

De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte*

From Resistance to Transformation: A Review of Resilience in Sports

[Artículos]

Citar como:

Jaramillo-Moreno, R. A. y Rueda, C. J. C. (2021). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. *Diversitas*, 17(2). <https://doi.org/10.15332/22563067.7085>



Ricardo A. Jaramillo-Moreno**

<https://orcid.org/0000-0002-7220-6978>

ricardojaramillo@usantotomas.edu.co

Universidad Santo Tomás, Colombia

Recibido: 26 de noviembre de 2020

Revisado: 30 de enero de 2021

Aceptado: 2 de mayo de 2021

Julio Cesar Rueda Cantor

<https://orcid.org/0000-0002-1418-0562>

juliorueda@usantotomas.edu.co

Universidad Santo Tomás, Colombia

Resumen

Se realizó una revisión de literatura acerca de los aportes investigativos de la resiliencia en el deporte entre los años de 2010 y 2020 en una muestra de 239 artículos que respondieron a criterios de inclusión como: artículos originales, de revisión de literatura, estudios cualitativos, cuantitativos o mixtos publicados; tesis o trabajos de grado y capítulos de libro. La búsqueda se realizó en las bases de datos de PubMed, Ebsco Host, Science Direct, Scopus, PsylINFO. Se encontró que la investigación y aportes de la resiliencia en el deporte son numerosos y aplicados a una gran diversidad de modalidades deportivas y a nivel de actividad física, deporte formativo y competitivo. Se encontraron predominantemente estudios cuantitativo-descriptivos; sin embargo se destacan diversos enfoques metodológicos. Se observó además que los estudios se orientaron hacia las poblaciones de adultos y adolescentes, y un tercer foco de interés son las revisiones de literatura. Los campos en los que se exploró la resiliencia en el deporte se asociaron al desempeño en competencia, afrontamiento de la adversidad, situaciones estresantes, o de *burn out*, como

* Artículo de investigación del Grupo de Investigación psicología, familia y redes, realizado por el Programa de Psicología de la Universidad Santo Tomás, Bogotá, Colombia.

** Autor de correspondencia. Dirección postal; Facultad de Psicología, Universidad Santo Tomás, Sede Campus, San Alberto Magno. Autopista Norte, Calle 209, Kilómetro 1,6, Cl, Bogotá, Cundinamarca.

dimensión motivacional. Se concluye con la necesidad de realizar estudios específicos por práctica deportiva, tipos de deporte y fenómenos psico-sociales relacionados como la influencia de la recuperación de lesiones, estados anímicos y situaciones adversas extradeportivas y extra-competición.

Palabras clave: resiliencia, deporte, psicología.

Abstract

A literature review was conducted on the research contributions on resilience in sports between 2010 and 2020 in a sample of 239 articles, which responded to inclusion criteria such as original articles; literature reviews; qualitative, quantitative, or mixed published studies; thesis or degree works; and book chapters. The search was carried out in PubMed, Ebsco Host, Science Direct, Scopus, and PsycINFO databases. It was found that research and contributions on resilience in sports are numerous and applied to a great diversity of sports modalities and at the level of physical activity and formative and competitive sports. Quantitative-descriptive studies were predominantly found; however, different methodological approaches are highlighted. It was also observed that the studies were oriented towards adult and adolescent populations, and a third focus of interest is literature reviews. The fields in which resilience in sports was explored were associated with performance in competition, coping with adversity, stressful situations, or burnout, as a motivational dimension. It is concluded that it is necessary to carry out specific studies by sports practice and types of sports, and the related psycho-social phenomena, such as the influence of injury recovery, moods, and adverse extra-sports and extra-competition situations.

Keywords: resilience, sports, psychology.

Introducción

Se puede entender por resiliencia “una capacidad y proceso dinámico que vence la tensión y adversidad mientras mantiene un funcionamiento psicológico y físico normal” (Rutter, 2012; en Reche, Tutte y Ortín, 2014, p. 269), de tal manera que el individuo que la experimente puede superar eventos traumáticos y salir fortalecido, incluso con más herramientas de afrontamiento (recursos) ante eventos adversos (Jaramillo-Moreno, 2018).

