

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



MODELO DE RESILIENCIA FRENTE AL ESTRÉS EN DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

PRESENTA:
NORA PATRICIA MARTINEZ RUIZ

SEPTIEMBRE, 2026

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



MODELO DE RESILIENCIA FRENTE AL ESTRÉS EN DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

PRESENTA
NORA PATRICIA MARTINEZ RUIZ

DIRECTOR DE TESIS
DRA. MINERVA THALÍA JUNO VANEGAS FARFANO

SEPTIEMBRE 2026

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



MODELO DE RESILIENCIA FRENTE AL ESTRÉS EN DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

PRESENTA
NORA PATRICIA MARTINEZ RUIZ

DIRECTOR DE TESIS
DRA. JEANETTE MAGNOLIA LÓPEZ WALLE

SEPTIEMBRE 2026

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



MODELO DE RESILIENCIA FRENTE AL ESTRÉS EN DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE
DOCTOR EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

PRESENTA

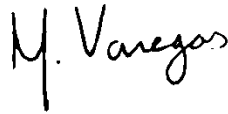
NORA PATRICIA MARTINEZ RUIZ

DIRECTOR DE TESIS

DR. JUAN GONZÁLEZ HERNÁNDEZ

SEPTIEMBRE 2026

Dra. Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano, como Directora de tesis interna de la Facultad de Organización Deportiva, acredito que el trabajo de tesis doctoral de la **MPD. Nora Patricia Martínez Ruiz**, titulado “**Modelo de resiliencia frente al estrés en deportistas de alto rendimiento**” se ha revisado y concluido satisfactoriamente, bajo los estatutos y lineamientos marcados en la guía de la escritura de tesis de doctorado, propuesta por el comité doctoral de nuestra facultad, recomendando dicha tesis para su defensa con opción al grado de **Doctor en Ciencias de la Cultura Física**.



Dra. Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano
DIRECTOR DE TESIS



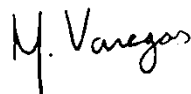
Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera
Subdirector del Área de Posgrado e Investigación

**“Modelo de resiliencia frente al
estrés en deportistas de alto
rendimiento ”**

Presentado por:

MPD. Nora Patricia Martínez Ruiz

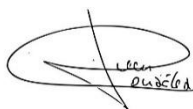
El presente trabajo fue realizado en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León y en Nombre de la (o las) institución(es) adjunta(s), bajo la dirección de la Dra. Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano, Dra. Jeanette López Walle, como requisito para optar al grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.



Dra. Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano
DIRECTOR



Dra. Jeanette Magnolia López Walle
CO-DIRECTOR



Dr. Juan Hernández González
CO-DIRECTOR



Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera
Subdirector del Área de Posgrado e Investigación

“Modelo de resiliencia frente al estrés en deportistas de alto rendimiento”

Presentado por:

MPD. Nora Patricia Martínez Ruiz

Aprobación de la Tesis por el Jurado de Examen:



Dra. Nancy Ponce Carbajal
Universidad Autónoma de Nuevo León
Presidente



Dr. Luis Felipe Reynoso Sánchez
Universidad Autónoma de Occidente
Secretario



Dra. Alma Rosa Lydia Lozano González
Universidad Autónoma de Nuevo León
Vocal 1



Dr. Cirilo Humberto García Cadena
Universidad Autónoma de Nuevo León
Vocal 2



Dr. Luis Tomas Rodenas Cuenca
Universidad Autónoma de Nuevo León
Vocal 3



Dra. Samantha Medina Villanueva
Universidad Autónoma de Nuevo León
Suplente



Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera
Subdirector del Área de Posgrado e Investigación

San Nicolás de los Garza, N.L.

Septiembre 2026

Tabla de contenido

Capítulo 1. Introducción	1
Capítulo 2. Fundamentos Teóricos	6
Resiliencia	6
<i>Modelos teóricos explicativos de la resiliencia</i>	<i>8</i>
Teoría de rasgo.	8
Factores de protección.	9
Resiliencia como un proceso.....	10
Modelo ecológico transaccional de Brofenbrenner (1987).	12
<i>Modelo de resiliencia de Richarson et al. (1990).</i>	<i>13</i>
<i>Modelo Mandalas de Wolin y Wolin (1993).....</i>	<i>14</i>
<i>Modelo verbalizaciones de Grotberg (1995)</i>	<i>15</i>
<i>El modelo de la resiliencia de Galli y Vealey (2008)</i>	<i>15</i>
Teoría psicológica de la resiliencia de Fletcher y Sarkar (2012).	16
Circunstancias adversas	18
Afrontamiento	19
<i>Estilos y estrategias de afrontamiento</i>	<i>19</i>
Estrés	21
Motivación	22
<i>Teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (TAD).....</i>	<i>22</i>
Tipos de motivación.	22
Micro teorías de la Teoría de Autodeterminación (TAD).23	
Necesidades psicológicas innatas.....	25
Antecedentes de resiliencia en el deporte.....	26
Capítulo 3. Metodología.....	33
Tipo de estudio	33
Etapa 1	34
<i>Población</i>	<i>34</i>
<i>Participantes</i>	<i>34</i>

<i>Criterios de selección</i>	35
Criterios de inclusión.	35
Criterios de exclusión.	35
Criterios de eliminación.	35
<i>Aspectos éticos</i>	35
<i>Instrumentos</i>	36
<i>Procedimiento</i>	36
<i>Análisis</i>	37
<i>Resultados</i>	37
<i>Elementos de la Resiliencia en Deportistas Mexicanos</i>	38
<i>Discusión</i>	42
Etapa 2	44
<i>Población</i>	44
<i>Muestreo</i>	44
<i>Criterios de selección</i>	45
Criterios de inclusión.	45
Criterios de exclusión.	45
Criterios de eliminación.	45
<i>Aspectos éticos</i>	45
<i>Instrumentos</i>	45
<i>Procedimiento</i>	48
<i>Análisis</i>	48
<i>Resultados</i>	49
Etapa Piloto.....	49
Etapa validación.	50
<i>Análisis Factorial Confirmatorio</i>	54
<i>Discusión</i>	57
Etapa 3	57
<i>Población</i>	58
<i>Muestreo</i>	58
<i>Criterios de selección</i>	58

Criterios de inclusión.	58
Criterios de exclusión.	58
Criterios de eliminación.	59
<i>Aspectos éticos</i>	59
<i>Instrumentos</i>	59
<i>Procedimiento</i>	61
<i>Análisis</i>	62
<i>Resultados</i>	63
Modelos teóricos.	65
<i>Discusión</i>	71
Capítulo 4. Conclusiones	74
Limitaciones del estudio	74
ANEXOS.....	76
Anexo 1	76
ANEXO 2	78
Referencias bibliográficas.	81

Índice de Figuras

Figura 1	<i>Interacción de las perspectivas de la resiliencia</i>	11
Figura 2	<i>Modelo ecológico transaccional de Brofenbrenner</i>	12
Figura 3	<i>Modelo de resiliencia de Richarson et al. (1990)</i>	13
Figura 4	<i>Teoría de la resiliencia en el deporte y el óptimo rendimiento deportivo.....</i>	17
Figura 5	<i>Continuidad de las motivaciones en la TAD</i>	25
Figura 6	<i>Actividades correspondientes a cada etapa y momentos de elaboración</i>	34
Figura 7	<i>Elementos que constituyen la resiliencia del deportista mexicano desde la perspectiva del profesional de la Psicología del deporte.....</i>	40
Figura 8	<i>Categorías que constituyen la resiliencia del deportista mexicano desde la perspectiva del profesional de la Psicología del deporte</i>	40
Figura 9	<i>Codificación estructural de los elementos que constituyen la resiliencia del deportista mexicano.....</i>	41
Figura 10	<i>Aspectos que pueden llegar a influir en la capacidad resiliente del atleta</i>	42
Figura 11	<i>Gráfico de sedimentación de componentes RESIM-D</i>	53
Figura 12	<i>Análisis factorial de los constructos del RESI-M.....</i>	56
Figura 13	<i>Procedimiento de las etapas de investigación</i>	61
Figura 14	<i>Horas dedicadas al entrenamiento por día.....</i>	63
Figura 15	<i>Frecuencias de la entidad de los deportistas</i>	64
Figura 16	<i>Modelo inicial para explicar la percepción del estrés</i>	68
Figura 17	<i>Modelo 1. Estimación estandarizada</i>	68
Figura 18	<i>Modelo 2 explicación del desarrollo de un perfil resiliente.....</i>	69
Figura 19	<i>Modelo 2 estimación estandarizada</i>	70

Índice de Tablas

Tabla 1	<i>Hipótesis para las etapas 1 y 3.....</i>	5
Tabla 2	<i>Cualidades reseñadas en los estudios clásicos de resiliencia.....</i>	9
Tabla 3	<i>Pilares del Mandala de Wolin y Wolin</i>	14
Tabla 4	<i>Modelos descriptivos de resiliencia</i>	17
Tabla 5	Transcripción verbatim de las entrevistas preguntas 12 y 15.....	39
Tabla 6	Factores de la Escala Resiliencia Mexicana	46
Tabla 7	<i>Factores y índices de confiabilidad de la Escala RESI-M</i>	49
Tabla 8	<i>Factores y índices de confiabilidad de la Escala RESI-M obtenidos en la validación</i>	51
Tabla 9	<i>Cargas factoriales de los ítems dentro de su factor.....</i>	51
Tabla 10	<i>Estadísticos descriptivos de los ítems de la escala.....</i>	53
Tabla 11	Índices de bondad de ajuste para el análisis factorial confirmatorio	54
Tabla 12	<i>Matriz de correlación entre las escalas del RESI-M.....</i>	54
Tabla 13	<i>Factores, subescalas y pregunta ejemplo de SMS-II</i>	60
Tabla 14	<i>Factores e ítems del CSI</i>	60
Tabla 15	<i>Frecuencias de los deportes que practican los entrevistados.....</i>	63
Tabla 16	<i>Estadísticos descriptivos y prueba de normalidad.....</i>	66
Tabla 17	<i>Valores de alfa de Cronbach para cada una de las escalas y subescalas</i>	67
Tabla 18	<i>Comparación de los modelos</i>	70

Capítulo 1. Introducción

La resiliencia es un constructo que ha cobrado gran importancia en los últimos años en la Psicología del deporte. En palabras de Dramisino (2007), ser resiliente consiste en tener la capacidad para triunfar y desarrollarse positivamente a pesar de las adversidades que se puedan presentar.

Para Bicalho et al. (2020), la resiliencia deportiva es la interacción continua de las características psicológicas individuales y las interacciones con el medio ambiente que puede tener un atleta, que lo ayudaran a enfrentarse a esos momentos complicados. Con esto podemos entender que la resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para salir delante de los momentos adversos y que además está se desarrolla con la interacción que tiene con el medio ambiente.

Los deportistas se enfrentan a una serie de momentos adversos a lo largo de su carrera deportiva, en el día a día, que pueden ir desde lesiones (León-Guereño et al., 2020; Zurita-Ortega et al. 2018), falta de apoyo de los familiares, problemas monetarios, falta de entrenador o falta de apoyo de este (Pedro y Veloso 2018), no dar la marca, perder clasificatorios, competencias de alto nivel, burnout (Vallarino y Reche García 2016), desmotivación (Trigueros et al. 2020), frustración (González et al., 2019), diferencias con los compañeros de equipo (Reche-García et al., 2020), entre otros que pueden ser abordados de manera diferente dependiendo del grado de resiliencia que haya desarrollado cada atleta.

Los estudios más recientes sobre resiliencia se centran en entender el constructo observando las características de los deportes y los atletas, estos en su mayoría han sido realizados con atletas europeos; sin embargo, se le ha empezado a prestar atención en lugares como Norteamérica, Sudamérica y Asia, donde se ha trabajado con jugadores de futbol, cricket, rugby, judocas, campeones olímpicos y corredores de distancias largas (Zurita-Ortega et al. 2018).

En México, es poca la información que se puede encontrar sobre este tema. Las investigaciones de resiliencia que se han realizado a la fecha son en la mayoría de los casos estudios en pacientes clínicos y no en deportistas. Si bien estos primeros acercamientos son importantes para el desarrollo del área, no son

suficientes pues autores como Fletcher y Sarkar (2012), mencionan que no es posible evaluar sujetos que se someten voluntariamente a situaciones complicadas -como son los deportistas- y equiparlos con aquellos que han sido forzados a vivir esas situaciones de estrés y generar resiliencia para mantener la homeostasis.

Para poder describir en un inicio, y posteriormente explicar el fenómeno de la resiliencia es importante revisarlo desde un paradigma postpositivo, donde seamos conscientes de que la realidad no puede ser aprehendida completamente, pues los mecanismos intelectuales y percepciones del ser humano están en continuo movimiento (Ramos 2015), es por ello que parte de esta investigación se avoca a identificar cuáles son esos mecanismos y percepciones que se desarrollan en torno al constructo de interés, es decir, la resiliencia. La elección de este paradigma no es fortuito, pues nos permitirá trabajar con un enfoque mixto para recolectar, analizar y vincular datos cuantitativos y cualitativos (Fetters 2020), cuyo grupo de investigaciones den pie a contestar la pregunta de investigación final.

Considerando los antecedentes de la investigación en resiliencia deportiva, es importante señalar que, si bien en la actualidad existen instrumentos psicológicos para evaluar la resiliencia en deportistas; esos instrumentos no han sido validados para población deportista mexicana.

Podemos encontrar la Escala de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC) creada en el 2003 y validada en España (Gras et al. 2019; Soler et al., 2015) y en Estados Unidos (González et al. 2016) para población deportiva estadounidense, la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993), validada en España (Ruiz et al. 2012; Sánchez-Teruel y Robles-Bello 2015) y la Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (ERCD) validada por Trigueros et al., (2017) en población española. Indagando específicamente en la variable, México cuenta con un instrumento que mide Resiliencia, conocido como Escala de resiliencia mexicana (RESI-M) (Camacho 2016; Palomar y Gómez 2010; Sanjuan-Meza et al., 2018), pero como se ha mencionado con anterioridad esta no está validada para población deportista.

Los artículos que existen a la fecha recomiendan profundizar en el tema de resiliencia, pues mencionan que tiene relación con variables de importancia en el deporte, sin embargo, decir que debemos profundizar en el tema de resiliencia en México es absurdo, pues ni siquiera tenemos instrumentos o investigaciones con atletas mexicanos.

De aquí surge la importancia y la necesidad de tener un instrumento apto para medir resiliencia en deportistas mexicanos, y de esta manera conocer e identificar los perfiles de cada deportista y trabajar con elementos de la resiliencia que nos ayuden a prevenir y controlar el estrés.

Los elementos de la resiliencia pueden ayudar a sobrellevar momentos complicados, el comentarista Carlos Albert (como lo citó (Mancera et al., 2016) expresó a el periódico digital El País lo siguiente: “No hay un sólo deportista en este país que haya sido producto del sistema deportivo. Todos los logros son producto de esfuerzos personales, de familias que han tenido que embargar o vender su automóvil para llevar al niño a un torneo nacional o internacional, para darle a su hijo un empujón”, esta declaración es importante pues el apoyo social, y el apoyo familiar son elementos que constituyen la resiliencia (Almeida et al. 2014; Reche-García et al. 2020), razón por la que se considera importante hondar en estos elementos para fortalecerlos y de esta manera poder atender las adversidades que se puedan presentar desde una perspectiva que se ajuste y refleje los diversos elementos que dan pie al estado resiliente del deportista mexicano.

Es claro que el mundo del deporte está cambiando y le ha apostado a las ciencias aplicadas y especializadas, México se debe adaptar a la nueva realidad que viven el resto de los países (del Río y Urrutia 2016), apoyando no solo monetariamente, si no proporcionando especialistas en cada área. Desde esa perspectiva, la presente investigación puede brindar el material y el soporte para fundamentar la necesidad de los grupos de apoyo social que necesitan los deportistas.

Uno de los grandes aportes que busca el conocimiento científico es el poder explicar y predecir la existencia y el cambio en los distintos fenómenos. En este

estudio se busca encontrar los elementos que están presentes en los deportistas mexicanos en torno a la resiliencia, para posteriormente crear perfiles y replicar -o reforzar- los elementos en aquellos atletas que presentan niveles bajos de resiliencia. Es decir, desarrollar el conocimiento teórico y buscar que este baje a un nivel de aplicabilidad; pero esto no es sencillo, pues si bien como se mencionó con anterioridad México debe avanzar con el resto del mundo, pero necesita a su vez realizar investigaciones con deportistas mexicanos y dejar de generalizar o comparar a los mexicanos con otros deportistas latinos o europeos, cuando las condiciones de vida son diferentes desde un aspecto cultural.

La resiliencia es necesaria para que los atletas puedan optimizar su rango de cualidades mentales ante las adversidades que se les presentan, ya que se ha verificado que algunos individuos logran no solo superar la adversidad, sino incluso salen fortalecidos de ella (Palomar y Gómez 2010; Sarkar y Fletcher 2014). Por ello esta ha sido estudiada alrededor del mundo relacionándola con factores estresores, protectores, el optimismo, el burnout, las lesiones, la motivación, e incluso con la teoría de autodeterminación; sin embargo, nada de esto ha sido trabajado con la población de interés de este estudio.

Al realizar esta investigación se obtendrá la información para validar un instrumento y posteriormente crear un modelo de resiliencia en deportistas de alto rendimiento mexicano.

Con la información encontrada se espera contestar la siguiente pregunta de investigación, ¿Cuáles son las cualidades resilientes que tiene un deportista mexicano y que relación tienen para enfrentar satisfactoriamente el estrés?

Para poder contestar esta pregunta es necesario cumplir con el objetivo general, el cual consiste en analizar la relación del perfil resiliente del deportista mexicano sobre los niveles de estrés, que desencadenará en un objetivo de trabajo que consistirá en crear un modelo de resiliencia frente al estrés en deportistas de alto rendimiento. Además de cumplir con el objetivo general, se presentan tres objetivos específicos derivados de las diferentes etapas que conformaran la totalidad del trabajo, cada objetivo con una hipótesis en específico, como se presenta a continuación:

Etapa 1 - objetivo específico 1: Conocer cuáles son los elementos y cualidades de la resiliencia del deportista mexicano desde la perspectiva del profesional de la Psicología del deporte.

Etapa 2 - objetivo específico 2: Determinar la fiabilidad del RESI-M en población deportiva y examinar su relación con la percepción del estrés.

Etapa 3 – objetivo específico 3: Examinar la relación de los elementos del estrés y los elementos de resiliencia, estilos de afrontamiento y motivación identificados desde la perspectiva de los participantes.

Para la segunda etapa de la investigación no se presenta hipótesis pues consiste en la validación del instrumento para la población de interés, pero para la etapa 1 y 3 se presentan las siguientes hipótesis de investigación (Tabla 1).

Tabla 1

Hipótesis para las etapas 1 y 3

Hipótesis	Elemento resiliencia	Percepción del estrés	Tipo de motivación	Estilo de afrontamiento
H ₂	↑ Fortaleza y confianza en si mismo	↓	↑ Autónoma	Adaptativo
H ₃	↑ Competencia social	↓	↑ Controlada	Adaptativo
H ₄	↑ Apoyo social	↓	↑ Controlada	Adaptativo
H ₅	↑ Apoyo familiar	↓	↑ Controlada	Adaptativo
H ₆	↑ Estructura	↓	↑ Autónoma	Adaptativo
H ₇	↑ Apoyo deportivo	↓	↑ Controlada	Adaptativo

Capítulo 2. Fundamentos Teóricos

En el apartado de fundamentos teóricos se presentará información sobre resiliencia, las definiciones que se han dado sobre este constructo, así como las diversas teorías y modelos que han intentado dar una explicación de su origen. Además, se considerarán las circunstancias adversas a las que se presentan los deportistas, así como los estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento a las que recurren para hacer frente a los momentos adversos que detonan estrés. Razón por la que la variable de estrés cobra importancia para esta investigación, por último, se abordará la motivación, específicamente con la teoría de la autodeterminación. Estos conceptos han sido considerados al conocer el estado del arte de la resiliencia, pero además se toma en cuenta la información brindada por los profesionales de la psicología del deporte entrevistados como parte de la investigación, para poder concluir con el modelo hipotético.

Resiliencia

Los constructos que estudia la Psicología del deporte suelen provenir de otros campos de la Psicología como la clínica, la salud, industrial, educativa y social. Tal es el caso de la “*Resiliencia*”, que hace pocos años inicio con un aumento en el interés e investigación deportiva.

La resiliencia puede generar confusión con su definición, pues en la actualidad no existe una definición exacta en el ámbito de la psicología; para fines de esta investigación nos apoyaremos en los siguientes autores: Dramisino (2007), quien nos indica que ser resiliente significa poseer la capacidad para triunfar, para vivir y desarrollarse positivamente, de manera socialmente aceptable, a pesar de la fatiga o de la adversidad que suelen implicar riesgo grave de desenlace negativo.

Por su parte autores como Luthar y Cicchetti (2000) mencionan que la resiliencia es una habilidad individual para mantener, relativamente estable, los

niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica y el logro de una readaptación positiva a los niveles de competencia.

A su vez Garmezy (1991), menciona que el concepto de resiliencia no consiste solo en ser invulnerable al estrés sino la habilidad de recuperarse de sucesos negativos. Pemberton (2015), además agrega que es una capacidad para permanecer flexibles en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos frente momentos complicados, o periodos extensos de presión, donde se resuelve y se logra salir más fuerte, sabio y capaz.

