

La resiliencia psicológica en deportes de alto rendimiento

Psychological resilience in high-performance sports

Resiliência psicológica no esporte de alto rendimento



<https://cu-id.com/2046/v18e24>

✉ Yoaan Hoyos Martínez^{1*}, ✉ Francisco García Ucha², ✉ Juan González Estrada², ✉ Liliana del Monte del Monte³

¹Centro Provincial de Medicina del Deporte, La Habana, Cuba.

²Universidad Manuel Fajardo, La Habana, Cuba. E-mail: enriquepsicologiasol@gmail.com, juansintierra@gmail.com

³Centro de Investigación del Deporte Cubano, La Habana, Cuba. E-mail: Correo: lilianaccfd@gmail.com

RESUMEN: Muchas veces el deportista no es capaz de afrontar las situaciones adversas que enfrenta en la vida personal y deportiva, debido a la falta de adecuada resiliencia psicológica. El objetivo del mismo es evidenciar como se relaciona la resiliencia psicológica con otras variables que influyen en los resultados deportivos de atletas de alto rendimiento. Se realizó un estudio descriptivo correlacional de carácter transversal. Los resultados mostraron que los deportes de combate presentan mayores niveles de resiliencia que el resto. No se encontraron diferencias significativas en los niveles de resiliencia entre ambos sexos. La variable control del estrés no está relacionada significativamente con la resiliencia psicológica.

Palabras clave: Resiliencia psicológica, alto rendimiento, control del estrés, deporte.

ABSTRACT: Many times the athlete is not able to face the adverse situations that he faces in his personal and sports life, due to the lack of adequate psychological resilience. Its objective is to show how psychological resilience is related to other variables that influence the sports results of high-performance athletes. A descriptive cross-sectional correlational study was carried out. The results showed that combat sports present higher levels of resilience than the rest. No significant differences were found in the levels of resilience between both sexes. The stress control variable is not significantly related to psychological resilience.

Keywords: Psychological resilience, high performance, stress control, sport.

RESUMO: Muitas vezes o atleta não consegue enfrentar as situações adversas que enfrenta em sua vida pessoal e esportiva, devido à falta de resiliência psicológica adequada. Seu objetivo é mostrar como a resiliência psicológica está relacionada a outras variáveis que influenciam os resultados esportivos de atletas de alto rendimento. Foi realizado um estudo correlacional descritivo transversal. Os resultados mostraram que os esportes de combate apresentam maiores níveis de resiliência que os demais. Não foram encontradas diferenças significativas nos níveis de resiliência entre ambos os sexos. A variável controle do estresse não está significativamente relacionada à resiliência psicológica.

Palavras-chave: Resiliência psicológica, alto rendimento, controle do estresse, esporte.

INTRODUCCIÓN

El deporte de alto rendimiento lleva a sus practicantes a la máxima expresión de las capacidades físicas y mentales, en aras de alcanzar las metas deseadas (García, 2019). Quienes entrenan de manera profesional llegan a tales fines debido a cuatro factores principales: condiciones anatomofisiológicas, talento innato, características psicológicas excepcionales y por último una excelente dosificación de las cargas de entrenamiento tanto físico como psicológico (Bicalho, Melo and Noce, 2020).

Uno de los aspectos, desde el punto de vista psicológico, que explica cómo el deportista es capaz de afrontar tantas situaciones adversas (dígase lesiones, fracasos, dificultades económicas, conflictos familiares, etc.) y salir victorioso es la resiliencia psicológica

(Den Hartigh and Hill, 2022). Esta es explicada como "...un proceso dinámico de recuperación al funcionamiento normal, después de situación es estresantes." (Den Hartigh et al., 2022).

En Cuba el tema de la resiliencia psicológica en el deporte de alto rendimiento es poco estudiado, y cuando se hace es con muestras y/o poblaciones muy pequeñas como muestran Hoyos (2017), González y Guardo (2020), Huie (2021) y Cañizares et al. (2022). Por otra parte, es escaso el estudio en ambos sexos y en variedad de deportes, tanto individuales, colectivos como de combates, de modo comparativo.

El objetivo de este trabajo es evidenciar como se relaciona la resiliencia psicológica con otras variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo de los deportistas de alto rendimiento en deportes colectivos, individuales y de combate en Cuba.

