivacional (más que afectivo)
 - 5) autodefinidora y parte de la identidad del individuo
 - 6) incluye persistencia, esfuerzo, energía psicológica
 - 7) adopta una forma dualística (adaptativa vs. maladaptativa)
-

La teoría de la pasión de Vallerand et al. (2003) es dualista. Es decir, existen dos tipos de pasión, diferenciándose por el proceso de internalización en la identidad del individuo: la pasión obsesiva y la pasión armoniosa. Los dos tipos de pasión son relativamente independientes, muestran correlaciones bajas. Ambas pasiones pueden ser altas o bajas, o una puede ser alta y otra baja, en una misma persona. Hay que tener en cuenta que las situaciones influyen en la predominancia de la pasión armoniosa o de la obsesiva, y en su desarrollo, por lo que los individuos experimentan consecuencias relacionadas con una u otra pasión (Bélanger, Lafrenière, Vallerand, & Kruglanski, 2013). La pasión puede potenciar la motivación, el bienestar y proporcionar un sentido al día a día. No obstante, no siempre es adaptativa (Vallerand et al., 2003). La pasión no es un concepto estable (e.g., Vallerand, 2015), la influye un entorno controlador (aumenta la obsesiva), el de apoyo a la autonomía (aumenta la armoniosa) y la maduración (aumenta la armoniosa) (Ruiz-Alfonso & León, 2016).

2.1.1 Pasión armoniosa

La pasión armoniosa se da cuando la integración en la identidad del individuo es completa. Las actividades son libremente escogidas, concordantes con los valores preexistentes y las metas.

En este contexto, la persona siente autonomía para dedicarse a su actividad apasionante. Según Ryan y Deci (2000) el apoyo a la autonomía es ofrecer la información apropiada y significativa, pero al mismo tiempo dejar la oportunidad de elección. Las personas con pasión armoniosa se sienten identificadas y disfrutan de la actividad, no sienten la obligación de

realizarla. La pasión armoniosa parece enriquecer nuestras vidas (Curran, Hill, Appleton, Vallerand, & Standage, 2015). Podemos considerar que la pasión armoniosa, en la cual hay congruencia entre la actividad y los propios valores, contribuye al bienestar eudamónico.

2.1.2 Pasión obsesiva

En la pasión obsesiva la integración de la actividad en la identidad es parcial, es controlada por las consecuencias de la actividad, las personas se sienten obligadas y realizan la actividad para autoevaluarse y ser aceptados. Esta internalización se manifiesta en una conducta rígida y compulsiva lo que en consecuencia trae conflictos con los valores preexistentes y las metas. Así, la persistencia en la actividad es maladaptativa (Vallerand et al., 2003). La pasión obsesiva facilita el estilo de reacción defensivo, la persona tenderá a sentir el fracaso como una amenaza y no como una oportunidad para aprender. Aunque desde el punto de vista a corto plazo la auto-amenaza puede traer ventajas como mejorar el rendimiento, a largo plazo puede resultar en problemas tanto físicos (e.g., enfermedades y síntomas físicos) como mentales (e.g., burnout) (Vallerand, 2015). No hay que olvidar que incluso la persona con pasión obsesiva ama su actividad apasionante, sin embargo, se siente obligada a participar en ella debido a una fuerza interna que la controla (Vallerand & Miquelton, 2007).

Ambas pasiones son energizantes. Sin embargo, el diferente tipo de internalización conlleva diferentes consecuencias en lo cognitivo, afectivo y motivacional (Curran et al., 2015). Por ejemplo, cuando una persona se muestra apasionada armónicamente con su trabajo, obtiene mayor bienestar psicológico, sentido de control, compromiso afectivo, vitalidad, concentración en el trabajo, experiencia autotélica y menos distrés psicológico. Los trabajadores con pasión obsesiva, contrariamente, muestran mayores niveles de distrés psicológico y menor bienestar psicológico (Forest, Mageau, Sarazzin, & Morin, 2011). Los empleados con pasión obsesiva pueden aumentar su autoestima en el trabajo cuando logran sus metas. Sin embargo, en el caso de no lograrlos su autoestima bajará, y lo que los motivará a trabajar más. En general, las personas con pasión obsesiva son más propensas a experimentar inseguridades y miedos (Salessi, Omar, & Vaamonde, 2017).

En una línea parecida, el bienestar de los practicantes de actividad física en el medio acuático fue explicado negativamente por la pasión obsesiva y positivamente por la pasión armoniosa (Zazo & Moreno-Murcia, 2015).

Hay que tener en cuenta que, a pesar de que un individuo desarrolla el tipo predominante de pasión, usualmente basado en el proceso de internalización, ambas pasiones están presentes en diferente nivel, son dos lados de misma moneda (Vallerand, 2015).

2.2 Distinción de otros constructos

Para entender bien al concepto de la pasión hay que distinguirlo de otros conceptos parecidos.

2.2.1 Motivación

La pasión se parece a la motivación intrínseca y a algunas formas de la motivación extrínseca, pero va más allá. La motivación intrínseca en comparación con la pasión armoniosa es momentánea y no forma parte de la identidad del individuo (Koestner & Losier, 2002). Por otro lado, la motivación extrínseca tiene el centro de interés fuera de la actividad (Curran et al., 2015).

En la Tabla 5 se pueden consultar las diferencias entre ambos conceptos.

Tabla 5

Diferenciación entre motivación y pasión (Curran et al., 2015)

• Elementos centrales de la pasión	Motivación intrínseca	Motivación extrínseca
• específica de la actividad	√	√
• amor hacia la actividad	√	X
• personalmente valorada o con sentido	X	√
• constructo motivacional (más que afectivo)	√	√
• autodefinidora y parte de la identidad del individuo	X	X
• persistencia, esfuerzo, energía psicológica	√	√
• forma dualística-adaptiva y maladaptativa	X	X

La coocurrencia de las motivaciones es también posible. Según Vansteenkiste et al. (2018), cuando la actividad es percibida como interesante, agradable o fascinante, se experimenta motivación intrínseca, mientras que cuando la actividad es percibida como relevante, de valor para el *self* o con sentido la regulación identificada o integrada, la motivación extrínseca predomina. Sin embargo, muchas actividades pueden ser tanto interesantes como autorrelevantes, es cuando la motivación intrínseca y regulación identificada/integrada coocurren. Según multitud de autores (e.g., Mallett & Hanrahan, 2004), la motivación de los

atletas de élite puede ser extrínseca e intrínseca, pero Fletcher y Sarkar (2012) agregan que la dominante suele estar más asociada a los factores internos. Se acepta que las personas con motivación intrínseca están más interesados, entusiasmados y tienen más confianza en sí mismos, lo que influye en su creatividad, persistencia y rendimiento (Ryan & Deci 2000). Según Ryan y Deci (2000), las personas mostrarán motivación intrínseca por las actividades que les interesan intrínsecamente – actividades desafiantes, novedosas y estéticas. No obstante, en el contexto competitivo se da más importancia al ganar, lo que baja la motivación intrínseca con un efecto opuesto a la autodeterminación (Vallerand, Deci, & Ryan, 1987).

2.2.2 Vitalidad

Otro concepto que tiene ciertas similitudes con la pasión es la vitalidad. Curran et al. (2015) señalan que la vitalidad es un aspecto de la pasión, ya que la pasión incluye la valoración positiva de la actividad, la persistencia y la motivación. Pese a lo común, existen algunas diferencias importantes. La pasión es definida hacia a una actividad específica, la vitalidad no tiene que serlo, y tampoco es necesario que forme parte de la identidad del individuo. Además, la vitalidad es una de las fortalezas de Peterson y Seligman (2004), y como tal es un rasgo positivo de la persona, mientras que la pasión no lo es. Según Philippe et al. (2009) la pasión es un constructo motivacional (no cognitivo ni afectivo) y es algo entre el rasgo y el estado de la personalidad. Además la pasión es dual y puede ser tanto adaptativa como maladaptativa, al contrario que la vitalidad que, como fortaleza es por definición sólo positiva.

2.3 Investigaciones generales

Fredricks, Alfeld y Eccles (2010) realizaron un estudio longitudinal en jóvenes y adolescentes con talento en el ámbito académico y no-académico (atletas y artistas). Encontraron que la pasión es más característica de las actividades no-académicas (i.e., arte y deporte). Los jóvenes con talento tendieron a hablar más sobre su deseo de dedicarse a su actividad todo el tiempo, sintieron la liberación de sus emociones tras la participación, experimentaron *flow*, e internalizaron la actividad en su identidad. Además, los artistas con pasión obsesiva presentaron menos experiencias emocionales positivas que aquellos con pasión armoniosa (St-Louis & Vallerand, 2015).

No de menos importancia, la pasión armoniosa predice positivamente el ajuste psicológico al jubilarse, mientras que la pasión obsesiva lo predice negativamente. Más de la mitad de los

trabajadores con pasión obsesiva han indicado jubilarse por problemas de salud, en comparación con menos del 25% de las personas con pasión armoniosa. El tipo de pasión no diferenció cuándo las personas se han jubilado sino por qué (Houffort et al., 2015).

El tipo de pasión influye en los procesos cognitivos. Las investigaciones en diferentes ámbitos confirman el rol adaptativo (o más adaptativo) de la pasión armoniosa y el menos ventajoso (e incluso desadaptativo) de la pasión obsesiva. Esto puede estar relacionado con los resultados de Bélanger et al. (2013), quienes encontraron que la pasión obsesiva contribuye al modo de pensamiento que desarrolla las conexiones inhibitorias de objetivos alternativos. Concluyen que la distinción cualitativa de los tipos de pasión tiene implicaciones para el blindaje de los objetivos y posteriormente para la auto-regulación del comportamiento. Los resultados sugieren que la pasión obsesiva tiende a suprimir objetivos alternativos. Estos efectos no son causados por diferencias en el compromiso sino más bien por la integración de la actividad con otros ámbitos de la vida. En la misma línea, Vallerand (2015) señala que las personas con una pasión obsesiva predominante automáticamente protegerán la actividad apasionante de otros objetivos. La pasión obsesiva es una pasión muy celosa.

El estudio de Philippe et al. (2009) examinó la relación entre la concentración y la pasión. Concluyeron que la pasión armoniosa protege frente a los problemas de concentración, después de cometer un error uno sigue siendo resistente frente a la adversidad, lo que no es el caso para la pasión obsesiva. La pasión armoniosa con su enfoque abierto y no defensivo, debería permitir concentrarse completamente en otras actividades, incluso cuando las cosas no van bien en la actividad apasionante. A la inversa, la pasión obsesiva con su forma defensiva y rígida del compromiso llevará a uno a quedarse atascado y a utilizar las estrategias defensivas para protegerse de la autoamenaza, especialmente cuando las cosas en la actividad apasionante no van bien (Vallerand et al., 2015). En una línea parecida, Schellenberg, Bailis y Mosewich (2016) investigaron la relación entre la autocompasión (que implica una respuesta productiva y adaptativa hacia al fracaso) y la pasión. El miedo de la autocompasión y la autoinadecuación, el odio y la pena predijeron positivamente la pasión obsesiva. La pasión armoniosa predijo positivamente la autocompasión. La investigación sugiere que las personas con pasión obsesiva, a la hora de fracasar, son menos compasivas consigo mismas.

La relación entre la pasión armoniosa y diversos resultados positivos (e.g., bienestar, predicción de las metas de maestría) ha sido comprobada en diversos estudios (e.g., Vallerand et al., 2007; Vallerand et al., 2008; Zazo & Moreno-Murcia, 2015); así como la relación entre

pasión y persistencia (e.g., Vallerand & Miquelton, 2007; Vallerand et al., 2008) y resiliencia (Vallerand, 2015). El metaanálisis realizado por Curran et al. (2015) revisó con detalle los beneficios de la pasión armoniosa, como tener menos conflictos en la vida relacionados con la actividad apasionante y mayor satisfacción vital. La pasión armoniosa mostró correlaciones positivas con aspectos intrapersonales como, por ejemplo, rendimiento, *flow* y afecto positivo. Sin embargo, la pasión obsesiva correlaciona positivamente con aspectos positivos y negativos, como rumiación, vitalidad y afecto negativo. Ambas pasiones correlacionaron positivamente, la armoniosa moderadamente y la obsesiva levemente, con la satisfacción de necesidades psicológicas. En la Tabla 6 se pueden ver resumidas las relaciones bivariadas y parciales (i.e., controlando el efecto del otro tipo de pasión) de los dos tipos de pasión con diferentes variables.

Tabla 6
Correlaciones de la pasión (Curran et al., 2015)

	Pasión armoniosa correlación bivariada	Pasión armoniosa correlación parcial	Pasión obsesiva correlación bivariada	Pasión obsesiva correlación parcial
Cor. positiva	<ul style="list-style-type: none"> • <i>regulación introyectada</i> • <i>enfoque de rendimiento de aproximación</i> • <i>horas semanales</i> • <i>enfoque comportamental</i> • <i>rendimiento objetivo</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • afecto positivo • satisfacción con la vida • Vitalidad • compromiso cognitivo-emocional • motivación intrínseca • regulación identificada • enfoque de maestría a la meta, • satisfacción de las necesidades psicológicas • concentración • flow • autoestima • práctica deliberada • rendimiento subjetivo • dependencia a la actividad 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>afecto positivo</i> • <i>motivación intrínseca</i> • <i>satisfacción de las necesidades psicológica</i> • <i>concentración</i> • <i>flow</i> • <i>rendimiento subjetivo</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • afecto negativo • malestar (afectos negativos, burnout,...) • regulación introyectada • regulación externa • enfoque de evitación de meta • enfoque de aproximación a meta • regulación identificada • enfoque de maestría a meta • ansiedad • rumiación • actividad/conflicto vital • práctica deliberada • horas semanales • enfoque comportamental • dependencia a la actividad • burnout • amotivación X
Cor. negativa	<ul style="list-style-type: none"> • burnout, • amotivación • ansiedad, • actividad/conflicto vital 	<ul style="list-style-type: none"> • afectos negativos 	<ul style="list-style-type: none"> • autoestima 	

Otras investigaciones se enfocaron en estudiar la relación entre pasión, satisfacción con la vida o de las necesidades básicas y burnout. Los resultados de Verner-Filion, Vallerand,

Amiot, y Mocanu (2017) indican que la pasión armoniosa predice positivamente la satisfacción de las necesidades básicas y la satisfacción con la vida. La pasión obsesiva no se relacionó con la satisfacción de las necesidades básicas, sin embargo correlacionó positivamente con la práctica deliberada. La práctica deliberada y la satisfacción de las necesidades básicas se relacionaron positivamente con el rendimiento de los atletas evaluados por su entrenador. Sin embargo, los resultados de Lalande et al. (2017) mostraron la relación entre la satisfacción de las necesidades básicas y ambos tipos de pasión. Sólo la pasión obsesiva hacia la actividad apasionante fue predicha por bajos niveles de satisfacción de la necesidad fuera de la actividad apasionante (en el contexto vital importante o en la vida en general), mientras que ambos tipos de pasiones eran predichos positivamente por la satisfacción de las necesidades básicas en la actividad apasionante. En todo caso, la relación entre la satisfacción de la necesidad y la actividad era más fuerte para la pasión armoniosa. Los autores sugieren que los niveles bajos de la necesidad de satisfacción psicológica en una área vital importante (o la vida en general) pueden contribuir al exceso de la necesidad de la actividad apasionante y el desarrollo de la pasión obsesiva hacia ella, lo que parece compensar las necesidades que no están suficientemente satisfechas fuera de la actividad apasionante.

La satisfacción de las necesidades psicológicas media la relación entre la pasión armoniosa y el burnout del atleta, cosa que no sucede para la pasión obsesiva (Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2013). Curran, Appleton, Hill, y Hall (2011) encontraron que la pasión armoniosa se relacionó negativamente con burnout de los jugadores jóvenes del fútbol élite, mientras que la pasión obsesiva no mostró relaciones con el burnout. Los autores concluyen que la pasión armoniosa puede proteger frente el burnout de los atletas. Un estudio con enfermeras mexicanas confirma las relaciones negativas entre la pasión armoniosa y el burnout, y positivas con la resiliencia. Por el contrario, la pasión obsesiva correlacionó negativamente con la resiliencia y positivamente con el burnout (Viera, Rivera, & Hemsworth, 2014). Birkeland, Richardsen, y Dysvik (2017) en su estudio mostraron que el nivel de pasión obsesiva es importante para entender si el entorno protege frente al burnout. El apoyo que perciben los trabajadores es efectivo sólo para los empleados con pasión obsesiva baja o media. En el caso de los niveles altos de pasión obsesiva el apoyo percibido no protege lo suficiente para que no se desarrolle el cinismo hacia los colegas, los clientes y el trabajo.

2.4 Investigaciones en el deporte

Según Vallerand (2015) es la responsabilidad de cada uno para que encuentre las actividades sobre cuales estará apasionado, cuales le traerán la satisfacción óptima, en cuales estará comprometido y las cuales promueve su crecimiento en función de las fortalezas personales, la personalidad y las habilidades.

La valoración de la actividad y la personalidad juegan un papel independiente pero complementario en el proceso de la internalización de la actividad a la identidad del individuo, es decir en la pasión. La valoración del deporte y la orientación a la autonomía predicen la pasión armoniosa; mientras que la valoración del deporte y la orientación al control predicen la pasión obsesiva (Vallerand et al., 2006).

El estudio de Méndez-Giménez, Cecchini Estrada y Fernández-Rio (2016) con atletas mostró que ambos tipos de pasión predicen positivamente la actividad física vigorosa, más que la motivación. La pasión armoniosa se relaciona positivamente con la satisfacción con la vida, mientras que la pasión obsesiva negativamente. Los resultados están en línea con la literatura de pasión, de que hay relación entre el bienestar psicológico, la intensidad de la actividad física y la pasión. Según Fletcher y Sarkar (2012) ambas pasiones están importantes especialmente en el principio de la carrera de los atletas de élite.

En el estudio de Luth, Flinchbaugh y Ross (2017) realizado con ciclistas, la pasión armoniosa se relacionó con la satisfacción con el ciclismo y la satisfacción laboral, mientras que la pasión obsesiva no se relacionó con la satisfacción con el ciclismo y correlacionó negativamente con la satisfacción laboral. Basándose en sus resultados recomiendan que el empleado se apasione armónicamente con una actividad en su tiempo libre, lo que en como consecuencias parece ser camino viable hacia la satisfacción laboral. Además, los autores sugieren que la pasión armoniosa hacia las actividades atléticas puede ser un recurso para otras dimensiones vitales o de carrera profesional. Otro estudio de Swanson y Kent (2016) encontró que ambas pasiones se relacionan positivamente con la satisfacción laboral.

La pasión armoniosa predice el sentimiento de pertenencia con los demás en los deportistas recreacionales, lo que en consecuencia predice las emociones positivas. Lo que no fue el caso para la pasión obsesiva, la cual no mostró relaciones. Los resultados sugieren que la pasión armoniosa conduce a mayor disfrute, felicidad y satisfacción en el deporte. En definitiva, los participantes con pasión armoniosa suelen experimentar consecuencias positivas y tienden a persistir en su actividad, mientras que para los que muestran mayor

pasión obsesiva parece conllevar emociones positivas sólo tras el éxito (Stenseng, Forest & Curran, 2015).

Modroño y Guillén (2016) encontraron diferencias en los perfiles motivacionales en los deportistas competitivos y recreativos, lo que parece ser reflejado en la pasión. Según De la Vega, Parastatidou, Ruíz-Barquín y Szabo (2016) los deportistas competitivos se diferencian de los no-competitivos, en ambos tipos de pasión y en la dedicación. Los deportistas competitivos de bajo y alto nivel se diferenciaron sólo en la dedicación a su deporte, no en los niveles de la pasión. Los deportistas de equipo mostraron mayores niveles de pasión (armoniosa y obsesiva) y dedicación al deporte, comparando con los deportistas individuales. Vallerand et al. (2006), con jugadores de baloncesto de nivel competitivo, encontraron que la pasión armoniosa predijo positivamente el bienestar subjetivo.

Young, de Jong, y Medic (2015) indican que la pasión obsesiva de los deportistas de nivel internacional se relacionó positivamente y directamente con la autopresión e indirectamente con las emociones negativas, amotivación y el intento de reducción de participación. La pasión armoniosa se asoció directamente y negativamente con las emociones negativas, amotivación e intento de reducción de la participación. El estudio de Akehurst y Oliver (2014) con bailarines profesionales confirmó la naturaleza maladaptativa de la pasión obsesiva en relación con el comportamiento de riesgo (no visitar el médico y no seguir el tratamiento) y como el mediador de la dependencia en la actividad física. La pasión armoniosa se asoció también con la dependencia aunque en menor medida. La satisfacción con las necesidades básicas se relacionó con ambos tipos de la pasión. Verner-Filion et al. (2017), en jugadores de fútbol y hockey de élite, encontraron que la pasión armoniosa se asoció con el enfoque de maestría (dominar los requisitos) y del rendimiento-aproximación (superar a otros), lo que consecuentemente influyó en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los atletas y mayores niveles de satisfacción con la vida, práctica deliberada y rendimiento duradero (sobre 15 años).

3. Resiliencia, estrés y deporte

“La mayor gloria en la vida no consiste en no caer, sino en levantarnos cada vez que caemos” (Nelson Mandela)

La resiliencia como el proceso dinámico de adaptación positiva a una adversidad significativa (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) puede ser vista desde lo negativo (e.g.,

factores de riesgo, afecto negativo) así como desde lo positivo (e.g., factores protectores, afecto positivo, fortalezas). El interés de los entrenadores sobre la psicología deportiva se suele basar en el apoyo en las situaciones estresantes, aunque existen investigaciones de la psicología positiva que aportan evidencias sobre el impacto mayor en apoyar a “*lo positivo*” en los individuos (e.g., Secades et al., 2014). No cabe duda de que ambos enfoques son importantes a pesar de ser opuestos. En esta línea, Lee et al. (2013) confirman los factores psicológicos asociados con la resiliencia, que se pueden dividir en dos categorías: factores de protección y de riesgo. En su metaanálisis los factores protectores (optimismo, afecto positivo, autoeficacia, satisfacción con la vida, autoestima y apoyo social) presentaban las relaciones con la resiliencia con el mayor tamaño del efecto, seguidas de los factores de riesgo (estrés percibido, ansiedad, depresión, afecto negativo y trastorno de estrés post-traumático) y por último las variables sociodemográficas.

3.1 Estrés y su afrontamiento

A pesar de que esta tesis se enfoca al estudio del lado positivo, la relación de las fortalezas con la resiliencia, decidí dedicar este subcapítulo al estrés, enfoque negativo, frecuentemente experimentado. Connor y Davidson (2003) señalan que la resiliencia puede ser entendida y medida como una habilidad de afrontamiento del estrés, y como tal puede ser importante en el tratamiento de depresiones, ansiedad y estrés. En una línea parecida, Lepore y Reverson (2006) indican que la capacidad para resistir los efectos negativos de los estresores resulta en que los individuos varían en su respuesta adaptativa o maladaptativa según los estresores en particular. Entonces, la resiliencia puede ser influida y cultivada por las personas y el entorno durante toda la vida.

Fletcher y Sarkar (2012) entrevistaron 12 campeones olímpicos (8 hombres y 4 mujeres) de diferentes deportes y concluyeron que la exposición a altos estímulos estresantes es una característica esencial en la relación estrés-resiliencia-rendimiento en el deporte de competición.