Además, es importante agregar lo que identificaron Wagnild y Young (1993), al definirla como la suma de factores individuales, familiares y sociales, así como una función de factores de protección compuestos de recursos personales y sociales, agregando que la base de la resiliencia está constituida por los atributos disposicionales, uniones familiares afectivas y apoyo externo, la autoconfianza y la soledad existencial. Con esto podríamos percibir que la resiliencia es una habilidad innata que les ayuda a las personas a salir adelante, además que está se desarrolla conforme la persona va interactuando con una serie de recursos.

Mientras que para otros autores la resiliencia no consiste en una habilidad innata, sino en una construcción que se debe desarrollar y se adquiere en base al progreso personal, a consecuencia de procesos sociales, psicológicos, externos e internos (Fletcher y Sarkar 2012).

Recientemente en el área de psicología del deporte Bicalho et al. (2020) menciona que la resiliencia deportiva es la interacción continua de las características psicológicas individuales y el medio ambiente que puede tener un atleta. Esto lo reafirma Predoiu et al. (2025), indicando que la resiliencia es un proceso dinámico, donde interactúan factores internos y externos.

Si bien con esto entendemos la resiliencia como la capacidad para hacer frente y superar de manera efectiva las situaciones estresantes; en la psicología del deporte se le ha relacionado con variables con una aparente estrecha relación desde el punto de vista teórico, como son el rendimiento y el nivel de compromiso; pero no se ha comprobado su relación con las estrategias de afrontamiento o los niveles de estrés-recuperación del deportista durante la competición (García et al.

2014), así como el apoyo o estilo de liderazgo del entrenador, el deporte que practique o incluso el género y la edad.

Modelos teóricos explicativos de la resiliencia.

La resiliencia se ha revisado desde tres perspectivas diferentes, la teoría de rasgos, los factores de protección y la resiliencia como un proceso que se puede aprender. A continuación, se mencionan cada una:

Teoría de rasgo.

La resiliencia se consideró inicialmente como un rasgo de personalidad, con el cual se nace o simplemente no se tiene (Pemberton 2015). En los inicios de este constructo se consideraba que la resiliencia era una característica de la personalidad que le permitía a la persona una mejor adaptación a la vida (Becoña, 2006). Esta aproximación a la resiliencia menciona que es algo estable en la personalidad y que siempre está disponible para aquel que lo tiene.

El soporte para la teoría del rasgo surge de estudios en neurociencia, los cuales argumentan que hay factores genéticos que pueden explicar por qué algunas personas pueden lidiar de una manera más fácil con los problemas de la vida. Los neurocientíficos han sugerido que las diferencias en el cerebro pueden explicar cómo se responde al estrés. Una diferencia es cómo producimos serotonina. La serotonina es un neurotransmisor que está asociado con sentimientos de tranquilidad, calma y bienestar.

Puede haber personas que genéticamente presenten con mayor facilidad la resiliencia, pero aún con estos argumentos el rol de la genética es solamente una parte. Estudios muestran que entre el 32 y el 38% del comportamiento puede ser explicado por factores hereditarios, la genética solamente juega una parte de la historia (Pemberton 2015). Por eso es importante que se revisen las perspectivas de factores de protección y la del proceso de aprendizaje.

Esta primera fase también puede ser conocida como análisis de las cualidades individuales ya que fue el momento donde se obtuvo una caracterización de la resiliencia como cualidad a partir de los datos obtenidos de niños, donde entremezclan variables personales, factores de personalidad y habilidades personales como se puede observar en la Tabla 2 de Ruiz y López, (2012). Es interesante analizar, como en algunas de estas investigaciones se relaciona la resiliencia con el sexo, específicamente con el ser mujer.

Tabla 2

Cualidades reseñadas en los estudios clásicos de resiliencia

Autores	Listado de cualidades resilientes
Rutter (1979;1985)	Ser mujer, buen temperamento, clima escolar positivo, autodominio, autoeficacia, habilidades de planificación y una relación personal cercana, cálida y estable, al menos con un adulto
Werner (1982); Werner y Smith (1992)	Ser mujer, fuerte físicamente, socialmente responsable, adaptable, tolerante, orientada hacia metas concretas, buenas comunicadoras y con un buen estilo de autoestima, ambiente de apoyo y cuidados dentro y fuera de la familia.
Garnezy (1991); Garnezy, Masten y Tellegen (1984)	Efectividad (trabajo, juego y amor), expectativas altas, perspectivas positivas, autoestima, locus de control interno, autodisciplina, habilidades de resolución de problemas, habilidades de pensamiento crítico y sentido del humor.

Nota. Ruiz, G., y López, A. (2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. Escritos de Psicología / Psychological Writings, 5(2), 1–11. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2012.1001>

Factores de protección.

La segunda ola de investigación sobre la resiliencia después de la teoría de rasgo buscaba identificar las condiciones que estaban presentes o ausentes en las personas para explicar los diferentes resultados. Con esta perspectiva se buscaba enriquecer a la teoría de rasgo, que solo consideraba los factores propios del individuo y no los factores externos como son el ambiente familiar y la comunidad (Pemberton 2015).

Como factores propios de cada individuo se encuentra la inteligencia, el temperamento, la flexibilidad, el sentido del humor, la autoestima, la motivación y la confianza. Mientras que los factores del ambiente familiar son: maltrato, pérdida parental, apego y apoyo, disciplina y monitorización, calidez y enfermedad mental de los padres. Por último, tenemos los factores en la comunidad los cuales son violencia, redes sociales, vecindario (Fletcher y Sarkar, 2012; Pemberton, 2015).

Para que los factores familiares se consideren de protección es necesario que exista la calidez parental, o apoyo familiar. Los padres deben de estar disponibles para dar la seguridad, el amor y la presentación de reglas claras que el individuo necesita para darle sentido a cómo funciona el mundo. Con el tiempo se va desarrollando la capacidad de manera individual, para que cuando se enfrenten al mundo puedan interiorizar y manejar las dificultades. Después el individuo buscara un acceso al soporte o apoyo aun cuando los padres no puedan estar presentes para dar esa seguridad, así, el individuo será capaz de encontrar a alguien en la comunidad que pueda proveerle ese apoyo y ayudarlo para desarrollar su propósito aun cuando la familia no esté disponible; este apoyo puede ser el entrenador, los compañeros de equipo y amigos.

En la resiliencia se deben tener en cuenta otros factores que podrían contribuir a que el proceso resiliente se inicie o no; es decir, los factores de riesgo y vulnerabilidad.

Partiendo de estos factores se pueden organizar sistemas adaptativos, que pueden ser individuales: aprendizaje, apego, motivación, respuesta al estrés y auto regulación; y socioculturales: familiar, escolar, pares, cultural y social (Monroy y Palacios, 2011).

Resiliencia como un proceso.

La última perspectiva consiste en considerar la resiliencia como una capacidad a desarrollar en el tiempo como respuesta del aprendizaje y proceso positivo de adaptación al contexto adverso (Fletcher y Sarkar, 2013). Los niveles de resiliencia pueden no estar fijos ya que nos movemos entre la resiliencia y la

vulnerabilidad de manera constante. Es en esta perspectiva que se considera el contexto donde interactúan los individuos y se piensa que puede ser algo determinante para el desarrollo de la resiliencia (Egeland et al., 1993). A diferencia de la teoría de rasgo, concluir que la resiliencia surge de un proceso ordinario ofrece una perspectiva de acción mucho más optimista (Masten 2001).

Pemberton, (2015) menciona que ver la resiliencia como un proceso nos permite encarar el estrés y ganar confianza y competencias para lidiar con esté. En esta aproximación la resiliencia aumenta nuestra esperanza de vida. Quien siempre es exitoso o llamado como talentoso algunas veces es el menos preparado para lidiar con las desviaciones y las cosas que se puedan presentar. Al pensar en la resiliencia como algo que se desarrolló de la experiencia vivida no nos protege de volvernos a desestabilizar, pero nos enseña cómo manejar nuestras reacciones ante el estrés, es decir, que una persona puede funcionar en varias áreas de su vida mientras trabaja con dificultad en un área en particular.

Además, indica que estas tres perspectivas pueden trabajar y apoyarse mutuamente para que se presente la resiliencia como la interacción de las mencionadas (Figura 1).

Figura 1

Interacción de las perspectivas de la resiliencia



Nota. Pemberton, C. (2015). Resilience: A Practical Guide for Coaches. In Open University Press.

Y es así que se entiende la resiliencia como un proceso dinámico donde las influencias del ambiente y del individuo interactúan en una relación recíproca que permite a la persona adaptarse, a pesar de la adversidad (Ruiz y López, 2012).

Tomando en cuenta la teoría de rasgo, los factores de protección y la resiliencia como proceso, podemos analizar los siguientes modelos. Algunos de ellos engloban de manera general la resiliencia.

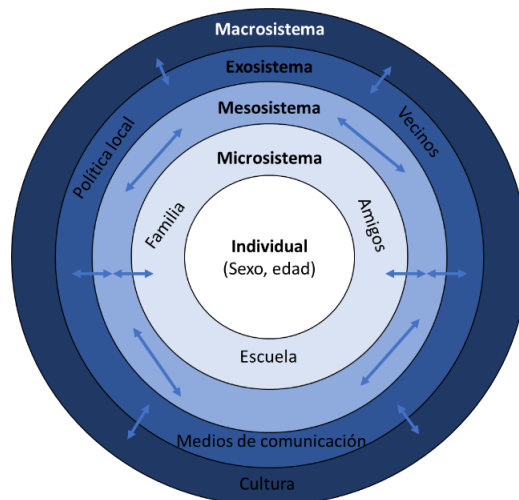
Modelo ecológico transaccional de Bronfenbrenner (1987).

Reconociendo que la ecología del desarrollo humano es la relación o la interconexión que se presenta entre cada individuo y el entorno o ambiente que lo rodea, también conocido como ecosistema, el cual proveerá una serie de recursos.

Este modelo manifiesta que la resiliencia es un proceso dinámico que se ve influenciado por el ambiente (López-Cortón 2015). Partiendo de que cada ser humano se va constituyendo por una serie de sistemas, empezando por la parte individual, para seguir a un microsistema, que estará dentro de su mesosistema, este a su vez dentro del exosistema, para concluir con un macrosistema (ver Figura 2).

Figura 2

Modelo ecológico transaccional de Bronfenbrenner



Nota. Adaptación de (López-Cortón 2015)

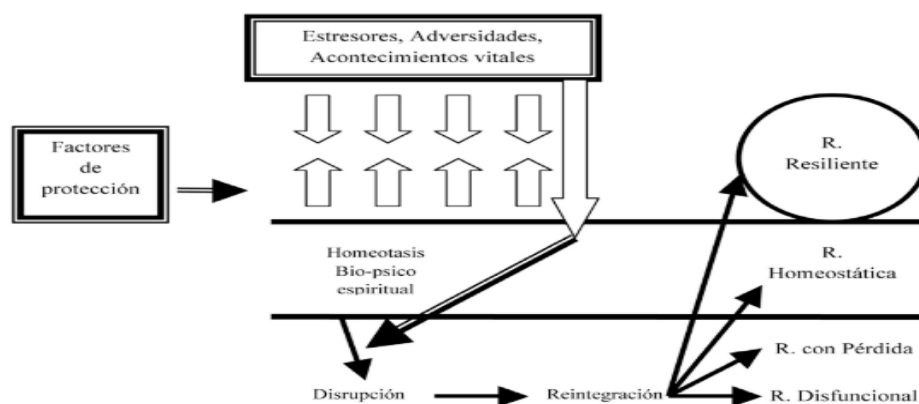
Desde el punto de vista ecológico se sugiere que los factores de protección pueden introducirse en la vida del ser humano a través de cualquier relación que se tenga con el ecosistema. La mayoría de los modelos posteriores toman de referencia este, ya que, en todos ellos, se presenta la importancia del entorno para el proceso resiliente.

Modelo de resiliencia de Richarson et al. (1990).

Por su parte Richardson et al., desarrollado en 1990, nos hablan del proceso psicológico de reintegración de nuevas habilidades para enfrentar las adversidades en cada momento de la vida; este modelo ha sido base y soporte para modelos más específicos del rendimiento deportivo como es el de Fletcher y Sarkar, que se describe más adelante. El modelo postula que al presentarse los momentos adversos o de crisis, los individuos pueden elegir los resultados de dicha crisis, y los posibles resultados serían la reintegración resiliente, homeostasis, perdida y reintegración disfuncional como se puede observar en la Figura 3 (Ruiz y López, 2012).

Figura 3

Modelo de resiliencia de Richarson et al. (1990)



Nota. Richardson, G., Neiger, B., Jensen, S., y Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. Health Education, 21(6), 33–39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>.

La reintegración resiliente se considera al presentar un crecimiento a través de la crisis, con un fortalecimiento de las cualidades resilientes (ver Tabla 2), esta respuesta puede ser pospuesta, de tal manera que la primera reacción de una persona ante una crisis puede ser completamente diferente tiempo después, como consecuencia del crecimiento personal resultado de las crisis vividas. La reintegración homeostática dejara pasar la crisis sin aprender mucho de ella. Reintegrarse con pérdida, significa que los individuos tienen motivación y esperanzas, aunque al inicio se presenten reacciones disfuncionales seguidas de una recuperación natural. Por último, la reintegración disfuncional, momento en que las personas terminan consumiendo sustancias y sus conductas se convierten en autodestructivas (Villalba 2003).

Modelo Mandalas de Wolin y Wolin (1993)

Años más tarde Wolin y Wolin, presentan el termino mandala para explicar los 7 pilares que dan soporte a la resiliencia, considerando que cada uno de ellos concentrará las fuerzas naturales y la energía interior para mejorar la calidad de vida. Estos pilares van desde la introspección hasta las relaciones interpersonales, como se puede observar en la tabla 3.

Tabla 3

Pilares del Mandala de Wolin y Wolin

Pilar	Descripción
Introspección	Capacidad que se tiene para responderse preguntas difíciles de una manera honesta, y de esta manera dar respuestas realistas a cada una de las cosas que se nos presentan.
Independencia	Distanciamiento físico y emocional de las fuentes de problemas.
Relaciones	Ser capaces de establecer lazos íntimos con las personas que nos rodean.
Iniciativa	Tomar el control y poner metas cada más exigentes, responsabilizándose de los actos.

Creatividad	Generar hipótesis y soluciones, apoyándose de su imaginación y sus propios conocimientos.
Humor	Identificar el lado cómico dentro de una situación complicada.
Moralidad	Capaz de comprometerse con uno mismo y con los demás, con base en la propia conciencia.

Nota. Adaptación de (López-Cortón 2015)

Modelo verbalizaciones de Grotberg (1995)

Este modelo creado en 1995 por Edith Grotberg en el Proyecto Internacional de Investigación en Resiliencia, mencionó que la resiliencia interactúa con tres elementos, los cuales pueden ser verbalizados como soporte social, habilidades y la fortaleza interna.

Las verbalizaciones donde decimos *yo tengo* personas que me apoyan, me quieren, me ayudan y en las cuales puedo confiar, hacemos referencia al soporte social.

Mientras que al decir que *yo puedo* hacer o manifestar algo en específico como el resolver problemas, o el poder hablar sobre algún tema en específico, nos habla de las habilidades que tenemos.

Por último, tratamos el elemento de fortaleza interna, cuando nuestras verbalizaciones inician con un *yo soy*, seguido de una descripción sobre nuestra persona.

Al interactuar estos factores se toman en cuenta otras cosas como la autoestima, la confianza, la autonomía y la competencia social (Grotberg 1995; López-Cortón 2015).

El modelo de la resiliencia de Galli y Vealey (2008)

Este modelo menciona que una parte importante del proceso de resiliencia es que los atletas consideren que se obtiene algo positivo de los momentos de adversidad o de los obstáculos que se presenta, como fortalecer y mejorar sus

recursos personales. Considerando que no solo salen victoriosos de la adversidad, sino que obtienen beneficios que pueden ayudarles para momentos adversos que se les pudiesen presentar en el futuro, como es el aprendizaje de valores, el cambio de perspectiva, tener conocimiento del apoyo social con el cuentan, fortalecer y mejorar aquello que consideraban débil, y por último la motivación para ayudar a los demás cuando pasen por situaciones similares a las que pasaron ellos.

Teoría psicológica de la resiliencia de Fletcher y Sarkar (2012).

El componente principal de este modelo se basa en la evaluación positiva y la capacidad que tiene la persona para controlar sus procesos cognitivos hacia los estresores. Para este modelo al igual que en de Galli y Vealey, (2008), los deportistas suelen percibir las adversidades y problemas como oportunidades de aprendizaje y crecimiento en el desarrollo y el dominio, es decir, evalúan estas situaciones como un reto motivante y no como una amenaza; sobre todo, cuando se encuentran en el pico de sus carreras deportivas.

Este modelo menciona que los sujetos harán una evaluación positiva de los momentos adversos en torno a una serie de factores psicológicos, como son la personalidad positiva, la motivación, la confianza, concentración y el apoyo social (Figura 4).

Figura 4

Teoría de la resiliencia en el deporte y el óptimo rendimiento deportivo



Nota. Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport y Exercise*, 13(5), 669–678.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>

Si bien este modelo permite observar la interacción entre el reconocimiento de la presencia de los estresores y las fortalezas que se encuentran a la mano, es necesario mencionar cuales serían considerados los estresores o momentos adversos. Además de considerar cuales son los niveles que se ven afectados o relacionados en cada uno de los modelos antes presentados (Tabla 4).

Tabla 4

Modelos descriptivos de resiliencia

Autores	Características	Niveles
Brofenbrenner (1987)	Proceso dinámico de interacción entre individuo y ambiente	Individual Social Familiar
Richardson (1990)	Respuesta del individuo ante el estrés en interacción con procesos internos y ambientales	Fisiológicos Individual Social
Wolin y Wolin (1993)	Conjunto de fortalezas personales	Individual

Grotberg (1995)	Autoverbalizaciones positivas que contienen: Soporte social Habilidades Fuerza interna	Individual Social
Galli y Vealey (2008)	Evaluación positiva y la capacidad que tiene la persona para controlar sus procesos cognitivos hacia los estresores	Individual
Fletcher y Sarkar (2012)	Evaluación positiva de los momentos adversos en torno a una serie de factores psicológicos, como son la personalidad positiva, la motivación, la confianza, concentración y el apoyo social	Individual Social

Nota. Adaptación de (López-Cortón 2015)

Esta información es base para la creación del modelo de esta investigación, donde se incorporan cualidades, factores de protección, pero también se ve la postura como el proceso de aprendizaje. Para esta investigación la resiliencia será considerada como el proceso dinámico (Predoiu et al. 2025) por el cual el deportista sale delante de las circunstancias adversas, considerando sus cualidades, los factores de protección, tanto individuales, familiares, como de la comunidad, en este caso en específico, entrenadores, compañeros de entrenamiento, incluso el cuerpo interdisciplinario con el que pueda contar.

Circunstancias adversas

No se puede considerar deporte sin esperar adversidad, por eso los deportistas deben estar preparados para generar resiliencia y expresarla en el momento necesario. Algunas de las adversidades que se presentan a los participantes son las siguientes: las habilidades de entrenamiento, rendimiento deportivo, estrategias de competencia, trabajo en equipo, emociones destructivas,

lesiones, mala suerte, perder y dolor, capacidades mermadas (León-Guereño et al. 2020; Russell 2015; Zurita-Ortega et al. 2018) falta de apoyo de los familiares, problemas monetarios, falta de entrenador o falta de apoyo de este (Pedro y Veloso, 2018), no dar la marca, perder clasificatorios, competencias de alto nivel, burnout (Vallarino y Reche-García, 2016), desmotivación (Trigueros et al., 2020), frustración (González et al. 2019), diferencias con los compañeros de equipo (Reche-García et al. 2020).

Afrontamiento

Existen otras variables que se relacionan con la resiliencia, como son los estilos de afrontamiento, y aunque en algunos casos suele ser confuso de explicar es necesario conocer los conceptos teóricos de este elemento.

La conducta de afrontamiento se refiere a como se aborda o se enfrenta alguna tarea o problemática. Las personas despliegan una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar las demandas externas o internas que pueden ser consideradas como desbordantes para los recursos del individuo (Folkman y Lazarus, 1980). Esta conducta se plantea en estrategias de afrontamiento o estilos de afrontamiento, ambos son correctos, aunque no es lo mismo, como se describirá a continuación.

Estilos y estrategias de afrontamiento

Según Márquez (2006), las estrategias de afrontamiento son el conjunto de respuestas a estímulos estresantes realizadas de manera consciente, para reducir y/o neutralizar un evento negativo.

Mientras que los estilos de afrontamiento hace referencia a la predisposición personal para hacer frente a una situación siendo los responsables de utilizar diferentes tipos de estrategias (De Vera 2005).

No todas las personas actúan igual ante los estresores, por ello existe una doble perspectiva de los estilos, la primera va dirigida a solucionar un problema y

la segunda consiste en la regulación y control de las emociones. La primera perspectiva consiste en modificar, o cambiar algo como puede ser la planificación, el esfuerzo, el análisis de la situación, por mencionar algunos; mientras que la segunda visión se concentra en las emociones que se experimentan en el momento y como poder controlarlas y/o reducirlas (Folkman y Lazarus, 1980).