*Autor para correspondencia: Yoaan Hoyos Martínez. E-mail: yhoyos@gmail.com

Recibido: 04/06/2022

Aceptado: 20/08/2022

MATERIALES Y MÉTODOS

Este es un estudio descriptivo correlacional de carácter transversal. Se realizó con 161 deportistas, 57 femeninos y 104 masculinos; en edades comprendidas entre 17 y 25 años con la distribución siguiente: el 23,60% son de 17 años, el 21,12% son de 18 años, el 9,94% de 19 años, el 12,42% de 20 años, el 5,59% de 21 años, el 6,83% de 22 años, el 13,66% de 23 años, el 4,97% de 24 años y 1,86% de 25 años. Las mediciones se realizaron en etapa competitiva. Todos son deportistas de alto rendimiento. El criterio de selección se basó en ser catalogado como Atleta de perspectiva inmediata (API) de cada uno de los deportes anteriormente mencionados.

Los deportes implicados son Béisbol, Esgrima, Ciclismo, Atletismo, Pesas, Baloncesto, Fútbol, Lucha libre, Judo, Polo Acuático, Softball, Hockey, Vólibol, Tiro con Arco y Taekwondo.

Se utilizaron la Escala de Resiliencia (Wagner y Young, 1993) de 25 ítems, la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 2006; adaptación de Díaz, D. et al.), el POMS VIC (De la Vega, Ruiz y Tejero, 2012; adaptado de Andrade, Arce, Armental, Rodríguez y De Francisco, 2008) y el Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (C.P.R.D.) (Gimeno et al., 2001) con un Alfa de Cronbach de ,910; ,835; ,913 y ,741 respectivamente.

Las variables medidas fueron: edad, sexo, satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia, resiliencia, control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental, cohesión de equipo, autoaceptación, autonomía, dominio entorno, propósito en la vida, crecimiento personal, relaciones positivas, tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga, confusión y amistad.

Se realizaron análisis descriptivos (frecuencias y porcentajes para determinar la distribución de las variables evaluadas por edad, sexo y tipo de deporte); se efectuaron correlaciones bilaterales (Pearson) entre la Resiliencia psicológica y el resto de las variables; así como hallazgos de la discrepancia entre los resultados obtenidos y la predicción de la hipótesis nula con el Test de los Rangos con signo de Wilcoxon. Predominan la metodología cualitativa para la recogida de datos y la cualitativa para la interpretación de los mismos. Para el procesamiento de los resultados de las técnicas aplicadas se utilizó el programa SPSS 26,0, Microsoft Excel y Microsoft Word (2019) plataforma de Windows.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De modo individual la resiliencia psicológica se comportó de la manera siguiente: 138 sujetos, el 85,71%, manifestaron un nivel alto; 19 sujetos, el 11,81%, revelaron un nivel medio y 4 sujetos, el 2,48%, mostraron un nivel bajo. La media en la escala global es de 139,51 en un rango de 48 a 175, con una desviación típica de 2,210. En la **Tabla 1** se muestra la resiliencia de forma grupal por equipos.

Se evidencia que todos los equipos poseen altos niveles de resiliencia psicológica por estar por encima del 70%.

En la **Tabla 2** y **3** se muestran el comportamiento de la resiliencia en los deportes colectivos, individuales y de combate.

Como se puede observar los deportes de combate exponen un mayor nivel de resiliencia (144 puntos para un 82%) que el resto con una marcada diferencia significativa, no siendo así entre los deportes individuales y colectivo (**Tabla 2**); igual resultado lo obtuvo **Reche et al. (2020)**...puede estar dado por los reque-

Tabla 1. Jerarquía de las puntuaciones de resiliencia por deportes y estadísticos descriptivos del rango de puntuaciones, medias y desviación típica de resiliencia por deportes.