Los deportistas deben tener un amplio rango de estrategias de afrontamiento del estrés. Los que utilizan las estrategias de afrontamiento incorrectas o inadecuadas experimentan un estrés crónico y prolongado que empeora la capacidad de ejecución, provoca burnout y abandono de la actividad (Márquez, 2006). Así mismo, Anshel (2003; en Dosil, 2004) indica que los deportistas de alto nivel se caracterizan no sólo por la habilidad para regular el estrés, sino

también por la toma de riesgo, la competitividad, la autoconfianza, la búsqueda de estímulos, las expectativas de éxito, el estilo atencional y la fortaleza mental. La fortaleza mental (*mental toughness*) es parecida a otros rasgos de la personalidad y en gran parte es innata. No varía en las situaciones, y está asociada con la intensidad del estrés y la valoración del control. Mayores niveles de fortaleza mental van asociados con el afrontamiento centrado a la tarea y menos centrado en la emoción y la evitación. Según Kaiseler, Polman y Nicholls (2009) la efectividad del afrontamiento está influida por la estrategia de afrontamiento aplicada por los atletas. Nicholls, Polman, Levy y Backhouse (2009) agregan que la experiencia competitiva, la edad, y el género (ser hombre) se relacionan positivamente con la fortaleza mental de los atletas.

Existen muchas teorías que subrayan el control como el aspecto importante en el proceso de adaptación y evaluación de la situación. Incluso Lazarus y Folkman (1986) señalan la importancia del control. Según ellos muchas variables son importantes en la evaluación de las demandas contextuales, pero las más relevantes son las creencias existenciales y el control personal. Las creencias existenciales y el control influyen en la valoración de los propios recursos, de las demandas de la situación, de las alternativas de afrontamiento y capacidades para aplicarlas, lo que coincide con la teoría de la autoeficacia de Bandura (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro & González, 2010). En una línea parecida, Suárez-Cadenas, Cárdenas y Perales (2017) en su revisión indicaron que la conducta y la toma de decisiones de los observadores, los entrenadores y los jugadores es influida por la creencia en la existencia de rachas.

El deporte es difícilmente predecible, frecuentemente poca cosa diferencia el ganar del perder (Aidman & Schofield, 2004). Para disminuir la presión interna y el estrés, los atletas pueden practicar técnicas de autorregulación como el auto-habla, la imaginación, la relajación y la reformulación cognitiva. Estas estrategias ayudan a reducir la tensión, pero no a deshacerse de ella por completo (Stambulova, Stambulov, & Johnson, 2012). Tampoco sería un objetivo efectivo deshacerse de las situaciones estresantes por completo.

Según González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez y Kellman (2009) el desequilibrio entre el estrés/carga y la recuperación causa el sobreentrenamiento, un tipo de fatiga. El estudio de Molinero, Salguero y Márquez (2012) realizado con los deportistas durante una temporada, demostró que los niveles de estrés y recuperación varían significativamente durante la temporada. Los estudios de Secades et al. (2015) indicaron que menores niveles de estrés y mejor recuperación en el mesociclo de mayor relevancia competitiva de la temporada influyen

en un mayor uso del afrontamiento centrado en la tarea y un menor uso del afrontamiento centrado en el distanciamiento y en las emociones. Concluyen que el uso de las estrategias de afrontamiento adecuado y niveles mayores de resiliencia son claves para el rendimiento deportivo.

Arnold, Fletcher, y Daniels (2017) encontraron que algunas dimensiones de estresores organizacionales (frecuencia y intensidad del equipo y la cultura, duración y intensidad de las metas y el desarrollo) tenían efecto sobre el afecto negativo. El afrontamiento enfocado al problema se relacionó con los afectos positivos y el afrontamiento orientado a la emoción con los afectos negativos.

3.2 Resiliencia y lesiones

Las lesiones en el deporte son unas experiencias muy difíciles para los deportistas y suelen ser el factor mayor del estrés y de afecto negativo. Si el deportista se lesiona por primera vez usualmente vive la siguiente secuencia de reacciones emocionales: negación, ira, negociación, depresión y aceptación (Lynch & Scott, 1999). La reacción emocional es igual como propone Kübler-Ross en su modelo de cinco fases del duelo, originalmente al morir, por lo cual no hay que subestimar su importancia para el deportista.

En la literatura se ha estudiado la relación entre la psicología y las lesiones deportivas, sin embargo los trabajos sobre las relaciones entre las lesiones y la ansiedad competitiva, la competitividad y la personalidad resistente son escasos. La vulnerabilidad de los deportistas a padecer lesiones deportivas disminuye cuando indican menor ansiedad competitiva y mayores características de personalidad resistente (Andreu, Ortega, Garcés de los Fayos, & Olmedilla, 2014). Lavallée y Flint (1996) encontraron que la ansiedad competitiva y los estados de ánimo de tensión/ansiedad se relacionan con la frecuencia de lesiones, mientras que la tensión/ansiedad, cólera/hostilidad y el estado de ánimo negativo total se relacionan con la severidad de lesiones. Según Andreu, Palmeira y Zafra (2014) los factores de personalidad como la ansiedad rasgo, la autoestima y el optimismo influyen en las lesiones deportivas. Los factores de personalidad tienden a disminuir el efecto del estrés y las lesiones. No obstante, su papel es más complejo, a veces tienden a aumentarlo. En el estudio de Andreu, Ortega et al. (2014) no se encontró evidencia del perfil de vulnerabilidad de deportistas para lesionarse (baja motivación orientada al éxito, baja personalidad resistente, alta motivación orientada a evitar el fracaso y alta ansiedad competitiva). Los hombres con el perfil de vulnerabilidad

indicaron menor número de lesiones moderadas, totales e índice de lesión, las mujeres mostraron menos lesiones moderadas, graves, muy graves, totales e índice de lesión. También los deportistas individuales indicaron lesiones menos frecuentes y menos graves. Sólo los deportistas colectivos con dicho perfil indicaron más lesiones graves.

Lavallée y Flint (1996) concluyeron que un estado de ánimo negativo total superior puede contribuir a un aumento de la fatiga física y mental y a la tensión muscular, que puede favorecer estrés psicológico y consecuentemente la lesión deportiva. Hay autores que creen que los estresores diarios o vitales son acumulativos y posibles causas de lesiones. Por ejemplo, la investigación de Fawkner, McMurray, y Summers (1999) encontró que los atletas fueron más propensos a lesionarse cuando aumentaron significativamente los estresores cotidianos una semana antes de la lesión.

No obstante, Hanin (2000) indica que las lesiones pueden estar asociadas con un amplio rango de los estados psicológicos tanto negativos como positivos. Su modelo *Zone of Optimal Functioning model* (IZOF) es orientado a la acción. Según Devonport, Lane, y Hanin, (2005) podría identificar los estados de rendimiento asociados con la lesión, las actuaciones de lesión (Devonport, Lane, & Hanin, 2005) En su estudio compararon los estados psicológicos de los atletas con experiencia antes de la mejor actuación, peor actuación y de lesión. Los datos se midieron retrospectivamente. Los resultados mostrar que los estados emocionales eran similares para las actuaciones mejores y de lesión. El análisis de BRUMS (Brunel Mood Rating Scale, la versión más corta de POMS; Terry, Lane, & Fogarty, 2003) indicó que una mejor actuación se relacionó con menos depresión y fatiga y más vigor que las actuaciones peores o de lesiones. La peor actualización se relacionó con más fatiga y confusión que la de lesión. Antes de experimentar la actuación mejor y de lesión los sentimientos típicos eran disfrute, feliz, enfocado e inspirado. Los estados negativos (agresivo, ansioso, nervioso) también identificados como ayudantes. Sin embargo, la peor actuación se relacionó sólo con los estados desagradables. Los autores concluyen que los perfiles emocionales retrospectivos antes de la actuación de lesión son más cercanos a los de la actuación de éxito que a la de fracaso. En otras palabras, cuando las cosas van demasiado bien los atletas están aún en mayor riesgo de lesionarse que en las condiciones estresantes cuando las cosas van mal. Esto se explicaría porque cuando las cosas van mal el atleta está en alerta y preocupado por su actuación.

3.3 Resiliencia y las características de las personas resilientes

La resiliencia no significa que factores como la pobreza, el trauma y la violencia son o deberían ser aceptados. Sin embargo, que el entendimiento de los psicólogos sobre el desarrollo de los niños ha sido deficiente durante muchas décadas. Tradicionalmente, las investigaciones evolutivas y clínicas se han centrado sólo en la pregunta cómo los niños son destruidos por la adversidad y han ignorado la capacidad de desarrollo positivo y crecimiento en las peores circunstancias (Gillham et al., 2013).

3.3.1 Definición

Luthar et al. (2000) y Luthar y Cicchetti (2000) en sus artículos establecen el uso apropiado de este constructo. Luthar et al. (2000) definen resiliencia como el proceso dinámico de adaptación positiva a una adversidad significativa.

Resiliencia es un concepto multidimensional que incluye temperamento, personalidad, y habilidades como el afrontamiento (Hosseini & Besharat, 2010). Los resultados de Hu, Zhang, y Wang (2015) aportan que la resiliencia cambia cuando la adversidad cambia.

Las primeras teorías de la resiliencia se centraron en las características personales que resultaron positivas frente a la adversidad, después se centraron también a los factores protectores externos (Hosseini & Besharat, 2010). Existen discrepancias en el concepto de resiliencia, definiéndose, por ejemplo unas veces como rasgo de personalidad y otras como proceso dinámico. Desde este punto de vista, la resiliencia es más que un rasgo de personalidad, es el producto que resulta de la interacción entre la persona, sus experiencias y el contexto vital actual (Lepore & Reverson, 2006). Según Hu et al. (2015) la definición de la resiliencia hoy en día incluye tres orientaciones: proceso, rasgo y resultado.

Según Luthar y Cicchetti (2000) hay que distinguir entre los términos ingleses *resilience*, *resiliency* y *resilient*. *Resilience*, “resiliencia”, es el proceso dinámico. *Resiliency*, “persona resiliente, persona resistente (aunque según últimas investigaciones de Maddi (2006) es una combinación de actitudes), etc.” se refiere a un rasgo de personalidad. Finalmente, *resilient*, “capacidad de resiliencia”, caracteriza trayectorias y perfiles de adaptación mejores que los del grupo de iguales. Luthar et al. (2000) agrega que el concepto de *resilience/resiliencia* y *ego-resiliency* se distinguen en dos dimensiones. La *ego-resiliency* es la característica personal y no presupone la exposición a la adversidad. La resiliencia es el proceso dinámico de desarrollo y es definido por la existencia de adversidad.

Según Lepore y Reverson (2006) la resiliencia consiste en tres dimensiones: resistencia, recuperación y reconfiguración. Uno es resistente cuando su nivel de funcionamiento está intacto ante la adversidad. La recuperación es cuando el funcionamiento de la persona es perturbado por la adversidad y finalmente se vuelve a mismo nivel que antes de experimentar la adversidad. La reconfiguración se refiere a un ser que tras ser perturbado por una situación adversa, no sólo vuelve al mismo nivel que antes, sino que, gracias a la adversidad, a la experiencia de ella, encuentra un nuevo punto de vista del mundo. El nuevo punto de vista puede ser más o menos adaptativo que el anterior. La dimensión de reconfiguración tiene solapamiento con el llamado crecimiento post-traumático. El crecimiento postraumático es una forma de reconfiguración (Duan, Guo & Gan, 2015). En una línea parecida, Wong y Wong (2012) proponen como mínimo tres patrones de resiliencia. Los tres son manifestación de la resiliencia, las diferencias deberían ser atribuidas a diferentes interacciones entre persona-contexto más que a diferencias individuales. Los patrones son la recuperación (volver al estado de funcionamiento normal tras la adversidad), la invulnerabilidad (resultar indemne ante la adversidad o el trauma), y el crecimiento postraumático (volver al estado de funcionamiento normal y convertirse en más fuerte).

Davydov, Stewart, Ritchie, y Chaudieu (2010) describen los factores que suponen ser importantes para la resiliencia: a) la flexibilidad cognitiva y el funcionamiento intelectual (aceptación, reevaluación, estilo explicativo positivo); b) el concepto positivo de *self* y auto regulación de las emociones; c) apego y comportamiento social e.g., altruismo; d) emociones positivas-optimismo y humor; e) sentido incluyendo espiritualidad; f) capacidad de convertir desesperanza traumática y informaciones traumáticas a la dirrección positiva (*helpfulness*); g) soporte social; h) capacidad de recuperación de los eventos negativos, y j) el estilo de afrontamiento activo. También, las fortalezas personales y otros recursos psicosociales contribuyen predicción a la resiliencia (Zautra & Reich, 2012).

En otros estudios podemos encontrar constructos de personalidad resistente (*hardiness*), fortaleza/dureza mental, etc. Pese a que estos constructos no están claramente definidos, a veces son usados como sinónimos entre ellos tal como con resiliencia.

Según Kobasa (1979) y Kobasa, Maddi y Kahn (1982) la personalidad resistente es un conjunto de características de personalidad - actitudes, tendencias conductuales y creencias. Más recientemente, Maddi (2006) indica que personalidad resistente es la combinación de tres actitudes: control, compromiso y desafío que influye en si las personas perciben el estrés más como una amenaza o como una oportunidad para crecer. Clough, Earle y Sewell (2002)

añaden un cuarto componente, la confianza en sí mismo. La personalidad resistente es más bien algo que se desarrolla que algo innato (Maddi & Kobasa, 1984; en Maddi, 2006).

La fortaleza mental (*mental toughness*) se define como el conjunto de valores, actitudes, emociones y cogniciones que influyen en la manera en la cual un individuo accede, responde y evalúa eventos exigentes para lograr sus metas (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009). No obstante según Felix Guillén (comunicación personal, 16 de septiembre, 2017) las fortalezas del carácter son el mismo concepto que la fortaleza mental. La fortaleza mental engloba aspectos como resiliencia, esperanza, perseverancia, optimismo, autoeficacia y compromiso.

En el estudio de Gucciardi, Jackson, Coulter y Mallett (2011) los autores estudiaron la relación entre personalidad resistente y resiliencia, porque estos dos constructos son frecuentemente utilizados como sinónimos. Los resultados indicaron que las cualidades de resiliencia correlacionan positiva y moderadamente con la personalidad resistente. Los autores concluyeron que a pesar de que comparten algo en el espacio conceptual no son redundantes. Según Bonnano (2004) existen múltiples caminos hacia la resiliencia, uno de ellos es la personalidad resistente.

3.3.2 Investigaciones generales

Las investigaciones sobre el concepto de resiliencia empezaron en otros ámbitos diferentes al de la psicología del deporte, especialmente en relación con experiencias traumáticas.

Según Gillham y Seligman (1999), la historia comprobó que las personas tienen capacidad para adaptarse incluso a los peores traumas (i.e. campos de concentración, muerte de las personas cercanas), a pesar de ello esta capacidad no ha sido lo suficientemente explicada. Según Zautra y Reich (2012), los estudios sobre la adaptación a VIH / SIDA de Folkman (1997) eran muy importantes y pioneros en la investigación de resiliencia. Folkman encontró que la vida, cerca de la muerte, trae más que la pena. Incluso las personas muy enfermas muestran emociones positivas. Moskowitz, Folkman, y Acree (2003) indicaron que las personas que sufrieron la pérdida de sus parejas muestran más emociones negativas y positivas que las personas que no sufren esta pérdida. El aumento de las emociones negativas y positivas lo que parece formar parte de la respuesta adaptativa.

Una de las diferencias entre las personas resilientes y no resilientes en el estudio de Werner (2005), fue que las personas resilientes tenían por lo menos una persona (familiar o no) emocionalmente estable que era sensible a sus necesidades. Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin (2003) en la investigación realizada después de los ataques terroristas del 11 de

septiembre en Nueva York, concluyeron que las personas más resilientes son las que registran más emociones positivas (pues ofrecen protección frente a la depresión y el ajuste funcional). Concluyeron que las personas más optimistas, enérgicas, con mayores niveles de emocionalidad positiva, y entusiastas son más resilientes. En otro estudio, los jóvenes resilientes mostraron tener sentido de propósito futuro, autonomía, competencia social y capacidad para resolver problemas (Damon, 2008; in Wong & Wong, 2012). Las personas desarrollan resiliencia dependiendo de sus actitudes propias y de las características de su entorno social. Usar el humor ante la adversidad ayuda a minimizar o a sobreponerse del impacto negativo de la situación. Las personas resilientes tienen tres características: aceptan la dura realidad, encuentran un sentido de la vida en tiempos difíciles y tienen una capacidad de improvisación usando los recursos disponibles (Coutu, 2002).

La resiliencia tiene que ser nutrida por la esperanza, el amor y la fe. La resiliencia demanda todo el coraje que uno puede mostrar, toda la sabiduría que puede dominar, todo el apoyo del cual se dispone para convertirse en alguien que se pretendía ser y lograr las contribuciones dignas para la humanidad. El enfoque holístico centrado en el significado se centra en apoyar la salud mental de los jóvenes para la construcción de las fortalezas del carácter, el desarrollo de la fortaleza moral, el fomento de la compasión con los demás y el cultivo del apoyo social (Wong & Wong, 2012).

La resiliencia ha sido también objetivo de estudio en el ámbito escolar y el rendimiento académico. Según Luthar y Latendresse (2005) muchos niños experimentan distrés durante el año escolar. Por ejemplo, las investigaciones recientes muestran que los niños tienen altos niveles de ansiedad y uso de las sustancias. Las causas pueden ser la presión para ser exitoso y el tiempo limitado con los padres. Las conclusiones del estudio de Cabanach et al. (2010) son las siguientes: mayor nivel de autoeficacia el estudiante percibe, más estrategias de afrontamiento activas utiliza, lo que hará más probable que se adapte exitosamente y que experimente mayor bienestar general.

Secades et al. (2014) agrega que los resultados de estudios indican que para la promoción de la resiliencia es más efectivo enfocarse en los factores protectores (apoyo social, autoeficacia, autoestima, optimismo) que en reducir los factores de riesgo.

3.4 Resiliencia y deporte

Es importante estudiar la resiliencia en el ámbito específico, el deporte. De acuerdo con Connor y Davidson (2003) es posible que la capacidad varíe en diferentes áreas (i.e. trabajo vs relaciones personales). Además, la resiliencia es modificable y puede mejorar con el tratamiento, lo que en consecuencia trae la mejora global del individuo. También la resiliencia es cuantificable y está influida por el estatus de salud (i.e. las personas con enfermedades mentales tienen niveles más bajos que la población general) (Connor & Davidson, 2016).

3.4.1 Resiliencia del equipo deportivo

La resiliencia del equipo fue definida por Morgan, Fletcher y Sarkar (2013, p.549) como “*el proceso psicosocial y dinámico que protege al grupo de individuos de los efectos del estrés potencialmente negativos que encuentran colectivamente*”. Los miembros de equipo usan sus recursos individuales y combinados para adaptarse positivamente a la adversidad (Morgan et al., 2013).

Así, la resiliencia se puede ver como un factor social que existe en los equipos así tanto como un rasgo personal de los individuos.

En el estudio de Morgan et al. (2013) se encontraron cuatro características resilientes principales de los equipos deportivos de élite: a) la estructura del grupo (la estructura formal, las normas y los valores del grupo y los canales de comunicación), b) enfoque de maestría (la orientación de aprendizaje, respuestas de comportamiento efectivas, gestión de cambio), c) capital social (la identidad grupal, el apoyo social percibido, las interacciones prosociales), y d) eficacia colectiva (las experiencias de maestría pasadas, la cohesión del grupo, la persuasión social). Además, Morgan, Fletcher, y Sarkar (2015) indicaron cinco procesos psicosociales en los cuales se basa la resiliencia del equipo de los atletas de élite: a) liderazgo transformacional, b) identidad social, c) emociones positivas, d) aprendizaje de equipo y e) liderazgo compartido (Tabla 7).

Tabla 7
Características resilientes y procesos psicosociales

Características resilientes principales de los equipos deportivos de élite (Morgan et al., 2013)	Procesos psicosociales en los cuales se basa la resiliencia del equipo (Morgan et al., 2015)
<ul style="list-style-type: none">• estructura del grupo• enfoque de maestría• capital social• eficacia colectiva	<ul style="list-style-type: none">• liderazgo transformacional• identidad social• emociones positivas• aprendizaje de equipo• liderazgo compartido

3.4.2 Investigación de resiliencia en el deporte

Aunque el constructo de resiliencia (la capacidad de hacer frente y adaptarse positivamente a situaciones adversas) se investiga desde hace más de 60 años, hasta hace pocas décadas no ha sido de interés de la Psicología del Deporte (Morgan et al., 2013; Secades et al., 2014), y los estudios son escasos (Gucciardi et al., 2011). Andreu et al. (2014b) añaden que la resiliencia podría ser un constructo con gran importancia en el proceso de lesiones en deporte, sin embargo, sigue en gran medida ignorada en la literatura. También Fletcher y Sarkar (2012) indican que existen numerosos factores que protegen a los mejores atletas del mundo contra los estresores y efectos negativos influyendo su metacognición y evaluación de desafío (i.e., motivación, confianza, personalidad positiva, apoyo social percibido, atención). Concluyen que los estresores de los campeones olímpicos se pueden clasificar como: competitivos (e.g., pérdida de forma), personales (e.g., familia) y organizacionales (e.g., política deportiva). Además, los mejores atletas de mundo, especialmente en el pico de su carrera deportiva, tienden a percibir los estresores como oportunidades para el crecimiento, maestría y desarrollo.

En el estudio de Secades et al. (2015) con deportistas de diferentes tipos de competiciones, mostraron a nivel descriptivo que un 46,4% de los deportistas tienen una resiliencia baja, un 49,8%, resiliencia media y un 3,8% se caracteriza por tener una resiliencia alta. Por lo tanto, puede que el desarrollo de esta capacidad sea crucial para los deportistas.

Hosseini y Besharat (2010) concluyeron que los deportistas, mujeres y hombres, no se diferencian en la salud mental, el rendimiento deportivo ni la resiliencia. El estudio de Secades et al. (2015) sugiere que las deportistas femeninas utilizan más afrontamiento centrado en emociones y afrontamiento centrado en distanciamiento, y menos afrontamiento centrado en la tarea que los hombres. No se encontraron diferencias significativas de edad, aunque los deportistas mayores parecen indicar mayor nivel de resiliencia, lo que podría ser debido a una mayor experiencia (Bretón, Zurita, & Cepero, 2016).

A pesar de ello, las investigaciones mostraron diferencias entre los niveles de exigencia. Por ejemplo, los deportistas de élite puntuaron más alto que los deportistas competitivos en cinco escalas de OMSAT-3* (Ottawa Mental Skills Assessment Tool – 3*; Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001) Compromiso, Autoconfianza, Estrategias de afrontamiento, Concentración y Focalización). El nivel de dedicación parece conllevar diferencias en las capacidades mentales. Lo que confirma el estudio de Mohammadzadeh y Sami (2014) con jugadores de voleibol, en el cual los jugadores de élite

indicaron mayores niveles de las capacidades mentales (auto-confianza, nivel de regulación de la energía mental, imaginación, motivación, concentración y selección de objetivos) que los que no eran de élite. Otros estudios muestran las mismas tendencias, e.g., mayores puntuaciones en fortaleza mental (Martin, Malone, & Hilyer, 2011; Sherard, Golby, & van Wersch, 2009) y menores niveles de ansiedad en los atletas (Martin, Malone, & Hilyer, 2011).

Parece que el tipo de deporte también influye en el nivel de la resiliencia. Chacón Cuberos, Castro-Sanchez, Espejo-Garcés y Zurita Ortega (2016) en un estudio de diferentes modalidades deportivas (esquí, fútbol y balonmano) encontraron diferencias en el nivel de la resiliencia. Los esquiadores indicaron el nivel mayor de la resiliencia, mientras que los futbolistas, mostraron el menor.