De estas dos perspectivas surgen tres clasificaciones. El Afrontamiento centrado en la tarea, que se dirige específicamente a controlar las características de la tarea, cumpliendo con la primera perspectiva. Mientras que el Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones, cumple con la segunda perspectiva donde su interés es controlar las emociones negativas. Por último, tenemos el Afrontamiento centrado en el Distanciamiento, donde la acción refiere a desentenderse de la situación y prestar atención a estímulos no relevantes. Existen investigaciones donde se ha encontrado que las mujeres tienen una tendencia a utilizar el afrontamiento centrado en las emociones, mientras que los hombres utilizan el afrontamiento centrado en la tarea, además se ha encontrado que el afrontamiento que se suele utilizar para el evento objetivo de la temporada es el centrado en el distanciamiento, pues suponen que el deportista prefiere no pensar en el evento pues le detona un alto grado de estrés (García et al. 2015).

Para autores como Martin et al. (2000), hay otras clasificaciones para los estilos de afrontamiento, los cuales dependen del método utilizado, estilo activo, pasivo y de evitación; los estilos de focalización, en la respuesta, el problema o la emoción; y por último según la actividad, es decir, si se centran en la actividad cognitiva o en lo conductual.

Como estrategias de afrontamiento podemos mencionar la reevaluación positiva, reacción depresiva, negación, planificación, conformismo, desconexión cognitiva, desarrollo personal, control emocional, distanciamiento, supresión de actividades distractoras, refrenar el afrontamiento, evitar el afrontamiento, resolver el problema, apoyo social al problema, desconexión comportamental, expresión emocional, apoyo social emocional y respuesta paliativa, todos estos recabados en investigaciones previas (Martin et al. 2000; Navlet 2012).

Dentro de estas clasificaciones podemos agregar que las estrategias de afrontamiento a su vez pueden ser adaptativas o mal adaptativas (Kirby et al., 2011), en la primera categoría podemos encontrar la resolución de problemas, expresión emocional, apoyo social, y la reestructuración cognitiva, mientras que para los estilos mal adaptativos podemos ubicar la autocrítica, el pensamiento desiderativo el cual es una distorsión cognitiva, así como la evitación de los problemas y la retirada social.

Estrés

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para entrar en acción. Cualquier situación nueva que se presenta genera estas reacciones, como un sistema de alerta necesario para la supervivencia (Torrades, 2007). Lazarus y Folkman (1986), definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. En el caso del deporte, cada nuevo entrenamiento, competencia, viaje, reto, cambio de entrenador, etc., detona estos mensajes de alerta, y de aquí podemos considerar la definición de estrés que mencionan Weinberg y Gould (2010), quienes indican que el estrés “aparece cuando existe un importante desequilibrio entre la demanda física y psicológica puesta sobre un individuo y la capacidad de respuesta de dicho individuo en condiciones en las que la incapacidad de satisfacer la demanda tiene importantes consecuencias” (p. 81).

Para explicar el proceso que genera estrés podemos seguir el modelo de McGrath, (1970) donde se pueden distinguir cuatro etapas: demanda ambiental, demanda subjetiva, respuesta de estrés y consecuencias ambientales. Con estas etapas se presenta el estrés percibido, el cual se manifiesta cuando se detecta un estímulo o evento por el deportista; ya que se define operacionalmente el estrés

psicosocial como la interacción entre el individuo y el ambiente, es decir, entre la demanda ambiental y la demanda subjetiva (Márquez, 2006).

Motivación

Para Sage (citado por Weinberg y Gould, 2010) es la dirección e intensidad del esfuerzo, haciendo referencia de hacia dónde vamos y que tanto queremos o estamos haciendo por llegar a dicho punto.

Existen varias teorías que buscan dar una explicación a la motivación, para fines de esta investigación nos apoyaremos en la teoría de la autodeterminación la cual ha tomado gran relevancia en las últimas décadas.

Teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (TAD)

Para Ryan y Deci (2000), la TAD es una metateoría hacia la motivación humana y la personalidad que enfatiza la importancia de la evolución de los recursos humanos internos para el desarrollo de la personalidad y la autorregulación de la conducta. Esta teoría menciona que existen diferentes tipos y niveles de motivación, llamadas motivación intrínseca y extrínseca, donde al irse desarrollando pasan de ser conductas no determinadas a autodeterminadas.

Primeramente, tenemos que entender el concepto de autodeterminación dentro de esta teoría, el cual consiste en que las motivaciones deben surgir del yo y no de estímulos externos.

Tipos de motivación.

Las personas pueden estar motivadas debido a que ellas valoran una actividad o debido a que hay una fuerte influencia externa. La motivación que está dirigida al placer, disfrute, aprendizaje y la creatividad se le conoce como intrínseca, en esta se tiene la tendencia a buscar el desafío y la novedad para ejercitar sus propias capacidades. En contraste tenemos la motivación extrínseca

la cual se refiere a obtener algún resultado externo, ya sea, evitar castigos, obtener recompensas y reconocimientos, o cualquier otro estímulo externo. Por último, la ausencia de motivación o amotivación, donde el individuo no presenta interés en realizar la actividad. Aquellas actividades que son controladas por la motivación intrínseca presentan un mayor interés, excitación y confianza, lo cual se manifiesta en un incremento del desempeño, creatividad, persistencia elevando la vitalidad, el autoestima y el bienestar en general (Ryan y Deci, 2000).

Micro teorías de la Teoría de Autodeterminación (TAD).

Una vez que quedan claras las necesidades psicológicas innatas para la TAD, podemos hablar de las cuatro micro teorías que conforman la TAD, las cuales son: la teoría de la evaluación cognitiva (TEC), la teoría de la integración orgánica (TIO), la teoría de las orientaciones de la causalidad (TOC), y por último la teoría de las necesidades básicas (TNB) (Deci y Ryan, 1985).

La teoría de la evaluación cognitiva (*Cognitive evaluation theory* CET en inglés, TEC en español) fue presentada por Deci y Ryan (1985), como una subteoría dentro de la TAD que tiene el propósito de especificar los factores que explican la variabilidad en la motivación intrínseca.

La segunda subteoría llamada Teoría de la Integración Orgánica (*Organismic integration theory* OIT en inglés, TIO en español), intenta detallar las diferentes formas de la motivación extrínseca y los factores contextuales que o bien promueven o impiden la internalización y la integración de la regulación de esas conductas (Deci y Ryan, 1985). Esta subteoría propone que la internalización de la motivación se hace más evidente cuando existen apoyos ambientales con quien sentirse relacionado (Ryan y Deci, 2000).

La teoría de las orientaciones de la causalidad (*Causality orientations theory* COT en inglés, TOC en español) (Deci y Ryan, 1985) se formuló para describir las diferencias individuales en las tendencias de las personas para orientarse hacia el entorno social de manera que apoyen su propia autonomía, controlen su comportamiento o sean amotivantes.

La cuarta, la teoría de las necesidades básicas (*Basic needs theory* BNT en inglés, TNB en español) se formuló para explicar la relación de la motivación y los objetivos con la salud y el bienestar, en parte mediante la descripción de asociaciones de configuraciones de valores y estilos regulatorios con la salud psicológica, a lo largo del tiempo, el género, las situaciones y cultura (Ryan y Deci, 2000).

Estas subteorías pueden presentarse por estadios en el transcurso del tiempo, aunque no se sugiere que sean continuas, es decir, que cada persona puede pasar de un tipo de motivación o de regulación a otra sin un orden en específico.

Las fases o tipos de motivación por las que se pasan son la amotivación, esta no presenta una regulación, pues no hay interés por realizar alguna tarea en específico.

Después se encuentran en el tipo de motivación extrínseca, donde las actividades se hacen por obtener un reconocimiento o hacer una comparación con los demás pero nunca como un logro propio o simplemente la superación de sí mismo, en este tipo de motivación podemos encontrar cuatro regulaciones, la primera es la regulación externa, donde se busca de manera consciente algún premio o recompensa; en segundo puesto se encuentra la regulación introyectada, esta se presenta cuando se realiza alguna actividad por evitar algún sentimiento de culpa; continuamos con la regulación identificada, donde el individuo empieza a visualizar los beneficios de cumplir con la actividad, y por último la regulación integrada, donde la actividad ya es considerada como un estilo de vida y al dejar de hacerlo se considera que su rutina o actividades del día están incompletas.

Para finalizar aparece la motivación intrínseca, en la cual la única razón para cumplir con la actividad es por la sensación de placer, disfrute y satisfacción, y su interés es propio, sin esperar un reconocimiento o una comparación con el resto de las personas. Se puede observar en la Figura 5, el orden de presentación de las motivaciones, así como regulaciones y causalidades.

Figura 5

Continuidad de las motivaciones en la TAD



Nota. Adaptación de Ryan y Deci (2000).

Necesidades psicológicas innatas.

Además de las micro teorías y del concepto de autodeterminación, es importante mencionar las necesidades psicológicas innatas que parecen ser esenciales para el funcionamiento óptimo del crecimiento y la integración, así como para el desarrollo social y el bienestar personal. Estas necesidades consisten en sentirse competente, tener autonomía y relacionarse con el resto de los individuos.

Ser competente se refiere a sentirse eficaz en las interacciones continuas de uno con el entorno social y experimentar oportunidades para ejercitar y expresar las propias capacidades. La necesidad de competencia lleva a las personas a buscar desafíos que sean óptimos para sus capacidades y a intentar persistentemente mantener y mejorar esas habilidades y capacidades mediante la actividad (Ryan y Deci, 2004). Es decir, el sentir que eres lo suficientemente capaz para resolver los desafíos que se te presenten intentando mejorar tus herramientas.

La necesidad de autonomía, suele generar confusión pues se puede creer que consiste en ser independiente, apartado y egoísta, pero no es el caso, pues aquí es considerado como el sentimiento de voluntad que puede acompañar a cualquier acto, de manera dependiente o independiente, grupal o individual, y es considerar el comportamiento como una expresión de sí mismo, de modo que aun cuando las acciones puedan estar influenciadas por factores externos, el individuo sigue (Deci y Ryan, 1985; Ryan y Deci, 2000, 2004).

Por último, la necesidad de relación consiste en sentirse parte de algo, conectado con los demás a cuidar y ser cuidado por los otros, tener un sentido de pertenencia. La necesidad de sentirse a sí mismo en relación con los demás de manera segura (Ryan y Deci, 2004), ya que no en todas las relaciones se puede sentir atendido, cuidado y reconocido, pues en ocasiones las relaciones generan sensación de aislamiento, incompreensión, o sentirse utilizados o frustradas; aun así la naturaleza humana pone a la relación interpersonal como algo sumamente importante, pues se considera que la familia, instituciones y cultura deben proporcionar las herramientas para satisfacer estas necesidades, las cuales hacen presencia en todos los aspectos de nuestras vidas como son el cuidado de la salud, la educación, el trabajo, el deporte, la religión, incluso en los procesos de psicoterapia (Deci y Ryan, 2014; Ryan y Deci, 2000).

Antecedentes de resiliencia en el deporte.

Las investigaciones que se han desarrollado en el tema de la resiliencia en la psicología involucran variables como las estrategias de afrontamiento, estrés, ansiedad, lesiones, motivación, optimismo, necesidades psicológicas básicas entre otras, como se aprecia a continuación. Algunas de estas variables encontradas han sido tratadas en investigaciones empíricas, pero también otras proporcionadas por los profesionales de la psicología del deporte entrevistados en esta investigación.

Iniciamos por Mohammadi (2019) realizo un estudio en Irán con el objetivo de evaluar el efecto de los estilos de afrontamiento en la relación entre la

resistencia psicológica y el estrés percibido en atletas lesionados, la muestra estuvo constituida por 300 atletas, se utilizaron tres escalas: la escala de estilo de afrontamiento al estrés (*Sport Stress Coping Styles Scale*, SSCSS), escala de resiliencia y el cuestionario de percepción de estrés. Los resultados de dicho estudio mostraron que los estilos de afrontamiento al estrés tienen un efecto significativo sobre el estrés y la resiliencia psicológica.

Además, Viñas et al. (2015) estudiaron los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal, donde las estrategias que se fijan en lo positivo, en la distracción física, el esforzarse y tener éxito están asociadas con un mayor bienestar personal, mientras que auto inculparse y reservar las cosas para sí mismo generan un peor bienestar.

Por su parte García et al. (2015) evaluaron el papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés recuperación del deportista de competición español en una muestra conformada por 235 deportistas con edades de 15 a 35 años ($M = 20.74$, $DT = 4.30$) de diferentes modalidades deportivas. Se realizaron dos evaluaciones a lo largo del estudio, los instrumentos utilizados para medir estrés fue el RESTQ-Sport (Kellmann y Kallus, 2001), la resiliencia con la Escala de(Wagnild y Young (1993), y las estrategias de afrontamiento con el ISCCS de Gaudreau y Blondin (2002). Los resultados de dicha investigación indican que mayores perfiles de resiliencia se relacionan de manera positiva sobre los procesos de estrés-recuperación.

Además, existen investigaciones donde se obtiene que algunas estrategias de afrontamiento predicen una mayor resiliencia; mientras otras estrategias de afrontamiento nos hacen más vulnerables, concluyendo que es de gran importancia se tengan en cuenta las ventajas de incrementar los esfuerzos de enseñanza-aprendizaje de las estrategias de afrontamiento que nos hacen más fuertes para manejar las situaciones difíciles a las que se puede estar expuesto (Morán-Astorga et al., 2019).

Pero no solo eso, pues Valadez et al. (2016), en su investigación menciona que un afrontamiento inadecuado puede producir serias repercusiones negativas en aspectos emocionales y merma la capacidad para ejecutar tareas, en esta

investigación se trabajó con 81 entrenadores del estado de Yucatán, México. En este estudio contrario a lo que se había presentado en la teoría de rasgo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los estilos de afrontamiento por sexo, sin embargo, en las relaciones de las subescalas si se encontró una correlación fuerte y significativa en las mujeres con el afrontamiento de evitación.

En Latinoamérica Reche et al. (2014) realizaron un estudio descriptivo con 45 judokas uruguayos, los resultados mostraron que solo el 38.2% de los participantes presentaban una elevada puntuación en resiliencia, con una media de 136 en un rango de 25 a 175 en resiliencia global. Mientras que las medias para los factores que conforma el instrumento fueron 95 para Competencia personal en un rango de 17 a 119 y de 41 para el factor de Aceptación de uno mismo en un rango de 8 a 56, estos autores mencionan que su trabajo refleja la potencia que tiene la resiliencia, si es considerado como un proceso dinámico y positivo en la conducta, que además ayuda a aminorar la presencia de burnout o bajo optimismo.

Es rescatable considerar lo encontrado por Reeves et al. (2011) en su investigación sobre estilos de afrontamiento realizada con 5 jugadores de futbol de 13 y 14 años, esta investigación fue experimental y se indicó que todos los participantes habían mejorado sus nivel de estrategias para el afrontamiento del estrés, lo cual incluye el uso de apoyo social y la conexión entre las situaciones estresantes y las estrategias, con lo que se abre la puerta, a considerar que si mejoramos eso podríamos impactar en la resiliencia del deportista.

Otro concepto que tiene relación con la resiliencia es la motivación, en este caso tenemos la investigación realizada recientemente por Trigueros et al., (2020) quienes estudiaron el efecto de la motivación sobre la resiliencia y la ansiedad en el deporte, aunque la ansiedad no es una variable que será considerada en este estudio, esta investigación brinda información de como la motivación autodeterminada está relacionada de forma positiva con la resiliencia, mientras que las motivaciones menos autodeterminadas se relacionan negativamente con está, asimismo, la resiliencia se relaciona de forma negativa con la ansiedad, esto

se estudió en una muestra de 176 voleibolistas en un rango de edad de 18 a 31 años, aplicando la escala de resiliencia y el cuestionario de regulación conductual en el deporte.

En las investigaciones anteriores se obtuvieron relaciones significativas entre el nivel de resiliencia, las estrategias de afrontamiento, la motivación y los niveles de estrés que presentan los atletas, la mayoría de estas investigaciones fueron con corte transversal de una sola toma y de tipo correlacional, pero también se rescataron investigaciones cualitativas donde se esperaba profundizar en la información.

En este momento nos concierne hablar de otras variables que, aunque no se trabajan de manera directa con esta investigación si generan estrés en los deportistas.

Como se mencionó en las circunstancias adversas a las que se pueden presentar los deportistas, surge la variable de lesiones pues los atletas están en riesgo continuo de sufrir alguna lesión y posiblemente dependerá del nivel de resiliencia la manera en cómo saldrá delante de dicha lesión; para esto Castro et al. (2016) realizaron un estudio para analizar las relaciones entre resiliencia, lesiones y el nivel competitivo, la muestra consistió en 43 deportistas españoles de fútbol, balonmano, y deportes de invierno, los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario CD-RISC de resiliencia, y una hoja de autorregistro de lesiones y nivel competitivo elaborada ad hoc, lo que se obtuvo de esta investigación fue que aquellos que habían competido en niveles más elevados y quienes habían sufrido alguna lesión en las últimas tres temporadas tenían una capacidad mayor de resiliencia. Concluyendo que el nivel competitivo afecta la manera de afrontar las lesiones y que a su vez los deportistas que han sufrido más lesiones están habituados a afrontarlas. Sin embargo, se menciona que, debido a las escasas diferencias encontradas, queda latente que la capacidad de resiliencia depende de factores individuales.

Por otro lado Zurita-Ortega et al. (2017) en su investigación pretendían determinar la prevalencia de actividad física, resiliencia y lesiones en atletas, con una muestra española de 168 atletas con un rango de edad de 9 a 55 años ($M =$

18.27 años; $DT = 11.75$); los instrumentos utilizados fueron CD-RISC y una hoja de autoregistro, en esta investigación se encontró que los atletas que menos entrenan y que son de categoría inferior se lesionan menos que los más profesionales, y que la capacidad de afrontar la adversidad de los practicantes es más elevada que la de otros deportistas.

Los resultados de estas investigaciones son contrastantes pues mientras Castro et al. (2016) indica que los deportistas de experiencia y mayor nivel competitivo presentan mayores niveles de resiliencia, Zurita-Ortega et al. (2017), por su parte menciona que los de categorías inferiores tienen niveles más elevados de resiliencia.

Existen diversas razones por las cuales una situación estresante puede ser sostenida, variables como las necesidades psicológicas básicas hacen su aparición con relación a la resiliencia en la investigación de González et al. (2019) donde se analiza el papel de la resiliencia y de las necesidades psicológicas básicas como antecedente de las experiencias de diversión y aburrimiento en el deporte femenino, trabajando con una muestra de 641 participantes ($M = 14.74$ años, $DT = 3.92$) a quienes se les aplicaron varios instrumentos: la escala de resiliencia, la escala necesidades psicológicas básicas, la escala de satisfacción intrínseca y por último la escala de frustración de las necesidades psicológicas. El resultado obtenido menciona una asociación positiva entre la resiliencia y la satisfacción; y una relación negativa entre resiliencia y la frustración de las necesidades básicas.

Además, en otro estudio las mujeres y los deportistas de elite también presentaron una mayor competencia personal, que los hombres y los aficionados (Reche-García et al. 2020). En estas investigaciones se concluyó que las mujeres y los deportistas de elite presentan mayor nivel de resiliencia, además de encontrar una relación positiva entre resiliencia y satisfacción.

Hasta este momento se ha hablado solo de factores personales, como son los estilos de afrontamiento, el estrés, la motivación y las lesiones, pero en la psicología no podemos dejar de lado los procesos psicosociales y las competencias socioemocionales.

Aquí se puede considerar la investigación realizada por Morgan et al. (2015) que tenía como objetivo identificar las características en los equipos deportivos de élite, dándole la importancia a la interrelación personal, es decir, los procesos psicosociales; la información se obtuvo a través de una investigación narrativa, donde ocho miembros del equipo campeón de la Copa del Mundo de Rugby de Inglaterra, los resultados ubican la transformación de líder, el liderazgo compartido, el aprendizaje de equipo, la identidad social y las emociones positivas como procesos principales para optimizar la resiliencia.

Mientras que Ruvalcaba et al. (2019) encontró que las habilidades de adaptabilidad, optimismo y el autoconcepto favorecen a la competencia personal, además que las competencias interpersonales y la capacidad para generar emociones positivas pueden predecir las competencias sociales asociadas a la resiliencia.

A esto podríamos agregar la importancia del apoyo social por parte de los entrenadores como fue en la investigación realizada por Lu et al., (2016) donde encontraron que el apoyo social y la resiliencia está relacionada moderadamente con el estrés-burnout.

Y aunque hasta este momento hemos hablado de la resiliencia en los deportistas también es sustancial tomar en cuenta los niveles de resiliencia en los entrenadores, quienes han mostrado una alta resiliencia en comparación con estudios anteriores (Ruiz-Barquín et al. 2017). Dándole la relevancia a los entrenadores se encuentran también Pedro y Veloso (2018), quienes en su investigación arrojan que el apoyo del entrenador a la autonomía y al compromiso del atleta se asocia positivamente con la resiliencia, y que algunas dimensiones del compromiso son más importantes que otras para desarrollar la resiliencia.

Una vez que se consideran los factores internos y externos en los antecedentes, podemos darnos cuenta no solo de lo importante que puede llegar a ser la resiliencia, sino también la relación que tiene con variables como estilos de afrontamiento, estrés, lesiones, liderazgo, apoyo social, motivación, incluso la diferencia que puede existir entre hombres y mujeres.

Lo más importante en este caso es que solo se presenta una investigación realizada en México con la temática de resiliencia, sin embargo es en entrenadores no en atletas, lo cual nos deja ver la necesidad de este tipo de investigaciones en nuestra población de interés, además que son pocos los estos estudios que han indagado en aspectos culturales, razón por la que se espera en nuestro modelo podamos incluir dicha variable, así como considerar las variables que nos mencionen los profesionales de la psicología del deporte en sus respectivas entrevistas.