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Resiliencia Judo	135	167	151,60	2,896
Resiliencia Beisbol	126	170	149,74	1,707
Resiliencia Tiro con Arco	124	170	146,25	1,804
Resiliencia Volibol	127	167	142,08	1,522
Resiliencia Taekwondo	106	169	140,34	2,446
Resiliencia Lucha libre	112	158	138,00	1,007
Resiliencia Esgrima	71	175	137,00	2,788
Resiliencia Polo Acuático	114	165	136,00	2,211
Resiliencia Pesas	121	150	135,50	2,506
Resiliencia Hockey	118	153	135,33	7,502
Resiliencia Atletismo	99	155	133,08	1,512
Resiliencia Baloncesto	101	161	132,91	1,760
Resiliencia Fútbol	48	167	132,84	2,759
Resiliencia Ciclismo	123	131	127,00	3,657
Resiliencia Softball	114	145	126,29	1,856

rimientos específicos de los deportes de combate que necesita mayores recursos personalógicos, metacognitivos (Galli & Vealey, 2008) (Fletcher & Sarkar, 2012) para lidiar con la agresión.

Por sexo la resiliencia se mostró de la forma siguiente:

92 sujetos masculinos, el 88%, poseen un nivel alto; 9 sujetos, el 9%, ostentan un nivel medio y 3 sujetos, el 3%, mostraron un nivel bajo; 45 sujetos femeninos, el 79%, presentan un nivel alto, 11 sujetos, el 19%, exhiben un nivel medio y 1 sujeto el 2% manifiestan un nivel bajo. La media de la resiliencia masculina y femenina es de 140,66 y 137,40 en un rango de 48 a 175 y 71 a 175, con una desviación típica de 1,113 y 1,440 respectivamente. En los deportes individuales y de combate el sexo masculino muestra mejores valores de resiliencia que el sexo femenino, no siendo así en los deportes

colectivos (Tabla 4) donde las féminas alcanzan mejores puntuaciones tal como sugiere Reche et al. (2020).

En la Tabla 5 se pueden apreciar el comportamiento de la resiliencia por edades:

La distribución de la resiliencia por edades se muestra de manera creciente al incrementarse los porcentos de niveles altos y disminuir los niveles bajos a medida que la edad va avanzando. Esto lo explican Calderella et al. (2019) cuando afirma que es estos grupos etarios tienen una buena capacidad de resiliencia psicológica; y Bretón et al. (2016) citando a López-Suárez (2014) quien dice que los jóvenes "...tienen más energía para enfrentarse a retos y situaciones adversas que les permite contrarrestar la experiencia propia de la edad" (p.84). La correlación entre la resiliencia psicológica y el resto de las variables se puede constatar en la Tabla 6.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos del rango de puntuaciones, medias y desviación típica de resiliencia por tipos deportes.

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Deportes individuales	106	169	137	1,75941
Deportes colectivos	55	175	138	2,34514
Deportes de combate	48	170	144	2,55577

Tabla 3. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon entre tipos de deporte.

	Hipótesis nula	Sig.	Decisión
1	La mediana de diferencias entre Resiliencia Deportes individuales y Resiliencia Deportes Colectivos es igual a 0.	,469	Conserve la hipótesis nula.
2	La mediana de diferencias entre Resiliencia Deportes individuales y Resiliencia Deportes de Combates es igual a 0.	,034	Rechace la hipótesis nula.
3	La mediana de diferencias entre Resiliencia Deportes de Combates y Resiliencia Deportes Colectivos es igual a 0.	,003	Rechace la hipótesis nula.

El nivel de significación es de ,050.

Tabla 4. Estadísticos descriptivos del rango de puntuaciones, medias y desviación típica de resiliencia por en los tipos deportes.

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Deportes individuales masculino	113	167	138,6111	2,08847
Deportes individuales femenino	106	169	132,2500	2,74161
Deportes colectivos masculino	55	167	135,6716	3,04491
Deportes colectivos femenino	550	175	144,3125	2,00357
Deportes de combate masculino	130	170	150,4211	1,89452
Deportes de combate femenino	48	169	137,7647	2,98685

Tabla 5. Estadísticos descriptivos del rango de puntuaciones, medias y desviación típica de resiliencia por edades

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
17 años	48	169	133,07	1,237
18 años	55	175	135,13	2,724
19 años	124	155	141,69	1,122
20 años	55	167	141,85	2,686
21 años	120	170	143,94	1,307
22 años	127	158	144,45	1,180
23 años	114	170	145,41	1,709
24 años	129	169	146,84	1,111
25 años	126	170	148,67	1,030

Tabla 6. Correlación y estadísticos descriptivos del rango de puntuaciones, medias y desviación típica de resiliencia y el resto de las variables.