La resiliencia como campo de estudio en el deporte, es relativamente novedoso (Galli y González, 2015) pues los estudios reportados se encuentran centrados principalmente en las áreas de la pediatría (Werner y Smith, 1982), la vulnerabilidad en niños, niñas, adultos y comunidades expuestos a conflictos, crisis políticas, desastres naturales (Werner y Smith, 1982), su aplicación a la educación (Melillo, 2004), las organizaciones (Veliz Montero, 2014) y la psicología clínica, social, familiar (Jaramillo-Moreno y Cuervo, 2016; Jaramillo-Moreno y Cuevas, 2019).

Específicamente en el deporte, se destacan algunas iniciativas en la última década del siglo pasado, dentro de las que se indagó inicialmente por las estrategias de afrontamiento en patinadores (Gould,

Finch y Jackson, 1993), la motivación y el desempeño (Chantal, Guay, Dobreva-Martinova y Vallerand, 1996), la relación entre el uso del deporte para fortalecer la resiliencia en niños (Bell y Suggs, 1998), o la exploración de características psicológicas resilientes en los deportistas campeones olímpicos (Gould, Dieffenbach y Moffett, 2002).

Sin embargo, y a pesar de que existen aportes desde diferentes perspectivas investigativas y temas de abordaje más recientes como la relación entre los pensamientos y creencias de los atletas que han superado con éxito la adversidad y su relación con el desempeño (Mummery, Schofield y Perry, 2004), la respuesta al estrés (González, Newton, Hannon, Smith y Detling, 2018), y la validación de escalas (Gonzalez, et ál., 2016). Sin embargo, lo que requiere ser constatado es la existencia y evolución los de estudios para identificar en qué estado de desarrollo se encuentra el estudio de la resiliencia en el deporte.

En el ámbito deportivo, la resiliencia no solamente hace referencia a la capacidad de resistencia que se puede desarrollar ante una experiencia negativa, sino que es susceptible de afectar positivamente a la recuperación física, y más aún al desempeño deportivo en general (Mummery et ál., 2004). Es así como en los deportes de conjunto, por ejemplo, se ha evidenciado que ser resiliente es fundamental para responder favorablemente a las situaciones adversas que se presenten (Morgan, Fletcher y Sarkar, 2013). De igual manera, llama la atención que la resiliencia no es una consecuencia de características congénitas en el individuo; por el contrario, es una capacidad que se puede desarrollar (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, et. ál., 2016).

Por otra parte, el devenir resiliente no es un acto exclusivo de un instante particular en la actividad deportiva, sino que puede ocurrir ante situaciones de riesgo como sobrellevar una lesión deportiva, problemas de adaptación en equipo o fracasos deportivos (Trigueros, Aguilar-Parra, Álvarez, Cangas y López-Liria, 2020) o cómo el estrés generado por este tipo de situaciones disminuye sus efectos negativos cuando la persona es resiliente, y al mismo tiempo incrementa sus niveles de recuperación y mejora el afrontamiento (Codonhato, Vissoci, Andrade do Nascimento Junior, Mizoguchi y Fiorese, 2018).

Una mirada alterna de la resiliencia en el deporte, pero no contradictoria sino consecuente, se observa en estudios donde el actor principal no es un deportista sino su entrenador. Para Ruíz, et ál. (2012) los entrenadores deben afrontar niveles de presión e incertidumbre importantes, y constantemente deben superar adversidades y barreras que obstaculizan alcanzar objetivos preestablecidos, especialmente si están a cargo de procesos con deportistas élite.

La incidencia de la resiliencia en el afrontamiento y superación de las adversidades ha posibilitado que se gesten programas para fomentar esta práctica. Según Lyoka (2011), los programas que se fundamentan en ejercicios físicos tienden a incrementar la estabilidad emocional, la autoconfianza, y ayudan a fortalecer las funciones cognitivas, así como también a facilitar el trabajo con otras personas. Esto demuestra el amplio espectro que puede alcanzar el entendimiento de un concepto que, por sus características, pareciera ser más susceptible de ser estudiado desde la transdisciplinariedad que de manera segmentada o incluso aislada. Por supuesto, el espectro se

cierra cuando se hace referencia únicamente al ámbito deportivo, pero no por esto pierde su esencia de ser abordado desde diferentes perspectivas.