Capítulo 3. Metodología

Tipo de estudio

Estudio cuantitativo mixto concurrente. Al cumplir con los objetivos específicos de esta investigación se tendrá la información estadística y de contenido suficiente para la elaboración de un modelo de ecuaciones estructurales, donde se considerarán aspectos cuantitativos y cualitativos, dando un mayor peso a los datos cuantitativos para de esta manera llevar a cabo una investigación no experimental transversal con alcance explicativo.

La razón por la que se considera como adecuado el diseño mixto es por la perspectiva más amplia y profunda, así como mayor teorización, datos ricos y variados, creatividad, mayor solidez, rigor y mejor exploración y explotación de los datos.

La parte del diseño cuantitativo será un diseño no experimental pues no se manipularán las variables de interés y solo se observarán y recabaran datos de los fenómenos en su ambiente natural, con una sola toma, es decir una dimensión temporal transversal.

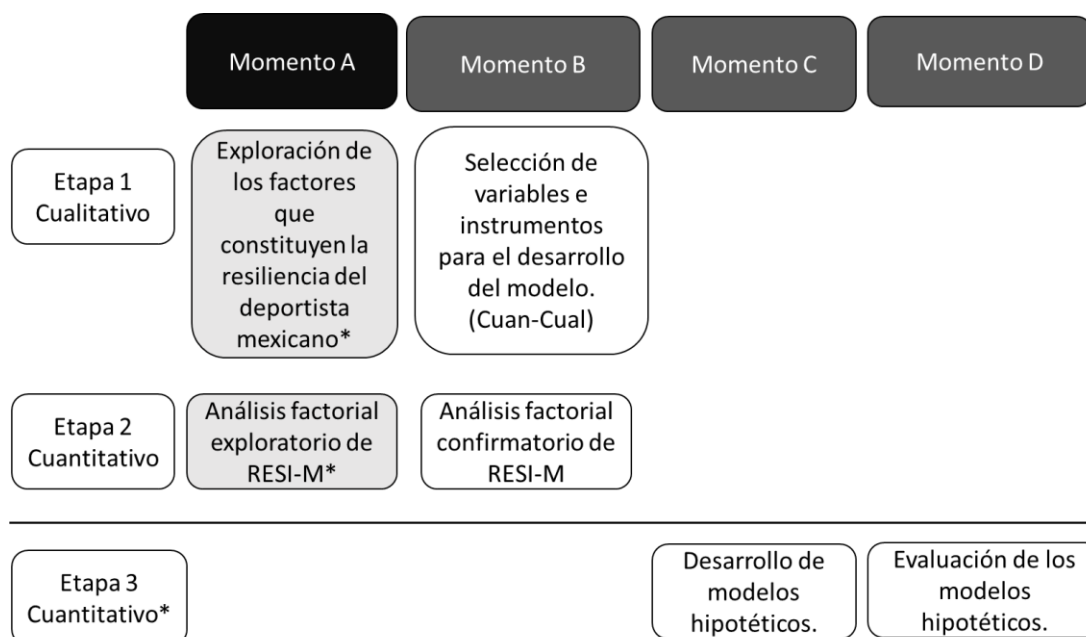
Mientras que el diseño cualitativo será un proceso de codificación abierta, a través de una entrevista, que nos proporcionará datos sistemáticos y emergentes.

Llegando de esta manera a un diseño mixto concurrente, donde de manera simultánea se recolectan y analizan datos cuantitativos y cualitativos sobre el problema de investigación aproximadamente en el mismo tiempo. Y durante la interpretación y la discusión se terminan de explicar las dos clases de resultados, y generalmente se efectúan comparaciones de las bases de datos (Hernández et al., 2006).

Esta investigación está dividida en 3 etapas (véase Figura 6), cada uno con población, muestras, objetivos, instrumentos y análisis diferentes, como es presentado a continuación.

Figura 6

Actividades correspondientes a cada etapa y momentos de elaboración



Nota: Actividades de etapas 1 y 2 se realizaron de manera simultánea a muestras distintas. Etapa 3, inicia al concluir momento B de las etapas 1 y 2.

Etapa 1

Población

En esta etapa se entrevistó a profesionales de la psicología del deporte con experiencia en el campo de alto rendimiento con el objetivo de conocer cuáles son los elementos y cualidades de la resiliencia del deportista mexicano desde su perspectiva.

Participantes

Se aplicó el cuestionario a un total de 10 profesionales de la psicología del deporte una media de edad de 41 años, una experiencia como profesionales de la psicología del deporte de 13 años y una experiencia trabajando con alto

rendimiento de 9 años. Además, mencionaron que el rango de edad de los atletas con los que habían trabajado oscilaba entre los 16 y 25 años, considerando que estos deportistas son representativos de diferentes estados de México, como son Baja California, Ciudad de México, Chihuahua, Coahuila, Durango, Jalisco, Nuevo León, Oaxaca, Quintana Roo y San Luis Potosí.

Criterios de selección

Criterios de inclusión.

Trabajar directamente con atletas de alto rendimiento.

Mínimo 2 años de experiencia.

Criterios de exclusión.

Tener más de un ciclo competitivo sin tener contacto con atletas de alto rendimiento.

Criterios de eliminación.

Escalas incompletas.

Aspectos éticos

Al iniciar esta etapa se presentó el consentimiento informado a cada uno de los profesionales de la psicología del deporte, con la intención de darles a conocer, los objetivos del estudio, así como hacer de su conocimiento que los datos serían manejados de manera confidencial y con fines de investigación y que en cualquier momento del cuestionario podían desistir, aquellos que no estaban de acuerdo con algún detalle del consentimiento informado no se les aplicaba el cuestionario.

Instrumentos

Se aplicó un cuestionario cualitativo ad hoc que consistía en 15 preguntas abiertas conformadas por datos sociodemográficos, y preguntas elaboradas para esta investigación, como son: Para usted, ¿qué es resiliencia?, o preguntas más enfocadas como es, ¿Cuáles elementos considera usted constituyen la resiliencia de los deportistas mexicanos?, además se agregó una pregunta con respuesta estilo Likert de tres opciones que oscilaba de “Totalmente influye” a “No influye” (ver Anexo 1).

Procedimiento.

La información fue recabada en febrero del 2021, llevando a cabo un muestreo por conveniencia. Se creó un cuestionario cualitativo ad hoc al estudio orientada a los profesionales de la psicología del deporte ya que de esta manera podían dar una respuesta con sus propios términos, fue distribuida de manera digital por Google Forms.

Se aplicó el cuestionario a diez profesionales de la psicología del deporte con experiencia mínima de 2 años trabajando con atletas de alto rendimiento mexicanos. La entrevista consistía en 15 preguntas abiertas conformadas por datos sociodemográficos, y preguntas elaboradas para esta investigación, para complementar la información se incluyó una pregunta con respuesta estilo Likert de tres opciones que oscilaba de “*Totalmente influye*” a “*No influye*”, con el objetivo de concretar posteriormente el libro de códigos. La selección de participantes fue a conveniencia, pues la entrevista fue enviada a profesionales de la psicología del deporte, quienes han trabajado con atletas de diferentes estados de la república, así como con diferentes disciplinas y edades.

Análisis

Mediante una transcripción verbatim, la información fue integrada a una hoja de cálculo de Excel por pregunta, como unidad de estudio, para mantener el orden de sus objetivos. Posterior a ello se realizó un primer libro de códigos donde se asignaron las definiciones a cada una de sus categorías para ser realizado un análisis de su contenido. El análisis realizado incluyó procesos tanto inductivos como deductivos, es decir, con códigos provenientes del marco teórico y otros emergentes de los datos. El proceso de análisis se realizó en tres fases: la primera, para establecer las categorías, en donde se emplearon las preguntas 10, 11, 12 y 14, de los 10 cuestionarios para la realización del libro de códigos. Y tuvo como punto de partida la lectura y transcripción de los cuestionarios.

En una segunda fase el material obtenido de todos los cuestionarios restantes se empleó para alimentar las categorías, es decir, se codificaron en la medida en que su información era analizada.

En una tercera fase, las categorías resultantes fueron analizadas de forma conjunta entre tres investigadores para colapsar o dividir los códigos considerando una codificación de 1=pertenece a la categoría, 0=no pertenece a la categoría; dejando sólo aquellos ejemplos donde se obtenía un 100% de acuerdo. Esta parte del proceso obedeció a la necesidad de mantener la calidad del análisis en la codificación mediante la fiabilidad inter-observador. Posteriormente se valoró la frecuencia de aparición por categoría.

Resultados

Esta sección reporta los principales temas y subtemas relacionados con el objetivo 1, el cual consiste en conocer cuáles son los elementos que constituyen la resiliencia de los deportistas mexicanos desde la perspectiva del profesional de la psicología del deporte. Como parte de su estructura, cada tema es presentado y seguido por cada uno de los subtemas que le acompañan. Se presenta además mapas temáticos que permite visualizar los temas principales y la relación de

estos con sus subtemas. En aquellos casos donde existe una intercorrelación de los datos, se emplean diagramas de Sankey.

Los primeros resultados que se obtuvieron del análisis de la información son los datos sociodemográficos de los participantes, los cuales presentan una media de edad de 41 años, una experiencia como profesionales de la psicología del deporte de 13 años y una experiencia trabajando con alto rendimiento de 9 años. Además, mencionaron que el rango de edad de los atletas con los que habían trabajado oscilaba entre los 16 y 25 años, considerando que estos deportistas son representativos de diferentes estados de México, como son Baja California, Ciudad de México, Chihuahua, Coahuila, Durango, Jalisco, Nuevo León, Oaxaca, Quintana Roo y San Luis Potosí.

Los datos cualitativos del cuestionario enviado a los psicólogos proveen un panorama de los factores que contribuyen a la resiliencia de los deportistas, en estos podemos observar las respuestas dadas por los participantes en torno a los siguientes aspectos.

Elementos de la Resiliencia en Deportistas Mexicanos.

Se analizaron las preguntas 12 y 15 para identificar los elementos que constituyen la resiliencia. Las respuestas de 10 profesionales de la psicología del deporte se analizaron primero para el desarrollo del libro de códigos a emplear con la totalidad de los datos. En la Tabla 5 se presentan algunas de las respuestas de los profesionales de la psicología del deporte en torno a las preguntas orientadas a conocer cuáles son los elementos que constituyen la resiliencia de los deportistas mexicanos y también conocer los elementos que ayudan para que un deportista salga adelante de los momentos adversos desde la perspectiva de los profesionales de la psicología del deporte mismas que sirvieron como guía al momento de hacer la codificación.

Para este paso se empleó el programa Atlas.ti en su versión 22. Para ello, primero se hizo una revisión de la codificación de las preguntas a revisar. Posterior a ello se seleccionaron los códigos relacionados con cada tema

Tabla 5

Transcripción verbatim de las entrevistas preguntas 12 y 15

Pregunta 12: ¿Cuáles considera usted son los elementos que ayudan para que un deportista salga adelante de los momentos adversos?	
Psicólogo 1:	“Buenos niveles de autoconocimiento y optimización de procesos de introspección con claros objetivos de logro”.
Psicólogo 3:	“El apoyo de entrenadores, familiares o personas de confianza, el psicólogo deportivo y los propios recursos de afrontamiento del deportista”.
Psicólogo 5:	“Alta motivación intrínseca, fortaleza mental, excelentes aptitudes físico-atléticas, inteligencia deportiva, disciplina, compromiso, autoconfianza, preparación psicológica en los mejores casos”.

Pregunta 15: ¿Cuáles elementos considera usted constituyen la resiliencia de los deportistas mexicanos?	
Psicólogo 3:	“Claridad en las definiciones de éxito y fracaso, autoconocimiento, autoconciencia, autoestima, automotivación, autoconfianza, control de pensamiento, compromiso y responsabilidad.”
Psicólogo 7:	“En muchos casos los padres de familia son un elemento clave, sin embargo, también existe un rasgo de personalidad resiliente que se centra en ser atrevidos, perseverantes y capaces de sobreponerse a situaciones difíciles, muchas de las cuales se suelen tener en el propio contexto local.”.
Psicólogo 9:	“la cultura, el respaldo social, el carácter del deportista y del entrenador, los valores del deportista, el dominio de la tarea, habilidades competitivas en general.”.

Sobre estas preguntas fueron identificados 21 elementos que se pueden observar en la Figura 7 los cuales denotan aspectos tanto presentes en la teoría de rasgos de Pemberton (2015), donde hay una preponderancia a las cualidades individuales; como también los factores de protección (Fletcher y Sarkar, 2012), y su mención como resultado de un proceso (Egeland et al. 1993).

Figura 7

Elementos que constituyen la resiliencia del deportista mexicano desde la perspectiva del profesional de la Psicología del deporte

1. Apoyo del entrenador	2. Apoyo fuera del contexto deportivo	3. Aprendizaje-experiencias	4. Aptitudes físico-atléticas
5. Autoconcepto	6. Buen control de trabajos bajo presión	7. Cultura	8. Definición de éxito y fracaso
9. Equipo multidisciplinario	10. Afrontamiento a la adversidad	11. Habilidades psicológicas	12. Manejo de adversidad
13. Motivación extrínseca	14. Motivación intrínseca	15. Perseverancia	16. Personalidad
17. Planteamiento de objetivos	18. Satisfacción por logros alcanzados	19. Trabajo en equipo	20. Valores
21. Adaptación			

En un segundo análisis fueron colapsadas diferentes categorías, logrando que, de estos 21 elementos, posteriormente se redujeran a 7 categorías, quedando como se observa en la Figura 8.

Figura 8

Categorías que constituyen la resiliencia del deportista mexicano desde la perspectiva del profesional de la Psicología del deporte

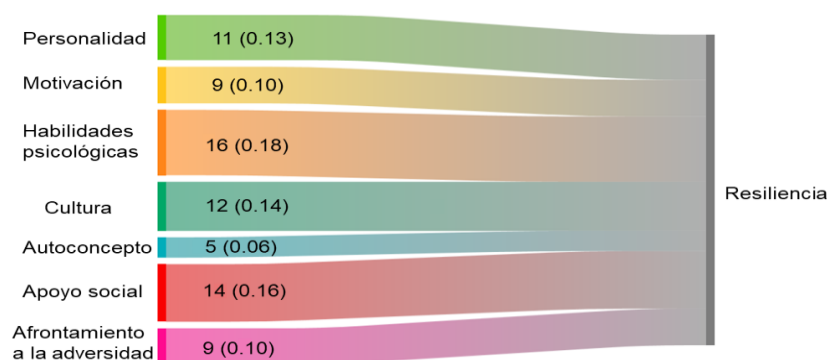


Para una mejor visualización de estos datos se aplicó una codificación estructural que se puede observar en la Figura 9. La codificación estructural es apropiada para cualquier estudio cualitativo y adecuada para cualquier cantidad de datos o cantidad de participante cuando se busca la condensación de los datos; específicamente, esta es adecuada en su empleo en estudios que incluyen entrevistas estructuradas o semi estructuradas con el objetivo de encontrar

grandes categorías o subtemas (Saldaña, 2013) como es en el caso de este estudio.

Figura 9

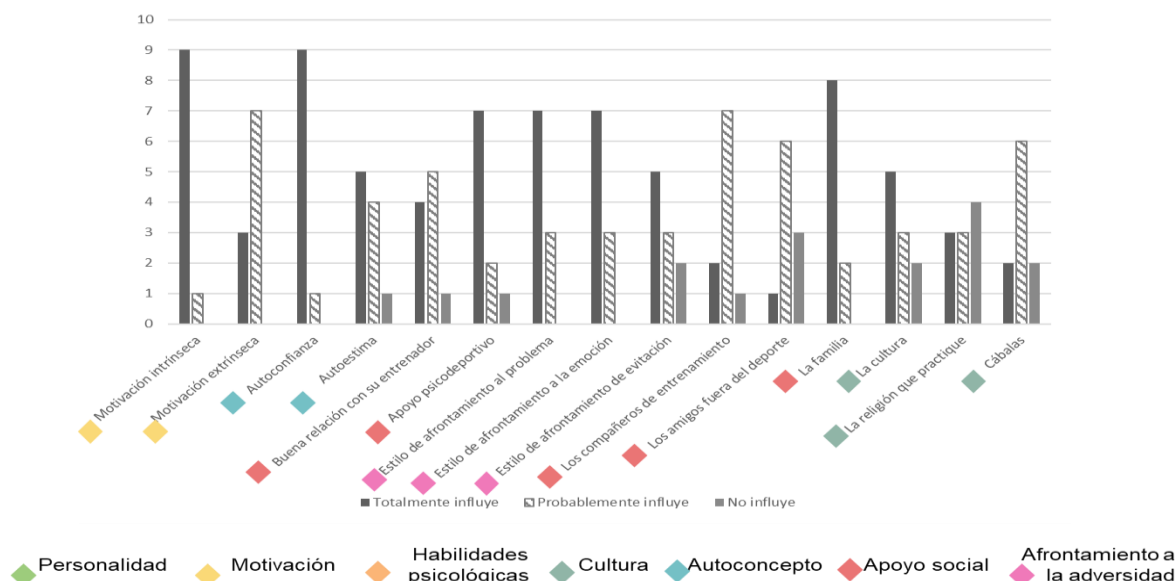
Codificación estructural de los elementos que constituyen la resiliencia del deportista mexicano



Una vez obtenidos estos datos, se analizó la pregunta 16 donde se enlistaban algunos de los aspectos que pueden llegar a influir en la capacidad resiliente del atleta, para confirmar lo estipulado en las preguntas abiertas de la entrevista y se obtuvieron los siguientes datos (véase Figura 10). Encontrando que los 15 elementos que se presentan en la figura también entran en la codificación que se presentó con anterioridad.

Figura 10

Aspectos que pueden llegar a influir en la capacidad resiliente del atleta



Discusión

Retomando el objetivo de la etapa 1, el cual consistía en conocer cuáles son los elementos que constituyen la resiliencia de los deportistas mexicanos desde la perspectiva del profesional de la Psicología del deporte, se obtuvo que uno de los elementos que se identificaron como importantes para la resiliencia es la motivación, lo cual se apoya en lo mencionado por Trigueros et al. (2019) quienes mencionan que la motivación autodeterminada predice positivamente la resiliencia, sin dejar de lado la fortaleza y confianza en sí mismo que se puede presentar en estas situaciones (Ruvalcaba et al. 2019).

En cuanto a los hallazgos que señalan el apoyo social, familiar y deportivo como aspectos que contribuyen al ser resiliente como lo menciona Trigueros et al. (2020) en su investigación, al resaltar la importancia de crear un clima social positivo para desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas, para posteriormente optimizar los cinco procesos psicosociales que proporcionan el desarrollo de la resiliencia (Kegelaers et al., 2019; Sarkar y Page, 2020). Por su parte Sánchez y Ortín (2021), mencionan que la influencia del entrenador y el

entorno donde se desenvuelven, aumenta los niveles de resiliencia; pero no solo es la influencia del entrenador, si no todas las fuentes de apoyo primarias y secundarias que pueden tener los deportistas, como son la familia y los amigos como lo manifiesta Moo y Solís (2019), con esta información podemos constatar que la resiliencia se presenta cuando los factores internos y externos interactúan, entran en juego y presentan respuestas favorables, aun en los momentos que detonan estrés.

Los estilos de afrontamiento adaptativos como la resolución de problemas, el apoyo social y la reestructuración cognitiva son predictores de la resiliencia, y esto se suma a la investigación de Alonso-Tapia et al. (2019), quienes encuentran que el afrontamiento si puede predecir la resiliencia en diferentes situaciones, siempre que estas estén centradas en el problema y no en las emociones, lo cual corresponde con los estilos adaptativos. Al igual que Bryan et al. (2017), nos hablan de las fluctuaciones en los recursos que pueden influir en la resiliencia para hacer frente al estrés.

En la investigación realizada por Morgan et al. (2019), donde se buscaba desarrollar la resiliencia de un equipo se encontraron algunas estrategias que suelen funcionar, como es el inspirar, motivar y desafiar a los miembros del equipo para lograr la excelencia en el desempeño; desarrollar un sistema de regulación basado en la responsabilidad, cultivar la identidad del equipo, generar una cultura desinteresada y exponer al equipo a entrenamientos desafiantes y situaciones inesperadas, además de promover el disfrute y mantener la perspectiva positiva durante los momentos estresantes; estas estrategias las podemos encontrar en lo manifestado por los profesionales de la psicología del deporte entrevistados, quienes hablan del compromiso, la disciplina, la motivación, así como la identidad y la cultura que se practica.

Existe la posibilidad para futuras investigaciones aumentar el tamaño de la muestra, además de profundizar en el tema realizando entrevistas abiertas o grupos focales que nos brinden una mayor cantidad de información, buscando de esta manera generalizar los hallazgos tomando en cuenta la población y otras cuestiones como el entorno.

Etapas 2

El objetivo de la etapa 2 consistía en determinar la fiabilidad del RESI-M en población deportiva y examinar su relación con la percepción del estrés.

Población

La población de esta etapa estará constituida por deportistas mexicanos en nivel competitivo de entre 16 y 35 años, de diferentes modalidades deportivas. Se considera este rango de edad, pues a los 16 años se inicia la selección de atletas representativos de alto rendimiento en México, y 35 años como edad tope, pues la mayoría de los atletas de alto rendimiento, se retiran aproximadamente a esta edad, o antes de ella (Comisión Nacional De Cultura Física y Deporte 2019).