Según los investigadores de la resiliencia, los deportistas con altos niveles de resiliencia poseen mayores estrategias para enfrentarse a las situaciones estresantes (Bretón et al., 2016). En la misma línea, Secades et al. (2016) indica que las características resilientes de los atletas se pueden asociar con las estrategias de afrontamiento más adaptativas. Los atletas con mayores cualidades resilientes individuales puntuaron más en el afrontamiento orientado a la tarea, usando menos el afrontamiento de distracción y del desempeño. Aranzana et al. (2016) encontraron que nadadores con perfil resiliente medio alto, optimismo disposicional, y estrategias de afrontamiento centradas en la tarea favorecen el equilibrio de los niveles de estrés-recuperación.

Hay que tener en cuenta que la capacidad de resiliencia de los atletas es influida por muchos factores. Por ejemplo, Taylor, Collins y Carson (2017) encontraron impacto positivo de los hermanos para el desarrollo de los atletas con talento, para regularidad de la interacción en el deporte, capacidades interpersonales emocionales, rivalidad, resiliencia, cooperación y separación. También las fortalezas predominantes de los campeones olímpicos forman parte de la capacidad de lidiar con los contratiempos, la adversidad y el estrés (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002).

3.4.3 Resiliencia y el rendimiento deportivo

Los estudios de Weissensteiner, Abernethy, y Farrow (2009) mostraron que la resiliencia correlaciona positivamente con el rendimiento deportivo. Hosseini y Besharat (2010) encontraron que la resiliencia correlaciona positivamente con el bienestar psicológico y negativamente con la presencia de trastornos psicológicos. Secades et al. (2015) confirmaron que mayores niveles de resiliencia están relacionados con variables que influyen en el

rendimiento deportivo como la autoconfianza, la ansiedad, la disciplina, el compromiso, la fortaleza mental y el apoyo social. Los autores sugieren que un perfil resiliente medio es suficiente para que el deportista esté menos estresado y se recupere mejor que el con el perfil de resiliencia bajo. Puesto que la resiliencia está relacionada con los cambios de los atletas en el rendimiento deportivo, bienestar psicológico y distrés psicológico, es un concepto importante.

Cabe subrayar la urgencia de desarrollar una herramienta específica para medir la resiliencia en el deporte. Instrumentos, como The Connor and Davidson Resilience Scale (Connor & Davidson, 2003) consideran las cualidades de resiliencia generales del individuo, no están relacionadas con el contexto específico (Fletcher & Sarkar, 2012). Aunque los autores de la escala permiten modificar la introducción, refiriéndose a las actividades deportivas en general, sería conveniente desarrollar una herramienta que mediría las situaciones más concretas, en el deporte, y en el contexto relevante (e.g., relación con el entrenador).

De acuerdo con Davydov et al. (2010) las características de las personas pueden servir tanto como factores resilientes/protectores como de riesgo dependiendo del contexto (i.e., entorno, situación, metas). Además, hay evidencias sobre la influencia del apoyo social a la capacidad de resiliencia. La relación entre entrenador y atleta es una de las influencias más importantes de la motivación del atleta y su rendimiento (Mageau & Vallerand, 2003) y puede aumentar la satisfacción del atleta y su fortaleza mental (Rodahl, Giske, Peters, & Hoigaard, 2015). No sólo la relación con el entrenador sino también con otros adultos que se relacionan con el contexto deportivo es importante (e.g., padres, organizadores) (Cruz, 1994). El apoyo social fue encontrado como un facilitador del crecimiento de los deportistas de élite (Howells & Fletcher, 2015). En el contexto deportivo la resiliencia no es importante sólo cuando el deportista “fracasa” sino también cuando sea exitoso. El éxito deportivo suele conllevar estresores, como mayores expectativas y presiones del mismo deportista así como de su entorno. En la misma línea, Hanin (2008) señala que cómo los atletas responden al ganar y al perder es frecuentemente crucial durante el tiempo que el atleta está en el nivel más alto, la élite. El aprendizaje por parte del atleta de las estrategias eficaces de afrontamiento es importante tanto para el crecimiento personal como el profesional.

4. Satisfacción personal

La satisfacción se investigó en varias áreas de psicología, aunque pocas investigaciones se realizaron en el ámbito deportivo.

Pavot y Diener (1993) definieron la satisfacción con la vida como el juicio cognitivo consciente de la propia vida en el que los criterios para juzgar dependen en cada uno. Diener (2006), el autor de la escala de la Satisfacción con la vida–SWLS (Diener, Emmons, & Larsen (1985), describe los tres factores que más influyen en la satisfacción con la vida. Según él, las relaciones sociales (la familia y los amigos) son los que tienen el efecto mayor. El segundo factor es el trabajo o la escuela, o el desempeño en un rol importante (e.g., abuelo). El tercero es la satisfacción consigo mismo, religiosa o espiritual, el aprendizaje y desarrollo y el ocio. Hay que tener en cuenta que estos son factores de satisfacción, sin embargo, cuando no se satisfacen pueden ser fuentes potentes de la frustración.

Proctor, Linley, y Maltby (2017) concluyen que la satisfacción con la vida no es sólo una fortaleza psicológica protectora para los adolescentes, sino también el mecanismo cognitivo clave tras el cual se alcanza el bienestar subjetivo y psicológico. La satisfacción con la vida, como la variable cognitiva individual, se manifiesta en su entorno i.e. los adolescentes con mayores niveles de satisfacción tienden a ser más extrovertidos, sociales, agradables, participan en las actividades extracurriculares, son más sanos, tienen relaciones más satisfactorias, éxito académico y satisfacción escolar. Al contrario, los adolescentes con los niveles de la satisfacción con la vida más bajos están en riesgo de la salud física y mental, son más propensos a internalizar y externalizar los problemas de comportamiento, agresión, violencia y psicopatología (e.g., ansiedad, depresión, neuroticismo).

También el aspecto temporal es importante. Proyer et al. (2011) encontraron que la satisfacción presente y la futura mostraron correlación ($r = .45$), mientras que la pasada y la presente indicaron menores correlaciones ($r = .16$), y aún menos la pasada y la futura ($r = .11$). Es interesante que el momento presente correlaciona más con nuestra percepción del futuro y el pasado que las experiencias pasadas. Rodgers, Neville, y La Grow (2017) investigaron las personas mayores de 65 años. Encontraron que la percepción de salud y funcionamiento disminuye con la edad, sin embargo, la percepción de la satisfacción con la vida se incrementa. El grupo más joven (65-74 años) mostró los niveles más bajos de

satisfacción con la vida, mientras que los más mayores (mayores de 85 años) indicaron los niveles más altos.

Según los estudios parece que la satisfacción con la vida se vincula con las fortalezas del carácter. Para Williams (2016), la satisfacción con lo conseguido tiene un significado diferente para cada uno, al igual que las fortalezas del carácter detrás de ello. En misma línea Wood, Joseph, y Maltby (2008) encontraron que la gratitud, una de las fortalezas, explica el 8% de la satisfacción con la vida controlando las facetas de Big Five. Lo que indica que la gratitud tiene una relación única, más allá de los Big Five, con la satisfacción con la vida.

Lo dicho anteriormente apoya la investigación de Proyer, Ruch, & Buschor (2013). Los autores compararon el efecto de una intervención en las fortalezas que típicamente correlacionan fuertemente con la satisfacción con la vida (curiosidad, vitalidad, gratitud, esperanza y humor), de una intervención en las fortalezas que correlacionan levemente con la satisfacción con la vida (perspectiva, creatividad, amor por el aprendizaje, apreciación de la belleza y excelencia, amabilidad) y la no intervención. Los participantes del grupo de trabajo con las fortalezas típicamente relacionadas con la satisfacción de la vida aumentaron significativamente más la satisfacción vital en comparación con el grupo de intervenciones basados en las fortalezas levemente relacionadas. Los participantes de los grupos de trabajo con las fortalezas relacionadas fuertemente y levemente con la satisfacción vital aumentaron la evaluación subjetiva de sentirse más alegres, la satisfacción con la vida, y el estado de ánimo positivo en comparación con el grupo de no intervención. También el trabajo en menos fortalezas conlleva los resultados positivos.

Según Vallerand (2015), hay dos tipos de la satisfacción de necesidades, la experimentada en la actividad apasionante y la experimentada en el resto de la vida del individuo.

La satisfacción con la vida influye en el éxito en otros ámbitos. Por ejemplo, los niveles altos de satisfacción con la vida son ventajosos para el rendimiento académico, incluyendo mayor compromiso de los estudiantes, autoeficacia académica, enfoque de aproximación a las metas y menos estrés académico. El nivel medio y bajo de satisfacción con la vida no conllevó este efecto ventajoso (Antaramian, 2017).

No obstante, también la satisfacción en algunos ámbitos de la vida apoya la satisfacción con la vida en general. Según Melin, Fugl-Meyer, y Fugl-Meyer (2003) la satisfacción en el deporte juega un papel importante en la satisfacción con la vida, los participantes activos en deporte/ejercicio indicaron mayores niveles de satisfacción con la vida en general que los no

activos. Hanrahan (2005) encontró que el programa de entrenamiento de las capacidades psicológicas (e.g., activación óptima, concentración) basadas en la psicología del deporte incrementa la auto-evaluación y la satisfacción con la vida percibida. Baudin, Aluja, Rolland, y Blanch (2011) mostraron que la satisfacción con la vida y la satisfacción deportiva tienen correlaciones fuertes. Además, los resultados de la investigación de Baudin, Blanch, Rolland, Marti-Guiu, y Aluja (2014) indican que la satisfacción con la vida puede ser vista como el resultado de la satisfacción en diferentes áreas vitales como familia, salud, trabajo, actividad física y el deporte, entre otros. Según Secades et al. (2014) muchas de las capacidades adquiridas a través del deporte conllevan satisfacción y uno se aprovecha de ellas en otros ámbitos de la vida. Los resultados de Sato, Yoshida, Wakayoshi, y Shonk (2016) con excursionistas revelaron que la satisfacción con la actividad se relaciona positiva e indirectamente con la satisfacción vital a través de la satisfacción con la vida familiar y el logro personal. Guillén y Angulo (2016) confirman que el ejercicio físico se relaciona con los beneficios psicológicos para los adultos mayores: optimismo, esperanza y bienestar psicológico. En el estudio de Fraguera-Vale, Varela-Garrote, y Sanz-Arazuri (2016) los jóvenes que se dedican al deporte en su tiempo libre mostraron mayor satisfacción vital. El ocio deportivo en los chicos se relacionó positivamente con la satisfacción con su imagen corporal pero no en las chicas.

La investigación con atletas de Can (2016) determinó que la satisfacción laboral, el compromiso organizacional y la satisfacción deportiva explican 43.2% de la satisfacción vital. Los deportistas con baja satisfacción vital mostraron menores niveles de sentimientos de satisfacción laboral y sentimientos de satisfacción deportiva, en comparación con los deportistas de los niveles altos de la satisfacción vital. Por otro lado, según Nemček (2016) la participación en el deporte es una de las posibilidades para aumentar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Meyer y Meyer (2016) confirmaron que las personas que se dedican a actividades deportivas tienen mayores niveles de satisfacción con la vida incluso en las áreas pobres. Según los autores la participación deportiva puede ser útil en la mejora de la satisfacción vital, la calidad de la vida y la cohesión de la comunidad. Khan, Khan, Zia-Ul-Islam, Khan y Khan (2017) añaden que el deporte es la herramienta universal para la promoción de los valores sociales como por ejemplo la igualdad, la buena voluntad, y la paz (valores similares a las fortalezas de Peterson y Seligman). Sus resultados muestran que la participación en el deporte es clave para el desarrollo de la autoestima, la motivación y la autoconfianza. Las actividades

deportivas hacen a los jugadores psicológicamente relajados y frescos y eliminan algunos tipos de presiones físicas y psicológicas como estrés, preocupación y tensión.

Concluyendo, una de las posibilidades para aumentar la satisfacción con la vida es la participación en las actividades físicas.

Algunos investigadores se dedicaron a estudiar la satisfacción de las necesidades, la satisfacción con la vida de los deportistas. Chen, Wu, y Chang (2017) agregan que los deportistas con altos niveles de gratitud mostraron mayor satisfacción con la vida cuando poseían mayor nivel de mindfulness. Las fortalezas del carácter se relacionan con el concepto de Mindfulness (Niemiec, Rashid, & Spinella, 2012). Además, los resultados del meta-análisis de Bühlmayer, Birrer, Röthlin, Faude, y Donath (2017) indican que mindfulness influye en el rendimiento deportivo, por lo menos en los deportes de precisión (tiro y lanzamiento de dardos). Lo que apoyan los estudios sobre el bienestar. El estudio de Toner et al. (2012) examinó las relaciones entre las fortalezas y el bienestar subjetivo de los estudiantes de secundaria. Los factores vitalidad, trascendencia y templanza se asociaron con el bienestar y la felicidad. Según Layous y Lyubomirsky (2014) la gratitud se asocia con el bienestar y enseñarla a los jóvenes puede ser beneficioso.

En el ámbito del deporte, Gabana, Steinfeldt, Wong, y Chung (2017) indicaron que la gratitud correlacionó negativamente con el burnout y positivamente con la satisfacción deportiva. El apoyo social percibido era el mediador en ambas relaciones. En una línea parecida, Chen y Kee (2008) encontraron que, en los deportistas de la escuela taiwanesa, la gratitud disposicional predice positivamente la satisfacción del equipo y la satisfacción vital, y negativamente el burnout. Según Stuntz y Boreyko (2017) la percepción de los deportistas sobre de cómo son tratados, en comparación con otros miembros del equipo, en la satisfacción de sus necesidades básicas, es importante. Los deportistas que creen que reciben más *rapport* negativo de otros miembros de equipo perciben recibir también mayor autonomía y relaciones con los demás. Por el contrario, los deportistas que creen que su entrenador les conoce y se preocupa por todos los aspectos de su vida fuera del deporte más que de otros miembros del equipo perciben mayor competencia y relación con los demás.

A pesar de existir estudios sobre la satisfacción queda mucho por investigar. Para saber lo que los deportistas necesitan, aumentar su satisfacción, hay que describir qué es lo que perciben. De Cruz y Duncombe (2016) en el estudio con los atletas de élite de Singapur sobre relaciones entre los factores de entorno y la motivación encontraron que los atletas están

intrínsecamente motivados para hacer frente a los desafíos del deporte de élite. No obstante, los mayores obstáculos que impiden su bienestar eran organizacionales. De las entrevistas con los deportistas surgieron cinco temas: atracción al deporte, soporte de entorno, sacrificios personales, obstáculos organizacionales y recomendaciones para mejor bienestar.

Para concluir la parte teórica cabe subrayar, que hay evidencias sobre las relaciones entre los conceptos estudiados en esta tesis. Además muestran algunas similitudes entre ellos (Tabla 8).

Tabla 8
Similitudes entre los conceptos estudiados

Fortalezas	Pasión armoniosa	Pasión obsesiva	Resiliencia	Satisfacción personal
<ul style="list-style-type: none"> • perfiles únicos, estables pero modificables, algunas constantes (tónicas) y otras situacionales (fásicas) 	√	√	√	? -consecuencias de los conceptos? -estado
<ul style="list-style-type: none"> • influidos por los factores contextuales, características de la población 	√ -orientación a la autonomía	√ -orientación al control	√ -soporte, experiencia	√ - diferencias en el nivel de la satisfacción entre los tipos de la discapacidad - los estudiantes con discapacidad puntuaron menos adaptativo en todas las fortalezas
<ul style="list-style-type: none"> • correlaciones positivas con satisfacción, satisfacción con la vida, éxito, buena vida, hacer frente a la adversidad/resiliencia, energizante, aumenta felicidad, estado de ánimo, cumplimiento de las necesidades psicológicas, bienestar, afectos positivos, vitalidad, autoestima, mindfulness, disminuye síntomas depresivos, estrés 	√	? -adaptativa y maladaptativa	√	√

Según Cruz (1994) hay que tener en cuenta otros elementos importantes que intervienen en el deporte, especialmente de la iniciación, como los adultos que se relacionan con el contexto deportivo, e.g., entrenadores, padres, organizadores. La relación entre entrenador-atleta es un proceso socio-emocional asociado a las características del entrenador, el atleta y el contexto,

los cuales tienen impacto emocional, cognitivo y comportamental en ambos actores (Serpa, 2017). Hay evidencias, entre otras, que los entrenadores influyen en la motivación y el interés para seguir con el mismo entrenador. El entrenador efectivo también es buen maestro (Gilbert, Nater, Siwik & Gallimore, 2010). Además, los deportistas percibieron cambios en los comportamientos de sus entrenadores después de intervención (Cruz et al., 2016). La importancia del apoyo lo encontramos también en la literatura de resiliencia (e.g., Davydov et al., 2010; De Cruz & Duncombe, 2016); Morgan et al., 2013).

Parte investigativa
Investigation Part

5. Introduction

The research section is ordered following the APA's recommendations on reporting quantitative research in Psychology (Appelbaum et al., 2018).

5.1 Objective

The purpose of this investigation is to explore the relationship between character strengths, resilience and personal satisfaction in passionate athletes at different levels of sport dedication (recreational, federated and elite). Previous studies have found a positive relationship between character strengths in different contexts, as well as the importance of resilience, satisfaction and passion, especially harmonious passion, in the general population and in athletes (e.g., Curran et al., 2015; Peterson & Seligman, 2004; Vallerand, 2015). However, as far as we know, there are no studies dedicated to comparing character strengths at different levels of sport dedication in passionate athletes and its relationship with resilience and satisfaction.

This knowledge could help research move towards a better understanding of demands in a sport context across different levels of exigency and how athletes cope with them. The findings of the present study could support improved and better focused interventions with athletes.

5.2 Justification and research questions

Based on the Peterson and Seligman (2004) theory that character strengths are considered positive traits modifiable by experience and volition, and the relationship found between personality and character strengths (Macdonald et al., 2008), studies about personality differences support an exploration of character strengths. There is previous research dedicated to the relationship between character strengths and satisfaction and resilience (e.g., Martínez-Martí & Ruch, 2016; Peterson & Seligman, 2004). Research on resilience also suggests that to increase resilience it is more effective to focus on protective factors (e.g., social support, self-efficacy, self-esteem, optimism) than to reduce risk factors (Secades et al., 2014). Regarding passion, both types of passions positively predict vigorous physical activity of athletes, more than motivation (Méndez-Giménez et al., 2016), and different motivational profiles can accompany different forms of involvement, for example competitive vs recreational (Modroño & Guillén, 2016), indicating the relevance of passion in this field of study. All together, existing research supports the exploration of the relationship between character strengths, resilience and personal satisfaction in passionate athletes. In order to better

understand how character strengths relates to athletes' resilience and satisfaction, passion in this study was understood as a control variable.

First research question is proposed:

RQ1. How do the variables of the study (character strengths, passion, resilience and personal satisfaction) vary across different levels of sport dedication (recreational, federated and elite)?

It is expected that:

- a) athletes at different levels of sport dedication differ in their character strengths (H1)
 - Allen et al. (2013) found that sport success is at least partially determined by personal resources (e.g., coping) and disposition to perform (e.g., perseverance), and Raimondi et al. (2018) found differences comparing character strengths in youth at different levels of sport practice (National Selection, recreational, no practice). Also, according to previous research, character strengths increase life satisfaction (e.g., curiosity, vitality) but not all of them have this effect (Proyer, Ruch et al., 2013). Intellectual strengths and emotional strengths were positively associated with life satisfaction and physical activity (Proyer, Gander et al., 2013). The more important character strengths associated with resilience were perseverance, hope, bravery, curiosity, spirituality and vitality (Martínez-Martí & Ruch, 2016; Niemiec et al., 2012; Wong, 1995). It is expected that athletes at different level of sport dedication differ especially in their emotional strengths.
- b) with higher levels of sport dedication levels of harmonious passion increase; federated athletes show higher levels of harmonious passion than recreational athletes (H2a) and elite athletes show higher levels of harmonious passion than recreational (H2b) and federated athletes (H2c)
 - Based on the fact that harmonious passion indicated positive correlations with performance (Curran et al., 2015) and high performers showed higher levels of harmonious passion than lower performers (Vallerand, 2015).
- c) with higher levels of sport dedication the levels of obsessive passion increase; federated athletes show higher levels of obsessive passion than recreational athletes (H3a) and elite athletes show higher levels of obsessive passion than recreational (H3b) and federated athletes (H3c)

- Based on the fact that high performers indicated higher levels of obsessive passion than lower performers (Vallerand et al., 2015) and obsessive passion correlated with deliberate practice (Verner-Filion et al., 2017).
- d) with higher levels of sport dedication levels of resilience increase; federated athletes show higher levels of resilience than recreational athletes (H4a) and elite athletes show higher levels of resilience than recreational (H4b) and federated athletes (H4c)
- Based on the results of previous research where athletes scored higher than non-athletes on resilience (Laborde et al., 2016), elite volleyball players indicated higher mental capacities than non-elite ones (e.g., goal selection, self-confidence) (Mohammadzadeh & Sami, 2014), and elite athletes scored higher on five scales (Commitment, Self-confidence, Stress reactions, Focusing and Refocusing) of the OMSAT – 3* (Ottawa Mental Skills Assessment Tool – 3*; Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001) than competitive (*analogous to federated*) athletes. In line with Martínez-Martí and Ruch (2014) who suggest that character strengths may help individuals adapt successfully to different stages of life, it is hypothesized that character strengths will help in successful adaptation in different levels of sport dedication.
- e) there will be no differences in the levels of personal satisfaction (H5)
- Referring to the fact that it is up to everyone to find activities they are passionate about which will bring optimal satisfaction and will lead to sustained engagement with those activities, promote self-growth as a function of personality, personal strengths and skills (Vallerand, 2015) and subjective criteria for conscious cognitive judgment and life satisfaction (Pavot & Diener, 1993), it is supposed that the levels of sport dedication that athletes participated in are adjusted to their needs.

To test RQ1 a MANOVA test will be performed.

In the past, Wong (1995) suggested there was a relationship between persistence, hope, bravery, invention, faith, resistance and resilience. According to Seligman (2003), strengths and virtues are barriers against misfortune and psychological disorders and may be the key to speeding up recuperation. That being said, this relationship might be twofold, because recovery from disorder and illness may benefit character as well (Peterson et al., 2006). One

of the conditions for Peterson and Seligman (2004) is that for something to be considered a character strength it should determine a person's coping style and contribute to the fulfillment of a good life. Recent research observed that strengths and other psychological resources predict resilience (Zautra & Reich, 2012) and other studies found a relationship between perseverance and resilience (Niemic et al., 2012), and all factors of character strengths (emotional, intellectual, of restraint, interpersonal) except theological ones indicated a positive correlation with resilience (Martínez-Martí & Ruch, 2016).

Earlier studies support the notion of a positive relationship between character strengths and well-being (Bisquerra, 2011; Chen, 2013; Linley et al., 2010; Toner et al., 2012; Wood et al., 2011), and life satisfaction in different life contexts (Arguís et al., 2012; Gillhman et al., 2011; Peterson & Seligman, 2004; Proyer, Gander et al., 2013). Additionally, some studies have explored the relationship between single strengths (e.g., humour) and satisfaction with life and well-being (Ruch & Hofmann, 2017).

Referring to the above, a second research question and hypothesis are proposed:

RQ2. Are character strengths positively associated with resilience and personal satisfaction?