	Correlación	Estadísticos descriptivos	
	Resiliencia	Media	Desv. Desviación
Resiliencia		79,7134	2,495255
Edad	,161*	18,34	2,80524
Satisfacción personal	,761**	80,1065	1,636200
Ecuanimidad	,742**	71,6903	1,551110
Sentirse bien solo	,774**	79,8826	2,159094
Confianza en sí mismo	,895**	84,4055	2,621461
Perseverancia	,742**	79,6133	1,715587
Tensión	-,197*	23,0388	1,707682
Depresión	-,270*	13,5901	1,581584
Cólera	-,299**	12,5870	3,186768
Vigor	-,332**	78,8697	1,00070
Fatiga	-,296**	12,1599	1,504032
Sexo	-0,077	1,35	0,480
Deporte	-0,113	6,45	0,565
Control del estrés	-0,019	78,1038	2,22333
Influencia de la evaluación del rendimiento	-0,072	71,8808	2,84944
Motivación	0,033	89,2192	3,88701
Habilidad mental	-0,038	76,6981	3,09809
Cohesión de equipo	-0,043	68,2928	1,48434
Autoaceptación	0,014	89,7443	1,09722
Autonomía	0,136	59,1132	2,25923
Dominio entorno	-0,041	66,3385	2,05930
Propósito en la vida	0,008	93,1863	3,58122
Crecimiento personal	0,066	80,2712	1,14880
Relaciones positivas	0,083	59,7081	1,21629
Confusión	-0,108	17,3571	1,80166
Amistad	0,064	74,8059	1,63268

**La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Es apreciable que la resiliencia posee varios ejemplos de correlación:

Positiva considerable muy significativa con las variables Confianza en sí mismo (,895**) Satisfacción personal(,761**) y Sentirse bien solo (,774**); positiva media muy significativa con las variables Ecuanimidad y Perseverancia (,742**) respectivamente; positiva muy débil significativa con la variable Edad (,161*); negativa débil muy significativa con las variables Vigor (-,332**), Cólera (-,299**), Fatiga (-,296**) y Depresión (-,270*);negativa muy débil significativa con la variable Tensión (-,197*).El resto de las variables no mostró una correlación con significancia estadística.

La correlación entre la resiliencia psicológica por sexos y el resto de las variables se puede constar en las [tablas 7](#).

La resiliencia masculina manifiesta varios tipos de correlación:

Positiva considerable muy significativa con las variables Confianza en sí mismo (,830**) Sentirse bien solo (,799**) y Satisfacción personal (,761**); positiva media muy significativa con las variables Ecuanimidad (717**) y Perseverancia (,656**); negativa débil muy significativa con la variable Cólera (-,223**).

La resiliencia femenina tienevarias tipologías de correlación:

Positiva considerable muy significativa con las variables Confianza en sí mismo (,798**); positiva media muy significativa con las variables Ecuanimidad (634**), Satisfacción personal (,567**) Sentirse bien solo (,563**) y Perseverancia (,656**); negativa débil muy significativa con la variable Fatiga (-,296**).

Entre la resiliencia femenina y masculina se aprecia la no existencia de diferencias significativas ([Tabla 8](#)) tal y como indica [Aranzana et al. \(2016\)](#) en un estudio

realizado con 51 nadadores (49% hombres y 51% mujeres), en edades comprendidas entre 14 y 20 años, no se halló diferencias significativas alguna entre hombres y mujeres con respecto al perfil de resiliencia.

Los resultados de esta investigación denotan que la mayoría, el 85,71%, de los investigados poseen un alto nivel de resiliencia lo cual es indicativo de bienestar físico y psicológico, y por ende, un rendimiento y comportamiento orientado a la tarea como asevera Bicalho y Noce (2019). En cuanto a la relación de la resiliencia con las variables estudiadas se puede aseverar que existe una correlación positiva muy significativa entre la resiliencia psicológica y la Confianza en sí mismo (.895**), Satisfacción personal (.761**), Sentirse bien solo (.774**), Ecuanimidad (.742**) y Perseverancia (.742**) la cual se manifiesta en la totalidad de los casos e incluso en su división por sexos (ver tablas 5, 9 y 10), resultados similares los mostró López (2017). Lo que indica que cualquier deportista

que posea estos atributos en una mayor cuantía va a ser resiliente (Wagnild y Young, 1993).