Por lo anterior, describir, analizar y comprender las diversas maneras en que un individuo, o un colectivo, en el deporte, puede llegar a superar situaciones adversas en el ejercicio de su práctica, parece despertar el interés de muchos investigadores. Sin embargo, al revisar la literatura sobre este tema se encuentra la necesidad de ampliar las indagaciones que permitan reconocer de manera amplia los tipos de investigación realizados, los propósitos trazados, los recursos metodológicos implementados, las diferentes poblaciones participantes, y, por ende, se desconoce el estado de organización de información en torno a la resiliencia en el deporte.

Adicionalmente, no se puede descontar la necesidad de describir factores o habilidades, atributos o competencias del ser resiliente, en tanto la resiliencia es más que un gran rasgo. En este sentido, los factores promotores o facilitadores de la resiliencia en el deporte, considerando el interés para la psicología deportiva desde los factores psicológicos relacionados, y no menos importante la proyección investigativa inherente, se constituyen como bases de un proceso que potencia las posibilidades de un(a) deportista de superar situaciones comprometedoras y adversas dentro de su práctica, resaltando el hecho de que estas experiencias son susceptibles de trascender el campo deportivo para tener repercusiones en otros ámbitos de su vida, llegando incluso a representar un enorme potencial para el desarrollo social, comunitario y psicológico en campos como el social, educativo, organizacional o de la salud.

Además de las *habilidades, atributos o competencias resilientes*; de los *factores promotores de resiliencia*; y de los *fenómenos psicológicos asociados a la resiliencia y el deporte*, se ha planteado una cuarta categoría de análisis relacionada con el tipo de deporte al que se hace referencia en cada artículo; se ha denominado *clasificación y orientación deportiva*. Existen diferentes perspectivas de abordaje cuando de clasificar al deporte se trata (Bouet, 1968; Durand, 1968; Matveiev, 1975; Blázquez y Hernández, 1984; Parlebas, 1988; García Ferrando, 1990; Devís y Peiró, 1992; en Robles, Abad y Giménez, 2009). Actualmente se considera la perspectiva de Blázquez y Hernández (1984) la más apropiada, en tanto permite un entendimiento integral de las características inherentes a cada uno de los deportes en que se basaron los diferentes artículos revisados. Es lo que Pierre Parlebas (2008) considera como la *lógica interna* de una situación motriz particular, al afirmar que se trata del “sistema de los rasgos pertinentes de una situación motriz y de las consecuencias que entraña para la realización de la acción motriz correspondiente” (p. 302). La esencia de cada deporte (que es un tipo de situación motriz) puede ser mejor explicada a través del análisis de su lógica interna. A partir de ese principio, el deporte se puede entender como un “conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición e institucionalizadas” (Parlebas, 2008, p. 105), que a su vez se divide en situaciones motrices de carácter psicomotriz y situaciones motrices de carácter sociomotriz (Blázquez y Hernández, 1984; en Robles, et ál., 2009). En otras palabras, el deporte corresponde a aquellas situaciones motrices de tipo competitivo, que se fundamentan en un reglamento particular, y que están regidos por una organización (pública o privada) que lo representa (por ejemplo, una Federación o una Liga).