- According to the literature (Martínez-Martí & Ruch, 2016; Niemic et al., 2012; Seligman, 2003; Wong, 1995) it is expected that character strengths have a positive association with resilience in passionate athletes in general (H6) and for each of the individual groups: recreational athletes (H6a), federated athletes (H6b) and elite athletes (H6c).
- According to the literature (Gillhman et al., 2011; Peterson & Seligman, 2004; Proyer, Gander et al., 2013; Arguís et al., 2012) it is expected that character strengths have a positive association with athletes' personal satisfaction in passionate athletes in general (H7) and for each of the individual groups: recreational athletes (H7a), federated athletes (H7b) and elite athletes (H7c).

To test RQ2 a linear regression analysis will be performed.

6. Method

6.1 Participant characteristics

Participants were four hundred and eighty passionate athletes (335 males, 143 females and two without specification) residing in Spain with a mean age of 26,1 years ($SD_{age} = 12,3$; range = 14-74 years). For the distribution of gender and age in recreational, federated and elite athletes see Figures 4 and 5.

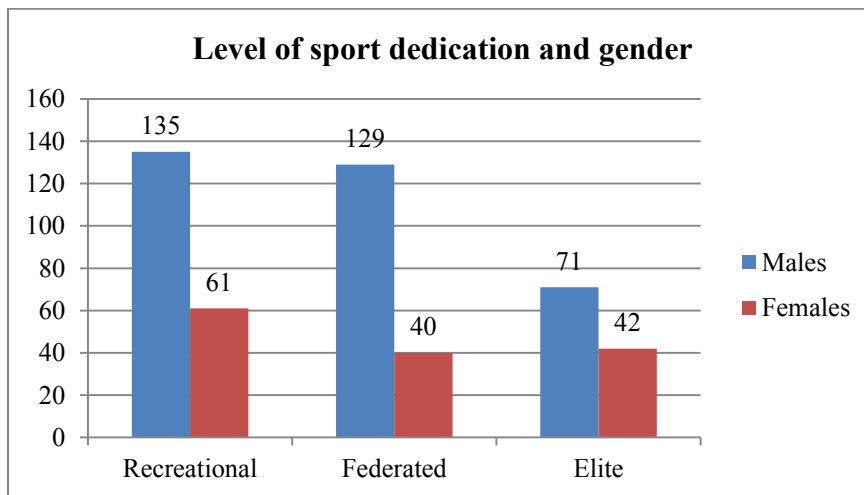


Figure 4. Level of sport dedication and gender

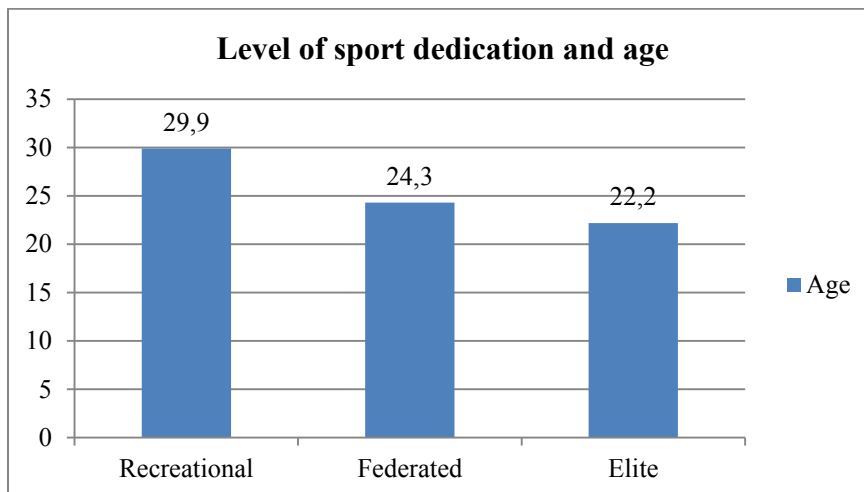


Figure 5. Level of sport dedication and age

The sample was highly educated with 49.2% having a university education, 45.9% having a high school education, 4.4% having a primary education and 0.6% undisclosed.

Regarding type of sport, 219 (45.6%) participants practised individual sports and 227 (47.3%) team sports, 34 (7.0%) did not specify. The distribution of level of sport dedication can be viewed in Figure 6.

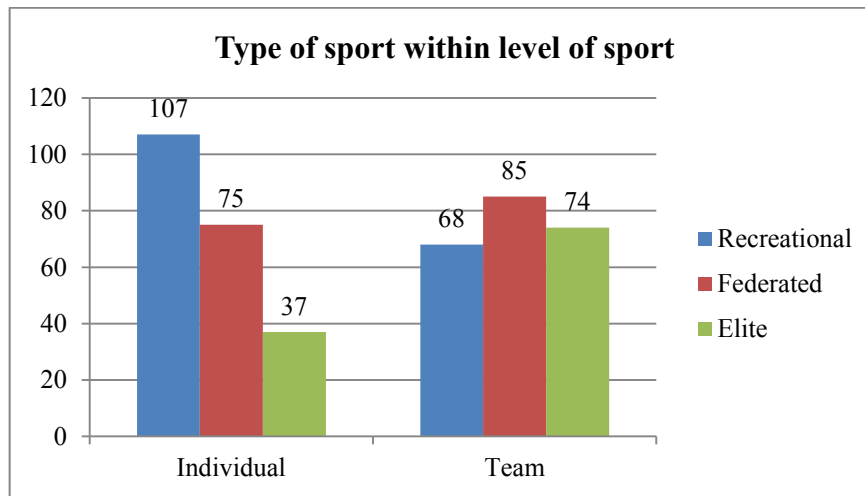


Figure 6. Type of sport within level of sport dedication

6.2 Measures

The participants completed questions regarding socio-demographic information (gender, age, and education level), sport information (type of sport, level of dedication, number of days and hours of practice) and social support (by parents and coaches).

The Character Strengths Rating Form (CSRF; Ruch, Martínez-Martí, Proyer, & Harzer, 2014) in its Spanish version (Magallares, Martínez-Martí, Fuster Ruiz de Apodaca, & Ruch, under review) was used. The CSRF is a 24-item instrument which is based on Peterson and Seligman's (2004) classification of 24-character strengths. It contains definitions of the character strengths (e.g., "Bravery: not shrinking from threat, challenge, difficulty, or pain", "Teamwork: working well as member of a group or team"), that are rated on a 9-point Likert-type scale, ranging from 1 = not like me at all to 9 = absolutely like me.

A comparative study between the original Peterson and Seligman questionnaire, i.e., The Value in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) and The CSRF realized by Ruch et al. (2014) found correlations between analogous scales ranging from .41 (judgment) to .77 (religiousness). In the same study from Ruch et al. (2014), the Cronbach's alphas of CSRF strengths were: .83 for interpersonal strengths, .74 for intellectual strengths, .75 for emotional strengths, .62 for the strengths of restraint and .53 for the strengths of transcendence.

Cronbach's alphas for the Spanish version of the CSRF factors were .73 for interpersonal strengths, .64 for intellectual strengths, .72 for emotional strengths, .69 for strengths of restraint and .62 for transcendence strengths (Magallarse et al., under review). The Cronbach's alphas in the present study were .70 for intellectual strengths, .76 for interpersonal strengths, .63 for emotional strengths, .69 strengths of restraint and .59 for transcendence strengths.

The Passion Scale (Marsh et al., 2013; Vallerand et al., 2003) in its Spanish version was used (Chamarro et al., 2015). The Passion Scale consists of 17-items with responses on a 7-point Likert-type, ranging from 1 = *total disagreement* to 7 = *total agreement*. Six items measure harmonious passion (e.g., "This activity is in harmony with the other activities in my life"), six items measure obsessive passion (e.g., "I have almost an obsessive feeling for this activity") and five items measure criterion passion (e.g., "I like this activity").

The results of Chamarro et al. (2015) support validity and reliability of the Spanish version of The Passion Scale, which is comparable with French and English versions. In the present study obtained alpha values were .84 for The Passion Scale, .74 for harmonious passion, .83 for obsessive passion and .75 for criterion passion.

The Connor-Davidson Resilience Scale 10-Item (CD-RISC 10-Item; Connor & Davidson, 2003) was used in its Spanish version adapted to sport context. Previous permission from the authors was requested.

The participants responded to each declaration referring to its occurrence during the last month. If that situation did not occur, they were asked to indicate how they thought to react if that situation had happened. The response format was a 5-point Likert-type scale ranging from 0 = *not true at all* to 4 = *true nearly all the time*. Sample items are: "I can deal with whatever comes my way", "Under pressure, I stay focused and think clearly".

Previous research (González, Moore, Newton, & Galli, 2016; Gucciardi et al., 2011) support the utility of the CD-RISC-10 to evaluate resilience of athletes, both adolescents and adults. Resilience is conceived as personal protective resources, with characteristics similar to traits or qualities.

However, environmental factors (e.g., organizational structure in sport) and social factors (e.g., social support) would also be relevant to resilience (González et al., 2016). Sarkar and Fletcher (2013) underline the importance of measuring personal factors, and family and community resources related to resilience in sport. Furthermore, resilience may vary in

different contexts (i.e., work vs. personal relationships) (Connor & Davidson, 2003). According to previous research, additional specific items to measure resilience in sport context were developed. They were designed to evaluate if the adversities in a sport context are perceived as a failure, "El fracaso lo veo como oportunidad para la mejora/I see failure as an opportunity to improve" (Cabanach et al., 2010; Fletcher & Sarkar, 2012; Fredrickson et al., 2003; Hosseini & Besharat, 2010; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson, & Famose, 2003). "Sé adaptarme a los fracasos tanto durante el entrenamiento como en la competición/ I know how to adapt to failure during my training as well as during competition" (Cabanach et al., 2010; Martin-Krumm et al., 2003; Hosseini & Besharat, 2010; Stambulova et al., 2012). Another was designed to evaluate the fear of success (Horner, 1972). A relevant finding is that it is unlikely that women suffer from fear of success to a greater degree than men (Cox, 1998). Fear of higher pressure and strong emotions may also be stressful as more difficult goals are achieved: "Cuando logro mis metas no tengo problema proponerme otras/When I reach my goals I do not have problems to set myself other goals" (Gould et al., 2002; Mallett & Hanrahan, 2004); "Sé adaptarme a los éxitos tanto durante el entrenamiento como en la competición /I know how to adapt to success during my training as well as during competition" (Stambulova et al., 2012). Finally, another item was designed to evaluate perceived support: "Cuando necesito pedir ayuda tengo alguien a quién puedo preguntar/When I need to ask for help I know who to ask" (Fletcher & Sarkar, 2012; Davydov et al., 2010; Secades et al., 2015)

The research of González et al. (2016) found that Cronbach's alpha for CD-RISC 10 was .87. The alpha value of the 15-item resilience instrument used in the present study was .83 (.78 for CD-RISC 10 and .68 for added resilience items).

Personal Satisfaction Questionnaire: designed ad hoc for this study. The questionnaire was developed by researchers even though there are satisfaction questionnaires in existence. However, some of them are recommended to be used with elite or federated athletes at a certain level of competition (e.g., ASQ); some of them are not confirmed for use with elite athletes but rather for lower levels of sport dedication (e.g., SSI); and some of them measured satisfaction with psychological needs, (e.g., BNSS). The questionnaires with similar items on satisfaction (e.g., the level of being satisfied with who I am and where I am) were questionnaires on satisfaction with life (e.g., The Satisfaction with Life Scale), but they were excluded because they were not sport specific.

According to previous research, a 4-item questionnaire to measure personal satisfaction in sport during the current season or the most recent season was created. Items were based on previous literature: “Estoy satisfecho con mis habilidades psicológicas/I am satisfied with my psychological abilities” (Gould et al., 2002; Hanrahan, 2005; Stambulova et al., 2012); “Estoy satisfecho con mi condición física/I am satisfied with my physical condition” (Lavallée & Flint, 1996; Machida et al., 2017; Nemček, 2016); “Estoy satisfecho con la consecución de mis objetivos/I am satisfied with the achievement of my goals” (Gould et al., 2002; Sato et al., 2016; Schwartz, 2003) and “Estoy satisfecho con el apoyo que tengo/I am satisfied with the support I have” (Stuntz & Boreyko, 2017; Cruz, 1994; Rodahl et al., 2015) (Figure 7). The importance of those facets is that they reflected satisfaction with psychological abilities and physical condition. Additionally, perceived support of a close person is an important protective factor in sport contexts and contributes to perceived self-efficacy and goal achievement.

The answer scale was a 7-point Likert-type, ranging from 1 = *not satisfied at all* to 7 = *very satisfied*.

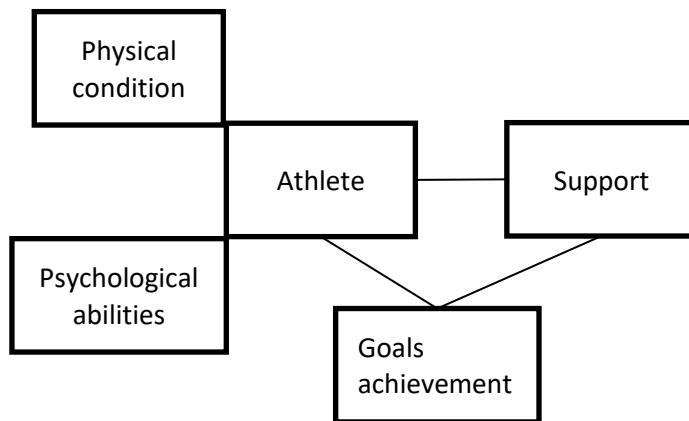


Figure 7. Personal Satisfaction facets

Cronbach’s alpha for the ad hoc questionnaire of personal satisfaction in sport was .69.

In addition, after having consulted about the questionnaires in this thesis with experienced and successful coaches, two items about the perceived support of parents and coaches were added.

6.3 Design and procedures

The research is cross-sectional and a convenience sample was used. The data collection was realized between March and November 2017 in Spain, with the paper-and-pencil format conducted in the region of Barcelona and Granada. For the Internet version, on-line social networks, e-mails and leaflets with a direct link to the study were used.

Participants were informed of the objectives of the present study. All respondents signed an informed consent (or checked a consent button) and agreed to participation in the study. The participants did not receive remuneration; participation was voluntary and anonymous. To enhance the quality of measurements, the first author collected the paper-and-pencil data, except in one club where their sport psychologist was contacted and he collected the data on his own and sent it to the researcher. Those participants also signed an informed consent.

The inclusion criteria were: signing the informed consent (or checking the button expressing agreement), being older than 16 years or having express permission from the legal representative, being passionate about sport and having filled out almost the entire questionnaires (maximum of four items missing = 5%).

The final sample consists of 535 Spanish athletes. 27 participants were excluded because of missing items and 5 athletes were excluded because of not having express permission from their legal representative. In line with past research (e.g., Rip, Fortin, & Vallerand, 2006; Gousse-Lessard, Vallerand, Carbonneau, & Lafrenière, 2013), participants whose mean score on the sum of the five passion criterion items was situated at midpoint (4) or above on the seven-point Likert scale were considered to be passionate. Thus, in the present study, 480 participants were found to be at least moderately passionate toward the sport and 23 participants were eliminated (Figure 8).

Participants were assigned to groups according to their level of sport dedication. The recreational athletes do not compete or have experience within local competitions. The federated athletes compete in local or provincial sport clubs and schools but not on an international level. The elite athletes were/are members of national teams or have experience with international competitions. The distinction between federated and elite athletes was done in similar way as in OMSAT-3* (Durand-Bush et al., 2001).

Athletes were asked to complete the questionnaire during trainings, in paper-and-pencil format (340 participants: 122 recreational, 125 federated, 93 elite) as well as using an online

form through the server [www. soscisurvey.de](http://www.soscisurvey.de) (140 participants: 76 recreational, 44 federated, 20 elite).

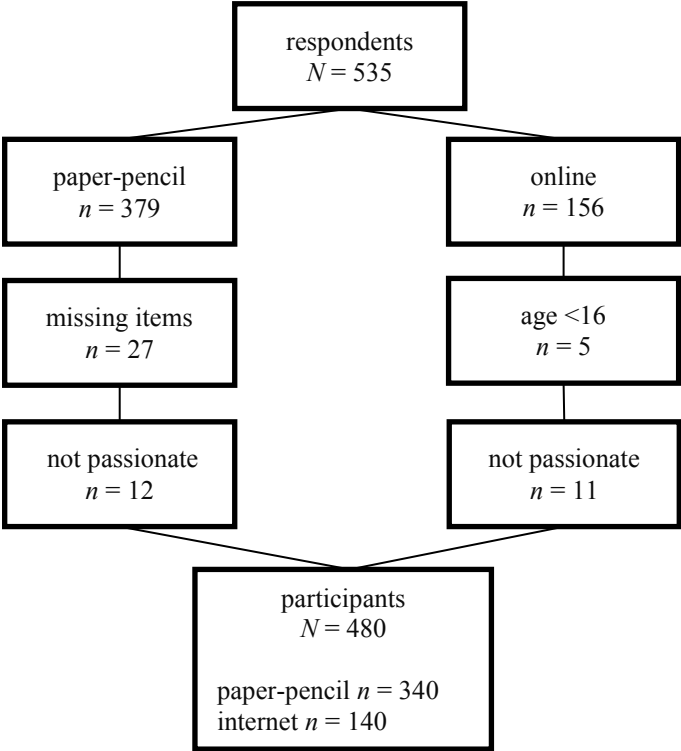


Figure 8. Sample recruitment

6.9 Analysis

To analyse collected data, the following methods were used: Kolmogorov-Smirnov test, Factor Analysis, χ^2 , Student t-test for two independent samples, Pearson bivariate correlations, Multivariate analysis of variance (MANOVA) and Linear Regression.

Results of the Kolmogorov-Smirnov (Table 9) indicated a not normal distribution in all of the non-categorical variables. Skewness was not large. With this in consideration, and according to the Central Limit Theorem, we decided to use parametric tests.

Table 9
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Skewness	Kurtosis
	Statistic	df	p		
Age	.227	393	< .001	2.092	4.610
Days	.131	393	< .001	-.038	-.834
Hours	.203	393	< .001	.995	-.063
Parental support	.385	393	< .001	-1.793	2.625
Coach support	.257	393	< .001	-1.080	.464
Harmonious passion	.117	393	< .001	-1.155	2.025
Obsessive passion	.051	393	.015	-.033	-.739
Resilience	.063	393	.001	-.291	-.307
Satisfaction	.117	393	< .001	-.797	.749
Interpersonal strengths	.095	393	< .001	-.794	.998
Intellectual strengths	.099	393	< .001	-.626	.390
Transcendence strengths	.082	393	< .001	-.658	.805
Emotional strengths	.133	393	< .001	-.960	.890
Strengths of restraint	.130	393	< .001	-.924	.932

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

7. Results

7.1 Preliminary results

Participants with less than 5% of missing data were included. For the data analysis, the SPSS 17 (Statistical Package for Social Sciences) software was applied.

Considering that this is the first use of the CSRF with athletes, the factor structure of the scale was verified. A parallel analysis was performed and suggested the extraction of five factors. Afterwards a Principal Component Analysis (PCA) and Varimax rotation with Kaiser Normalization was performed and five factors were extracted, which was in accordance with previous research (e.g., Ruch & Martínez-Martí, 2014). The Confirmatory Factor Analysis (CFA) confirmed the factor structure presented in Table 10 (RMSEA = .60; CFI = .925).

Table 10
Rotated Component Matrix: Strengths and its Factors

Component - Factors	Rotated Component Matrix ^a					Communalities		Initial Eigenvalues		
	Interpersonal strengths	Intellectual strengths	Transcendence strengths	Emotional strengths	Strengths of restraint	Initial	Extraction	Total	% of Variance	Cumulative %
Love	.724	.119	.295	.143	-.066	1.000	.650	6.314	26.308	26.308
Kindness	.751	.177	.156	.056	-.023	1.000	.623	1.953	8.138	34.446
Social intelligence	.631	.354	.137	-.117	.201	1.000	.596	1.426	5.940	40.386
Leadership	.025	.370	.177	.196	.118	1.000	.221	1.346	5.608	45.994
Teamwork	.503	.105	.099	.266	.057	1.000	.348	1.269	5.287	51.281
Fairness	.476	.040	.036	.232	.365	1.000	.416	1.082	4.510	55.791
Forgiveness	.543	.007	.184	.101	.247	1.000	.400	.945	3.939	59.730
Humour	.348	.134	.460	.198	-.269	1.000	.462	.903	3.763	63.492
Creativity	.052	.735	.208	.122	-.165	1.000	.628	.851	3.545	67.037
Curiosity	.178	.743	.085	.084	-.139	1.000	.618	.810	3.374	70.411
Judgment	.037	.628	-.033	.053	.400	1.000	.560	.752	3.134	73.545
Love of learning	.201	.545	.092	.377	-.029	1.000	.489	.727	3.027	76.572
Perspective	.286	.517	.008	.065	.265	1.000	.423	.668	2.782	79.354
Appreciation of beauty and excellence	.191	.128	.641	.035	.180	1.000	.497	.578	2.410	81.763
Bravery	.140	.213	.034	.684	-.020	1.000	.534	.560	2.332	84.095
Perseverance	.119	.118	.013	.747	.167	1.000	.615	.526	2.194	86.289
Vitality	.158	.222	.496	.456	-.036	1.000	.530	.516	2.150	88.438
Hope	.101	.096	.485	.511	.138	1.000	.535	.492	2.050	90.488
Honesty	.411	.117	-.072	.403	.114	1.000	.363	.458	1.910	92.398
Humility	.408	.015	.094	.318	.427	1.000	.459	.404	1.684	94.082
Prudence	.110	.030	.157	.100	.808	1.000	.700	.383	1.598	95.680
Self-regulation	.136	.056	.367	.033	.700	1.000	.647	.363	1.514	97.194
Gratitude	.354	.093	.645	.135	.170	1.000	.598	.353	1.471	98.665
Spirituality	.016	.055	.575	-.132	.209	1.000	.395	.320	1.335	100.000

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 8 iterations.

The χ^2 test was performed to compare categorical variables of two samples, the online one and the paper-and-pencil one. There were significant differences in the paper-and-pencil sample for gender (Pearson Chi-Square = 8.546, $p = .014$), as there were less females and more males than in the online sample. Also, the paper-and-pencil sample showed lower levels of education (Pearson Chi-Square = 15.025, $p = .005$); and there were more team and less individual athletes (Pearson Chi-Square = 74.874, $p < .001$), less recreational and more federated and elite athletes than in the online sample (Pearson Chi-Square = 16.137, $p < .001$)

The Student t-test was used to analyse differences between continuous variables for the type of sample selection: online and paper-and-pencil (Table 11).

Table 11
Student t-test for mode of sample selection

	<i>M</i> <i>Paper-and-</i> <i>pencil</i>	<i>SD</i> <i>Paper-and-</i> <i>pencil</i>	<i>M</i> <i>Online</i>	<i>SD</i> <i>Online</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>p</i>
Age	21.33	6.02	37.73	15.47	-12.16	1.40	< .001
Days	4.65	1.54	4.00	1.45	4.26	.43	< .001
Hours	12.24	8.27	8.82	4.69	5.71	.51	< .001
Parental support	6.58	.85	5.61	1.39	7.70	.84	< .001
Obsessive passion	23.99	7.89	20.85	8.65	3.85	.38	< .001

The χ^2 test for gender differences in level of sport (Pearson Chi-Square = 9.001, $p = .061$) and type of sport (Pearson Chi-Square = 5.653, $p = .059$) indicated no significant differences. Even though, the χ^2 test for type of sport and level of sport showed significant differences (Pearson Chi-Square = 21.513, $p < .001$). Individual athletes indicated lower levels of sport dedication than team ones.