Significativamente la edad se relaciona positivamente con la resiliencia (.161*), lo que representa que cuando se gana en años mayor será la resiliencia; a pesar que Reche et al. (2020) refieren lo contrario al argumentar que la edad no influye en los niveles de resiliencia.

Lo que diferencia a ambos sexos es la relación negativa muy significativa de poca fuerza con la variable Cólera (-,223**) en el caso del sexo masculino y la Fatiga (-,296**) en el sexo femenino. En la bibliografía consultada no se pudo encontrar referencia de tal vinculo específico ni explicación; se considera que puede ser debido a características propias como el temperamento, resistencia a las cargas de entrenamiento y /o manejo de las frustraciones; lo cual es recomendable investigar a fondo.

Tabla 7. Correlación y estadísticos descriptivos del rango de puntuaciones, medias y desviación típica de resiliencia masculina y femenina con el resto de las variables.

	Resiliencia M	Media M	Desv. Desviación M	Resiliencia F	Media F	Desv. Desviación F
Resiliencia		80,3723	2,06459		78,5113	1,54214
Satisfacción personal	,761**	79,8832	1,44746	,567**	80,5139	3,14985
Ecuanimidad	,717**	71,6552	1,01082	,634**	71,7542	2,69881
Sentirse bien solo	,799**	80,9034	2,08913	,563**	78,0195	1,89538
Confianza en sí mismo	,830**	84,5614	1,28877	,798**	84,1212	1,29420
Perseverancia	,656**	79,2329	1,52188	,524**	80,3072	1,47046
Control del estrés	-,038	80,5137	2,07649	-,018	73,7068	2,77988
Influencia de la evaluación del rendimiento	-,032	71,1090	1,25305	-,151	73,2891	1,30011
Motivación	-,007	90,3440	2,33421	,072	87,17	2,621
Habilidad mental	-,074	78,1197	2,21895	,011	74,10	1,611
Cohesión de equipo	,003	69,3997	1,33887	-,151	66,27	1,903
Autoaceptación	,098	89,1122	2,26458	-,214	90,90	1,548
Autonomía	,210*	58,2553	1,95351	,017	60,68	2,757
Dominio entorno	-,078	65,5304	1,09710	,068	67,81	1,879
Propósito en la vida	,033	93,6538	1,94320	-,069	92,33	1,905
Crecimiento personal	,118	80,2035	1,71039	-,059	80,40	1,125
Relaciones positivas	,049	58,4647	2,97191	,192	61,98	1,398
Tensión	-,177	22,3413	2,13878	-,229	24,31	1,040
Depresión	-,129	13,4915	1,82681	-,109	13,77	1,935
Cólera	-,223*	11,7163	1,04129	-,151	14,18	2,534
Vigor	,114	80,4006	2,21185	-,024	76,08	1,050
Fatiga	-,169	12,0553	1,20641	-,296*	12,35	1,178
Confusión	-,146	16,3149	3,62841	-,038	19,26	2,460
Amistad	-,025	76,3918	2,51641	,201	71,91	1,070

**La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Tabla 8. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon entre la resiliencia femenina y masculina.

Resumen de contrastes de hipótesis			
	Hipótesis nula	Sig.	Decisión
1	La mediana de diferencias entre Resiliencia F y Resiliencia M es igual a 0.	,151	Conserve la hipótesis nula.

El nivel de significación es de ,050.

Denota que la resiliencia posee una correlación negativa media de alta significación con el vigor (-,332**), esto puede estar dado que el vigor está "... definido por adjetivos que sugieren un estado de... ebullición y energía elevada..." (Mc Nair et al., 1971. p-3) lo cual puede ser contraproducente para los procesos adaptativos sobre todo para la ecuanimidad (García, 2019) necesarios para la manifestación de la resiliencia (Wagnild y Young, 1993).

Como procesos antagonistas a la resiliencia (García, 2019) se tiene la Cólera (-,299**), la fatiga (-,296**), la Tensión (-,197*) y la Depresión (-,270*). Resalta que la cólera se expone de forma significativa en el sexo masculino (-,223*) y la fatiga en el sexo femenino (-,296*). Al no encontrarse diferencias significativas en los niveles de resiliencia entre ambos sexos se puede afirmar poseen como tendencia una misma adaptabilidad ante las adversidades (Arazana et al., 2016) en la etapa competitiva. Entre los resultados obtenidos de esta investigación resalta que la resiliencia y el control del estrés presentan una correlación negativa muy débil (-0,019) sin significación alguna. Igual resultado encontraron Codonhato et al. (2018) en 150 sujetos de 107 deportes y Calzada (2017) en 356 deportistas confirmando que no hay relación significativa entre las puntuaciones de la resiliencia psicológica y el estrés y/o su control.