Tomando como referencia a Parlebas (2008), un deporte psicomotriz es aquel en el que la persona que lo ejecuta actúa de manera solitaria y es autodependiente en la consecución de un resultado (por ejemplo, la natación o el atletismo, sin contar las pruebas por relevos). Por otro lado, un deporte sociomotriz se caracteriza por requerir y expresar de manera necesaria interacciones motrices recurrentes, es decir, que la consecución de un resultado positivo no depende de una sola persona sino del trabajo cooperativo entre los miembros de un grupo o equipo, que buscan superar las estrategias y tácticas de otro (por ejemplo, el voleibol o el fútbol). Si bien lo anterior podría ser simplemente entendido como deportes individuales y deportes colectivos, lo interesante de esta propuesta² (Blázquez y Hernández, 1984) se centra en la subdivisión que desprende a partir de aquellas dos formas de deporte (la psicomotriz y la sociomotriz). Es así como desde la propuesta de estos dos últimos autores, el deporte se puede clasificar en:

1. Deportes psicomotrices o individuales, caracterizados porque su ejecución depende de la persona que lo realiza (triatlón, ciclismo, natación -no de relevos-, entre otros).
2. Deportes de oposición, caracterizados por el enfrentamiento ante un oponente (tenis de campo, tenis de mesa, entre otros).
3. Deportes de cooperación, caracterizados por la participación de dos o más compañeros que no establecen contacto directo (interacciones esenciales) con los rivales (relevos en natación y atletismo, natación sincronizada, entre otros).
4. Deportes de cooperación/oposición, caracterizados por enfrentar a dos equipos que combinan interacciones motrices de cooperación (entre los miembros del equipo) y de oposición (contra los rivales). Ejemplo de estos es el baloncesto, voleibol, fútbol, entre otros.

Respecto a la *orientación deportiva*, Robles, et ál. (2009) presentan al deporte como un concepto que responde al propósito que se plantea una comunidad determinada, y no a la exclusividad del rendimiento y el espectáculo. De esta manera, el deporte puede aludir a los siguientes ámbitos:

1. Deporte escolar: corresponde al deporte practicado en las clases de educación física de la escuela.
2. Deporte en edad escolar: hace referencia a las actividades deportivas que practican niños y niñas en edad escolar, sin que correspondan a las sesiones escolares de educación física.
3. Deporte para todos: a este pertenece el deporte desde la perspectiva del esparcimiento, la socialización y la salud.
4. Deporte recreativo: muy relacionado con el anterior, pero con la premisa de que el resultado es completamente irrelevante.
5. Deporte competitivo: a esta esfera pertenece el deporte de rendimiento y de alto rendimiento. El desempeño llega a niveles superiores, en busca de los mejores resultados posibles en competencia.
6. Deporte educativo: busca desarrollar los aspectos cognitivos, emocionales y motrices del practicante, es decir sus cualidades psicomotrices, a cualquier edad.

² Nacida en 1981 en el texto *Contribution a un lexique commenté en science de l'action motrice*, de Pierre Parlebas, y de donde se fundamenta la propuesta de Blázquez y Hernández

7. Deporte de iniciación o iniciación deportiva: corresponde a la etapa que antecede al deporte competitivo, en la que las personas se forman con miras a llegar a esta instancia.
8. Deporte adaptado: hace referencia a las disciplinas que sufren modificaciones, con el ánimo de hacerlas inclusivas a personas en situación de discapacidad física, psíquica o psico-física.

El análisis de los artículos a la luz de las cuatro categorías y subcategorías mencionadas, permite establecer el grado de evolución de los estudios sobre resiliencia en el deporte, con el fin de determinar qué aspectos del campo están siendo abordados con mayor extensión, en qué aspectos puntuales se debería profundizar, y qué tipo de estudios están siendo recurrentes, lo que consecuentemente lleva a identificar temas dentro de este campo del conocimiento que no estén siendo investigados y puedan ser susceptibles de ser desarrollados.

Desde esta perspectiva, caracterizar los estudios que sobre la resiliencia en el deporte se han publicado, resulta ser un aporte fundamental para entender el grado de evolución en esta área del conocimiento, lo cual lleva a plantear la pregunta ¿cuál es el estado del arte de la resiliencia en el deporte en los últimos 10 años (2010-2020)?

Metodología

Se realizó una revisión sistemática de literatura desde el modelo del Estado del Arte (Grant y Booth, 2009), donde se tuvieron como criterios de inclusión: publicaciones seriadas disponibles en bases de datos abiertas o por suscripción, que hayan sido publicados entre 2010 y 2020. Dentro de estas se seleccionaron: artículos originales, de revisión, investigaciones cualitativas, cuantitativas o mixtas, trabajos de grado o tesis y capítulos de libro que tuvieran cualquier país de procedencia; se utilizaron como palabras clave en español: “Psicología”, “Resiliencia” y “Deporte”, y en inglés: “Psychology”, “Resilience” y “Sports”.