The Student t-test was used to analyse gender differences in the whole sample as in each studied group of athletes (Table 12, 13, 14 and 15).

Table 12
Student t-test for gender

	<i>M</i> <i>Man</i>	<i>SD</i> <i>Man</i>	<i>M</i> <i>Woman</i>	<i>SD</i> <i>Woman</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>p</i>
Coach support	5.88	1.18	6.25	1.10	-2.96	.32	.003
Interpersonal strengths	7.55	.80	7.86	.79	-3.80	.39	< .001
Emotional strengths	7.45	1.11	7.66	.87	-2.25	.21	.025
Obsessive passion	23.94	7.84	21.17	8.80	3.40	.33	.001

Table 13
Student t-test for gender recreational athletes

	<i>M_{Man}</i>	<i>SD_{Man}</i>	<i>M_{Woman}</i>	<i>SD_{Woman}</i>	t	d	p
Type of sport*	1.44	.50	1.27	.45	2.14	.36	.035
Hours	7.81	4.57	6.41	3.60	2.11	.34	.036
Coach support	5.44	1.33	6.26	1.05	-.78	.68	< .001
Interpersonal strengths	7.47	.82	7.85	.77	-3.06	.48	.003
Emotional strengths	7.18	1.20	7.55	.85	-2.45	.36	.016
Obsessive passion	23.44	8.36	19.31	8.03	3.24	.50	.001

*Type of sport individual coded as 1, collective as 2

Table 14
Student t-test for gender federated athletes

	<i>M_{Man}</i>	<i>SD_{Man}</i>	<i>M_{Woman}</i>	<i>SD_{Woman}</i>	t	d	p
Interpersonal strengths	7.58	.79	7.89	.78	-2.13	.39	.035

Table 15
Student t-test for gender elite athletes

	<i>M_{Man}</i>	<i>SD_{Man}</i>	<i>M_{Woman}</i>	<i>SD_{Woman}</i>	t	d	p
Age	23.64	11.57	19.80	6.44	2.27	.41	.025
Harmonious passion	37.84	3.49	35.90	4.86	2.26	.46	.027

The dedication to sport, in days and hours, increased as athlete level increased ($F_{\text{Days}} = 118.223$; $p < .001$ and $F_{\text{Hours}} = 224.580$; $p < .001$) (Figure 9).

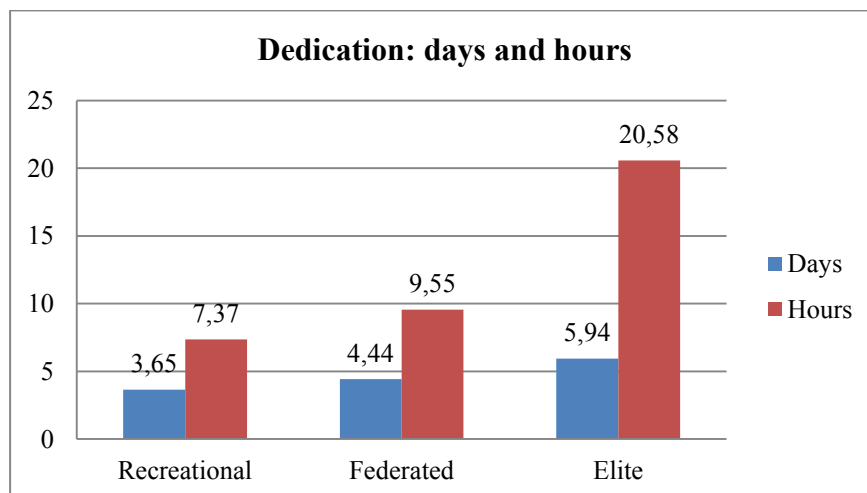


Figure 9. Dedication: days and hours

Perceived support of parents and coaches was high, with scores ranging from 5.7 to 6.6 on a 7-point scale. The distribution in levels of sport dedication is shown in Figure 10. One-way analysis of variance (ANOVA) with level of sport dedication as independent variable, for

parental ($F = 12.087$; $p < .001$) and coach ($F = 13.707$; $p < .001$) support was performed. Post-hoc test (with Bonferroni correction) indicated that elite ($d = .56$; $p < .001$) and federated ($d = .32$; $p = .003$) athletes scored higher than recreational athletes in parental support; and elite athletes obtained superior scores than recreational ($d = .67$; $p < .001$) and federated ($d = .57$; $p < .001$) athletes in coach support.

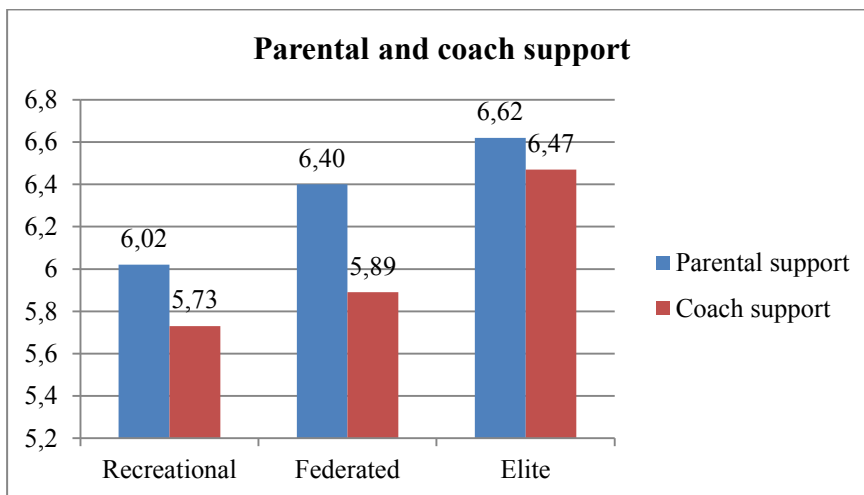


Figure 10. Parental and coach support in different levels of athletes

7.2 Bivariate correlation

Bivariate correlations are present in Table 16. The character strengths have moderate positive correlations among one another (except the strengths of restraint and intellectual strengths which had a lower correlation at .27) and so do resilience and all character strengths, and satisfaction and character strengths (except intellectual strengths at a lower correlation of .29 and strengths of restraint, also at .29), harmonious passion and intellectual strengths, harmonious passion and transcendence strengths, and harmonious passion and emotional strengths. Moreover, positive medium size correlations were found for level of sport dedication and the amount of days dedicated and there was a negative medium size correlation between age and parental support.

Table 16
Correlation. means. SD and α

	M	SD	α	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 Age	26.11	12.28		1	-.09*	-.23**	-.27**	-.37**	-.08	-.09	-.05	.01	.01	-.10*	-.15**	-.20**	-.05	-.11*
2 Gender (1 = man, 2 woman)	1.29	.47			1	.02	.05	-.01	.14**	.17**	.02	.02	.09*	.06	.01	-.14**	-.03	.01
3 Days	4.46	1.54				1	.57**	.12**	.24**	.04	.03	-.05	.22**	.03	.17**	.12**	.11*	.16**
4 Level of sport dedication	1.82	.79					1	.22**	.24**	.06	.02	.02	.20**	-.02	.13**	.03	.06	.04
5 Parental support	6.30	1.13						1	.27**	.16**	.13**	.09*	.12**	.13**	.23**	.08	.10*	.23**
6 Coach support	6.00	1.17							1	.18**	.12*	.09	.20**	.18**	.16**	.04	.12*	.25**
7 Interpersonal s.	7.64	.81	.76							1	.46**	.50**	.44**	.47**	.29**	.00	.40**	.33**
8 Intellectual s.	7.20	.95	.70								1	.38**	.42**	.27**	.37**	.08	.46**	.29**
9 Transcendental s.	7.26	.99	.59									1	.38**	.39**	.33**	.09*	.38**	.34**
10 Emotional s.	7.51	1.05	.63										1	.33**	.32**	.09	.51**	.34**
11 S. of restraint	7.05	1.23	.69											1	.19**	.04	.30**	.29**
12 HP	36.67	4.26	.74												1	.22**	.37**	.31**
13 OP	23.07	8.23	.83													1	.07	.10*
14 Resilience	45.76	6.98	.83														1	.46**
15 Satisfaction	22.60	3.40	.69															1

Note. *p < .05. **p < .01. ***p < .001

7.3 MANOVA

Results of the Multivariate analysis of variance (MANOVA) with the level of sport dedication as independent variables, for the studied measures are presented in Table 17 (Wilks' lambda $F = 18.986$, $p < .001$). Post-hoc test (with Bonferroni correction) indicated that elite athletes scored higher than federated and recreational athletes in emotional strengths; elite and federated athletes obtained superior scores than recreational athletes in harmonious passion, and for obsessive passion federated athletes obtained superior scores than elite and recreational ones. Furthermore, recreational athletes were older than elite and federated athletes and as the level of sport increased, so did the days and hours dedicated to the activity.

Table 17
MANOVA: level of sport dedication

Variables	Recreational M (SD) <i>n = 198</i>	Federated M (SD) <i>n = 169</i>	Elite M (SD) <i>n = 113</i>	Level F (df1 = 2 df2 = 477)	p	Bonferroni (Cohen's d)	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
Age	29.86 (14.23)	24.33 (9.70)	22.22 (10.11)	17.90	<.001	R>F(.45)*** R>E(.62)***	2.55 4.29	8.52 11.01
Days	3.65 (1.36)	4.44 (1.20)	5.94 (1.19)	118.22	<.001	E>R(1.80)*** E>F(1.26)*** F>R(.62)***	1.93 1.13 .47	2.65 1.87 1.11
Hours	7.37 (4.32)	9.55 (4.54)	20.58 (7.90)	224.58	<.001	E>R(2.07)*** E>F(1.71)*** F>R(.49)***	11.67 9.43 .82	14.75 12.61 3.56
Interpersonal strengths	7.59 (.83)	7.65 (.80)	7.71 (.78)	.75	.474			
Intellectual strengths	7.12 (.97)	7.33 (.91)	7.14 (.94)	2.40	.092			
Transcendence strengths	7.24 (1.00)	7.27 (.96)	7.29 (1.02)	.08	.920			
Emotional strengths	7.30 (1.12)	7.54 (.99)	7.84 (.91)	10.37	<.001	E>R(.53)*** E>F(.32)*	.26 .00	.84 .60
Strengths of restraint	7.12 (1.07)	6.95 (1.45)	7.07 (1.13)	.92	.400			
Harmonious passion	35.54 (4.41)	37.33 (4.03)	37.12 (4.14)	6.54	.002	E>R(.30)* F>R(.35)**	.08 .43	2.47 2.55
Obsessive passion	22.07 (8.46)	24.82 (8.20)	22.21 (7.48)	6.01	.003	F>R(.33)** F>E(.33)*	.70 .23	4.80 4.99
Resilience	45.38 (6.42)	45.71 (7.53)	46.50 (7.07)	.93	.395			
Satisfaction	22.57 (3.26)	22.35 (3.51)	23.03 (3.40)	1.36	.258			

Note. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

7.4 Linear regression

To test the incremental value of character strengths in the prediction of resilience and personal satisfaction after the effects of socio-demographic data, days of dedication, support and passion, we conducted a linear regression where age and gender were entered in the first step, days of dedication, parental and coach support were entered in the second step, harmonious and obsessive passion were entered in the third step, and the character strengths factors were entered in the final step. Multicollinearity diagnostics were well within acceptable limits. Table 16,17,18, and 19 show the linear regression analysis for resilience and Table 20,21,22, and 23 show the linear regression analysis for personal satisfaction.

7.4.1 Resilience

The association between resilience and character strengths factors, passions, sport dedication levels and socio-demographic data was moderate (Multiple R = 0,619). Together, socio-demographic data, days of dedication, passions and strengths accounted for 38.3% (36.4% adjusted R²) of the variation in resilience. The standardised regression coefficients show that emotional strengths are the strongest predictor of resilience. Moreover, effects of intellectual strengths, harmonious passion and gender were found (Table 18).

The explanation of resilience by character strengths differs in the studied groups of passionate athletes (Table 19, 20, 21). The association between resilience and character strengths factors, passions, sport and demographic data were moderate for all groups (recreational R = .642; federated R = .639; and elite R = .683). In the group of recreational athletes studied variables accounted together for 41.2% (35.0% adjusted R²) of the variation in resilience, for federated athletes it was 40.8% (35.9% adjusted R²) and for elite athletes it was 46.6% (39.9% adjusted R²). Emotional character strengths were found to predict athletes' resilience in all levels of sport dedication and at the same time they were the strongest predictors in those levels. For recreational athletes, effects of intellectual strengths were also found. For federated athletes, interpersonal strengths, harmonious passion and gender showed an effect on resilience.

Table 18

Linear regression: resilience

	Step1				Step2				Step3				Step4			
	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t
Age	-.02	.04	-.03	-.51	.01	.04	.02	.34	.02	.04	.03	.60	-.01	.03	-.01	-.29
Gender	-.27	.76	-.02	-.35	-.46	.77	-.03	-.60	-.57	.73	-.04	-.78	-1.55	.64	-.10*	-2.44
Days					-.06	.25	-.01	-.241	-.14	.23	-.03	-.60	-.18	.21	-.04	-.86
Parental support					.72	.40	.10	1.83	.25	.38	.04	.65	-.21	.33	-.03	-.65
Coach support					.62	.33	.10	1.90	.42	.31	.07	1.37	.04	.27	.01	.16
HP									.58	.08	.35***	7.05	.23	.08	.14**	2.98
OP									-.02	.04	-.02	-.42	-.02	.04	-.03	-.61
Interpersonal s.													.85	.48	.10	1.77
Intellectual s.													1.34	.38	.18***	3.53
Transcendence s.													.52	.36	.07	1.46
Emotional s.													2.13	.35	.31***	6.05
S. of restraint													.45	.28	.08	1.63
R ²	.00				□	.03			.14				.38			
R ² Adj	.00					.01			.12				.36			
R ² Change	.00					.02*			.11***				.25***			
F _{Change}	.19					1.97			8.84				19.66			
(df1, df2)	(2,390)					(3,387)			(2,385)				(5,380)			

Note. *p < .05. **p < .01. ***p < .001. HP = harmonious passion, OP = obsessive passion

Table 19

Linear regression: resilience of recreational athletes

	Step1				Step2				Step3				Step4			
	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t
Age	-.02	.06	-.03	-2.28	.01	.07	.01	.10	.03	.06	.05	.47	.08	.06	.11	1.33
Gender	2.06	1.18	.16	1.75	1.70	1.24	.13	1.37	1.33	1.20	.10	1.11	-.24	1.07	-.02	-.23
Days					-.08	.46	-.02	-.18	-.55	.44	-.11	-1.25	-.51	.42	-.10	-1.21
Parental support				□	.42	.59	.08	.71	.12	.56	.02	.22	.02	.50	.00	.04
Coach support					.35	.49	.07	.71	.10	.47	.02	.22	.06	.41	.01	.14
HP									.52	.13	.37***	4.03	.22	.12	.16	1.78
OP									.03	.07	.04	.40	.01	.06	.02	.19
Interpersonal s.													-.82	.91	-.11	-.91
Intellectual s.													1.48	.59	.21*	2.50
Transcendence s.													.83	.59	.14	1.40
Emotional s.													2.16	.58	.37***	3.69
S. of restraint													.77	.57	.13	1.34
R ²		.03				.04				.17				.41		
R ² Adj		.01				-.00				.12				.35		
R ² Change		.03				.01				.13***				.25***		
F _{Change} (df1, df2)		1.56 (2,124)				.92 (3,121)				3.35 (2,119)				6.65 (5,114)		

Note. *p < .05. **p < .01. ***p < .001. HP = harmonious passion, OP = obsessive passion

Table 20

Linear regression: resilience of federated athletes

	Step1				Step2				Step3				Step4			
	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	T	B	SE (B)	β	t
Age	-.14	.07	-.16*	-2.01	-.10	.08	-.12	-	-.04	.07	-.04	-1.37	-.11	.06	-.12	-1.71
Gender	-1.17	1.38	-.07	-0.85	-1.23	1.37	-.07	-	-2.09	1.33	-.12	-1.90	-3.18	1.15	-.18**	-2.77
Days Parental support				α	.56	.51	.09	1.10	.42	.50	.07	.84	.29	.44	.05	.67
Coach support					.71	.64	.10	1.11	.14	.63	.02	.22	-.40	.54	-.05	-.73
HP					.72	.54	.11	1.34	.65	.52	.10	1.25	.06	.46	.01	.14
OP									.61	.16	.33	3.92***	.33	.14	.18*	2.37
Interpersonal s.													2.46	.79	.25**	3.12
Intellectual s.													1.01	.70	.12	1.44
Transcendence s.													.36	.65	.04	.55
Emotional s. S. of restraint													1.96	.60	.26**	3.26
R ²		.03				.06				.15			.18	.41	.03	.43
R ² Adj		.02				.03				.11			.36			
R ² Change		.03				.03				.09**			.26***			
F Change		2.40				2.05				3.79			8.27			
(df1, df2)		(2,154)				(3,151)				(2,149)			(5,144)			

Note. *p < .05. **p < .01. ***p < .001. HP = harmonious passion, OP = obsessive passion

Table 21

Linear regression: resilience of elite athletes

	Step1				Step2				Step3				Step4			
	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t
Age	.11	.07	.14	1.48	.12	.08	.15	1.44	.09	.08	.11	1.10	.00	.07	.01	.07
Gender	-1.76	1.40	-.12	-1.25	-1.62	1.46	-.11	-1.11	-.64	1.43	-.04	-.45	-1.13	1.21	-.08	-.94
Days					-.46	.63	-.08	-.73	-.08	.61	-.01	-.14	-.33	.51	-.06	-.65
Parental support					1.29	1.06	.12	1.21	.81	1.01	.08	.79	.62	.84	.06	.73
Coach support				□	.67	.80	.08	.84	.15	.77	.02	.19	-.27	.67	-.03	-.41
HP									.63	.17	.37***	3.73	.17	.16	.10	1.08
OP									-.03	.09	-.03	-.34	-.05	.08	-.05	-.61
Interpersonal s.													.34	.95	.04	.36
Intellectual s.													1.36	.80	.18	1.69
Transcendence s.													.36	.68	.05	.53
Emotional s.													2.88	.78	.37***	3.70
S. of restraint													.86	.55	.14	1.55
R ²		.04				.07				.18				.47		
R ² Adj		.02				.02				.12				.40		
R ² Change		.04				.02		□		.11**				.29***		
F _{Change}		2.25				1.44				3.16				6.98		
(df1, df2)		(2,106)				(3,103)				(2,101)				(5,96)		

Note. *p < .05. **p < .01. ***p < .001. HP = harmonious passion, OP = obsessive passion

7.4.2 Satisfaction

The association between satisfaction and character strengths factors, passions, dedicated days and socio-demographic data was moderate (Multiple $R = .481$). Together, socio-demographic data, sport data, passions and strengths accounted for 23.1% (20.7% adjusted R^2) of the variation in personal satisfaction. The standardised regression coefficients show that coach support is the strongest predictor. Emotional and transcendence strengths were also found to have effects on athletes' satisfaction (Table 22).

The explanation of satisfaction differs in studied groups of athletes, Tables 23, 24, 25. The association between satisfaction, character strengths, passions, dedicated days and socio-demographic data were moderate (recreational $R = .391$; federated $R = .582$; and elite $R = .638$). For recreational athletes, the studied variables accounted together for 15.3% (6.3% adjusted R^2) of the variation in personal satisfaction; in federated athletes it was 33.9% (28.4% adjusted R^2) and for elite athletes it was 40.7% (33.3% adjusted R^2). The standardised regression coefficients show that studied variables are not predictors of personal satisfaction for recreational athletes. For federated athletes interpersonal strengths is the strongest predictor of satisfaction, even though transcendence strengths, coach support and gender were found to have effects on satisfaction as well. For elite athletes emotional strengths are the strongest predictor of satisfaction; however, the strengths of restraint and dedicated days were also found to have effects on their satisfaction.

Table 22
 Linear regression: satisfaction

	Step1				Step2				Step3				Step4			
	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t
Age	-.04	.02	-.10*	-2.02	-.01	.02	-.03	-.58	-.01	.02	-.02	-.40	-.02	.02	-.05	-.95
Gender	.13	.37	.02	.36	-.06	.36	-.01	-.17	-.08	.36	-.01	-.23	-.37	.34	-.05	-1.06
Days					.03	.12	.01	.26	.00	.11	.00	.04	.04	.11	.02	.33
Parental support					.47	.19	.14*	2.54	.33	.19	.10	1.76	.18	.18	.05	1.02
Coach support					.61	.15	.21***	3.95	.54	.15	.19***	3.60	.42	.15	.15**	2.93
HP									.18	.04	.23***	4.50	.07	.04	.09	1.72
OP									.00	.02	.00	-.03	.00	.02	-.01	-.15
Interpersonal s.													.38	.26	.09	1.45
Intellectual s.													.27	.21	.07	1.30
Transcendence s.													.43	.19	.13**	2.21
Emotional s.													.45	.19	.14**	2.34
S. of restraint													.17	.15	.06	1.14
R ²		.01				.08				.13				.23		
R ² Adj		.01				.07				.12				.21		
R ² Change		.01				.07***				.05***				.10***		
F Change		2.14				7.10				8.33				9.51		
(df1, df2)		(2,390)				(3,387)				(2,385)				(5,380)		

Note. *p < .05. **p < .01. ***p < .001. HP = harmonious passion, OP = obsessive passion

Table 23

Linear regression: satisfaction of recreational athletes

	Step1				Step2				Step3				Step4			
	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t
Age	-.05	.03	-.16	-1.79	-.03	.03	-.08	-.86	-.02	.03	-.07	-.68	-.02	.03	-.04	-.43
Gender	1.17	.59	.17*	1.99	.89	.61	.13	1.46	.82	.62	.12	1.31	.48	.65	.07	.74
Days				□	.03	.22	.01	.11	-.08	.23	-.03	-.36	-.03	.25	-.01	-.12
Parental support					.46	.29	.16	1.60	.39	.29	.14	1.36	.34	.30	.12	1.11
Coach support					.25	.24	.10	1.06	.20	.24	.08	.83	.18	.25	.07	.73
HP									.12	.07	.16	1.73	.05	.08	.08	.70
OP									.01	.04	.02	.25	.01	.04	.02	.20
Interpersonal s.													.18	.55	.05	.33
Intellectual s.													.13	.36	.04	.35
Transcendence s.													.04	.36	.01	.12
Emotional s.													.36	.36	.12	1.00
S. of restraint													.21	.35	.07	.62
R ²		.05				.09				.12				.15		
R ² Adj		.04				.06				.07				.06		
R ² Change		.05*				.04				.03				.03		
F _{Change} (df1, df2)		3.45 (2,124)				2.47 (3,121)				2.28 (2,119)				1.71 (5,114)		

Note. *p < .05. **p < .01. ***p < .001. HP = harmonious passion, OP = obsessive passion

Table 24

Linear regression: satisfaction of federated athletes

	Step1				Step2				Step3				Step4			
	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t
Age	-.05	.03	-.11	-1.38	-.01	.03	-.03	-.41	.01	.03	.02	.22	-.02	.03	-.04	-.49
Gender	-.82	.65	-.10	-1.27	-.83	.61	-.10	-1.35	-1.12	.61	-.14	-1.84	-1.43	.57	-.18*	-2.51
Days				□	.26	.23	.09	1.13	.23	.23	.08	.99	.26	.22	.09	1.19
Parental support					.59	.29	.17*	2.06	.39	.29	.11	1.33	.23	.27	.07	.84
Coach support					.78	.24	.26**	3.27	.78	.24	.25**	3.26	.58	.23	.19*	2.56
HP									.21	.07	.24**	2.90	.12	.07	.13	1.66
OP									-.02	.03	-.05	-.65	-.03	.03	-.06	-.88
Interpersonal s.													1.10	.39	.24**	2.82
Intellectual s.													.04	.35	.01	.10
Transcendence s.													.67	.32	.18*	2.09
Emotional s.													.44	.30	.13	1.47
S. of restraint													-.10	.20	-.04	-.50
R ²		.02				.14				.19				.34		
R ² Adj		.01				.11				.15				.28		
R ² Change		.02				.12***				.05**				.15***		
F _{Change} (df1, df2)		1.77 (2,154)				4.94 (3,151)				4.90 (2,149)				6.16 (5,144)		

Note. *p < .05. **p < .01. ***p < .001. HP = harmonious passion, OP = obsessive passion

Table 25

Linear regression: satisfaction of elite athletes

	Step1				Step2				Step3				Step4			
	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	T	B	SE (B)	β	t	B	SE (B)	β	t
Age	-.02	.04	-.05	-.53	.01	.04	.03	.25	.00	.04	.00	.01	-.03	.04	-.08	-.82
Gender	-.15	.70	-.02	-.22	-.12	.70	-.02	-.17	.56	.67	.08	.84	.55	.62	.08	.89
Days					.32	.30	.11	1.04	.57	.29	.19*	1.99	.55	.26	.19*	2.09
Parental support					.49	.51	.10	.97	.25	.47	.05	.53	.13	.43	.03	.30
Coach support					.86	.38	.22*	2.25	.53	.36	.13	1.46	.32	.34	.08	.92
HP									.33	.08	.40***	4.23	.16	.08	.20	1.96
OP									.03	.04	.07	.76	.03	.04	.07	.79
Interpersonal s.													-.48	.49	-.11	-.98
Intellectual s.													.43	.41	.12	1.04
Transcendence s.													.51	.35	.15	1.45
Emotional s.													.90	.40	.24*	2.27
S. of restraint													.63	.28	.21*	2.23
R ²		.00				.08				.24				.41		
R ² Adj		-.02				.04				.19				.33		
R ² Change		.00				.08*				.16***				.17***		
F _{Change}	□	.15				1.90				4.53				5.50		
(df1, df2)		(2,106)				(3,103)				(2,101)				(5,96)		

Note. *p < .05. **p < .01. ***p < .001. HP = harmonious passion, OP = obsessive passion

8. Discussion

The purpose of this study was to explore the relationship between character strengths and resilience and satisfaction in passionate athletes at different levels of sport dedication (recreational, federated and elite). The research questions were: a) How do the variables of the study (character strengths, passion, resilience and personal satisfaction) vary across different levels of sport dedication (recreational, federated and elite)? and b) Are character strengths positively associated with resilience and personal satisfaction?