Si buscamos explicación de este fenómeno en los Modelos Conceptuales de la Resiliencia Deportiva más aceptados (Bicalho, Melo y Noce, 2020) (Gupta and McCarthy, 2021) el modelo de Galli y Vealey (2008) y modelo de Fletcher y Sarkar (2012), no es posible encontrarla ya que estos autores proponen un enfrentamiento exitoso de la situación adversa mediante recursos personológicos (Galli & Vealey, 2008) (Fletcher & Sarkar, 2012) y con ellas poder responder a las adversidades en el futuro (Galli & Vealey, 2008), además se considera las situaciones estresantes como un desafío (Fletcher & Sarkar, 2012) que provoca un rendimiento deportivo óptimo mediante una aceptada metacognición (Fletcher & Sarkar, 2012) y por tanto un mayor nivel de resiliencia que se traduce a un efectivo control del estrés.

CONCLUSIONES

Los deportes de combate muestran mayores niveles de resiliencia psicológica que los individuales y colectivos. Los procesos resilientes están estimulados por las variables Confianza en sí mismo, Satisfacción personal, Sentirse bien solo, Ecuanimidad y Perseverancia; mientras que las variables Vigor, Cólera, Fatiga, Depresión y Tensión los disminuyen.

A medida que se gana en edad aumenta la resiliencia. No se encontraron diferencias significativas en los niveles de resiliencia entre ambos sexos. El comportamiento de la resiliencia difiere solamente en dos

variables Cólera en sexo masculino y la Fatiga en el sexo femenino. La variable control del estrés no está relacionada significativamente con la resiliencia psicológica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega, R., Ruiz, R., & Márquez, S. (2016). Influencia del Perfil Resiliente, Optimismo Disposicional, Estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores, *Revista Kronos*, 15(1) <https://www.researchgate.net/publication/304490159>
- Becona Iglesias, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto; *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3) [https://aepcp.net/arc/01.2006\(3\).Becona.pdf](https://aepcp.net/arc/01.2006(3).Becona.pdf)
- Bicalho, C. C. and Noce, F. (2019). Resilience Theory Model Applied in High Performance Athletes, *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 13(2). <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.13.555858>
- Bicalho, C.C.F., Melo, G.F. & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26-40. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227064713003>
- Bretón, S., Zurita, F., Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. *Revista de ciencias del deporte*, 12(2), 79 - 88.
- Caldarella, P., Johnson, J., Larsen, R., Heath, M., & Warren, J. (2019). Adolescent Sports Participation and Parent Perceptions of Resilience: A Comparative Study. *The Physical Educator*, 76(4), 1026-1045. <https://doi.org/10.18666/tpe-2019-v76-i4-8451>
- Calzada Molina, J. L. (2017). *Estrés precompetitivo y resiliencia en preadolescentes. Análisis de los síntomas y su transformación en fortalezas*. [Tesis doctoral, Universidad de Jaén]. Repositorio Universidad de JAEN. <http://ujaen.es>
- Cañizares Hernández, M., Huie Martínez, M., Pérez Rodríguez, L. A., Díaz Silva, R. & Rodríguez Chade, M. (2022). Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento. *PODIUM*, 17(1), 286-300. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1207>
- Cisneros, F. y Keyssi, Y. (2020). *Resiliencia y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada*. [Tesis de Bachiller, Universidad de San Ignacio de Loyola]. Repositorio USIL <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0e4993be-e6b5-4d1b-9293-3cad06021936/content>
- Codonhato, R., Rubio, V., Pereira, P., Ferezin, C., Akawana, B., Pujals, C. y Fiorese, L. (2018). Resilience, stress and injuries in the context of the