La recolección de datos y análisis se realizó determinando *categorías previas primarias y secundarias*. Las primarias obedecieron a cómo se desenvuelve el fenómeno de la resiliencia deportiva, esto es: a. *Habilidades, atributos o competencias resilientes*, b. *Factores promotores de resiliencia*, c. *Clasificación y orientación deportivas*, y d. *fenómenos psicológicos asociados a la resiliencia y el deporte*.

Las secundarias respondieron a la identificación y caracterización de los artículos; estas fueron: año, nombre de la publicación, país de procedencia, tipo de estudio, diseño de investigación, tipo de artículo, población, disciplinas relacionadas a la resiliencia y el deporte.

Se realizó un procedimiento consistente en: 1) búsqueda y selección de los artículos acordes a los criterios de inclusión; 2) construcción de base de datos para la realización del cribado y posterior análisis de categorías secundarias o descriptivas; 3) organización de los artículos a partir del gestor de referencias RefWorks®; 4) la información se analizó con base en la metodología PRISMA (Urrutia y Bonfill, 2010); 5) descripción de categorías secundarias; 6) análisis interpretativo de categorías primarias desde la metodología cualitativa *comparativa constante* (Glaser y Strauss, 1967; citados por Taylor y Bogdan, 1987), de *codificación abierta, axial y selectiva* para “integrar y refinar la teoría”

(Strauss y Corbin, 2002, p.157), y que permitieran la elaboración de los resultados, discusión y conclusiones.

Resultados

A partir de los criterios de inclusión, se encontraron inicialmente 264 artículos, número que se redujo a 239, ya que los descartados referían fechas anteriores a 2010, no respondían a los criterios de inclusión, o no se referían directamente al campo de la psicología deportiva o el deporte, o no respondían a factores delimitados en el cribado como: año, tipo de documento (artículos, libros, capítulos de libro, trabajos de grado o tesis), fuentes consultadas, bases de datos, publicación, país de procedencia del estudio, diseño metodológico, población variables o categorías adicionales relacionadas.

Posterior a esto se realizó el análisis o *codificación abierta* desde las categorías primarias y la *codificación axial* o la relación entre las categorías primarias y subcategorías definidas cómo: a. Medición de la resiliencia en el deporte; b. Coaching o acompañamiento deportivo mediado por la resiliencia; c. Desarrollo psicológico, social y comunitario facilitado por el deporte en el marco de la resiliencia; d. Resiliencia, práctica deportiva y salud mental; e. Exploración de la resiliencia en lesiones y recuperación a nivel básico y aplicado.

Por último, se realizó un análisis de *codificación selectiva*, en el cual, se refinó la teoría que vinculaba los hallazgos del análisis descriptivo emergente de las categorías secundarias, primarias y las subcategorías.

Las bases de datos consultadas fueron PubMed, Ebsco Host, Science Direct, Scopus, PsyINFO, Elsevier, Proquest y el buscador Google Académico. Considerando las categorías secundarias, se observó que el año de mayor publicación fue el de 2019 con 48 artículos. Así mismo, se observó que desde el 2015 hasta el 2019, la investigación sobre la resiliencia en el marco del deporte, ha tenido un crecimiento relativamente estable con un marcado ascenso en 2019 y 2016, particularmente en este último año, pues concordó con los juegos olímpicos de Rio en Brasil.

Tabla 1. Artículos publicados entre los años 2010-2020 (artículos por año)

	Año	Total
	Total general	239
1	2019	48
2	2016	42
3	2017	35
4	2018	30
5	2015	21
6	2014	16
7	2020	14
8	2013	13

	Año	Total
	Total general	239
9	2012	8
10	2011	8
11	2010	4

Fuente: elaboración propia.