Results of this study show that: a) elite athletes scored higher in emotional strengths (bravery, perseverance, and hope) than recreational and federated athletes, and b) that character strengths are related to athletes' resilience and satisfaction. We will discuss our results in detail.

8.1 RQ1

8.1.1 Character strengths.

Findings that elite athletes scored higher in emotional strengths (bravery, perseverance and hope) than federated and recreational athletes are in line with previous research e.g., Laborde et al. (2016), where athletes scored higher on positive personality-trait-like individual differences (perseverance, positivity - *tendency to view life and experiences with a positive point of view*, resilience, self-esteem, and self-efficacy) than non-athletes. Character strengths are, according to Peterson and Seligman (2004) defined as positive traits which can be influenced by volition and experience. In spite of the fact that in the present study only passionate athletes participated, recreational athletes showed significantly lower harmonious passion than federated and elite athletes, therefore a similar pattern seems to be true since elite athletes also scored higher on emotional strengths than athletes at the lower levels of sport dedication. Also, according to Laborde et al. (2016) athletes from individual sports scored higher on positive personality-trait-like individual differences than team athletes. Therefore, it is possible that the importance of emotional strengths for elite athletes is even higher for them than what was found because in this study individual athletes indicated significantly lower levels of sport dedication than team athletes.

Moreover, Durand-Bush et al. (2001) found that elite athletes scored higher than competitive (*analogous to federated*) athletes in OMSAT-3* (Ottawa Mental Skills Assessment Tool) scales of Commitment (one's intensity and dedication toward achieving

desired goals), Self-confidence (a feeling or belief in one's own abilities and personal goals), Stress reactions (nonspecific responses of the body to different demands placed upon it), Focusing (ability to direct and maintain one's attention on task-relevant cues) and Refocusing (ability to regain an effective focus in the face of distraction). If we look at those scales in the language of strengths, we encounter the emotional strengths (bravery, perseverance and hope). Moreover, previous studies about character strengths and resilience indicated a special importance of perseverance, hope, bravery, curiosity, spirituality and vitality (Martínez-Martí & Ruch, 2016; Niemiec et al., 2012; Wong, 1995). Hypothesis 1 was confirmed as well as the expectation about differences in emotional strengths across athlete's levels of sport dedication.

8.1.2 Harmonious and obsessive passion

Results also show that elite and federated athletes obtained superior scores than recreational athletes in harmonious passion. These results are in line with previous studies where high performers indicated higher levels of harmonious passion (Vallerand, 2015; Vallerand et al., 2008). Vallerand (2015) suggested that not only talent and special circumstances (e.g., opportunity, period of year born), but also passion is needed for high levels of performance. Hypothesis 2a and 2b were confirmed, but not 2c. (elite and federated athletes did not differ in their levels of harmonious passion).

In the present study, federated athletes obtained superior scores than elite and recreational athletes on obsessive passion, with no difference found between recreational and elite athletes. Furthermore, according to Vallerand (2015) both types of passion influence short and long term performance. Obsessive passion can even lead at times to higher levels of performance than harmonious passion. The present results confirm that passion is related to high levels of performance, however not exactly in the way that was expected. Therefore, hypothesis 3a was accepted, but not 3b and 3c. Even though, according to Vallerand (2015), high performers show higher levels of passion criteria, such as harmonious and obsessive passion than lower performers, the present result support this only partially. In conclusion, it seems that elite athletes are those who developed more harmonious passion, but less obsessive passion, which is related to performance but also with negative affect and burnout (e.g., Curran et al., 2015; Vallerand et al., 2007). This may imply that obsessively passionate athletes don't have enough time, energy or capacity to developed their expertise to become elite athletes.

8.1.3 Resilience

Contrary to previous studies, where higher scores on mental toughness was found for higher level athletes than lower level athletes (Sherard et al., 2009), and resilience was related with higher performance (Weissensteiner et al., 2009), result of this study show no difference in these measures for different levels of sport dedication. However the concept of resilience was not broadly studied in sport context (Gucciardi et al., 2011; Morgan et al., 2013). In the present study, levels of resilience did not differ between levels of sport dedication, but it was observed that the components of resilience do. 41.2% of the variance in resilience of recreational athletes was explained, with emotional and intellectual strengths as predictors. For federated athletes, 40.8% of resilience was explained by emotional strengths, interpersonal strengths, gender and harmonious passion. 46.6% of the variance in elite athlete's resilience was explained, with emotional strengths as a predictor. These differences are in line with previous studies and could be associated with the fact that in the present study sport context resilience was measured and not general resilience. However, hypothesis 4a, 4b and 4c were rejected. Additional studies are needed to explore sport resilience in different levels of sport dedication.

8.1.4 Satisfaction

The athletes across different level of sport dedication do not differ in their level of personal satisfaction, therefore hypothesis 5 was accepted. In the present study, satisfaction during the last or most recent season was measured. According to Diener (2006), apart from satisfaction with social contacts, work, study or role (e.g., grandfather), satisfaction with the self, spiritual, learning, development and free time satisfaction are important for life satisfaction. Baudin et al. (2011) also found that life satisfaction is constructed from satisfaction in different areas such as sport or physical activity. Melin et al. (2003) added that the satisfaction in sport is important for life satisfaction; active participants indicated higher levels of life satisfaction than non-active participants. No differences in levels of satisfaction in athletes of different levels of sport dedication may be caused because of satisfaction in other areas. Moreover, a relationship between passion and satisfaction was also found (e.g., Curran et al., 2015, Verner-Filion et al., 2017). In this study all participants were passionate and the sport was integrated into their identity.

However, it was observed that in this study personal satisfaction varies in its predictors. For the personal satisfaction of recreational athletes, no specific predictor was found, but for

federated athletes 33.9% of personal satisfaction was explained by interpersonal strengths, coach support, transcendence strengths and gender. 40.7% of elite athletes' personal satisfaction was explained by emotional strengths, strengths of restraint and dedicated days as predictors. These differences in the amount of explained variance and the contribution of character strengths seem to indicate that the perceived importance of one's character strengths increases with the level of sport dedication. Future research is needed to verify if level of activity satisfaction is not influenced by level of sport dedication.

8.2 RQ2

8.2.1 Character strengths and resilience

Results of the present study show that emotional and intellectual strengths are predictors of resilience in passionate athletes. Harmonious passion and gender were also found to have an effect on athletes' resilience. Hypothesis 6 was accepted. Moreover, character strengths as predictors of resilience vary among the different levels of sport dedication: intellectual and emotional strengths were predictors of recreational athletes' resilience, interpersonal and emotional strengths were predictors of federated athletes' resilience and emotional strengths were predictors of elite athletes' resilience. These findings are in line with former studies which found that character strengths are positive traits, therefore they are adaptive (Peterson & Seligman, 2004) and they support the process of recuperation (Seligman, 2003). Studies also suggest that character strengths predict resilience (Zautra & Reich, 2012), are related with resilience (Martínez-Martí & Ruch, 2016), and they increase positive affect, vitality, self-esteem and decrease stress (Wood et al., 2011). Perseverance (*one of the emotional strengths*) has been found to be one of the most important strengths for overcoming obstacles (Niemiec et al., 2012).

The results indicate a special importance of emotional strengths for elite athletes (due to their higher scores on emotional strengths and the fact that emotional strengths were the only predictor of their resilience). On the other hand, lower levels of sport dedication perceived a broader variety of character strengths as important for their resilience. When we keep in mind that in the present study, bravery, perseverance and hope construct our definition of emotional strengths, studies about individual character strengths are in line as our results e.g., the strongest correlations found were between resilience and hope, vitality and bravery (Martínez-Martí & Ruch, 2016), and perseverance is one of the most important strengths for coping (Niemiec et al., 2012). As far as we know there are no resilience studies using all character strengths at the same time in the sport context. That being said, Raimundi et al. (2018)

concluded, after comparing character strengths of adolescent athletes from different levels of sport practice, that young elite athletes have character strengths in the field of relationships with others and self-efficacy to cope with sport situations.

The effect of intellectual strengths (leadership, creativity, curiosity, judgment, love of learning, perspective) in recreational athletes may be explained by different motives (e.g., loss of weight, trying something new). Park and Peterson (2009) pointed out that there is a developmental trajectory in character strengths; one of the less frequent strengths in children and adolescents was judgment. The recreational athletes in the present study were significantly older than federated and elite athletes, therefore the results could be influenced by maturity.

The interpersonal strengths (love, kindness, social intelligence, teamwork, fairness, forgiveness and honesty) were found to be resilience predictors for federated athletes. This is an important finding, because interpersonal strengths were not predictors of resilience and personal satisfaction neither for recreational nor elite athletes. Moreover, federated athletes scored higher on obsessive passion, where internalization of the activity one is passionate about is not complete and one feels obligated to practice the activity more, instead of choosing to practice it, this may result in negative outcomes, especially when the athlete fails. In addition, the perceived importance of interpersonal strengths may be influenced by cooperation with other people (e.g., coach, teammates). Recreational athletes are not used to being members of sport clubs, at least not in the same way as athletes with higher levels of sport dedication are; they use their installations and equipment more than they cooperate with specialized professionals like the other passionate athletes. Also, because of the nature of the sport, elite athletes may not relate to each other in the same way as federated athletes do; elite athletes are often selected one by one, and not with their teams. That being said all groups need support (e.g., Fletcher & Sarkar, 2012; Morgan et al., 2013, Secades et al., 2015), but may not all need to cooperate in the same way. Future studies are needed to investigate the role of interpersonal strengths in federated athletes and their possible relationship with less adaptive outcomes in a sport context. In consequence, hypotheses 6a, 6b and 6c were accepted.

8.2.2 Character strengths and satisfaction

Results of this study show that emotional and transcendence strengths are predictors of personal satisfaction in passionate athletes. Coach support was also found to have an effect on athletes' personal satisfaction. Hypothesis 7 was accepted.

These findings are in line with previous studies suggesting that character strengths influence well-being (Linley et al., 2010). Also, the use of one's strengths in the activity that one is passionate about should facilitate the experience of positive outcomes such as psychological well-being (Vallerand, 2015). People feel satisfied and are successful in their work when they can express their character strengths (Dubreuil et al., 2014; Lavy & Littman-Ovadia, 2017). Moreover, the relationship between character strengths and well-being differs across the life span which seems to be in line with the different needs that must be satisfied (Martínez-Martí & Ruch, 2014). In a similar way, athletes of different levels of dedication may differ in their personal satisfaction as a function of different needs to be fulfilled.

Character strengths were not predictors of personal satisfaction for recreational athletes. This could be caused by a lower importance of their sport satisfaction to their life satisfaction. This interpretation is supported by positive relationships found between personal satisfaction and both passions (harmonious passion being higher) and lower levels of harmonious passion indicated by recreational athletes, for whom sport is less integrated in identity. However, because of the finding that athletes do not differ in their level of personal satisfaction, the results could be influenced by fewer experiences in a sport context and/or not such importance or understanding of sport seasons for recreational athletes. Therefore, hypothesis 7a was rejected.

The results show that interpersonal and transcendence strengths are predictors of federated athletes' personal satisfaction. Coach support and gender were also found to have effects on their personal satisfaction. Transcendence strengths (humour, appreciation of beauty and excellence, vitality, gratitude and spirituality) as a predictor of personal satisfaction in federated athletes is in line with previous findings suggesting that humour increases life satisfaction and well-being (Ruch & Hofmann (2017). Gratitude is also linked to well-being (e.g., Chen, 2013; Chen & Kee, 2008) of athletes. Dispositional gratitude positively predicts life and team satisfaction, and negatively predicts burnout (Chen & Kee, 2008). Gratitude was positively related with sport satisfaction and negatively with burnout (Gabana et al., 2017). Gratitude and spirituality are predictors of well-being (Donaldson et al., 2015). Vitality and

gratitude are strengths associated with life satisfaction (Arguís et al., 2012; Proyer et al., 2011).

The importance of interpersonal strengths (love, kindness, social intelligence, teamwork, fairness, forgiveness and honesty) and personal satisfaction are also in line with previous studies. Love was related with life satisfaction (Proyer et al., 2011) and kindness has a slight correlation with life satisfaction (Proyer, Ruch et al., 2013). The role of passion seems to be reflected in federated athletes also. Interpersonal strengths in federated athletes may indicate higher perceived importance of evaluation by others, since federated athletes scored higher on obsessive passion. For federated athletes, interpersonal strengths were also found to be a predictor of resilience (resilience and personal satisfaction correlated moderately). As discussed before, the importance of cooperation at a federated level could be also related with their personal satisfaction. Therefore, hypothesis 7b was accepted. Future studies exploring the role of interpersonal strengths of federated athletes are needed.

Results also indicated that emotional strengths and the strengths of restraint were predictors of elite athletes' personal satisfaction. Days of practice, were also found to have an effect on their personal satisfaction. Emotional strengths (bravery, hope and perseverance) as a predictor for elite athletes' satisfaction is an important finding as emotional strengths are a predictor of resilience for all studied groups, and elite athletes scored higher on them overall. Emotional strengths seems to be a key strengths difference in the levels of sport dedication.

Strengths of restraint (humility, prudence and self-regulation) were also predictors of elite athletes' personal satisfaction. Therefore, hypothesis 7c was accepted. According to Park and Peterson (2009) character strengths have a developmental trajectory and one of the less frequent character strength for those that still need cognitive maturation is humility. Keeping in mind that elite and federated athletes in the present study were younger, the strengths of restraint may be even more important for elite athletes' satisfaction than the present results indicated. Also, according to Niemiec (2018) humility involves strong self-esteem more than harsh criticism toward oneself; a humble person does not rely on the praise of others. So, the strengths of restraint could be advantageous for elite athletes. From one point of view, the importance of the strength of restraint is in contradiction with emotional strengths; however, it seems to reflect a sport specific scenario where knowing when to stop in order to decrease the negative consequences of adversity (e.g., injury) is important for increasing possibility of success.

Furthermore, explained variance of resilience was higher for elite athletes than for recreational and federated athletes, and explained variance of personal satisfaction increases with increasing level of sport dedication which may be in line with Martínez-Martí and Ruch's (2014) suggestion that different character strengths might be, depending on the needs of the person in different stages of life, more or less helpful. This would be reflected in their association with well-being. According to the present result this seems to also be true for the different needs to be fulfilled in pursuit of objectives characteristic for each level of sport dedication and their reflection on personal satisfaction.

8.3 Preliminary results

Differences were found for athletes at different level of sport dedication. Specifically, competitive athletes (federated and elite) showed higher parental support and elite athletes expressed higher coach support than recreational athletes. This finding has some possible explanations. For instance, parents may motivate competitive children more to take part in sport or parents who perceive their child as seriously involved in a sport may become more supportive. Federated athletes did not perceived higher coach support than recreational ones. This could be caused by lower coach professionalism (i.e., most coaches on this level are not professional or coaching is not their full-time job). Also, more controlled rather than autonomous support may be involved at this level, as suggested by higher level of obsessive passion in federated athletes which could be influenced by a supportive environment (e.g., Ruiz-Alfonso & León, 2016).

Coach support was found to be a predictor for federated athletes' personal satisfaction, but not for that of elite athletes. Perceived lower coach support on a federated level or higher perceived importance of interpersonal strengths by federated athletes could influence results. Based on the results, interventions with coaches working with federated athletes are recommended. However, all results about perceived support need to be explained with caution as one of the facets of personal satisfaction in this study was satisfaction with perceived support, therefore some overlap may be at play. However, the results are in line with previous studies about the importance of the behaviour of parents, supervisors, teachers and coaches (e.g., Cruz et al., 2016; Mageau & Vallerand, 2003; Vallerand, 2015); Olympic athletes attributed importance to coach and parent support (e.g., Howells & Fletcher, 2015; Fletcher & Sarkar, 2012); and an effective coach-athlete relationship can enhance athlete satisfaction and mental toughness (Rodahl et al., 2015). Furthermore, perceived support could be the only

category of external strengths (i.e. resources), whereas having close friends and family, maintaining and building up our spiritual and social resources require internal strengths (e.g., forgiveness, kindness, hope, and gratitude) (Niemiec, 2018).

As was mentioned before, passion in this study was used as a control variable, even though it is important to discuss the observed relationship between passion and strengths, resilience and satisfaction.

Harmonious passion was correlated with all character strengths, whereas, on the contrary, obsessive passion was just slightly correlated with transcendental strengths. This is in line with previous research, where harmonious passion was a mediator of strengths use (Dubreuil et al., 2016), and was related with signature strengths (Forest et al., 2012). The studies of Niemiec (2018) and Vallerand et al. (2003), support the fact that we choose passionate activities in line with our character strengths. According to present results, this it seems to be true just for fully internalized harmonious but not obsessive passion.

Moreover, harmonious passion is correlated with resilience, but obsessive passion is not. Previous research supports these findings. For instance, harmonious passion was more adaptive than obsessive passion (Curran et al., 2015; Philippe et al., 2009; Vallerand, 2015) it was related with less conflict outside the activity than obsessive passion, and it was related with positive intrapersonal aspects such as performance and flow (Curran et al., 2015; Vallerand, 2015). On the contrary, obsessive passion was found to be related with both positive and negative outcomes (Curran et al., 2015). Some studies suggest the existence of a negative association between obsessive passion and resilience (Akehurts & Oliver, 2014; Viera et al., 2014).

Both passions were related with personal satisfaction, however with obsessive passion it was to a lesser degree. This is in line with previous research, suggesting that passion was related with satisfaction (Curran et al., 2015; Luth et al., 2017; Méndez-Giménez et al., 2016), work satisfaction (Swanson & Kent, 2016); and life satisfaction (Verner-Filion et al., 2017). The satisfaction of psychological needs was also positively related with both types of passion (Akehurst & Oliver, 2014; Curran et al., 2015) even though this occurred at a higher magnitude with harmonious passion (Curran et al., 2015; Lalande et al., 2017). In the study of Verner-Filion et al. (2017) obsessive passion showed no relation with the satisfaction of psychological needs. Luth et al. (2017) studied satisfaction with cycling, and observed that harmonious passion was positively related to satisfaction but obsessive passion was unrelated. Previous studies differ in their results of obsessive passion and satisfaction, but they

commonly indicate a relationship or stronger relationship between harmonious passion and satisfaction.

9. Limitations and future research

The present study has a number of limitations. Firstly, no objective data were collected. Secondly, the Personal Satisfaction questionnaire was prepared ad hoc in order to have sport specific items to measure resilience. Thirdly, there were differences in the ages of athletes which, even though the differences were is specific for the studied sample, could influence the results of character strengths as there is evidence about development trajectories in character strengths (e.g., Park & Peterson, 2009), even though character strengths seems to be relatively stable from 12 to 14 years, with a slight increase in justice and humanity (Ferragut et al., 2014). Moreover, research found differences in the relationship between strengths and well-being across the life span (Martínez-Martí & Ruch, 2014) which may influence the results of personal satisfaction. Fourthly, data collection methods were not uniform. There were less recreational and more federated and elite athletes as more team athletes and less individual athletes in the paper-and-pencil questionnaire sample than in the online sample, making impossible to identify if there were differences between them caused by the form of data collection. Fifthly, not all athletes indicated having a coach, which decreased the sample used for the linear regression. Finally, level of sport dedication was not the same in the in type of sport (individual vs. team).

Future research may wish to focus upon: 1. Whether perceived importance/ non-importance of character strengths is due to mastering those strengths, the use of those strengths, or on the other hand if there is not such an importance of those strengths for certain athletes because of their sports level or developmental phase 2. The amount of strengths use not just their perceived importance; 3. Why federated athletes indicated lower coach support than elite athletes; 4. The relationship between interpersonal strengths, obsessive passion, resilience and satisfaction in federated athletes; 5. The relationship between the strengths of restraint and satisfaction in elite athletes; 6. The differences in general vs. sport resilience; 7. The role of level of mastery on the satisfaction received from the activity, especially for recreational athletes; 8. The differences in character strengths when choosing our passionate activity when harmonious or obsessive passion is at play; 9. The role of character strengths in specific sport and culture; and 10. The character strengths on their continuum (nowadays the

tendency is to describe the underuse and overuse of these strengths, not just their optimal level for the activity in question). For example, it seems that we tend to focus on the overuse of strengths rather than their underuse, however new research has found that underuse, not overuse, is a bigger issue. The underuse of character strengths is related to lower life satisfaction, lower flourishing and higher depression than overuse (Freidlin et al., 2017). In addition, factor analysis of character strengths differ in their components for the general population as found by Ruch et al. (2014). Future studies should focus on whether the present structure is the same for athletes.

Moreover, past and present satisfaction were found to indicate lower correlations than present and future satisfaction (Proyer et al., 2011). Based on that notion, investigations of present vs future satisfaction are recommended.

A more individual approach (e.g., profiles of athletes) and longitudinal studies are needed.