Muestreo

Para el pilotaje del instrumento RESIM-D se trabajó con 40 futbolistas, 20 hombres y 20 mujeres, con una media de edad de 20.40 (DT = 3.82), durante el mes de febrero del 2021.

Posteriormente en la validación se obtuvo una muestra a conveniencia de 166 atletas (84 hombres y 82 mujeres) de diferentes estados de la República Mexicana, con una media de edad de 19.77 (DT = 2.73), y con una edad deportiva en promedio de 8.04 (DT = 5.30). Esta muestra se obtuvo durante el regional de Universiada Nacional 2022. Basándonos en el criterio de Spector (1992), quien señala que para la validación de un instrumento es importante tener una muestra que oscile entre los 100 y 200 participantes.

Criterios de selección

Criterios de inclusión.

Seleccionados estatales, nacionales o equipos representativos de diversas universidades del país.

Entrenar mínimo tres veces por semana.

Criterios de exclusión.

Tener menos de 2 competencias como deportista representativo estatal, nacional o universitario.

Tener más de un año sin competir

Criterios de eliminación.

Escalas incompletas.

Aspectos éticos

Al iniciar esta etapa se presentó el consentimiento informado a cada uno de los deportistas, con la intención de darles a conocer, los objetivos del estudio, así como hacer de su conocimiento que los datos serían manejados de manera confidencial y con fines de investigación y que en cualquier momento del cuestionario podían desistir, aquellos que no estaban de acuerdo con algún detalle del consentimiento informado no se les aplicaba el cuestionario.

Instrumentos

Para obtener los niveles de resiliencia en la etapa 2 se aplicó la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) publicada por Palomar y Gómez (2010), y validada por Camacho (2016). Palomar y Gómez (2010), elaboraron el instrumento basándose en dos de las escalas más utilizadas para medir resiliencia, las cuales son The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) por Connor y Davidson en

1999, y la segunda escala The Resilience Scale for Adults elaborado por Friborg, Hjemdal, Rosenvinge y Martinussen en el año 2001. De los 68 reactivos que suman ambas escalas, 25 de la primera y 43 de la segunda, se realizó un análisis factorial del que se redujeron a 43 ítems para conformar la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) con tipo de respuesta Likert de 1 a 4 puntos (de “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”), con una confiabilidad promedio de .93. Para fines de esta investigación se agregaron 6 ítems a el RESI-M quedando con 49 reactivos evaluados en 6 factores, estos ítems surgen de la información brindada por los profesionales de la psicología del deporte en la etapa 1 de esta investigación, de esta manera los factores se dividen como se observa en la tabla 6:

Tabla 6

Factores de la Escala Resiliencia Mexicana

<i>Fortaleza y Confianza en sí mismo</i>	
1. Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos. 2. Sé dónde buscar ayuda. 3. Soy una persona fuerte 4. Sé muy bien lo que quiero. 5. Tengo el control de mi vida. 6. Me gustan los retos. 7. Me esfuerzo por alcanzar mis metas. 8. Estoy orgulloso de mis logros. 9. Sé que tengo habilidades 10. Creer en mí mismo me ayuda a superar los momentos difíciles. 11. Creo que voy a tener éxito. 12. Sé cómo lograr mis objetivos. 13. Pase lo que pase siempre encontraré una solución. 14. Mi futuro pinta bien. 15. Sé que puedo resolver mis problemas personales. 16. Estoy satisfecho conmigo mismo. 17. Tengo planes realistas para el futuro. 18. Confío en mis decisiones. 19. Cuando no estoy bien, sé que vendrán tiempos mejores.	refieren la claridad que los individuos tienen sobre sus objetivos, el esfuerzo que realizan para alcanzar sus metas, la confianza de que saldrán con éxito de la situación, además del optimismo, fortaleza y tenacidad para afrontar los retos.
<i>Competencia Social</i>	
20. Me siento cómodo con otras personas. 21. Me es fácil establecer contacto con nuevas personas. 22. Me es fácil hacer nuevos amigos. 23. Es fácil para mí tener un buen tema de conversación. 24. Fácilmente me adapto situaciones nuevas. 25. Es fácil para mí hacer reír a otras personas.	evalúan la competencia de cada sujeto para relacionarse con el resto de las personas, la facilidad para generar nuevas amistades, hacer reír a las personas y la habilidad para disfrutar una conversación.

26. Disfruto de estar con otras personas. 27. Sé cómo comenzar una conversación.	
<i>Apoyo Familiar</i>	
28. Tengo una buena relación con mi familia. 29. Disfruto de estar con mi familia. 30. En nuestra familia somos leales entre nosotros. 31. En nuestra familia disfrutamos de hacer actividades juntos. 32. Aun en momentos difíciles, nuestra familia tiene una actitud optimista hacia el futuro. 33. En nuestra familia coincidimos en relación con lo que consideramos importante en la vida.	corresponden al apoyo, la lealtad, la similitud de pensamientos y el tiempo que pasan juntos los miembros de la familia.
<i>Apoyo Social</i>	
34. Tengo algunos amigos / familiares que realmente se preocupan por mí. 35. Tengo algunos amigos / familiares que me apoyan. 36. Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito. 37. Tengo algunos amigos / familiares que me alientan. 38. Tengo algunos amigos / familiares que valoran mis habilidades.	aunque tiene relación con el factor anterior, este presenta un vínculo directo con los amigos y personas con las que se convive a diario, sabiendo que se puede apoyar en esas personas en momentos complicados.
<i>Estructura</i>	
39. Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil. 40. Mantengo mi rutina aún en momentos difíciles. 41. Prefiero planear mis actividades. 42. Trabajo mejor cuando tengo metas. 43. Soy bueno para organizar mi tiempo.	capacidad del individuo para administrar su tiempo, organizar tareas, y llevar a cabo actividades sistémicas aún en momentos difíciles.
<i>Apoyo en el deporte</i>	
44. Tengo una buena relación con mi entrenador y compañeros de entrenamiento. 45. Disfruto estar con mis compañeros de entrenamiento y entrenador. 46. En nuestro equipo somos leales entre nosotros. 47. En nuestro equipo disfrutamos hacer de actividades juntos. 48. Aún en momentos difíciles nuestro equipo tiene una actitud optimista hacia el futuro. 49. En nuestro equipo coincidimos en relación con lo que consideramos importante en la vida.	corresponden al apoyo, lealtad, similitud de pensamiento y el tiempo que pasa junto a sus compañeros de entrenamiento y entrenadores.

Para la validación de este instrumento se aplicó la Escala de Estrés en el Ámbito Deportivo, conocido también por sus siglas EEAD (Vanegas-Farfano et al. 2021), el cual consiste en 15 preguntas con tipo de respuesta Likert, de cinco opciones (totalmente en desacuerdo, hasta totalmente de acuerdo). Presenta una confiabilidad de .88. Los 15 ítems están enfocados en los síntomas físicos y psicológicos que se presentan con el estrés deportivo, y parten de la pregunta inicial: “En los últimos días, las situaciones estresantes relacionadas con mi práctica deportiva han provocado que yo...”, posteriormente se presentan ítems como, por ejemplo: “Me siento frustrado”.

Procedimiento.

De manera simultánea con el cuestionario de la etapa 1, se inició con la validación del RESI-M, para la cual se hizo un pilotaje en una muestra a conveniencia de manera presencial con 40 participantes, 20 hombres y 20 mujeres futbolistas. Como se mencionó anteriormente, se hizo una modificación en el instrumento pues se agregaron 6 ítems enfocados al deporte, este pilotaje se hizo para asegurarnos que los ítems eran entendibles y no había dudas en las instrucciones o forma de contestar. Una vez que se obtuvo el nivel de confiabilidad, se validó el instrumento RESI-M en una muestra de 166 deportistas, los cuales fueron convocados a participar por diferentes medios para completar de manera digital a través de Google Form el cuestionario. En la primera página del cuestionario digital se presentó el consentimiento informado, en caso de no estar de acuerdo con la información ahí presentada, podían abandonar el proyecto de investigación.

Análisis

Se realizaron análisis estadísticos y de fiabilidad de los instrumentos en el programa SPSS versión 25. En el pilotaje se realizaron análisis estadísticos para identificar en la muestra los valores de frecuencias, medias y desviaciones estándar. Posteriormente se analizaron los valores de Alfa de Cronbach de cada uno de los factores de la Escala RESI-M. Es decir, se realizaron las medidas descriptivas y de fiabilidad de las variables en uso.

En cuanto al proceso de validación se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) y de fiabilidad utilizando el programa estadístico SPSS Statistics versión 25, como corresponde al objetivo de ese primer momento.

Resultados

Determinar la fiabilidad del RESI-M en población deportiva y examinar su relación con la percepción del estrés

Etapa Piloto.

El análisis de fiabilidad que se realizó en el pilotaje previo a la validación del RESI-M, se obtuvo un alfa de Cronbach de .93 de manera global, la muestra de 40 futbolistas que participó en este estudio presentaba una edad mayor a 16 años ($M=20.40$, $DE=3.82$). En este primer estudio, el instrumento se aplicó en su versión completa (43 ítems), divididos en las subescalas Fortaleza y confianza en sí mismo, Competencia social, Apoyo familiar, Apoyo social, Estructura y Apoyo deportivo, siendo la subescala Apoyo deportivo, un grupo de seis ítems diseñados para efectos de esta investigación.

En el análisis de los factores del instrumento solo el factor 5 que corresponde a la Estructura está por debajo de .70 ya que se obtuvo .63, sin embargo, se decidió mantener dicha escala para no afectar la confiabilidad global. A continuación, se presentan las puntuaciones de cada uno de los factores (véase Tabla 7).

Tabla 7

Factores y índices de confiabilidad de la Escala RESI-M

Factor	Alfa de Cronbach	N de elementos
1. Fortaleza y confianza en sí mismo	.89	19
2. Competencia social	.84	8
3. Apoyo familiar	.86	6
4. Apoyo social	.87	5
5. Estructura	.63	4
6. Apoyo entorno deportivo	.83	6

Etapas validación.

Para la consecución del objetivo general el cual consiste en la creación de un modelo de resiliencia frente al estrés y de los objetivos específicos de la etapa 2, la validación del instrumento RESI-M en deportistas, para posteriormente llegar al objetivo de la etapa 3, que consiste en identificar la relación de la resiliencia con el estrés, así como estilos de afrontamiento y motivación, se realizaron una serie de análisis, mismos que se describen a continuación.

Se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) para conocer las propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia Mexicana, como análisis previo al análisis factorial confirmatorio. La muestra que participó en este estudio fue de 166 participantes, con un rango de edad de 18 a 30 ($M=19.77$, $DE= 2.73$), pertenecientes a los estados de Aguascalientes, Baja California, Baja California Sur, Chiapas, Chihuahua, Ciudad de México, Coahuila, Estado de México, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, Querétaro, Quintana Roo, Sinaloa, Sonora y Tamaulipas.

El instrumento aplicado contempló 49 ítems, correspondientes a las escalas Fortaleza y confianza en sí mismo, Competencia social, Apoyo familiar, Apoyo social, Estructura y Apoyo deportivo, cuyo nivel de medición era de “*Totalmente de acuerdo*” a “*Totalmente en desacuerdo*”, en una escala tipo Likert.

El AFE se realizó mediante el programa estadístico SPSS Statistics en su versión 25. Este reveló resultados significativos en la prueba de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 10654.189$, $gl = 1176$; $p \leq .000$) y el Kaiser-Meyer-Olkin fue superior a .70 ($KMO = .96$) indicando la adecuación de los datos, mientras que la fiabilidad fue adecuada para cinco de los seis factores mostrándose por arriba de .90 como se presentan en la Tabla 8.

Tabla 8*Factores y índices de confiabilidad de la Escala RESI-M obtenidos en la validación*

Factor	Alfa de Cronbach	N de elementos
1. Fortaleza y confianza en sí mismo	.98	19
2. Competencia social	.96	8
3. Apoyo familiar	.96	6
4. Apoyo social	.97	5
5. Estructura	.89	4
6. Apoyo entorno deportivo	.97	6

En la exploración de las variables latentes los resultados apoyaron la estructura de seis factores con autovalores superiores a 1, una varianza total acumulada del 31.52% y una carga factorial mayor a .40. Se presentan a continuación cada uno de los ítems con su respectiva carga dentro de su factor correspondiente.

Tabla 9*Cargas factoriales de los ítems dentro de su factor*

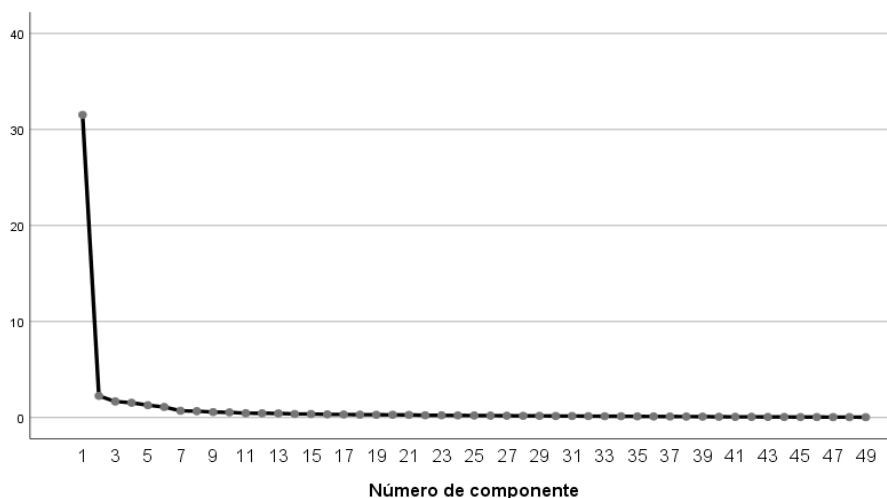
	Componente					
	1	2	3	4	5	6
Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos.	.636					
Sé dónde buscar ayuda.	.556					
Soy una persona fuerte	.689					
Sé muy bien lo que quiero.	.762					
Tengo el control de mi vida.	.645					
Me gustan los retos.	.615					
Me esfuerzo por alcanzar mis metas.	.621					
Estoy orgulloso de mis logros.	.663					
Sé que tengo habilidades	.649					
Creer en mí mismo me ayuda a superar los momentos difíciles.	.693					
Creo que voy a tener éxito.	.727					
Sé cómo lograr mis objetivos.	.649					
Pase lo que pase siempre encontraré una solución	.692					
Mi futuro pinta bien.	.615					
Sé que puedo resolver mis problemas personales.	.623					
Estoy satisfecho conmigo mismo.	.638					
Tengo planes realistas para el futuro.	.629					

Confío en mis decisiones.	.702	
Cuando no estoy bien, sé que vendrán tiempos mejores	.611	
Me siento cómodo con otras personas	.538	.446
Me es fácil establecer contacto con nuevas personas	.815	
Me es fácil hacer nuevos amigos	.807	
Es fácil para mí tener un buen tema de conversación	.787	
Fácilmente me adapto situaciones nuevas	.664	
Es fácil para mí hacer reír a otras personas.	.660	
Disfruto de estar con otras personas.	.480	
Sé cómo comenzar una conversación.	.734	
Tengo una buena relación con mi familia.		.682
Disfruto de estar con mi familia.		.712
En nuestra familia somos leales entre nosotros.		.675
En nuestra familia disfrutamos de hacer actividades juntos.		.767
Aun en momentos difíciles, nuestra familia tiene una actitud optimista hacia el futuro.		.690
En nuestra familia coincidimos en relación con lo que consideramos importante en la vida.		.722
Tengo algunos amigos / familiares que realmente se preocupan por mí.		.680
Tengo algunos amigos / familiares que me apoyan		.695
Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito		.708
Tengo algunos amigos / familiares que me alientan.		.723
Tengo algunos amigos / familiares que valoran mis habilidades.		.719
Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil.		.606
Mantengo mi rutina aún en momentos difíciles.		.672
Prefiero planear mis actividades		.737
Trabajo mejor cuando tengo metas.	.431	
Soy bueno para organizar mi tiempo		.679
Tengo una buena relación con mi entrenador y compañeros de entrenamiento.		.673
Disfruto estar con mis compañeros de entrenamiento y entrenador.		.703
En nuestro equipo somos leales entre nosotros.		.752
En nuestro equipo disfrutamos hacer de actividades juntos.		.752
Aún en momentos difíciles nuestro equipo tiene una actitud optimista hacia el futuro.		.718
En nuestro equipo coincidimos en relación con lo que consideramos importante en la vida.		.712
Método de extracción: análisis de componentes principales.		
Método de rotación: Varimax con normalización Kaiser.		
a. La rotación ha convergido en 8 iteraciones.		

Para confirmar los seis factores del RESIM en su versión deportiva se presenta el gráfico de sedimentación (Figura 11), donde podemos ver el punto de inflexión.

Figura 11

Gráfico de sedimentación de componentes RESIM-D



Los estadísticos descriptivos de los ítems pertenecientes a la escala Fortaleza y confianza en sí mismo, Competencia social, Apoyo familiar, Apoyo social, Estructura y Apoyo deportivo se presentan en la Tabla 10.

Tabla 10

Estadísticos descriptivos de los ítems de la escala

Ítems	M	DT	Asimetría	Curtosis
1. Fortaleza y confianza en sí mismo	60.91	14.40	-1.38	1.61
2. Competencia social	23.92	6.38	-.77	.163
3. Apoyo familiar	19.3	4.76	-1.13	.894
4. Apoyo social	16.69	4.27	-1.51	1.614
5. Estructura	15.32	3.77	-.959	.781
6. Apoyo deportivo	19.43	4.57	-1.35	2.007

En esta se muestra que la media osciló entre 15.32 y 60.91; la DE entre 3.77 y 14.40. A su vez los valores de asimetría y curtosis, al encontrarse dentro de los parámetros de ± 1 nos indican la normalidad de los datos.

Análisis Factorial Confirmatorio.

Posteriormente se realizó el análisis factorial confirmatorio de los 49 ítems del RESI-M con el objetivo de corroborar lo obtenido en el análisis exploratorio y determinar las relaciones con el modelo proporcionado por los autores de la escala original y el factor agregado para fines de esta investigación, proponiendo 6 factores; para ello se utilizó el programa de ecuaciones estructurales AMOS 26, en donde se empleó el método de máxima verosimilitud.

El contraste del ajuste de los datos al modelo teórico se evaluó mediante diversos indicadores de bondad de ajuste (Tabla 11); se utilizó la χ^2 dividida por los grados de libertad, el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) e indicadores de ajuste de incremento (relativo) como el índice de ajuste comparativo (CFI), el índice de ajuste no normado (TLI) y el estimado de covarianza (IFI). En conjunto los índices pueden considerarse como satisfactorios. Todas las saturaciones factoriales del modelo fueron significativas y las correlaciones entre factores se encontraron en un rango entre .684 y .822 como se puede observar en la Tabla 12.

Tabla 11

Índices de bondad de ajuste para el análisis factorial confirmatorio

			Índices de ajuste absoluto	Índices de ajuste de incremento		
X^2	g.l.	$X^2/g.l$	RMSEA	TLI	CFI	IFI
2057.099	1106	1.859	.072	.906	.911	.912

Tabla 12

Matriz de correlación entre las escalas del RESI-M

		Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5
Factor 1: Fortaleza y confianza en sí mismo	Correlación de Pearson	1				
Factor 2: Competencia Social	Correlación de Pearson	.822**	1			

Factor 3: Apoyo Familiar	Correlación de Pearson	.771**	.689**	1		
Factor 4: Apoyo Social	Correlación de Pearson	.803**	.700**	.812**	1	
Factor 5: Estructura	Correlación de Pearson	.783**	.729**	.684**	.711**	1
Factor 6: Apoyo Deporte	Correlación de Pearson	.807**	.750**	.723**	.727**	.744**

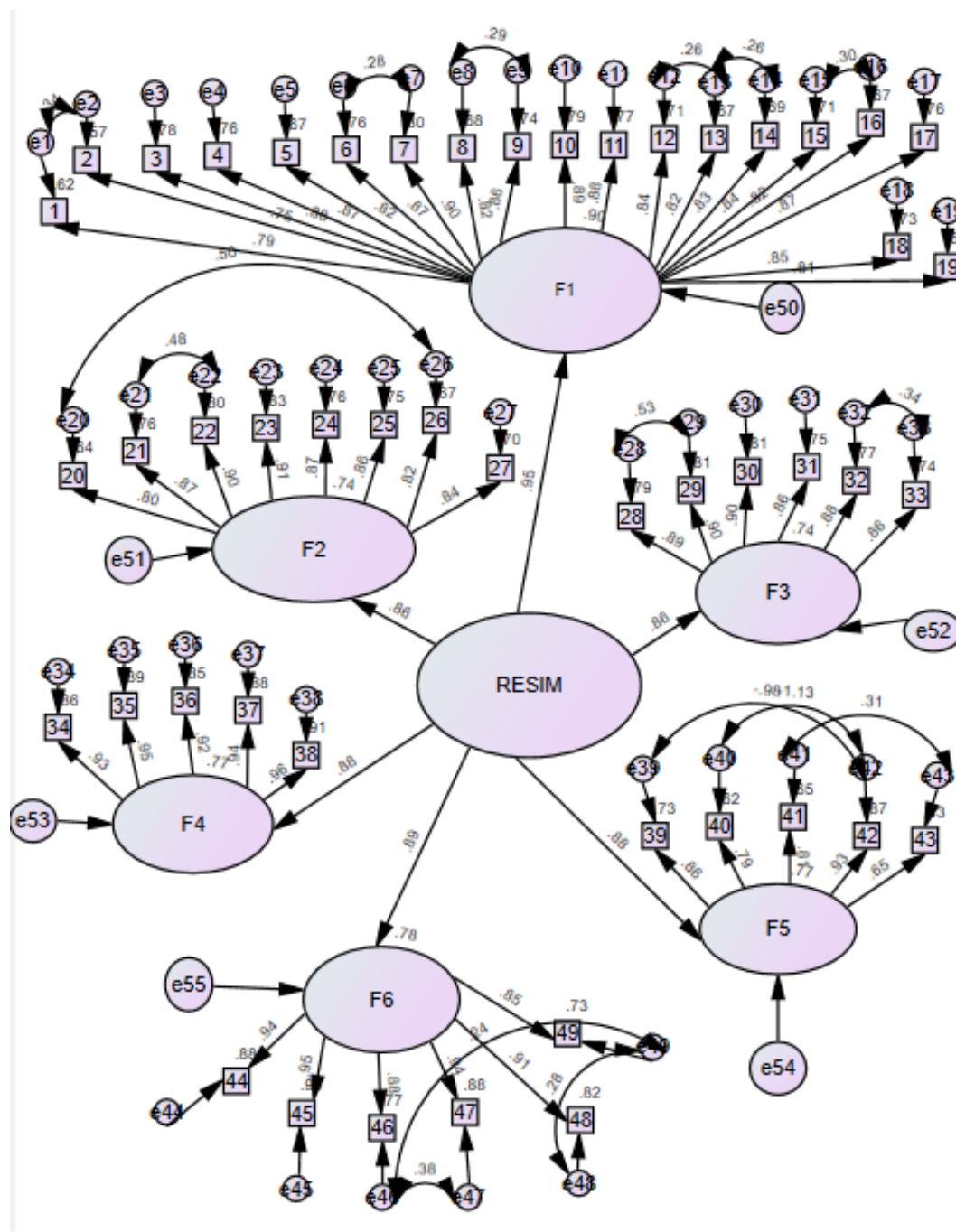
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La figura 12 representa la estructura puesta a prueba de la Escala de Resiliencia Mexicana. El modelo hipotetiza la existencia de seis variables latentes dependientes bajo el constructo de resiliencia deportiva.