De acuerdo con los países de procedencia (Figura 1), el mayor número de publicaciones se encuentran en: España, Reino Unido y Canadá, y los restantes se distribuyeron en países ubicados en América Latina, Europa y Oceanía.

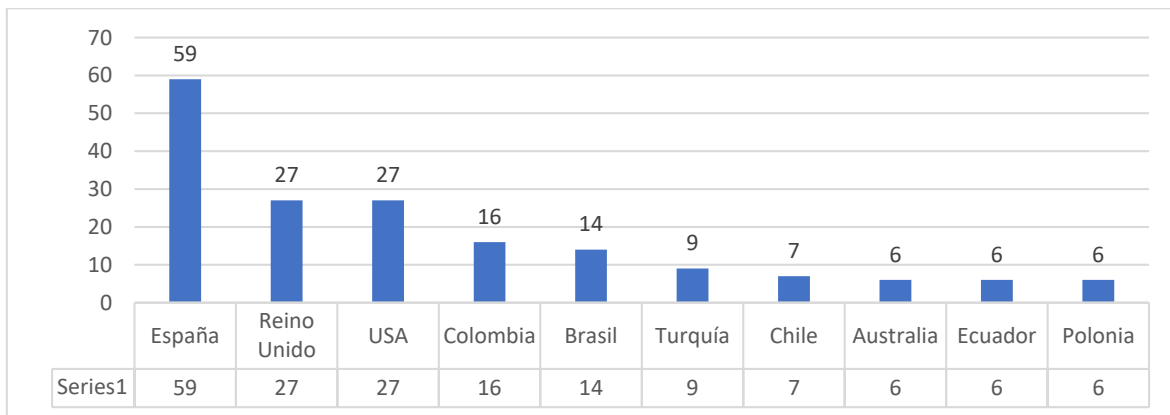


Figura 1. País de Procedencia de los artículos

Fuente: elaboración propia.

La totalidad de publicaciones fueron estudios empíricos, y considerando que en los criterios de inclusión se tuvieron en cuenta artículos de revisión, en tanto respondieron a documentos que implementaron metodologías de investigación bibliométrica o revisiones sistemáticas de literatura, y que fueron publicados en revistas especializadas o fueron investigaciones para aspirar a títulos universitarios o postgraduales (figura 2).



Figura 2. Tipos de estudio publicados

Fuente: elaboración propia.

Frente al interés y difusión del conocimiento acerca de la resiliencia en el deporte, se observó una difusión repartida en diferentes publicaciones, aunque las revistas que publican artículos relacionados son especializadas en deporte y en psicología del deporte (Tabla 2). Con respecto a las revistas que más socializan en este tópico, se encuentra la revista Cuadernos de Psicología del Deporte.

En complemento, se quiere destacar que las revistas que más difunden las temáticas son revistas angloparlantes, pero que se encuentran dispersas con una o dos publicaciones. En la siguiente tabla se relacionan las revistas que mayor cantidad de artículos publican al respecto.

Tabla 2 Fuentes de Difusión del fenómeno de la resiliencia en el deporte entre 2010-2020

	Fuente-Base de datos	Nº artículos
1	Cuadernos de Psicología del Deporte	8
2	Psychology of Sports and Exercise	6
3	Retos	6
4	Sport, Exercise and Performance Psychology	6
5	Universidad del León	6
6	Journal of Applied Sport Psychology	4
7	Journal of Sport Psychology in Action	4
8	PLOS ONE	4
9	Revista de Psicología del Deporte	4

Fuente: elaboración propia.

De acuerdo con los tipos de investigación, incluyendo el artículo de revisión de literatura (Figura 3), se encuentra principalmente un desarrollo desde las perspectivas cuantitativas, cualitativas y mixtas respectivamente.