10. Conclusions and implications

The present work can be concluded in five points:

- There are differences in character strengths, passion, and components of resilience and personal satisfaction for athletes at different levels of sport dedication.
- Character strengths matter for resilience and personal satisfaction; there are character strengths predictors for the aforementioned concepts (except between recreational athletes and satisfaction).
- Emotional strengths differentiate elite athletes from recreational and federated athletes, which seem to be a key strengths difference.
- Federated athletes showed less adaptive outcomes (higher obsessive passion and lower coach support) than elite athletes.
- Recreational athletes showed lower levels of parental support than federated and elite athletes. Elite athletes indicated higher coach support than recreational and federated athletes.

Implications

This study was exploratory, therefore more detailed studies are needed. Nevertheless, the results confirm the importance of character strengths and support strength-based interventions with athletes, especially those focused on emotional strengths and harmonious passion.

To be more concrete, federated athletes' interventions should pay special attention to the decrease of obsessive passion, and the increase of emotional strengths and coach support. Interventions with coaches of federated athletes are recommended. Recreational athletes interventions should be especially focused on emotional strengths and harmonious passion. Elite athletes would obtain benefit from interventions based on emotional strengths (for a proposal see Anexo). However, based on previous studies work on lesser character strengths would also advantageous (e.g., Niemiec, 2018; Proyer et al., 2015), although, if the starting point of the intervention is the individual's less predominant strengths instead of the more predominant ones, the strengths-based approach may not be as powerful as it could be. Lower strengths may be not so natural to express, not valued highly or less developed, and the reason why they are lower is unique to each person (Niemiec, 2018).

In line with Niemiec (2018) there are many possible ways to work with character strengths in order to enhance well-being and coping strategies, which he talks about in *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners*. According to him, whatever your approach to psychotherapy, educating, coaching, or managing, you can weave character strengths into your approach and integrate them. Also, Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (2017) edited a manual for the optimization of character strengths *Manual de Ejercicios de Psicología Positiva Aplicada: Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. In the work context, interventions to train workers on strengths found that a model of aware-explore-apply increases well-being and strengths use (Dubreuil et al., 2016). Because of similarities in both contexts this model may be useful for working with athletes.

The present results suggest that work on character strengths could be an effective strategy to understand and support the expression of athletes' potentials. This is in line with previous research which has found that two thirds of people are unaware of their strengths (Linley, 2008), the individuals who are highly aware of their strengths are more likely to be flourishing than those who are unaware (Hone et al., 2015), and employees who have the opportunity to use their strengths are more likely to be engaged in their work (Sorenson, 2014). Even though the present study was trying to find which features are common in athletes at different levels of sport dedication and what differences exist between them, the individual approach with athletes is needed.

Let us finish this work with Niemiec's (2018) expression of what the character strengths are and its importance:

Don't deprive others of knowing who you are. When we do not share our strengths, good qualities, or positive experiences, we are depriving others of learning about us. Instead, others see a façade. They only see a piece of your personality but not the full view. This can place a limitation on relationships. (p.91)

As with the relationship with ourselves, when we understand ourselves, we can better use the potential we have.

Bibliografía

- Aidman, E., & Schofield, G. (2004). Personality and individual differences in sport. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 22-47). Milton, QLD, Australia: John Wiley & Sons Australia.
- Akehurst, S., & Oliver, E. J. (2014). Obsessive passion: a dependency associated with injury-related risky behaviour in dancers. *Journal of Sports Sciences*, 32(3), 259–267. doi: 10.1080/02640414.2013.823223
- Allen, M. S., & Laborde, S. (2014). The Role of Personality in Sport and Physical Activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 460–465. doi: 10.1177/0963721414550705
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208. doi: 10.1080/1750984X.2013.769614
- Allport, G. W. (1961). *Pattern And Growth In Personality*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Andreu, J. M. P., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E. J. G., & Olmedilla, A. (2014). Perfiles de personalidad relacionados con la vulnerabilidad del deportista a lesionarse. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23(2), 431–437.
- Andreu, J. M. P., Palmeira, A. L., & Zafra, A.O. (2014). Lesiones deportivas y personalidad: una revisión sistemática. *Apunts Medicina de l'Esport*, 49(184), 139–149. doi: 10.1016/j.apunts.2014.06.002
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4(1). doi: 10.1080/2331186X.2017.1307622
- Appelbaum, M., Cooper, H., Kline, R. B., Mayo-Wilson, E., Nezu, A. M., & Rao, S. M. (2018). Journal article reporting standards for quantitative research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 3.
- Aranzana, J. M., Salguero, del V. A., Molinero, G. O., Zubiaur, G. M., De la Vega, M. R., Ruiz, B. R., & Márquez, R. S. (2016). Influencia del Perfil Resiliente, Optimismo Disposicional, Estrategias de Afrontamiento y Carga de Entrenamiento en los Niveles de Estrés-Recuperación en Nadadores. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 15(1), 1–12.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. (2012). Las Fortalezas Personales. In *Programa "AULAS FELICES": Psicología Positiva aplicada a la Educación* (pp. 41–50). Retrieved from <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 35(7), 694–703. doi: 10.1080/02640414.2016.1184299
- Azañedo, C. M., Fernández-Abascal, E. G., & Barraca, J. (2014). Character strengths in Spain: Validation of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud*, 25(2), 123–130. doi: 10.1016/j.clysa.2014.06.002
- Barbour, S., & Orlick, T. (1999). Mental Skills of National Hockey League Players. *Journal Of Excellence*, (2), 16–36.
- Baudin, N., Aluja, A., Rolland, J. P., & Blanch, A. (2011). The role of personality in satisfaction with life and sport. *Psicología Conductual = Behavioral Psychology*, 19(2), 333–345.

- Baudin, N., Blanch, Á., Rolland, J. P., Marti-Guiu, M., & Aluja, A. (2014). Core Self-Evaluations, life satisfaction, and sport satisfaction. *Escritos de Psicología*, 7(3), 19–24. doi: 10.5231/psy.writ.2014.2507
- Beauchamp, M. R., Jackson, B., & Lavallee, D. (2007). Personality processes and intra-group dynamics in sport teams. In M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology: contemporary themes* (pp. 25–42). Abingdon, Oxon: Taylor & Francis.
- Beaumont, C., Maynard, I. W., & Butt, J. (2015). Effective Ways to Develop and Maintain Robust Sport-Confidence: Strategies Advocated by Sport Psychology Consultants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 301–318. doi: 10.1080/10413200.2014.996302
- Bélanger, J. J., Lafrenière, M.-A. K., Vallerand, R. J., & Kruglanski, A. W. (2013). When Passion Makes the Heart Grow Colder: The Role of Passion in Alternative Goal Suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(1), 126–147. doi:10.1037/a0029679
- Birkeland, I. K., Richardsen, A. M., & Dysvik, A. (2017). The Role of Passion and Support Perceptions in Changing Burnout: A Johnson-Neyman Approach. *International Journal of Stress Management*, (23). doi: 10.1037/str0000057
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. *Propuestas para educadores y familias*. Bilbao, Spain: Desclée de Brower.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106–118. doi: 10.1080/17439760.2010.545429
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50–63.
- Bretón, S., Zurita, F., & Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias Del Deporte*, 12(2), 79–88.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309–2321. doi: 10.1007/s40279-017-0752-9
- Buschor, C., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2013). Self- and peer-rated character strengths: How do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness? *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 116–127. doi: 10.1080/17439760.2012.758305
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & González, P. (2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 75–87. doi: 10.1989/ejep.v3i1.47
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do studia psychologie*. Praha, Czech Republic: Grada Publishing as.
- Can, Y. (2016). Examination of The Effect on Life Satisfaction of Sportsmen's of Job Satisfaction And Sport Satisfaction And Organizational Commitment Feelings. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5248–5256. doi: 10.14687/jhs.v13i3.4237
- Cecchini Estrada, J. A. (2015). *El deporte y la educación en valores*. Oviedo, Spain: Ediciones de la Universidad de Oviedo, D.L.
- Chacón Cuberos, R., Castro-Sanchez, M., Espejo-Garcés, T., & Zurita Ortega, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 157–161.

- Chamarro, A., Penelo, E., Fornieles, A., Oberst, U., Vallerand, R. J., & Fernández-Castro, J. (2015). Psychometric properties of the Spanish version of the Passion Scale. *Psicothema*, 27(4), 402–409. doi: 10.7334/psicothema2015.80
- Chase, W. G., & Simon, H. A. (1973). Perception in chess. *Cognitive Psychology*, 4, 55–81.
- Chatfield, R. (2007). *Leadership the outward bound way: Becoming a better leader in the workplace, in the wilderness, and in your community*. The Mountaineers Books.
- Chen, L. H. (2013). Gratitude and Adolescent Athletes' Well-Being: The Multiple Mediating Roles of Perceived Social Support from Coaches and Teammates. *Social Indicators Research*, 114(2), 273–285. doi: 10.1007/s11205-012-0145-2
- Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research*, 89, 361–373. doi:10.1007/s11205-008-9237-4
- Chen, L. H., Wu, C. H., & Chang, J. H. (2017). Gratitude and Athletes' Life Satisfaction: The Moderating Role of Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, (June), 18(4), 1147-1159. doi: 10.1007/s10902-016-9764-7
- Clough, P. J., Earle, K. y Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-45). London: Thomson.
- Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (Ed.). (2017). *Manual de Ejercicios de Psicología Positiva Aplicada*. Madrid, Spain: Huna Soluciones Gráficas, S.L. Retrieved from <http://www.copmadrid.org>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. doi: doi.org/10.1002/da.10113
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46-56.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications* (No. Ed. 4). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Cruz, J. (1994). Asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apunts: Educación Física Y Deportes*, 35, 5–14.
- Cruz, J., Capdevila, L., Boixadós, M., Pintanel, M., Alonso, C., Mimbbrero, J. y Torregrosa, M. (1996). Identificación de conductas, actitudes y valores relacionados con el Fair play en Deportistas Jóvenes. In *Valores Sociales y Deporte: Fair play versus Violencia* (pp. 38-67). Madrid, Spain: Consejo Superior de Deporte.
- Cruz, J., Mora, À., Sousa, C., & Alcaraz, S. (2016). Effects of an individualized program on coaches' observed and perceived behavior. *Revista de Psicología Del Deporte*, 25(1), 137–144.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 655–661. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.06.004
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2013). The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 597-606. doi: 10.1080/02640414.2012.742956
- Curran, T., Hill, A. P., Appleton, P. R., Vallerand, R. J., & Standage, M. (2015). The psychology of passion: A meta-analytical review of a decade of research on intrapersonal outcomes. *Motivation and Emotion*, 39(5), 631–655. doi:10.1007/s11031-015-9503-0
- Da Silva, S., Vann, S. E., Coutinho, P. & Place, J. M. (2017). Self-regulation and wellbeing of retired football athletes. In S. Gangyan, J. Cruz, & J.C. Janes (Eds.), *Sport Psychology: Linkin theory to practice: Proceeding of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology* (pp.401-402), Sevilla, Spain: International Society of Sport Psychology.

- Davidson, J. R. T. & Connor, K.M. (2016). Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual. *Unpublished*.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review, 30*(5), 479–495. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.003
- De Cruz, N. P., & Duncombe, R. (2016). Qualitative inquiry of the Singapore environment and motivation of elite athletes: a self-determination perspective. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science, 5*(3), 244–262. doi: 10.1080/21640599.2016.1253907
- De la Vega, R., Parastatidou, I. S., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2016). Exercise Addiction in Athletes and Leisure Exercisers: The Moderating Role of Passion. *Journal of Behavioral Addictions, 5*(2), 325–331. doi:10.1556/2006.5.2016.043
- Devonport, T. J., Lane, A. M., & Hanin, Y. L. (2005). Emotional states of athletes prior to performance-induced injury. *Journal of Sports Science and Medicine, 4*(4), 382–394.
- Diener, E. (2006). Understanding Scores on the Satisfaction with Life Scale. Retrieved from [https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding SWLS Scores.pdf](https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding_SWLS_Scores.pdf)
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49*(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 185–195. doi: 10.1080/17439760.2014.943801
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.
- Duan, W., Guo, P., & Gan, P. (2015). Relationships among Trait Resilience, Virtues, Post-traumatic Stress Disorder, and Posttraumatic Growth. *PLoS ONE, 10*(5), 1–14. doi: 10.1371/journal.pone.0125707
- Dubreuil, P., Forest, J., & Courcy, F. (2014). From strengths use to work performance: The role of harmonious passion, subjective vitality, and concentration. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practise, 9*(4), 335–349. doi:10.1080/17439760.2014.898318
- Dubreuil, P., Forest, J., & Courcy, F. (2014). From strengths use to work performance: The role of harmonious passion, subjective vitality, and concentration. *The Journal of Positive Psychology, 9*(4), 335–349. doi:10.1080/17439760.2014.898318
- Dubreuil, P., Forest, J., Gillet, N., Fernet, C., Thibault-Landry, A., Crevier-Braud, L., & Girouard, S. (2016). Facilitating well-being and Performance through the Development of Strengths at Work: Results from an Intervention Program. *International Journal of Applied Positive Psychology, 1*(1–3), 1–19. doi: 10.1007/s41042-016-0001-8
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3*). *The Sport Psychologist, 15*(1), 1-19. doi:10.1123/tsp.15.1.1
- Ericsson, A., & Pool, R. (2016). *Peak: Secrets from the new science of expertise*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review, 100*(3), 363.
- Fawkner, H. J., McMurray, N. E., & Summers, J. J. (1999). Athletic injury and minor life events: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport, 2*, 117-124. doi: 10.1016/S1440-2440(99)80191-1
- Ferragut, M., Blanca, M. J., & Ortiz-Tallo, M. (2014). Psychological virtues during adolescence: A longitudinal study of gender differences. *European Journal of Developmental Psychology, 11*(5), 521-531. doi: 10.1080/17405629.2013.876403

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 669–678. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine, 45*(8), 1207-1221. doi: 10.1016/S0277-9536(97)00040-3
- Forest, J., Mageau, G. A., Crevier-Braud, L., Bergeron, É., Dubreuil, P., & Lavigne, G. L. (2012). Harmonious passion as an explanation of the relation between signature strengths' use and well-being at work: Test of an intervention program. *Human Relations, 65*(9), 1233–1252. doi: 10.1177/0018726711433134
- Forest, J., Mageau, G. A., Sarrazin, C., & Morin, E. M. (2011). “Work is My Passion”: The Different Affective, Behavioural, and Cognitive Consequences of Harmonious and Obsessive Passion toward Work. *Canadian Journal of Administrative Sciences, 28*(1), 27–40. doi: 10.1002/cjas.170
- Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L., & Sanz-Arazuri, E. (2016). Ocio deportivo , imagen corporal y satisfacción vital en jóvenes españoles. *Revista de Psicología Del Deporte, 25*(2), 33–38.
- Fredricks, J. A., Alfeld, C., & Eccles, J. (2010). Developing and Fostering Passion in Academic and Nonacademic Domains. *Gifted Child Quarterly, 54*(1), 18–30. doi: 10.1177/0016986209352683
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365–376.
- Freidlin, P., Littman-Ovadia, H., & Niemiec, R. M. (2017). Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. *Personality and Individual Differences, 108*, 50–54. doi: 10.1016/j.paid.2016.12.003
- Gabana, N. T., Steinfeldt, J. A., Wong, Y. J., & Chung, Y. B. (2017). Gratitude, Burnout, and Sport Satisfaction Among College Student-Athletes: The Mediating Role of Perceived Social Support. *Journal of Clinical Sport Psychology, 11*(1), 14-33. doi:10.1123/jcsp.2016-0011
- García-Naveira, A., & Barquín Ruiz, R. (2013). The personality of the athlete: a theoretical review from the perspective of traits. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte, 13*(51), 627–645.
- Gilbert, W., Nater, S., Siwik, M., & Gallimore, R. (2010). The Pyramid of Teaching Success in Sport: Lessons from Applied Science and Effective Coaches. *Journal of Sport Psychology in Action, 1*(2), 86–94. doi: 10.1080/21520704.2010.528172
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy, 37*, 163–173. doi: 0.1016/S0005-7967(99)00055-8
- Gillham, J., Abenavoli, R., Brunwasser, S., Linkins, M., Reivich, K.,J. & Seligman, M. E. P. (2013). Resilience Education. In S. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 609–630). Oxford: Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0046
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, Ch., Park, N., Abenavoli, R., Contero, A., & Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology, 6*(1), 31–44. doi: 10.1080/17439760.2010.536773
- González, S. P., Moore, E. W. G., Newton, M., & Galli, N. A. (2016). Validity and reliability of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise, 23*, 31–39. doi: 10.1016/j.psychsport.2015.10.005

- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., Márquez, S., & Kellmann, M. (2008). Spanish Adaptation and Analysis by Structural Equation Modeling of an Instrument for Monitoring Overtraining: The Recovery-Stress Questionnaire (RESTQ-Sport). *Social Behavior and Personality*, *36*(5), 635–650. doi: 10.2224/sbp.2008.36.5.635
- Gordon, S. (2012). Strengths based approaches to developing Mental Toughness: Team and individual. *International Coaching Psychology Review*, *7*(2), 210-222.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(3), 172–204. doi: 10.1080/10413200290103482
- Gousse-Lessard, A. S., Vallerand, R. J., Carbonneau, N., & Lafrenière, M. A. K. (2013). The role of passion in mainstream and radical behaviors: A look at environmental activism. *Journal of Environmental Psychology*, *35*, 18–29. doi:10.1016/j.jenvp.2013.03.003
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., y Dimmock, J. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *2*(1), 54-72. doi: 10.1080/17509840701834573
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*(4), 423–433. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.02.005
- 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*, *11*(1), 113–122.
- Hanin, Y. (2008). Fear of Failure in the Context of Competitive Sport: A Commentary. *International Journal of Sports Science and Coaching*, *3*(2), 185–188. doi: 10.1260/17479540878510078
- Hanin, Y. L. (2004). Emotions in Sport: An Individual Approach. In C. D. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (Vol. 1, pp. 739–750). Oxford, UK: Elsevier Academic Press. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00190-2
- Hanin, Y.L. (2000). Successful and poor performance and emotions. In Y.L. Hanin, (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 157–187). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanrahan, S. J. (2005). Using Psychological Skills Training from Sport Psychology to Enhance the Life Satisfaction of Adolescent Mexican Orphans. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, *7*(3), 7–13.
- Harzer, C., & Ruch, W. (2014). The role of character strengths for task performance, job dedication, interpersonal facilitation, and organizational support. *Human Performance*, *27*, 183–205. doi: 10.1080/08959285.2014.913592
- Heintz, S., Kramm, C., & Ruch, W. (2017). A meta-analysis of gender differences in character strengths and age, nation, and measure as moderators. *The Journal of Positive Psychology*, 1-10. doi: 10.1080/17439760.2017.1414297
- Hone, L. C., Jarden, A., Duncan, S., & Schofield, G. M. (2015). Flourishing in New Zealand workers: associations with lifestyle behaviors, physical health, psychosocial, and work-related indicators. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *57*(9), 973-983. doi: 10.1097/JOM.0000000000000508
- Horner, M. S. (1972). Toward an understanding of achievement-related conflicts in women. *Journal of Social Issues*, *28*(2), 157-175. doi: 10.1111/j.1540-4560.1972.tb00023.x
- 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*, *5*(2), 633–638. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.156

- Houliort, N., Fernet, C., Vallerand, R. J., Laframboise, A., Guay, F., & Koestner, R. (2015). The role of passion for work and need satisfaction in psychological adjustment to retirement. *Journal of Vocational Behavior*, *88*, 84–94. doi: 10.1016/j.jvb.2015.02.005
- Howe, M. J. A., Davidson, J. W., & Sloboda, J. (1998). Innate talents Reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences*, *21*(3), 399–442. doi: 10.1017/S0140525X9800123X
- Howells, K., & Fletcher, D. (2015). Sink or swim: Adversity- and growth-related experiences in Olympic swimming champions. *Psychology of Sport and Exercise*, *16*, 37–48. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.08.004
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, *76*, 18–27. doi: 10.1016/j.paid.2014.11.039
- Ivtzan, I., Niemiec, R. M., & Briscoe, C. (2016). A study investigating the effects of Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) on wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, *6*(2), 1–13. doi: 10.5502/ijw.v6i2.1
- Jarden, A. (2012). Positive Psychologists on Positive Psychology: Ryan Niemiec. *International Journal of Wellbeing*, *2*(2), 105–109. doi: 10.5502/ijw.v2i2.8
- Jordan, J. V. (2005). Relational resilience in girls. In E. Goldstein & Brooks, R. B. (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 91-105). New York: Springer.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, *47*, 728–733. doi: 10.1016/j.paid.2009.06.012
- Khan, A., Khan, S., Zia-Ul-Islam, S., Khan, S., & Khan, M. (2017). Psychological Satisfaction through Sports Participation. *Journal of Tourism, Hospitality and Sport*, *26*, 25-27. Retrieved from <http://iiste.org/Journals/index.php/JTHS>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*, 1–11. doi: 10.1037/0022-3514.37.1.1
- Kobasa, S., Maddi, S., and Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*, 168–177. doi: 10.1037/0022-3514.42.1.168
- Koestner, R., & Losier, G. F. (2002). Distinguishing three ways of being highly motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 101-121). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.
- Koetsch, R. (2007). Outward Bound International Journal. *Global Movement: Waldorf Education and Outward Bound*, *1*, 17-18.
- Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Pearson FT Press.
- Kornspan, A. S. (2009). *Fundamentals of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kruse, E., Chancellor, J., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2014). An Upward Spiral Between Gratitude and Humility. *Social Psychological and Personality Science*, *5*(7), 805–814. doi:10.1177/1948550614534700
- 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 and Exercise*, *26*, 9–13. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.05.009
- Laborde, S., Guillén, F., Watson, M., & Allen, M. (2017). The light quartet: Positive personality traits and approaches to coping in sport coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, *32*, 67–73. doi: 10.1016/j.psychsport.2017.06.005
- Lalande, D., Vallerand, R. J., Lafrenière, M. A. K., Verner-Filion, J., Laurent, F. A., Forest, J., & Paquet, Y. (2017). Obsessive passion: A compensatory response to unsatisfied needs. *Journal of Personality*, *85*(2), 163-178. doi: 10.1111/jopy.12229