Como resultado tenemos que el RESI-M en contexto deportivo posee buenas propiedades psicométricas y es apta para realizar el análisis factorial confirmatorio.

Figura 12

Análisis factorial de los constructos del RESI-M



Discusión

El segundo objetivo de esta investigación era determinar la fiabilidad del RESI-M (Palomar y Gómez, 2010) en población deportiva y examinar su relación con la percepción del estrés. En esta investigación al igual que la realizada por Camacho (2016), se puede observar que los resultados del instrumento son estables, ya que cinco de los seis factores presentan un Alfa de Cronbach por arriba de .80, siendo el factor Estructura el único con puntuaciones por debajo de .70 en el caso del pilotaje, mientras que en la validación este factor subió su puntuación por arriba de .80 y el resto de los factores sobrepasaron el .90, esto igualando incluso mejorando las puntuaciones del documento original (Palomar y Gómez, 2010). Además, el Análisis Factorial Exploratorio también presentó mejores puntuaciones en la adecuación muestral con deportistas.

Posteriormente el Análisis Factorial Confirmatorio cumplió su propósito corroborando la propuesta de 6 factores en esta versión para deportistas, donde todas las saturaciones factoriales fueron significativas.

Para futuras investigaciones se recomienda aumentar el tamaño de la muestra y utilizarla para conocer en cuáles de los factores que constituyen esta escala se apoyan los deportistas mexicanos.

Etapas 3

El objetivo de la etapa 3 fue examinar la relación de los elementos del estrés y los elementos de resiliencia, estilos de afrontamiento y motivación identificados desde la perspectiva de los participantes.

Esta etapa es la consolidación de la etapa 1 y etapa 2; ya que de la etapa 1 se obtuvieron los elementos que constituyen la resiliencia del deportista mexicano según los profesionales de la psicología del deporte, tomando en cuenta lo antes mencionado por la literatura.

Por su parte, la etapa 2 nos aporta un instrumento validado para población deportiva en México, que además incluye elementos que mencionaron los

profesionales de la psicología del deporte, como es el apoyo familiar, el apoyo social, la fortaleza y confianza en sí mismo, y el apoyo en el deporte.

Población

La población de esta etapa estuvo constituida por deportistas mexicanos en nivel competitivo de entre 16 y 35 años, de diferentes modalidades deportivas. Se consideró este rango de edad, pues a los 16 años se inicia la selección de atletas representativos de alto rendimiento en México, y 35 años como edad tope, pues la mayoría de los atletas de alto rendimiento, se retiran aproximadamente a esta edad, o antes de ella (Comisión Nacional De Cultura Física y Deporte 2019). Esta toma se obtuvo durante el evento de Universidad Nacional 2022, en Cd. Juárez Chihuahua, en los meses de mayo y junio.

Muestreo

Basándonos en el reporte de Iguiniz (2015), realizado a la CONADE, obtenemos que esté apoya aproximadamente a 20 mil atletas de alto rendimiento, utilizando el programa STATS® con un nivel de confianza de 95% y un error de 5%, se sugiere trabajar con una muestra mínima de 367 atletas.

Criterios de selección

Criterios de inclusión.

Seleccionados estatales, nacionales o equipos representativos de diversas universidades del país.

Entrenar mínimo tres veces por semana.

Criterios de exclusión.

Tener menos de 2 competencias como deportista representativo estatal, nacional o universitario.

Tener más de un año sin competir

Criterios de eliminación.

Escalas incompletas.

Aspectos éticos

Al iniciar esta etapa se presentó el consentimiento informado a cada uno de los deportistas, con la intención de darles a conocer, los objetivos del estudio, así como hacer de su conocimiento que los datos serían manejados de manera confidencial y con fines de investigación y que en cualquier momento del cuestionario podían desistir, aquellos que no estaban de acuerdo con algún detalle del consentimiento informado no se les aplicaba el cuestionario.

Instrumentos

Para esta etapa se aplicó la escala RESIM-D, ya validada, y la Escala de Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD) antes mencionadas y desglosadas en la etapa 2. Sin embargo, para la obtención de información para el resto de los elementos y elaboración de un modelo se trabajó con dos escalas más, la Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento, que se presentan a continuación.

Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) (Pineda-Espejel et al. 2016), la cual se compone por 17 ítems en su versión validada para población mexicana. Estos 17 ítems constituyen seis subescalas que miden las regulaciones motivacionales desde la perspectiva de la autodeterminación. El tipo de respuesta es en escala Likert de siete opciones (“no corresponde en absoluto” hasta “corresponde exactamente conmigo”), con un nivel de confiabilidad superior a .70. Las seis subescalas que se obtienen parten en realidad de tres factores como se presenta en la Tabla 13.

Tabla 13*Factores, subescalas y pregunta ejemplo de SMS-II*

Factor	Subescala	Pregunta
Motivación autónoma	Motivación Intrínseca	<i>“Porque es muy interesante aprender cómo puedo mejorar.”</i>
	Regulación integrada	<i>“Porque participar en el deporte es parte integral de mi vida.”</i>
	Regulación identificada	<i>“Porque es una de las mejores formas que he elegido para desarrollar otros aspectos de mí mismo.”</i>
Motivación controlada	Regulación introyectada	<i>“Porque no me sentiría valioso o importante si no lo practicara.”</i>
	Regulación externa	<i>“Porque pienso que otros me desaprobarían si no lo hiciera.”</i>
Desmotivación	Desmotivación	<i>“Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero ahora me pregunto si debería continuar haciéndolo.”</i>

Para identificar las estrategias de afrontamiento se aplicó el Inventario de Estrategias de afrontamiento (CSI) (Cano et al., 2007; Tobin et al., 1989), constituida por 8 factores divididos en 40 ítems, con coeficientes de consistencia interna entre .63 y .89, con cuatro opciones de respuesta en escala Likert (desde “en absoluto”, hasta “totalmente”). Se inicia dando la instrucción para que el participante piense en una situación o hecho que haya sido muy estresante, posteriormente deberá responder la lista de ítems basándose en como manejó la situación. Los factores y ejemplos de los ítems se pueden observar en la Tabla 14.

Tabla 14*Factores e ítems del CSI*

Factor	Pregunta
1. Resolución de problemas	<i>“Luché para resolver el problema”</i>
2. Autocrítica	<i>“Me culpé a mí mismo”</i>

3. Expresión emocional	<i>“Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés”</i>
4. Pensamiento desiderativo	<i>“Deseé que la situación nunca hubiera empezado”</i>
5. Apoyo social	<i>“Encontré a alguien que escuchó mi problema”</i>
6. Reestructuración cognitiva	<i>“Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente”</i>
7. Evitación de problemas	<i>“No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado”</i>
8. Retirada social	<i>“Pasé algún tiempo solo”</i>

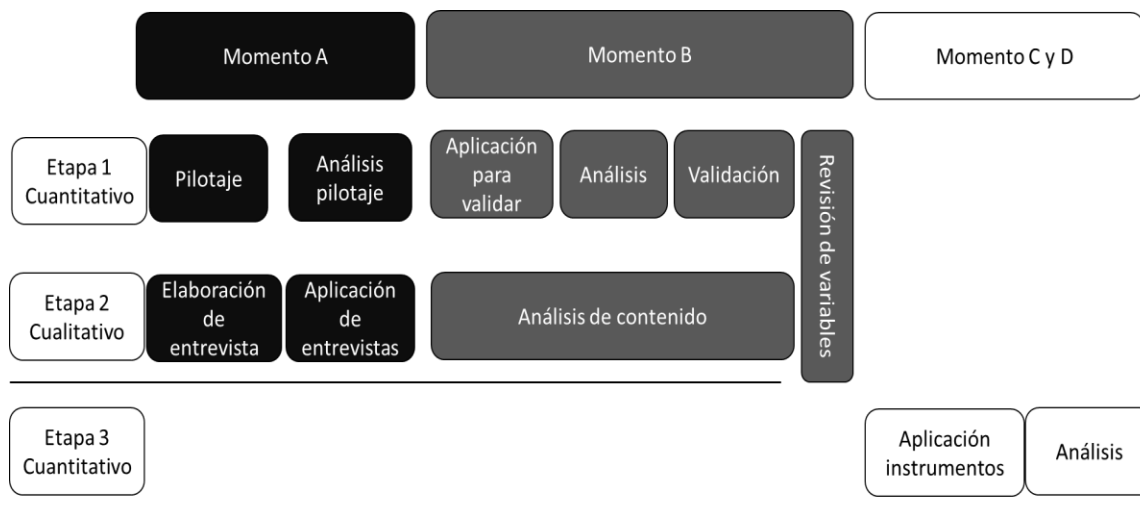
Procedimiento.

Una vez que se obtuvo la información de las etapas 1 y 2, se determinaron los modelos hipotéticos a evaluar con las variables resiliencia, estrés, motivación y estrategias de afrontamiento para la creación del Modelo de Resiliencia frente al estrés, a través de los instrumentos RESI-M, EEAD, SMS-II y el CSI. Estos instrumentos fueron aplicados de manera digital a través de Google Forms, para posteriormente hacer los análisis correspondientes.

A continuación, se presenta el diagrama (Figura 13) con el procedimiento de cada una de las etapas.

Figura 13

Procedimiento de las etapas de investigación



Análisis

Se realizaron análisis estadísticos descriptivos, análisis factoriales confirmatorios correlaciones y de regresión de las variables seleccionadas durante el desarrollo de los modelos hipotéticos. Mientras que los primeros cuatro análisis se efectuaron en el programa SPSS versión 25; para la obtención del modelo de ecuaciones estructurales que permito comprender cuáles son las cualidades resilientes que tiene un deportista mexicano y que relación tienen para enfrentar satisfactoriamente el estrés, se hizo una evaluación de modelos alternativos a través de AMOS 23 siguiendo las recomendaciones de Bowen y Guo (2012).

Los SEM no solo consideraron una técnica estadística, sino que forman parte de un proceso que está constituido por varias etapas, las cuales son: la conceptualización de un modelo inicial, identificar los parámetros de estimación, hacer las evaluaciones para hacer los ajustes del modelo y por último realizar las posibles modificaciones en el modelo. Para evaluar el ajuste entre los datos observados y los modelos hipotéticos es importante considerar la discrepancia entre la matriz de covarianza de la población y el implícito en el modelo estructural. Para esta evaluación los datos del modelo se pueden categorizar en tres clases: los índices absolutos evalúan la discrepancia entre covarianza observada e implícita, los índices parsimoniosos evalúan el total de discrepancia entre lo observado y lo implícito, y por último, los índices incrementales evalúan los absolutos o los ajustes parsimoniosos en relación con un modelo de referencia.

Es importante considerar que cualquier modelo hipotético es solo una aproximación a la realidad, y que las recomendaciones están directamente motivadas por los datos y no por consideraciones teóricas, de esta manera las especificaciones que se generen deben ser vistas como de naturaleza exploratoria.

Resultados

Esta sección reporta los principales temas y subtemas relacionados con el objetivo 3, el cual consiste en examinar la relación de los elementos del estrés y los elementos de resiliencia, estilos de afrontamiento y motivación identificados desde la perspectiva de los participantes.

Los resultados que se obtuvieron del análisis de la información son los datos sociodemográficos de 367 participantes de los cuales 209 fueron hombres, 158 mujeres, la muestra presenta una media de edad de 21.13 ± 2.77 años y una edad deportiva de 9.24 ± 5.03 . Se encontró que el 70.3% dedica entre 5 y 6 días a la semana para entrenar, 24.52% dedica entre 1 a 4 días y solo el 5.1% restante entrena los 7 días de la semana. También se obtuvo la cantidad de horas que entrenan de manera diaria (véase Figura 14). La información que se adquirió corresponde a 28 deportes diferentes como se aprecia en la Tabla 15, siendo la mayoría de voleibol.

Figura 14

Horas dedicadas al entrenamiento por día

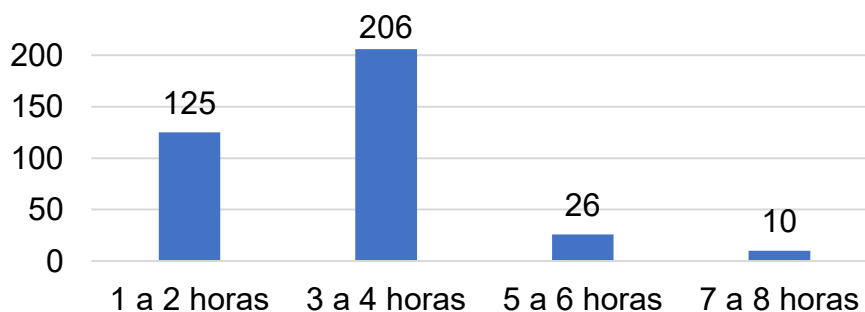


Tabla 15

Frecuencias de los deportes que practican los entrevistados

Frecuencia							
Atletismo	24	Danza aérea	1	Jiu Jitsu Brasileño	1	Softbol	2
Badminton	2	Escalada	5	Judo	5	Taekwondo	19
Balonmano	32	Futbol americano	6	Karate	1	Tenis	2

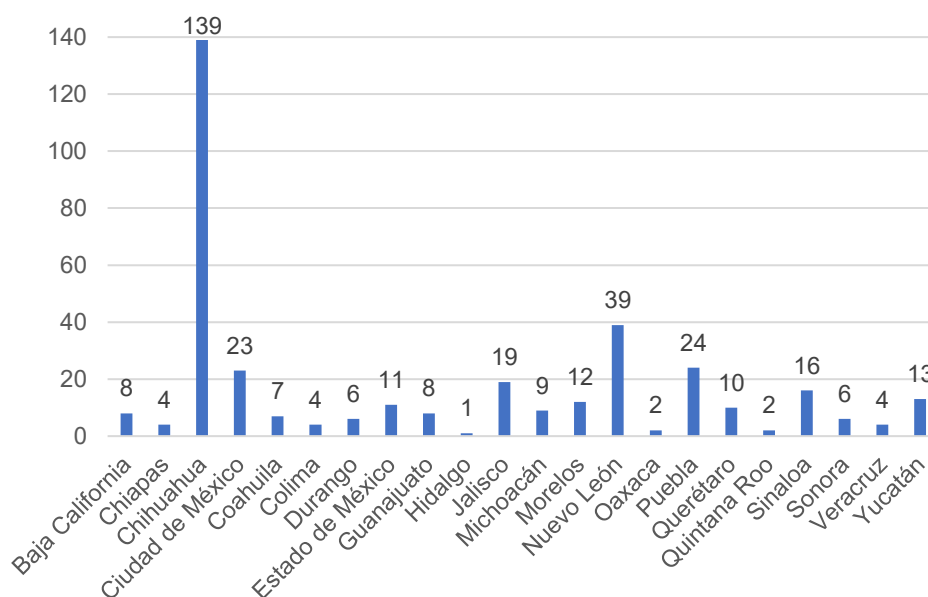
Basquetbol	16	Futbol bardas	34	MMA	2	Tenis de mesa	36
Béisbol	1	Futbol soccer	53	Parkour	1	Tiro con arco	1
Box	3	Halterofilia	3	Porra	1	Triatlón	1
Canotaje	3	Hockey sobre pasto	1	Remo	3	Voleibol	108

Además, se identificó si representaban en competencia a su estado, universidad, o incluso si eran seleccionados nacionales, presentándose la siguiente información 60.21% son solo deportistas universitarios, 7.9% seleccionados nacionales y 7% seleccionados estatales, mientras que el 24.8% restante cumple con la función de ser seleccionado estatal, deportista universitario y seleccionado nacional.

El último dato sociodemográfico que se obtuvo fue el estado de la República Mexicana donde residen los deportistas, obteniendo información de 22 estados, como se presenta en la Figura 15, siendo la mayoría del estado de Chihuahua.

Figura 15

Frecuencias de la entidad de los deportistas



Modelos teóricos.

Una vez presentados los datos sociodemográficos de la muestra podemos entrar de lleno al objetivo general de dicha investigación donde se propone un modelo que permita confirmar o rechazar los modelos teóricos presentados con anterioridad, además de integrar las correlaciones que existen entre resiliencia, estilos de afrontamiento, motivación y percepción al estrés.

Como se mencionó con anterioridad se trabajó con una muestra por conveniencia de 367 atletas el cual permite cumplir con el 95% de nivel de confianza y un error del 5%, donde el manejo de los datos perdidos no fue necesarios debido a la ausencia de estos.

Las variables que se tomaron en consideración para la estimación de los modelos fueron resiliencia con sus seis factores, fortaleza y confianza, competencia social, apoyo social, apoyo familiar, estructura y apoyo en el deporte; motivación con sus cinco escalas, extrínseca, identificada, integrada, introyectada e intrínseca; estilos de afrontamiento, de los cuales solo fueron considerados los de estilo adaptativo tomando en cuenta resolución de problemas, expresión emocional, apoyo social y reestructuración cognitiva, y para concluir con las variables que podemos visualizar en el modelo esta la percepción del estrés, todas estas cumplen con las puntuaciones de regresión necesarias.

Se pueden observar las medidas de tendencia central, la desviación típica y la prueba normalidad para cada una de las escalas; además, se incluyen los rangos de puntuación de estas, por último, se presenta la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, la cual resulto significativa para todas las variables, con lo que se concluye que no hay una normalidad en ninguna de ellas (véase Tabla 16).

Tabla 16*Estadísticos descriptivos y prueba de normalidad*

Variable	Puntaje posible	Mediana	Media	DT	Shapiro-Wilk
RESIM-D:					
Fortaleza y confianza	19 a 76	60	58.96	15.35	.846; p<.001
Competencia Social	8 a 32	24	23.56	6.42	.925; p<.001
Apoyo familiar	6 a 24	21	19.27	5.20	.810; p<.001
Apoyo social	5 a 20	19	16.57	4.43	.744; p<.001
Estructura	5 a 20	15	15.21	4.03	.890; p<.001
Apoyo en el deporte	6 a 24	19	18.92	5.16	.827; p<.001
Afrontamiento:					
Resolución de problemas	0 a 20	15	13.65	4.87	.942; p<.001
Autocrítica	0 a 20	10	10.16	5.41	.972; p<.001
Expresión emocional	0 a 20	11	11.30	5.27	.970; p<.001
Pensamiento desiderativo	0 a 20	12	11.34	5.67	.961; p<.001
Apoyo Social	0 a 20	13	12.55	5.31	.953; p<.001
Reestructuración cognitiva	0 a 20	13	12.79	5.18	.950; p<.001
Evitación de problemas	0 a 20	11	10.72	5.20	.977; p<.001
Retirada social	0 a 20	10	10.42	5.49	.971; p<.001
Motivación:					
Intrínseca	3 a 21	18	16.13	5.45	.834; p<.001
R. Integrada	3 a 21	18	16	5.46	.843; p<.001
R. Identificada	3 a 21	19	16.46	5.32	.818; p<.001
R. Introyectada	3 a 21	12	12.47	5.07	.959; p<.001
R. extrínseca	3 a 21	9	9.41	5.97	.881; p<.001
Desmotivación	3 a 21	8	9.04	6	.864; p<.001
Percepción estrés	15 a 75	33	35.34	13.78	.964; p<.001

Como parte de este objetivo fue necesario obtener la fiabilidad de consistencia interna de cada una de las escalas utilizadas, obteniendo puntuaciones adecuadas por arriba de .80 en la mayoría de ellas, a excepción de regulación introyectada donde se obtiene la puntuación de .62, sin embargo, se decide mantener esta escala para no afectar la confiabilidad global de la escala de motivación (véase Tabla 17).