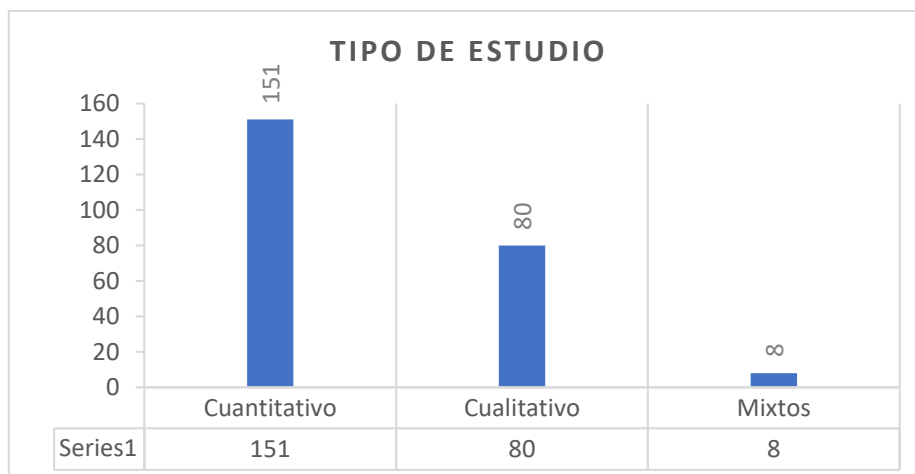


Figura 3. Tipos de Estudios publicados

Fuente: elaboración propia.

Las publicaciones encontradas (Tabla 3) responden a diferentes diseños de investigación, aunque los más frecuentes fueron los descriptivos (cualitativos, cuantitativos y mixtos). Se destaca también, como se afirmó antes, el interés en las revisiones de literatura, lo cual podría sugerir el valor de explorar preliminarmente la resiliencia y sus campos de aplicación e indagación en el deporte para posteriormente implementar estudios de corte exploratorio, correlacional o transversal, aunque nuestra interpretación no se refiera en este orden, como lo ilustra la tabla 3.

Tabla 3. Diseños utilizados en las investigaciones

Diseño		Total
Total general		239
1	Descriptivo	125
2	Revisión de Literatura	30
3	Correlacional	25
4	Diseño Narrativo	12
5	Transversal	9
6	Exploratorio	8
7	Descriptivo – Transversal	5
8	Descriptivo - Transversal	5
9	Longitudinal	3
10	Teoría Fundamentada	3

Fuente: elaboración propia.

Frente a los participantes, una gran proporción fueron realizados con deportistas adultos, seguidos por jóvenes, niños, adultos mayores, y se observaron estudios que realizaban comparaciones o evaluación de distintos participantes en diferentes momentos del ciclo vital como se observa en la tabla 4.

Tabla 4. Poblaciones de Participantes

Población		Total
Total general		239
1	Adultos	89
2	Jóvenes	73
3	Revisión documental	32
4	Jóvenes y Adultos	19
5	Niños	9
6	Niños y Jóvenes	4
7	No hay población específica	4
8	Jóvenes y Adulto mayor	2
9	Niños y Adultos	2
10	Niños, Jóvenes y Adultos	2

Fuente: elaboración propia.

En cuanto al interés disciplinar (Tabla 5), se observa que la resiliencia en el deporte es abordada en el marco del estudio de las ciencias sociales y seguida por las ciencias naturales.

Tabla 5. Ciencias que refieren estudios de resiliencia en el deporte

	Área-Ciencia	Total
	Total general	239
1	Ciencias Sociales	233
2	Ciencias Naturales	6

Fuente: elaboración propia.

De acuerdo al análisis de las *competencias o habilidades resilientes* se destacan: dureza mental, resistencia, capacidad de recuperación, resiliencia psicológica, competencia personal percibida o capacidad de afrontar la competencia y sus demandas, perfeccionismo, estabilidad psicológica - ecuanimidad- capacidad para evaluar situaciones estresantes, disponibilidad de diferentes estrategias de afrontamiento, capacidad de monitoreo, comunicación, manejo, expresión y regulación emocional.