- Lavallée, L., & Flint, F. (1996). The Relationship of Stress, Competitive Anxiety, Mood State, and Social Support to Athletic Injury. *Journal of Athletic Training, 31*(4), 296–299.
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2017). My Better Self: Using Strengths at Work and Work Productivity, Organizational Citizenship Behavior, and Satisfaction. *Journal of Career Development, 44*(2), 95–109. doi: 10.1177/0894845316634056
- Lavy, S., & Littman-Ovadia, H. (2017). My Better Self: Using Strengths at Work and Work Productivity, Organizational Citizenship Behavior, and Satisfaction. *Journal of Career Development, 44*(2), 95–109. doi: 10.1177/0894845316634056
- Lavy, S., Littman-Ovadia, H., & Bareli, Y. (2014). Strengths deployment as a mood-repair mechanism: Evidence from a diary study with a relationship exercise group. *The Journal of Positive Psychology, 9*(2014), 547–558. doi: 10.1080/17439760.2014.936963
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). Benefits, Mechanisms, and New Directions for Teaching Gratitude to Children. *School Psychology Review, 43*(2), 153–159.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling and Development, 91*(3), 269–279. doi: 10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and practice*. (pp. 24–46). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Levitin, D. J. (2012). What Does It Mean to Be Musical? *Neuron, 73*(4), 633–637. doi: 10.1016/j.neuron.2012.01.017
- Linley, A. (2008). Strengthspotting. In A. Linley (Ed.), *Average to A+: Realising strengths in yourself and others* (pp. 72–111). Coventry, UK: CAPP Press.
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Wood, A. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using Signature Strengths in Pursuit of Goals: Effects on Goal Progress, Need Satisfaction, and Well-being, and Implications for Coaching Psychologists. *International Coaching Psychology Review, 5*(1), 7–18.
- Littman-Ovadia, H., Lazar-Butbul, V., & Benjamin, B. a. (2014). Strengths-Based Career Counseling: Overview and Initial Evaluation. *Journal of Career Assessment, 22*(3), 403–419. doi: 10.1177/1069072713498483
- Luo, Q. (2017). The relationship between athletes' gratitude and subjective well-being: The mediating role of perceived social support. In S. Gangyan, J. Cruz, & J.C. Janes (Eds.), *Sport Psychology: Linkin theory to practice: Proceeding of the XIV ISSP World Congress of Sport Psychology* (p.424), Sevilla, Spain: International Society of Sport Psychology.
- Luth, M., Flinchbaugh, C., & Ross, J. (2017). On the bike and in the cubicle: The role of passion and regulatory focus in cycling and work satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise, 28*, 37–45. doi: 10.1016/j.psychsport.2016.10.003
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 12*(4), 857–885. doi: 10.1017/S0954579400004156
- Luthar, S. S., & Latendresse, S. J. (2005). Children of the affluent: Challenges to well-being. *Current directions in psychological science, 14*(1), 49-53. doi: 10.1111/j.0963-7214.2005.00333.x
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development, 71*(3), 543–62. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Lynch, J., & Scott, W. (1999). *Running Within: A guide to mastering the body-mind-spirit connection for ultimate training and raicing*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Macdonald, C., Bore, M., & Munro, D. (2008). Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 787–799. doi: 10.1016/j.jrp.2007.10.003
- Machida, M., Otten, M., Magyar, T. M., Vealey, R. S., & Ward, R. M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences, 35*(5), 410–418. doi: 10.1080/02640414.2016.1167934
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology, 1*(3), 160–168. doi: 10.1080/17439760600619609
- Magallares, A., Martínez-Martí, M., Fuster Ruiz de Apodaca, M. J., & Ruch, W. (under review). Character strengths in Spain: Structure and correlates.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach – athlete relationship : A motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*, 883–904. doi: 10.1080/0264041031000140374
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the “fire” burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 183–200. doi: 10.1016/S1469-0292(02)00043-2
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo : fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 6*(2), 359–378.
- Marsh, H. W., Vallerand, R. J., Lafrenière, M.A. K., Parker, P., Morin, A. J. S., Carbonneau, N., Jowett, S., Bureau, J. S., Fernet, C., Guay, F., Salah Abduljabbar, A., & Paquet, Y. (2013). Passion: Does one scale fit all? Construct validity of two-factor passion scale and psychometric invariance over different activities and languages. *Psychological Assessment, 25*(3), 796-809. doi: 10.1037/a0032573
- Martin, J. J., Malone, L. A., & Hilyer, J. C. (2011). Personality and Mood in Women’s Paralympic Basketball Champions. *Journal of Clinical Sport Psychology, 5*(3), 197–210. doi: 10.1123/jcsp.5.3.197
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 12*(2), 110–119. doi: 10.1080/17439760.2016.1163403
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and Individual Differences, 35*(7), 1685–1695. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00390-2
- McGrath, R. E. (2012). Scale- and Item-Level Factor Analyses of the VIA Inventory of Strengths. *Assessment, 20*(1), 1–11. doi: 10.1177/1073191112450612
- Mcgrath, R. E. (2014). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practise*. doi: 10.1080/17439760.2014.888580
- McGrath, R. E. (2015). Integrating psychological and cultural perspectives on virtue: The hierarchical structure of character strengths. *The Journal of Positive Psychology, 10*(5), 407–424. doi: 10.1080/17439760.2014.994222
- Mcgrath, R. E., Rashid, T., Park, N., & Peterson, C. (2010). Is Optimal Functioning a Distinct State? *The Humanistic Psychologist, 38*(2), 159–169. doi: 10.1080/08873261003635781
- Melin, R., Fugl-Meyer, K. S., & Fugl-Meyer, A. R. (2003). Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in relation to education, employment situation, health and physical activity. *Journal of Rehabilitation Medicine, 35*(2), 84–90. doi:10.1080/16501970306119
- Méndez-Giménez, A., Cecchini Estrada, J. A., & Fernández-Río, J. (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de Psicología Del Deporte, 25*(1), 73–79.

- Meyer, N., & Meyer, D. F. (2016). The relationship between sport participation and life satisfaction in an impoverished South African community. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences*, 22(32), 853–871.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., de Reuver, R. S. M., Bakk, Z., & Oberski, D. L. (2015). Enhancing Psychological Capital and Personal Growth Initiative : Working on Strengths or Deficiencies. *Journal of Counseling Psychology*, 62(1), 50–62. doi: 10.1037/cou0000050
- Modroño, C., & Guillén, F. (2016). Motivation and self-concept in windsurfers: A study of professional and recreational participants. *Revista de Psicología Del Deporte*, 25(1), 105–112.
- Mohammadzadeh, H., & Sami, S. (2014). Psychological skills of Elite and Non-Elite Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science*, 2(1), 31–36.
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(1), 163–170.
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549–559. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.01.004
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 91–100. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.08.007
- Moskowitz, J. T., Folkman, S., & Acree, M. (2003). Do positive psychological states shed light on recovery from bereavement? Findings from a 3-year longitudinal study. *Death Studies*, 27(6), 471 – 500. doi: 10.1080/07481180302885
- Neill, J. T. (2010). The Adventure of Ulysses and the Outward Bound motto. *Outward Bound International Journal*, 1, 49-53.
- Nemček, D. (2016). Quality of Life of People with Disabilities from Sport Participation Point of View. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 56(2), 77–92. doi: 10.1515/afepuc-2016-0007
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75. doi: 10.1016/j.paid.2009.02.006
- Niemiec, R. M. (2010). Character Strengths and Positive Psychology: On the Horizon in Family Therapy. *Tha Family Psychologist*, 26 (1), 16–17.
- Niemiec, R. M. (2013). *Mindfulness and Character Strengths*. Göttingen, Germany: Hogrefe Publishing.
- Niemiec, R. M. (2018). *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners*. Göttingen, Germany: Hogrefe Publishing.
- Niemiec, R. M., Rashid, T., & Spinella, M. (2012). Strong Mindfulness: Integrating Mindfulness and Character Strengths. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3), 240–253. doi: 10.17744/mehc.34.3.34p6328x2v204v21
- Niemiec, R. M., Shogren, K. A., & Wehmeyer, M. L. (2017). Character Strengths and Intellectual and Developmental Disability : A Strengths-Based Approach from Positive Psychology. *Education and Traininng in Autism and Developmental Disabilities*, 52(1), 13–25.
- Ortega, G. T. (2013). *El valor de superarse: Deporte y humanismo*. Barcelona, Spain: Editorial Proteus.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1–10. doi: 10.2202/1940-1639.1042
- Parker, R. (2011). Outward Bound International Journal. *The origins of Outward Bound*, 1, 53-55.

- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. doi: 10.1037/1040-3590.5.2.164
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 17–26. doi: 10.1080/17439760500372739
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J., & Brunel, P. (2009). Passion in Referees: Examining Their Affective and Cognitive Experiences in Sport Situations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 77–96. doi: 10.1123/jsep.31.1.77
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883–899. doi: 10.1037/pspi0000018
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha, Czech Republic: Academia.
- Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha, Czech Republic: Grada Publishing a.s.
- Proctor, C., Linley, A. A., & Maltby, J. (2017). Life Satisfaction. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence*. Springer International Publishing AG. doi:10.1016/C2009-1-03841-6
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2013). What good are character strengths beyond subjective well-being? The contribution of the good character on self-reported health-oriented behavior, physical fitness, and the subjective health status. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 222–232. doi: 0.1080/17439760.2013.777767
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: a randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths- vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, 456. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00456
- Proyer, R. T., Gander, F., Wyss, T., & Ruch, W. (2011). The Relation of Character Strengths to Past, Present, and Future Life Satisfaction among German-Speaking Women. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 370–384. doi: 10.1111/j.1758-0854.2011.01060.x
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing Strengths-Based Interventions: A Preliminary Study on the Effectiveness of a Program Targeting Curiosity, Gratitude, Hope, Humor, and Zest for Enhancing Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275–292. doi: 10.1007/s10902-012-9331-9
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character Strengths Interventions: Building on What We Know for Improved Outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1145–1163. doi: 10.1007/s10902-011-9311-5
- Raimundi, M. J., Molina, M. F., Bugallo, L., & Esparza, T. (2014). El Deporte y las Fortalezas Personales en Adolescentes de la Ciudad de Buenos Aires. In *VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. (pp. 252). Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Raimundi, M. J., Schmidt, V., & Hernández-Mendo, A. (2018). Exploratory study about character strengths in Argentinean athletes from youth national teams: Comparison with adolescents from different levels of practice. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio Y El Deporte*, 13(1), 101–110.
- Rashid, T. (2009). Positive Interventions in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65(5), 461–466. doi: 10.1002/jclp.20588

- Rashid, T., Anjum, A., Lennox, C., Quinlan, D., Niemiec, R. M., Mayerson, D., & Kazemi, F. (2013). Assessment of Character Strengths in Children and Adolescents. In C. Proctor & P. A. Linley (Eds.), *Research, Applications and Interventions for Children and Adolescents: A Positive Psychology Perspective* (pp. 81–115). Springer Science+Business Media Dordrecht. doi: 10.1007/978-94-007-6398-2
- Rhodes, R. E., & Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine* *J Sports Med*, *40*(12), 958–965. doi: 10.1136/bjism.2006.028860
- Řičan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha, Czech Republic: Grada Publishing, a.s.
- Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2006). The relationship between passion and injury in dance students. *Journal of Dance, Medicine & Science*, *10*(1-2), 14–20.
- Rodahl, S., Giske, R., Peters, D. M., & Hoigaard, R. (2015). Satisfaction with the Coach and Mental Toughness in Elite Male Ice Hockey Players. *Journal of Sport Behavior*, *38*(4), 419–431.
- Rodgers, V., Neville, S., & La Grow, S. (2017). Health, functional ability and life satisfaction among older people 65 years and over: a cross-sectional study. *Contemporary Nurse*, *53*(3), 284–292. doi: 10.1080/10376178.2017.1319286
- Ruch, W., & Hofmann, J. (2017). Fostering Humour. In C. Proctor (Ed.), *Positive Psychology Interventions in Practice* (pp. 65–80). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. doi: 10.1007/978-3-319-51787-2
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2015). Mapping strengths into virtues: the relation of the 24 VIA-strengths to six ubiquitous virtues. *Frontiers in Psychology*, *6*, 1–12. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00460
- Ruch, W., Bruntsch, R., & Wagner, L. (2017). The role of character traits in economic games. *Personality and Individual Differences*, *108*, 186–190. doi: 10.1016/j.paid.2016.12.007
- Ruch, W., Martínez-Martí, M. L., Proyer, R. T., & Harzer, C. (2014). The Character Strengths Rating Form (CSRFB): Development and initial assessment of a 24-item rating scale to assess character strengths. *Personality and Individual Differences*, *68*, 53–58. doi: 10.1016/j.paid.2014.03.042
- Ruiz-Alfonso, Z. & León, J. (2016). The role of passion in education: A systematic review. *Educational Research Review*, *19*, 173–188. doi: 10.1016/j.edurev.2016.09.001
- Russell, J. S. (2015). Resilience. *Journal of the Philosophy of Sport*, *42*(2), 159–183. doi: 10.1080/00948705.2015.1009838
- Rust, T., Diessner, R., & Reade, L. (2009). Strengths Only or Strengths and Relative Weaknesses? A Preliminary Study. *The Journal of Psychology*, *143*(5), 465–476. doi: 10.3200/JRL.143.5.465-476
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, *55*(1), 68–78. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.68
- Salessi, S., Omar, A., & Vaamonde, J. D. (2017). Consideraciones conceptuales sobre la pasión por el trabajo. *Ciencias Psicológicas*, *11*(2), 165–178. doi: 10.22235/cp.v11i2.1488
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How Should We Measure Psychological Resilience in Sport Performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, *17*(4), 264–280. doi: 10.1080/1091367X.2013.805141
- Sato, M., Yoshida, M., Wakayoshi, K., & Shonk, D. J. (2016). Event satisfaction, leisure involvement and life satisfaction at a walking event: the mediating role of life domain satisfaction. *Leisure Studies*, *36*(5), 605–617. doi: 10.1080/02614367.2016.1240221
- Schellenberg, B. J. I., Bailis, D. S., & Mosewich, A. D. (2016). You have passion, but do you have self-compassion? Harmonious passion, obsessive passion, and responses to passion-

- related failure. *Personality and Individual Differences*, 99, 278–285. doi: 10.1016/j.paid.2016.05.003
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). Academic Press. doi: 10.1.1.220.3674
- Schwartz, S. H. (2003). A Proposal for Measuring Value Orientations across Nations. In *European Social Survey Core Questionnaire Development* (pp. 259–290). London: European Social Survey, City University London. Retrieved from http://www.europeansocialsurvey.org/docs/methodology/core_ess_questionnaire/ESS_core_questionnaire_human_values.pdf
- Schwartz, S. H., Melech, G., Lehmann, A., Burgess, S., Harris, M., & Owens, V. (2001). Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement. *Journal of cross-cultural psychology*, 32(5), 519-542. doi: 10.1177/0022022101032005001
- Secades, X. G., del Valle, A. S., González, O. M., de la Vega Marcos, R., Barquín, R. R., & Márquez, S. (2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 14(1), 5.
- Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., De la Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(3), 83–98. doi: 10.4321/S1578-84232014000300010
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Ruiz Barquin, R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship Between Resilience and Coping Strategies in Competitive Sport. *Perceptual & Motor Skills*, 122(1), 336–349. doi: 10.1177/0031512516631056
- Seligman, M. E. P. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *The Psychologist*, 16(3), 126-127.
- Seligman, M. E. P. (2014). Chris Peterson’s unfinished masterwork: The real mental illnesses. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 3–6. doi: 10.1080/17439760.2014.888582
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Intervention. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Senf, K., & Liau, A. K. (2013). The Effects of Positive Interventions on Happiness and Depressive Symptoms, with an Examination of Personality as a Moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 591–612. doi: 10.1007/s10902-012-9344-4
- Serpa, S. (2017). *Mente, desporto e performance: O Factor Psi*. Lisboa: Visao Contestos.
- Sherard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186–193. doi: 10.1027/1015-5759.25.3.186
- Sorenson, S. (2014). How employees’ strengths make your company stronger. *Gallop Business Journal*. Retrieved from <http://news.gallup.com/businessjournal/167462/employees-strengths-company-stronger.aspx>
- Stambulova, N., Stambulov, A., & Johnson, U. (2012). “Believe in Yourself, Channel Energy, and Play Your Trumps”: Olympic preparation in complex coordination sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 679–686. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.04.009
- Steger, M. F., Hicks, B. M., Kashdan, T. B., Krueger, R. F., & Bouchard, T. J. (2007). Genetic and environmental influences on the positive traits of the values in action classification, and biometric covariance with normal personality. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 524–539. doi: 10.1016/j.jrp.2006.06.002

- Stenseng, F., Forest, J., & Curran, T. (2015). Positive Emotions in Recreational Sport Activities: The Role of Passion and Belongingness. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1117–1129. doi: 10.1007/s10902-014-9547-y
- St-Louis, A. C., & Vallerand, R. J. (2015). A Successful Creative Process: The Role of Passion and Emotions. *Creativity Research Journal*, 27(2), 175–187. doi: 10.1080/10400419.2015.1030314
- Stuntz, C. P., & Boreyko, C. L. (2017). Predicting psychological need satisfaction from differential coach treatment: Does receiving more of the coach's attention than teammates matter? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, (March), 1–17. doi: 10.1080/1612197X.2017.1303529
- Suárez-Cadenas, E., Cárdenas, D., & Perales, J. C. (2017). Una revisión del fenómeno hot hand como creencia subjetiva y sus consecuencias conductuales en el deporte. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26(1), 95–122.
- Swanson, S., & Kent, A. (2016). Passion and pride in professional sports: Investigating the role of workplace emotion. *Sport Management Review*, 20(4), 352–364. doi:10.1016/j.smr.2016.10.004
- Taylor, R. D., Collins, D., & Carson, H. J. (2017). Sibling interaction as a facilitator for talent development in sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(2), 219–230. doi: 10.1177/1747954117694926
- Terry, P.C., Lane, A.M. and Fogarty, G. (2003) Construct validity of the Profile of Mood States-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise* 4, 125-139. doi: 10.1016/S1469-0292(01)00035-8
- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 637–642. doi: 10.1016/j.paid.2011.12.014
- Urra, J. (2011). *Fortalezas para superar los socavones de la vida* (Postgraduate Thesis). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport: Current Models and Future Directions. *Sports Medicine*, 38(9), 703–714. doi: 10.2165/00007256-200838090-00001
- Vallerand, R. J. (2015). *The psychology of passion: A dualistic model*. New York: Oxford.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for Sport in Athletes. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 249-263). Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., & Verner-Filion, J. (2013). Making People's Life Most Worth Living: On the Importance of Passion for Positive Psychology. *Terapia Psicológica*, 31(514), 35–48. doi: 10.4067/S0718-48082013000100004
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., Marsolais, J. (2003). Les passions de l'Ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767. doi: 0.1037/0022-3514.85.4.756
- Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). Intrinsic Motivation in Sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 15, 389–425.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373–392. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.05.003
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in Sport: A look at Determinants and Affective Experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 454–478. doi: 17020080

- Vallerand, R. J., Salvy, S. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M. E., & Blanchard, C. (2007). On the Role of Passion in Performance. *Journal of Personality, 75*(3), 505–534. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00447.x
- Vansteenkiste, M., Aelterman, N., De Muynck, G.-J., Haerens, L., Patall, E., & Reeve, J. (2018). Fostering Personal Meaning and Self-relevance: A Self-Determination Theory Perspective on Internalization. *The Journal of Experimental Education, 86*(1), 30–49. doi: 10.1080/00220973.2017.1381067
- Varela, S. M. (2016). *Resilience in sport: The development of a resilience program for young athletes*. The University of Queensland, Australia.
- Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., Amiot, C. E., & Mocanu, I. (2017). The two roads from passion to sport performance and psychological well-being: The mediating role of need satisfaction, deliberate practice, and achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise, 30*, 19–29. doi: 10.1016/j.psychsport.2017.01.009
- Via Institute on Character (2011). *Character Strengths Profile: Practitioner's Guide*. Retrieved from www.viacharacter.org
- Viera, C. L. C., Rivera, B. R. G., & Hemsworth, D. (2014). La Pasi3n por el trabajo , la Resiliencia y su Impacto en las Dimensiones de Desgaste por empatía , satisfacci3n por empatía y burnout de la Calidad de Vida Profesional en Enfermeras del Sector Salud. In *XVIII Congreso Internacional de Investigaci3n en Ciencias Administrativas*. Universidad Aut3noma de Baja California, M3xico.
1. Wagner, L., & Ruch, W. (2015). Good character at school: positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology, 6*, 1–13. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00610
- Weissensteiner, J. R., Abernethy, B. & Farrow, D. (2009). Towards the development of a conceptual model of batting expertise in cricket: A grounded theory approach. *Journal of Applied Psychology, 21*(3), 276-292. doi: 10.1080/10413200903018675
- Werner, E. (2005). Resilience and recovery: Findings from the Kauai longitudinal study. *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health, 19*(1), 11-14.
- Williams, G. (2016). Discovering the professional within: How identifying our character strengths can help build our ideal career and success. *PsychTalk, 85*, 5–9. Retrived from www.viacharacter.org
- Wong, P. T. P. (1995). A stage model of coping with frustrative stress. In R. Wong (Ed.), *Biological perspectives on motivated activities* (pp. 339–378). Westport, CT, US: Ablex Publishing.
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a Dual-Systems Model of What Makes Life Worth Living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning* (2nd ed., pp. 3–22). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Wong, P. T. P., & Wong, L. C. J. (2012). A Meaning-Centred Approach to Building Youth Resilience. In P. T. P. Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (2nd ed., pp. 585–617). New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group. doi: 10.4324/9780203146286
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences, 45*(1), 49–54. doi: 10.1016/j.paid.2008.02.019
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences, 50*(1), 15–19. doi: 10.1016/j.paid.2010.08.004

- Young, B. W., de Jong, G. C., & Medic, N. (2015). Examining relationships between passion types, conflict and negative outcomes in masters athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *13*(2), 132–149. doi:10.1080/1612197X.2014.932822
- Zautra, A. J., & Reich, J. W. (2012). Resilience: The Meanings, Methods, and Measures of a Fundamental Characteristic of Human Adaptation. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0009
- Zazo, R., & Moreno-Murcia, J. (2015). Hacia el el bienestar psicológico en el ejercicio físico acuático. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, *10* (1), 33-39.

Anexo: Propuestas para las intervenciones

Based on Niemiec (2018), Colegio Oficial de Psicología Aplicada de Madrid (2017), and this author's personal experiences and ideas, a basic guide to work on strengths is proposed.

It is important to keep these things in mind about character strengths:

- Character strengths are expressed in degrees
- Character strengths can be a mean to a goal, or the goal
- The underuse of character strengths is less adaptive than their overuse
- Working on higher character strengths is more advantageous than working on lower character strengths
- Character strengths apply to the ups, downs and in-between periods of life

The aware-explore-apply model could be a way to integrate strengths in interventions with athletes.

In the first step: The athlete should become acquainted with character strengths and understand that they have positive characteristics to build on and develop their potential. A detection of signature strengths should be done.

In the second step: An analysis should be done of the advantages and disadvantages of the athlete's character strengths in their unique sport context. How can he/she use them in a different and better way? I recommend that the athlete finds new ways of using their strengths, even though, especially in the beginning, they may need help in realizing what their strengths are and how they are currently using them. Once they understand that their character strengths can be observed, that they are not simply internal feelings, it will be easier for them to believe that they are good at something, and therefore begin to think about how to benefit from that.

In the third step: To realise the use of one's strengths such as how to apply them in new ways. I recommend, especially in the beginning, to express the realization of these strengths in a spoken and in a written way.

These three steps could be understood as a never-ending process, which is in line with the Experiential learning cycle or spiral: reflective observation-abstract conceptualization-concrete experience-active experimentation (Kolb, 2014).

Examples of activities that can be done with athletes during interventions:

Strengths in general: strengths questionnaires, conversation about strengths (e.g., universalism, profiles, its benefits based on investigation), diaries, brainstorming, Top 5 strengths (1 minute speech about their signature strength), 360° feedback (receiving feedback from different sources), new Ways (how to use strengths), idols' strengths (detection)

Bravery: Perspectives (different point of view about the objective the athlete does not have courage to advance in at the moment), Cloudy Weather (write down preoccupations and evaluate their reality), Coin (evaluate for and against)

Persistence: Enjoy the Way (draw the way to the goal and note what are its benefits), You Have the Keys (design strategies to neutralize factors that prevent one from reaching the desired goal), Half Way (note what was done to reach the goal and evaluate if it is worth it to persist)

Hope: Mountain (draw the way to the goal and note what was done to reach it), Stairs (draw the way to the goal and on each stair note what was done), Magic (you woke up and you realized that you have reached your goal, what changed), Dice (note what I can do to do my best and what I cannot controlled)