- Brazilian elite rhythmic gymnastics. *PLOS ONE*, 13(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210174>
- De la Vega Marcos, R. et al (2014). Una nueva medida tridimensional del estado de ánimo deportivo: el POMS-VIC. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 37-46. <http://revistas.um.es/cpd:1989-5879>
- Den Hartigh, R.R. J., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frenckenc, W. G. P., Emerencia, A., Hill, Y., Platvoet, S., Atzmueller, M., Lemmink, K. A. P. M. & Brink, M.S. (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1-23. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2039749>
- Hartigh, D., Ruud, J.R. & Hill, Y. (2022). Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics? *New Ideas in Psychology*, 66. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.
- Galli, N. & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity. Athletes' experiences of resilience. *Journal of the Sport Psychologist*, 22, 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- García Secades, X. (2019). Influencia de la resiliencia y el optimismo disposicional en las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés-recuperación en deportistas. [Tesis Doctoral]. Universidad de León <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=254029>
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., 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. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000300010>
- García-Secades, X., Salguero, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruiz, R., & Márquez, S. (2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés recuperación del deportista de competición. *Kronos*, 14(1). https://www.researchgate.net/publication/281626800_El_papel_del_perfil_resiliente_y_las_estrategias_de_afrontamiento_sobre_el_estres-recuperacion_del_deportista_de_competicion
- Jimeno, F., Buceta, J. M., Pérez-Llanta, M.C. (2001) El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1 (19), 93-113.
- González Acosta, K. & Guardo Gar, M.E. (2020). La resiliencia pertinente en el proceso de dirección, calidad y gestión de la cultura física. En Arboleda Aparicio, J. C. (Ed). *Educación y pedagogía en las ciencias de la cultura física y el deporte*. (pp. 19-29) Editorial REDIPE. <https://redipe.org/wp-content/uploads/2021/03/cidep-2020-2-parte-vi-matanzas.pdf>
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 3-6 <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Gupta, S. & McCarthy, P. J. (2021). Sporting Resilience During COVID-19: What Is the Nature of This Adversity and How Are Competitive Elite Athletes Adapting? *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611261>
- Hoyos Martínez, Y. (2017). *Resiliencia psicológica y estilos de afrontamiento al estrés en deportistas juveniles de béisbol*. [Tesis de Maestría]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte Manuel Fajardo.
- Huie, M. (2021). *Propuesta de programa de entrenamiento psicológico para la estimulación de la resiliencia en atletas del equipo nacional de tenis de mesa*. [Tesis de Maestría]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte Manuel Fajardo.
- López Suárez, M. R. (2017). *Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción con el deporte y en jóvenes deportistas*. [Tesis doctoral, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria] https://acceda.cris.ulpgc.es/bitstream/10553/13022/2/0707977_00000_0000.pdf
- Mc Nair, D. M., Lorr, M. and Droppleman, L. F. (1971). *POMS (Profile Of Mood States)*. Editorial: Educational and Industrial Testing Service.
- Reche García, C. Martínez-Rodríguez, A., Gómez-Díaz, M., y Hernández-Morante, J. J. (2020). Análisis de la resiliencia y dependencia en deportes de combate y otras modalidades deportivas. *Suma Psicológica*, 27(2), 70-79. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n2.1>
- Sarkar, M. & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434. https://www.researchgate.net/publication/261518435_Psychological_resilience_in_sport_performers_A_review_of_stressors_and_protective_factors
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Desarrollo y evaluación psicométrica de la Escala de Resiliencia. *Revista de Medición de Enfermería*, 1(2), 165-178. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/26772>

Declaración de conflicto de interés: Los autores manifiestan no tener ningún conflicto de interés

Contribuciones de autor: **Conceptualización:** MSc. Yoan Hoyos Martínez y Dr. C. Francisco García Ucha, **Curación de datos:** MSc. Yoan Hoyos Martínez, **Análisis formal:** MSc. Yoan Hoyos Martínez, **Investigación:** MSc. Yoan Hoyos Martínez, Dr. C. Francisco García Ucha y Dr. C. Juan González Estrada, **Metodología:** MSc. Yoan Hoyos Martínez, **Administración del proyecto:** Dr. C. Francisco García Ucha y Dr. C. Juan González Estrada, **Supervisión:** Dr. C Liliana del Monte del Monte, **Validación:** MSc. Yoan Hoyos Martínez, **Redacción-borrador original:** MSc. Yoan Hoyos Martínez y Dr. C. Francisco García Ucha, **Redacción-revisión y edición:** Dr. C Liliana del Monte del Monte.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)