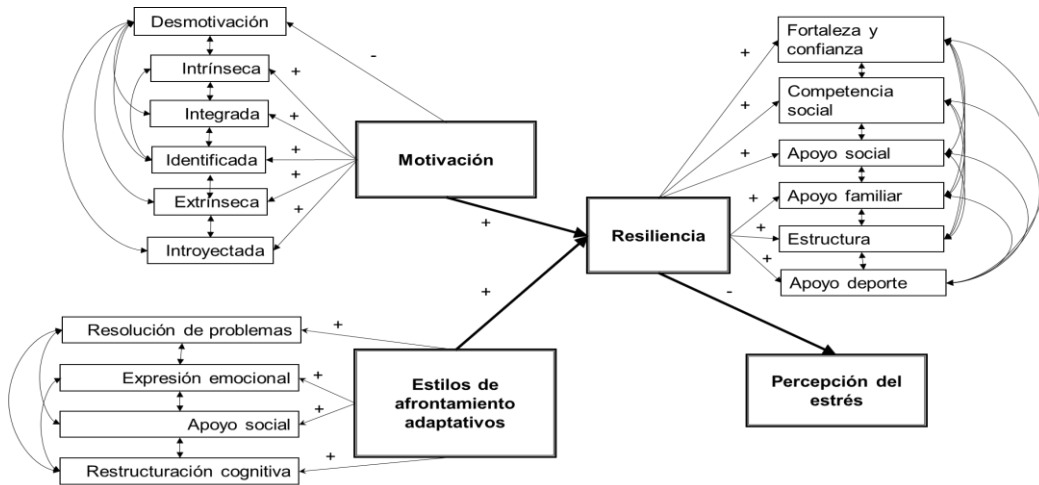
Tabla 17*Valores de alfa de Cronbach para cada una de las escalas y subescalas*

Variable	Alfa de Cronbach
RESIM-D	.99
Fortaleza y confianza	.98
Competencia Social	.95
Apoyo familiar	.97
Apoyo social	.98
Estructura	.92
Apoyo en el deporte	.97
Afrontamiento	.97
Resolución de problemas	.87
Autocrítica	.85
Expresión emocional	.85
Pensamiento desiderativo	.89
Apoyo Social	.87
Reestructuración cognitiva	.88
Evitación de problemas	.82
Retirada social	.86
Motivación	.93
Intrínseca	.89
R. Integrada	.86
R. Identificada	.89
R. Introyectada	.62
R. extrínseca	.83
Desmotivación	.85
Percepción estrés	.94

Según lo presentado en el marco teórico, sobre las diferentes teorías y modelos que buscan dar una explicación a la resiliencia, como es la de rasgo, los factores de protección o ver la resiliencia como un proceso se propuso el siguiente modelo teórico orientado a la población deportiva, donde se observa el efecto de la motivación autónoma, controlada y los estilos de afrontamiento adaptativos en la resiliencia y la percepción del estrés en atletas de alto rendimiento (véase Figura 16).

Figura 16

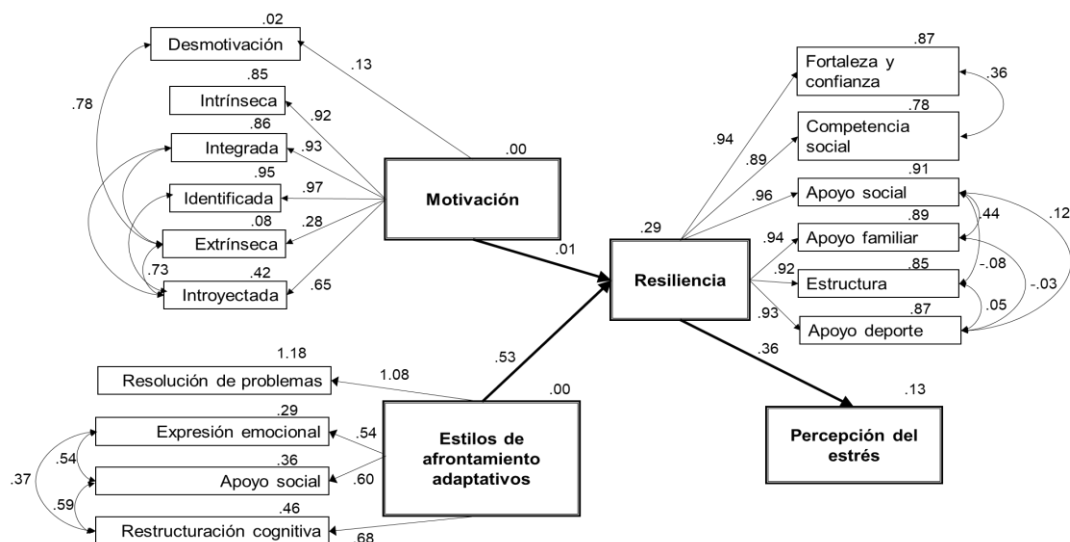
Modelo inicial para explicar la percepción del estrés



En la estimación estandarizada del modelo 1 (figura 17) se pueden observar valores inflados, que nos indican que no es admisible, además los estadísticos de bondad de ajuste que se muestran en la tabla 18 indican que el modelo debe mejorar, de la misma manera que la razón χ^2/gl , por lo que se hicieron ajustes y modificaciones con los parámetros que no resultaron significativos probando otros modelos.

Figura 17

Modelo 1. Estimación estandarizada

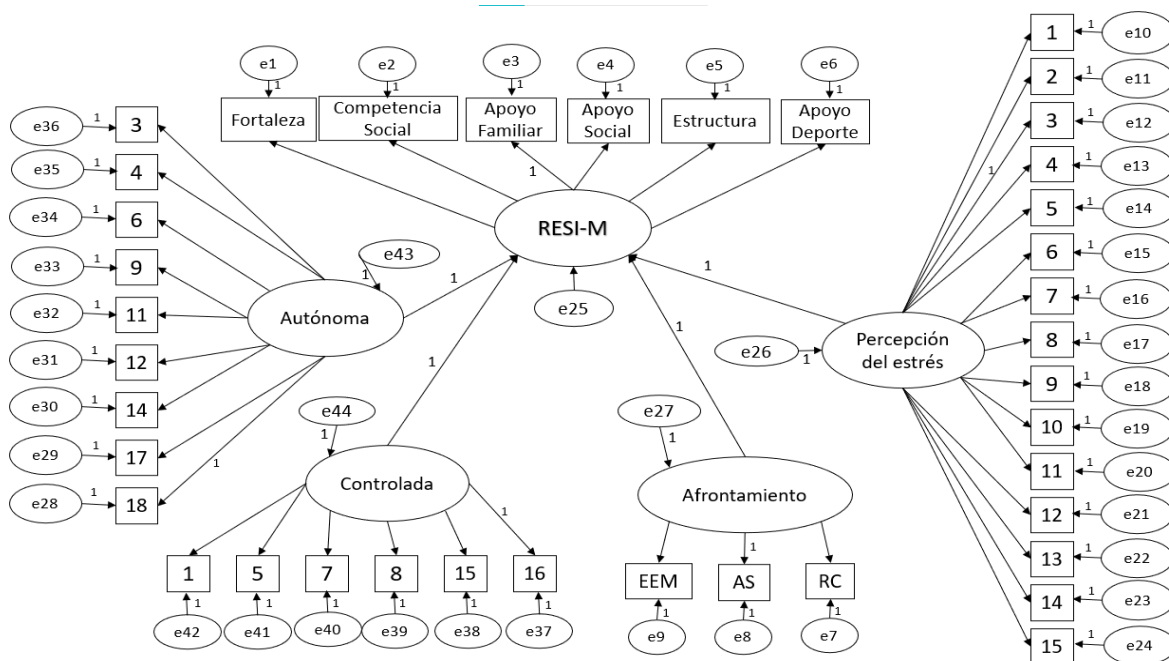


Buscando cumplir el objetivo y obtener el modelo más parsimonioso y de mejor ajuste se presenta el modelo 2, el cual siguiendo la literatura señala que la resiliencia es el resultado de la presentación de estímulos estresores, factores de protección, así como factores internos y externos (Pemberton 2015).

En el modelo 2 se hicieron modificaciones como presentar la motivación solo como motivación autónoma y motivación controlada, eliminando la desmotivación, pues no se encontró algún artículo donde esta última tenga una relación con la resiliencia; por el lado de la variable de afrontamiento, se presentaron únicamente tres, expresión emocional, apoyo social, y reestructuración cognitiva, apoyándonos en lo mencionado por los profesionales de la psicología del deporte entrevistados en la etapa 1 y los modelos presentados con anterioridad, como es el modelo ecológico, el de resiliencia de Richarson, y el de Galli y Vealey . Y por último se decidió cambiar la dirección de la percepción de estrés quedando como se puede observar en la figura 18.

Figura 18

Modelo 2 explicación del desarrollo de un perfil resiliente



A diferencia del modelo 1, este modelo 2 no se presentaban puntuaciones infladas y si se pudo estandarizar (figura 19). Como se puede observar en la tabla 18, este es el modelo que según los estadísticos de bondad de ajuste es adecuado.

Las variables de motivación autónoma y controlada presentan una covarianza, y una relación positiva con la resiliencia, al revisar la relación se pueden observar las mismas puntuaciones.

Figura 19

Modelo 2 estimación estandarizada

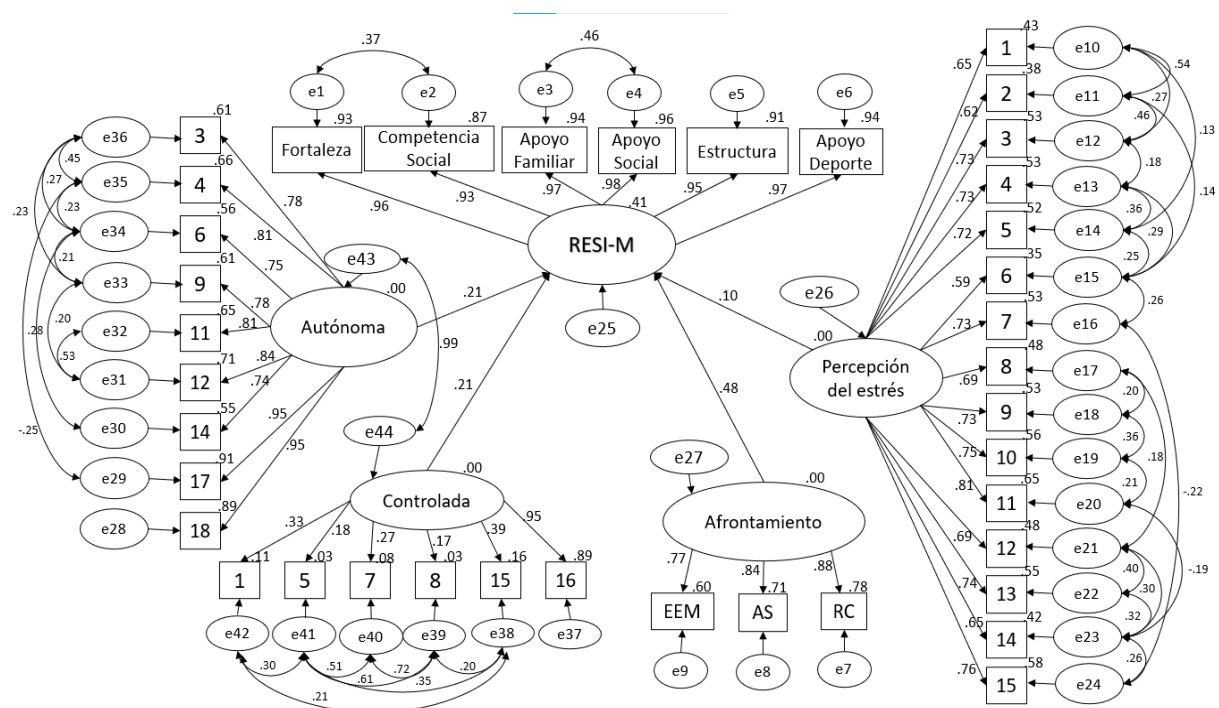


Tabla 18

Comparación de los modelos

Modelo	Índices de ajuste absoluto			Índices de ajuste de incremento			
	X ²	g.l.	X ² /gl	RMSEA	TLI	CFI	IFI
1				.104	.909	.930	.931
2	1895.092	663	2.86	.071	.890	.901	.902

En el modelo 2 que se presenta como el final, se observa como las variables de motivación autónoma y controlada, los estilos de afrontamiento adaptativo y la percepción del estrés impactan la resiliencia de esta población.

Uno de los elementos que mayor peso tienen en la resiliencia es el apoyo familiar (.97) y apoyo social (.98).

La variable que tiene un peso más elevado son los estilos de afrontamiento (.48), mientras que el más el más bajo es la percepción del estrés (.10).

Fletcher y Sarkar (2012), en su teoría psicológica de la resiliencia también mencionan que el componente principal se basa en la evaluación positiva y la capacidad que tiene la persona para controlar sus procesos cognitivos, en el caso de los deportistas según Galli y Vealey (2008), los deportistas perciben las adversidades como oportunidades de aprendizaje y crecimiento, llevando a una evaluación positiva de estos momentos adversos, relacionándolos con una personalidad positiva, su motivación y el apoyo social.

Discusión

La relación entre la percepción del estrés y la resiliencia en el modelo final se puede basar en lo explicado por Bryan et al. (2017), quienes mencionan que la resiliencia es un proceso de adaptación ya que al aumentar los factores estresantes estos pueden influir en las capacidades de resiliencia para posteriormente hacer frente al estrés.

Además, Fletcher y Sarkar (2013), agregan que la resiliencia se considera como una capacidad que se puede desarrollar en el tiempo como respuesta del aprendizaje y nos permite encarar el estrés y así ganar confianza. Dicho esto, Pemberton (2015), agrega que en ocasiones quien siempre es exitoso o llamado talentoso es el menos preparado para lidiar con las adversidades que se le pueden presentar, pues no ha sido sometido a situaciones similares de estrés anteriormente.

A diferencia de lo encontrado por Zurita-Ortega et al. (2017), en esta muestra no se presentaron diferencias significativas entre el nivel competitivo y el

nivel al que representaban, es decir, estatal, universitario o nacional y los factores que constituyen la resiliencia, indicando que no importa a que nivel se represente, estos elementos están presentes de igual manera.

Tampoco se encontraron diferencias significativas entre mujeres y hombres respecto a los elementos que se utilizan con frecuencia en el constructo de resiliencia, a diferencia de otras investigaciones donde si se encontró que los hombres presentan mayores puntuaciones en sentirse competentes socialmente, en fortaleza mental y niveles más altos de resiliencia, mientras que las mujeres presentaban puntuaciones altas en empatía y gratitud (Agnieszka et al., 2020; Cortês et al., 2020; Kilic y Yildirim, 2020; Ramírez-Granizo et al., 2020; Ruvalcaba et al., 2019), además es posible considerar que el tipo de deporte individual o colectivo puede presentar diferencias significativas (Onturk, et al., 2020).

Para la relación entre los estilos de afrontamiento y resiliencia se puede seguir lo presentado por Alonso-Tapia et al. (2019), donde se menciona que los estilos de afrontamiento ayudan a predecir la resiliencia, recomendando utilizar los estilos adaptativos, como fue el caso de esta investigación, los cuales además tienen un efecto significativo sobre el estrés percibido (Mohammadi 2019; Morán-Astorga et al. 2019). Esto lo podemos observar en el modelo de resiliencia que presento Richardson et al. (1990), donde se postula que al presentarse momentos adversos o de crisis, los individuos pueden elegir los resultados de dicha crisis, es decir, seleccionar sus estilos de afrontamiento, que les dará como resultado una reintegración resiliente, homeostática o la reintegración disfuncional.

Para la relación entre motivación y resiliencia se presentan investigaciones que mencionan como la motivación autodeterminada predice positivamente la resiliencia (León-Guereño et al. 2020; Trigueros et al. 2019), lo cual también se ve reflejado en el modelo final.

Es importante retomar como los elementos que tienen un mayor peso en la resiliencia son el apoyo social como principal, y posteriormente el apoyo familiar y deportivo con el mismo peso, esto se relaciona con Pemberton (2015), quien también menciona que para que se puedan considerar los factores familiares como parte de la resiliencia, debe existir el apoyo familiar, donde los padres estén

presentes y disponibles para dar seguridad, amor y presenten las reglas claras que se necesitan para darle sentido a cómo funciona el mundo, con el tiempo esta información se ira interiorizando, de tal manera que después el individuo buscara un soporte o apoyo aun cuando los padres no se encuentren cerca formándose el apoyo social, que este a su vez puede considerarse como apoyo deportivo, cuando la búsqueda de ese soporte es con el entrenador o los compañeros de entrenamiento.

Confirmando que los factores externos como el apoyo social, familiar y el deportivo juegan un papel importante en el desarrollo de la resiliencia fungiendo como factores de protección (Espejo-Garcés et al., 2017; Pedro y Veloso, 2018).

Por último, retomemos el caso de la investigación realizada por Kegelaers et al. (2019), quienes encontraron que al incrementar la presión, se reducía la vulnerabilidad del equipo, y posteriormente se fortalecían los canales de comunicación y de apoyo social. Es decir, que el proceso de resiliencia puede ocurrir cuando los factores internos como la fortaleza y confianza en sí mismo, el sentirse competente en sociedad, los estilos de afrontamiento, la motivación; y los factores externos como el apoyo familiar, social y deportivo se fusionan produciendo respuestas favorables incluso cuando se manifiesta el estrés (Bicalho et al., 2020; Moo y Solís, 2019; Pires et al., 2019; Sánchez y Ortín, 2021).

Al considerarlo un proceso de adaptación que es susceptible al cambio, pueden surgir intervenciones que busquen aumentar la resiliencia en los atletas (Moo y Góngora, 2020). Y de esta manera entran en juego cada uno de los elementos presentados en el modelo final de esta investigación.

Capítulo 4. Conclusiones

De cada una de las etapas de esta investigación se puede observar la importancia que tiene el apoyo social, apoyo familiar y deportivo en este caso, pues en la primera etapa surge una categoría de apoyo social después del análisis cualitativo, posteriormente en la etapa 2, algunos de los factores con puntuaciones más altas eran efectivamente apoyo social, familiar y deportivo, y por último se confirma en el modelo de la etapa 3 la relación y el peso que tiene con la resiliencia.

En la etapa 1 se puede concluir que la mayoría de los psicólogos que participaron en esta investigación, consideran que la resiliencia se puede desarrollar y puede ser parte de un proceso, que evidentemente esta influenciado por cosas externa e internas.

En la etapa 2 se puede concluir que el RESI-M en contexto deportivo posee buenas propiedades psicométricas para su uso y aplicación.

Y, por último, la etapa 3, se identifican las dinámicas que se tienen tanto de factores internos como externos para la manifestación de la resiliencia en los deportistas.

Limitaciones del estudio

Algunas de las limitaciones que se presentaron en esta investigación están relacionadas con el tamaño y el acceso a la muestra, ya que como se pudo observar en los resultados la mayoría de los deportistas que fueron evaluados en la etapa 2 y 3 pertenecen a la zona norte del país. Sería recomendable contar con el apoyo, tanto en el capital humano como económico para poder tener acceso a una mayor cantidad de deportistas de todo el país.

Se recomienda para próximas investigaciones considerar el nivel de resiliencia que tienen los deportistas, para hacer comparación entre los niveles y los elementos en que se apoyan.

Además de considerar los tipos de deporte que son practicados, y de esta manera trabajar con deportistas, donde la naturaleza del deporte les genere un nivel de estrés físico y psicológico elevado, como son los ultra maratones, y así analizar como interactúa la percepción del estrés.

ANEXOS

Anexo 1

Resiliencia en deportistas de alto rendimiento mexicanos

1. Sexo
Hombre ____ Mujer ____ Otro ____
2. Edad ____
3. Años de experiencia como Psicólogo deportivo ____
4. Años de experiencia trabajando con atletas de alto rendimiento. ____
5. ¿Con que deportes ha trabajado?
6. ¿con que rango de edades ha trabajado?
7. A que estado de la República Mexicana pertenecen los atletas con los que se ha trabajado.
8. Para usted, ¿Qué es resiliencia?
9. ¿Considera que el deportista mexicano de alto rendimiento es resiliente?
SI ☐ NO ☐
10. ¿Cuáles considera usted son los elementos que ayudan para que un deportista salga adelante de los momentos adversos?
11. En su experiencia, ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan la mayoría de los deportistas que considera resilientes?
12. Considera que la resiliencia es un rasgo de personalidad o un recurso que se puede desarrollar
13. ¿Cuáles elementos considera usted constituyen la resiliencia de los deportistas mexicanos?
14. ¿Qué variables le parece adecuado trabajar en los atletas para enfrentar el estrés?
15. A continuación, se enlistan algunos de los aspectos que pueden llegar a influir en la capacidad resiliente del atleta. De acuerdo con su experiencia, marque en el siguiente listado, el grado de influencia que cada uno de los siguientes aspectos aporta en una escala de "Totalmente influye" a "No influye". Si considera que algún aspecto se ve condicionado por alguna situación o contexto particular, favor de mencionarlo en observaciones.

	Totalmente influye	Probablemente influye	No influye	Observaciones
Motivación intrínseca				
Motivación extrínseca				
Autoconfianza				
Autoestima				
Buena relación con su entrenador				
Apoyo psicodeportivo				
Estilo de afrontamiento al problema				

Estilo de afrontamiento a la emoción				
Estilo de afrontamiento de evitación				
Los compañeros de entrenamiento				
Los amigos fuera del deporte				
La familia				
La cultura				
La religión que practique				
Cábalas				

16. Considera que alguno de los aspectos antes mencionados sufrió modificaciones a raíz de la pandemia. En caso de ser afirmativa su respuesta, mencione en qué forma se modificó.

Sugerencias y observaciones generales. Si a lo largo de este formulario consideras que faltaron aspectos o preguntas importantes de considerar para la resiliencia del deportista, favor de mencionarlo aquí.

ANEXO 2

ESCALA DE RESILIENCIA MEXICANA EN EL DEPORTE (RESI-MD)

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones. Por favor indique con una X en el recuadro de la derecha, la respuesta que elijas, *pensando en tu vida deportiva*, para cada una de las afirmaciones que se le presentan. No deje de contestar ninguna de ellas. Sus respuestas son confidenciales. Muchas gracias por su colaboración.

Sexo: _____ Edad: _____ Escolaridad: _____ Deporte: _____

Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos.				
2. Sé dónde buscar ayuda.				
3. Soy una persona fuerte				
4. Sé muy bien lo que quiero.				
5. Tengo el control de mi vida.				
6. Me gustan los retos.				
7. Me esfuerzo por alcanzar mis metas.				
8. Estoy orgulloso de mis logros.				
9. Sé que tengo habilidades				
10. Creer en mí mismo me ayuda a superar los momentos difíciles.				
11. Creo que voy a tener éxito.				
12. Sé cómo lograr mis objetivos.				
13. Pase lo que pase siempre encontraré una solución.				
14. Mi futuro pinta bien.				
15. Sé que puedo resolver mis problemas personales.				
16. Estoy satisfecho conmigo mismo.				
17. Tengo planes realistas para el futuro.				
18. Confío en mis decisiones.				
19. Cuando no estoy bien, sé que vendrán tiempos mejores.				
20. Me siento cómodo con otras personas.				
21. Me es fácil establecer contacto con nuevas personas.				
22. Me es fácil hacer nuevos amigos.				
23. Es fácil para mí tener un buen tema de conversación.				
24. Fácilmente me adapto situaciones nuevas.				

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
25. Es fácil para mí hacer reír a otras personas.				
26. Disfruto de estar con otras personas.				
27. Sé cómo comenzar una conversación.				
28. Tengo una buena relación con mi familia.				
29. Disfruto de estar con mi familia.				
30. En nuestra familia somos leales entre nosotros.				
31. En nuestra familia disfrutamos de hacer actividades juntos.				
32. Aun en momentos difíciles, nuestra familia tiene una actitud optimista hacia el futuro.				
33. En nuestra familia coincidimos en relación con lo que consideramos importante en la vida.				
34. Tengo algunos amigos / familiares que realmente se preocupan por mí.				
35. Tengo algunos amigos / familiares que me apoyan.				
36. Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito.				
37. Tengo algunos amigos / familiares que me alientan.				
38. Tengo algunos amigos / familiares que valoran mis habilidades.				
39. Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil.				
40. Mantengo mi rutina aún en momentos difíciles.				
41. Prefiero planear mis actividades.				
42. Trabajo mejor cuando tengo metas.				
43. Soy bueno para organizar mi tiempo.				
44. Tengo una buena relación con mi entrenador y compañeros de entrenamiento.				
45. Disfruto estar con mis compañeros de entrenamiento y entrenador.				
46. En nuestro equipo somos leales entre nosotros.				
47. En nuestro equipo disfrutamos hacer de actividades juntos.				
48. Aún en momentos difíciles nuestro equipo tiene una actitud optimista hacia el futuro.				

49.En nuestro equipo coincidimos en relación con lo que consideramos importante en la vida.				
---	--	--	--	--

Referencias bibliográficas.

- Agnieszka, L., Tomaszek, K. y Bosacki, S. (2020). Empathy, resilience, and gratitude – Does gender make a difference? *Anales de Psicología* 36(3), 521-532. doi:10.6018/analesps.391541.
- Almeida, P., Luciano, R., Lameiras, J., y Buceta, J. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales”. *Revista de Psicología del Deporte* 23(2),457–464.
- Alonso-Tapia, J., Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., Ruiz, M., y Nieto, C. (2019). Coping, personality and resilience: Prediction of subjective resilience from coping strategies and protective personality factors. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual* 27(3), 375–389.
- Becoña, Elisardo. 2006. “Resiliencia: Definición, Características y Utilidad del concepto”. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 11(3):125–46.
- Bicalho, C., G. Melo, y F. Noce. 2020. “Resilience of athletes: A systematic review based on a citation network analysis”. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 20(3):26–40.
- Bowen, N., y Shenyang, G. 2012. *Structural Equation Modeling*. Oxford Scholarship Online.
- Bryan, Christopher, Deirdre O’Shea, y Tadhg MacIntyre. 2017. “Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work”. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 12(1):70–111. doi:10.1080/1750984X.2017.1381140.
- Camacho, D. 2016. “Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia Mexicana en población mexicana del norte de México”. *Enseñanza e Investigación en Psicología* 21(1):78–83.
- Cano, F., Rodríguez, L. y García, J. 2007. “Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento”. *Actas Españolas de Psiquiatría* 35(1):29–39.
- Castro, M., Chacón, R., Zurita, F. y Espejo, T. 2016. “Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas”. *Retos* 29:162–65.

- Comisión Nacional De Cultura Física y Deporte. 2019. *Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento*.
- Cortês, E., Cruz, M., da Silva, R., Araújo, I. y Chaves, E. 2020. "The resilience of adolescent participants in social projects for sport". *Ciencia e Saude Coletiva* 25(3):901–8. doi:10.1590/1413-81232020253.18362018.
- Deci, E., y Ryan, R. 2014. "Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory". Pp. 53–73 en *Human Motivation and Interpersonal Relationships: Theory, Research, and Applications*. Vol. VI, editado por N. Weinstein. Springer Netherlands.
- Deci, E., y Ryan, R. 1985. "The general causality orientations scale: Self-Determination in Personality". *Journal of research in personality* 19:109–34.
- Dramisino, Hugo. 2007a. "Resiliencia y deporte". *Sinopsis* 23(43):23–26.
- Egeland, B., Carlson, E. y Sroufe, L. 1993. "Resilience as process". *Development and Psychopathology* 5:517–28.
- Espejo-Garcés, T., Lozano-Sánchez, A. y Fernández-Revelles, A. 2017. "Revisión sistemática sobre la resiliencia como factor influyente en el transcurso de la etapa adolescente". *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity* 1(1):32–40. doi:http://hdl.handle.net/10481/48960.
- Fetters, M. 2020. *The mixed methods research workbook : activities for designing, implementing, and publishing projects*.
- Fletcher, D. y Sarkar, M. 2012. "A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions". *Psychology of Sport & Exercise* 13(5):669–78. doi:10.1016/j.psychsport.2012.04.007.
- Fletcher, D. y Sarkar, M. 2013. "Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory". *European Psychologist* 18(1):12–23. doi:10.1027/1016-9040/a000124.
- Folkman, S. y Lazarus, R. 1980. "An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample Author". *Journal of Health and Social Behavior* 21(3):219–39.
- Galli, N. y Vealey, R. 2008. "'Bouncing back' from adversity: Athletes' experiences of resilience". *Sport Psychologist* 22(3):316–35. doi:10.1123/tsp.22.3.316.

- García, X., Molinero, O., Ruiz, R., Salguero, A., de La Vega, R. y 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.
- García, X., Salguero, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruiz, R. y Márquez, S. 2015. "El Papel del Perfil Resiliente y las Estrategias de Afrontamiento Sobre el Estrés-Recuperación del Deportista de Competición." *Revista Kronos* 14(1):32–44.
- Garnezy, N. 1991. "Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments". *Pediatric Annals* 20(9):459–66.
- Gaudreau, P., y Blondin, J. 2002. "Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings". *Psychology of Sport and Exercise* 3(1):1–34. doi:10.1016/S1469-0292(01)00017-6..
- González, L., Castillo, I. y Balaguer, I. 2019b. "Exploring the Role of Resilience and Basic Psychological Needs as Antecedents of Enjoyment and Boredom in Female Sports". *Revista de Psicodidáctica (English ed.)* 24(2):131–37. doi:10.1016/j.psicoe.2019.02.001.
- González, S., Moore, E., Newton, M. y Galli, N. 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.
- Gras, M., Font-Mayolas, S., Baltasar, A., Patiño, J., Sullman, M. y Planes, M. 2019. "The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) amongst young Spanish adults". *Clinica y Salud* 30(2):73–79. doi:10.5093/clysa2019a11.
- Grotberg, E. y Henderson. 1995. "The international resilience project: promoting resilience in children." *Civitan international Research Center*. 1–56.
- Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. 2006. *Metodología de la investigación*. Cuarta. editado por R. Bosque. México: McGraw-Hill Interamericana.

- Iguiniz, B. 2015. *Informe de la Evaluación Específica de Desempeño 2014 - 2015 Valoración de la información de desempeño presentada por el programa Sistema*.
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Bunigh, A. y Oudejans, R. 2019. "A Mixed Methods Evaluation of a Pressure Training Intervention to Develop Resilience in Female Basketball Players". *Journal of Applied Sport Psychology* 33(2):1–22. doi:10.1080/10413200.2019.1630864.
- Kellmann, M., y Kallus, K. 2001. "Recovery-Stress Questionnaire for Athletes: user manual."
- Kilic, Y., y Yildirim, E. 2020. "Investigation of Mental Toughness Levels of Individuals Who Actively Do Sports: A Sample of the City of Elazig". *Journal of Education and Learning* 9(2):160–65. doi:10.5539/jel.v9n2p160.
- Kirby, R., Shakespeare-Finch, J. y Palk, G. 2011. "Adaptive and maladaptive coping strategies predict posttrauma outcomes in ambulance personnel". *Traumatology* 4(17):25–34. doi:https://doi.org/10.1177/1534765610395623.
- Lazarus, R., y Folkman, S. 1986. *Estrés y procesos cognitivos*. editado por Martínez Roca. Barcelona.
- León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M. y Sánchez-Miguel, P. 2020a. "The relationship of recreational runners' motivation and resilience levels to the incidence of injury: A mediation model". *PLoS ONE* 15(5):1–12. doi:10.1371/journal.pone.0231628.
- López-Cortón, Ana. 2015a. "Factores predictores de procesos resilientes en jóvenes universitarios". UNIVERSIDADE DA CORUÑA.
- Lu, Frank J. H., Wei Ping Lee, Yu Kai Chang, Chien Chih Chou, Ya Wen Hsu, Ju Han Lin, y Diane L. Gill. 2016. "Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective". *Psychology of Sport and Exercise* 22:202–9. doi:10.1016/j.psychsport.2015.08.005.
- Luthar, S., y Cicchetti, D. 2000. "The construct of resilience: Implications for interventions and social policies". *Development and Psychopathology* 12(4):857–85. doi:10.1017/S0954579400004156.

- Mancera, D., Dabdoub, A. y Camhaji, E. 2016. “¿Qué le pasa al deporte en México?” *El País*, noviembre 8.
- 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):359–78.
- Martin, M., Jiménez, M. y Fernandez-Abascal, E. 2000. “Estudio sobre la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento (E3A)”.
<http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>.
- Masten, A. 2001. “Ordinary magic: Resilience processes in development”. *American Psychologist* 56(3):227–38. doi:10.1037/0003-066X.56.3.227.
- McGrath, J. 1970. “Major methodological issues”. Pp. 19–49 en *Social and psychological factors in stress*, editado por McGrath. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Mohammadi, F. 2019. “An investigation into the mediation effect of coping style on the relationship between psychological resilience and perceived stress among athletes with sports injury”. *SPORT TK: Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte* 8(1):101–6.
- Monroy, B., y Palacios, L. 2011. “Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella?” *Salud Mental* 34(3):237–46.
- Moo, J., y Góngora, E. 2020. “Impacto de una intervención en resiliencia en deportistas universitarios lesionados.” *Journal of Behavior, Health & Social Issues* 12(1):47–57. doi:10.22201/fesi.20070780.2020.12.1.75655.
- Moo, J., y Solís, O. 2019. “Resiliencia y lesiones en deportistas universitarios”. *Revista de Psicología de la Salud (New Age)* 7(1):134–51.
- Morán-Astorga, M., Finez-Silva, M., Menezes, E., Pérez-Lancho, M., Urchaga-Litago, J. y Vallejo-Pérez, G. 2019. “Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia”. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*. 4(1):183.
doi:10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542.
- Morgan, P., Fletcher, D. y 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(P1):91–100.
doi:10.1016/j.psychsport.2014.08.007.
- Morgan, P., Fletcher, D. y Sarkar, M. 2019. “Developing team resilience: A season-long study of psychosocial enablers and strategies in a high-level sports team”. *Psychology of Sport and Exercise* 45:101543.
doi:10.1016/j.psychsport.2019.101543.
- Navlet, M. 2012. “Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes”.
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID.
- Onturk, Y., Efek, E. y Yildiz, M. 2020. “Investigating the Psychological Resilience of Students in Sports Sciences Faculty”. *International Journal of Educational Methodology* 6(2):393–403. doi:10.12973/ijem.6.2.393.
- Organización Mundial de la Salud. 2004. *La organización del trabajo y el estrés*. Vol. 3.
- Palomar, J., y Gómez, N. 2010. “Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con Mexicanos (RESI-M)”. *Revista Interdisciplinaria* 27(1):7–22.
- Pedro, S. y Veloso, S. 2018. “Exploring resilience in sports. Coach’s autonomy support and athletes engagement - A contribute to literature”. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 18:151–60.
<https://digitum.um.es/xmlui/handle/10201/56178>.
- Pemberton, C. 2015. *Resilience: A Practical Guide for Coaches*. New York.
- Pineda-Espejel, H., Alarcón, E., López-Ruiz, Z., Trejo, M. y Chávez, C. 2016. “Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) adaptada al español hablado en México”. *RICYDE . Revista Internacional de Ciencias del Deporte* XII(44):107–20.
doi:10.5232/ricyde.
- Pires, D., Lima, P. y Penna, E. 2019. “Resiliência em atletas de Artes Marciais Mistas”. 243–55.
- Predoiu, R., Bertollo, M., Piotrowski, A., Stănescu, R., Hamdi, F., Szabo, G. y Cosma, G. 2025. “Psychological resilience in Olympic combat sports”. *Frontiers in Psychology* 16. doi:10.3389/fpsyg.2025.1605765.

- Ramirez-Granizo, I., Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., González-Valero, G. y Ubago-Jiménez, J. 2020. "Multidimensional self-concept depending on levels of resilience and the motivational climate directed towards sport in schoolchildren". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(2):534. doi:10.3390/ijerph17020534.
- Ramos, C. 2015. "Los paradigmas de la investigación científica". *Avances en Psicología* 23(1):9–17. doi:10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167.
- Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F. 2014. "Resiliencia, Optimismo y Burnout en Judokas de competición uruguayos". *Revista Iberoamericana De Psicología del Ejercicio Y EL Deporte* 9(2):267–79.
- Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., y Ortín, F. 2020a. "Caracterización del deportista resiliente y dependiente del ejercicio físico". 17–26. doi:10.12800/cultura,.
- Reeves, C., Nicholls, A. y McKenna, J. 2011. "The effects of a coping intervention on coping self-efficacy, coping effectiveness, and subjective performance among adolescent soccer players". *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 9(2):126–42. doi:10.1080/1612197X.2011.567104.
- Richardson, G., Neiger, B., Jensen, S. y Kumpfer, K. 1990. "The resiliency model". *Health Education* 21(6):33–39. doi:10.1080/00970050.1990.10614589.
- del Río, A., y Urrutia, A. 2016. "El deporte en México tiene que reestructurarse y modernizarse: Peña". *Periódico La Jornada*, septiembre 28, 14.
- Ruiz, G., y López, A. 2012. "Resiliencia psicológica y dolor crónico". *Escritos de Psicología / Psychological Writings* 5(2):1–11. doi:10.5231/psy.writ.2012.1001.
- Ruiz, R., De La Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. y Serpa, S. 2012. "Análisis psicométrico de la escala de resiliencia en el deporte del fútbol". *Revista de Psicología del Deporte*.
- Ruiz-Barquín, R., De La Vega-Marcos, R., De La Rocha, M. y Ortín-Montero, F. 2017. "Resilience in adapted paddle coaches". *Anales de Psicología* 33(3):743–54. doi:10.6018/analesps.33.3.271851.
- Russell, J. S. 2015. "Resilience". *Journal of the Philosophy of Sport* 42(2):159–83. doi:10.1080/00948705.2015.1009838.

- Ruvalcaba, N., Gallegos, J., Orozco, M. y Bravo, H. 2019. "Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos". *Diversitas* 15(1):1–13. doi:10.15332/s1794-9998.2019.0001.07.
- Ryan, R., y Deci, E. 2000. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well- Being".
- Ryan, R., y Deci, E. 2004. "Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective". *Handbok of Self-Determination* 1–33.
- Saldaña, J. 2013. *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. Second edi. editado por S. Jain. Sage Publications, Inc.
- Sánchez, A., y Ortín, . 2021. "Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática". *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico* 6(16):1–11. doi:https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16.
- Sánchez-Teruel, D., y Robles-Bello, M. 2015. "14-item resilience scale (RS-14): Psychometric properties of the Spanish version". *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica* 1(40).
- Sarkar, M., y Fletcher, D. 2014. "Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors". *Journal of Sports Sciences* 32(15):1419–34. doi:10.1080/02640414.2014.901551.
- Sarkar, M., y Page, A. 2020. "Developing Individual and Team Resilience in Elite Sport: Research to Practice". *Journal of Sport Psychology in Action*. doi:10.1080/21520704.2020.1861144.
- Soler, M., Meseguer, M. y García, M. 2015. "Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de resiliencia de 10 ítems de Connor-Davidson (CD-RISC 10) en una muestra multiocupacional". *Revista Latinoamericana de Psicología* 48(3):159–66. doi:10.1016/j.rlp.2015.09.002.
- Spector, P. 1992. *Summated Rating Scale Construction: An Introduction*. Illustrate. editado por M. S. Lewis-Beck. Sage Publications, Inc.
- Tobin, D., Holroyd, K., Reybolds, R. y Wigal, J. 1989. "The Hierarchical Factor Structure of the Coping Strategies Inventory". 13(4):343–61.
- Torrades, S. 2007. "Estrés y burn out: definición y prevención". *Offarm: farmacia y sociedad* 26(10):104–7.

- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., Álvarez, J., Cangas, A. y López-Liria, R. 2020a. "El efecto de la motivación sobre la resiliencia y la ansiedad del deportista". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* 20(77):73–86. doi:10.15366/rimcafd2020.77.005.
- Trigueros, R., Álvarez, J., Aguilar-Parra, J., Alcaráz, M. y Rosado, A. 2017. "Validación y adaptación española de la escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD)". *Psychology, Society and Education* 9(2):311–24. doi:10.25115/psye.v9i2.864.
- Trigueros, R., Mercader, I., González-Bernal, J., Aguilar-Parra, J., González-Santos, J., Navarro-Gómez, N. y Soto-Cámara, R. 2020. "The influence of the trainer's social behaviors on the resilience, anxiety, stress, depression and eating habits of athletes". *Nutrients* 12(8):1–11. doi:10.3390/nu12082405.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., Álvarez, J., González-Bernal, J. y López-Liria, R. 2019. "Emotion, psychological well-being and their influence on resilience. A study with semi-professional athletes". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(21). doi:10.3390/ijerph16214192.
- Valadez, A., Flores, M., Garcés de los Fayos, E., Solís, O. y Reynaga, P. 2016. "Estilos de afrontamiento en entrenadores: un análisis entre mujeres y hombres yucatecos (Coping styles in coaches: a study on men and women from Yucatan)". *Retos* 2041(30):198–202. doi:10.47197/retos.v0i30.50246.
- Vallarino, T., y Reche, C. 2016a. "Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino". *Cuadernos de Psicología del Deporte* 16(3):73–78.
- Vanegas-Farfano, M., Rodenas, L., Contreras, M., y Medina, S. 2021. *Estrés en deportistas universitarios, revisión de la EEAD en jóvenes mexicanos*.
- De Vera, M. 2005. "Los moldes de la mente".
<http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>.
- Villalba, C. 2003. "El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social". *Psychosocial Intervention* 12(3):283–99. doi:10.4324/9780080549767-15.
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S. y Casas, F. 2015. "Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una

- muestra de adolescentes". *Anales de Psicología* 31(1):226–33.
doi:10.6018/analesps.31.1.163681.
- Wagnild, G., y Young, H. 1993. "Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale". *Journal of Nursing Measurement* 1(2):165–78.
doi:10.1080/08927936.2018.1406203.
- Weinberg, R., y Gould, D. 2010. *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico*. México: Médica Panamericana.
- Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Cofre-Bolados, C., Knox, E. y Muros, J. 2018. "Relationship of resilience, anxiety and injuries in footballers: Structural equations analysis". *PLoS ONE* 13(11):1–13.
doi:10.1371/journal.pone.0207860.
- Zurita-Ortega, F., Rodríguez-Fernández, S., Olmo-Extremuera, M., Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R. y Cepero-González, M. 2017. "Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión deportiva en fútbol según el nivel competitivo." *Cultura, Ciencia y Deporte* 12(35):135–42.