Ahora bien, asociado a las características que representan la resiliencia deportiva, estas se asocian al afrontamiento de las adversidades (Brown, Butt, y Sarkar, 2020; González-Lázaro, Frutos de Miguel, Arribas Cubero y Rodríguez-Marroyo, 2020; Loriga Madera, Pérez Madera y Rodríguez, 2020), reducción de la vulnerabilidad (Kegelaers y Wylleman, 2019), recuperación en competencia o entrenamiento en adultos, jóvenes (Olivari, 2019) y en niños (Espíndola Vega, 2019), el desarrollo de la fortaleza mental (Altay, Baştuğ y Arıkan, 2018; Muñoz Carvajal, 2019), la prevención del declive del rendimiento deportivo (Hill, et ál., 2018), la resistencia del equipo (Gorgulu, Senel, Adilogullari y Yildiz, 2018), y llaman la atención estudios que trasladan el estudio de la resiliencia psicosocial a los estudios básicos y comparados en atletismo de Montaña (Martos Santamaría, 2018).

Frente a los *factores promotores de resiliencia* se destacan fundamentalmente: la disponibilidad de redes de apoyo social y fundamentalmente las familiares, además del valor del entrenador y su rol más allá del entrenamiento físico. Esto desde la contención, recuperación y resignificación de los obstáculos o adversidades en competencia, o lo también denominado coaching (Do Valle, 2018; Kowal, 2016; Sarkar y Hilton, 2020; Reivich, Selligman y McBride, 2011; White y Bennie, 2015).

Así mismo, un factor protector es el deporte en sí mismo, puesto que *per se* puede mejorar el proceso resiliente y que representa un fenómeno psicosocial con enorme valor educativo (Brito Armas, 2017).

Se destaca también el papel del psicólogo deportivo y el entrenamiento que implementa con los deportistas y su impacto en el rendimiento, recuperación en competencias, afrontamiento de las adversidades y la prevención e intervención del burnout (Adam y Cogan, 2019; Ellis, 2017; Galli, y Gonzalez, 2015; García-Parra, González y Garcés de los Fayos, 2016; García Secades, et ál., 2014; González Campos, 2012; Kegelaers y Wylleman, 2019; Yamada, Kawata, Kamimura y Hirose, 2017).

En cuanto a la *clasificación deportiva* se observaron tendencias de indagación, descripción y la relación de la resiliencia con el desempeño, recuperación y resistencia en diferentes prácticas deportivas, que incluían deportes por cooperación/oposición, cooperación, oposición e individual.

Ante esto, es importante mencionar que aquí se agruparon prácticas que partían del atletismo de *calle* (León-Guereño, Tapia-Serrano y Sánchez-Miguel, 2020) de *montaña* (González-Lázaro, et ál., 2020), la escalada, ajedrez y boxeo (Loriga Madera, et al., 2020; Tarazona Meza, Maitta Rosado y Cevallos Alcívar, 2020), y natación, (Veliz Salinas,2020) que pueden ubicarse con deportes de oposición, pasando a deportes como el fútbol (González Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz Sánchez y Romero, 2014), cricket (Brown, et ál., 2020), rugby (Edwards, et ál., 2019) y bádminon (Adam y Cogan, 2019) que podían considerarse de cooperación o cooperación/oposición.

De esta manera, se observó una tendencia a comparar diferentes deportes de forma simultánea (varios), seguidos por estudios de oposición, cooperación/oposición, individual y cooperación (ver tabla 11).

Tabla 6. Clasificación de los deportes y la resiliencia

Clasificación Deportiva	
Varios	134
Oposición	53
Cooperación - oposición	39
Individual	4
Cooperación	1

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a la *orientación de los deportes*, los estudios fueron preponderantemente orientados hacia el deporte competitivo, seguido por deporte recreativo, agrupación de varias orientaciones (escolar, educativo, de iniciación o adaptado), y llama la atención que no se reportaron estudios dirigidos al deporte en edad escolar (Tabla 7).

Tabla 7. Orientaciones deportivas y resiliencia

Deporte escolar	13
D. Edad escolar	0
D. Recreativo	27
D. Competitivo	154
D. Educativo	9
D. iniciación o adaptado	9
Varios	19

Fuente: elaboración propia.

De forma aclaratoria, se clasificaron estudios como *deporte educativo* aquellos que tenían un propósito de, a través de estas prácticas, alcanzar metas, formar a los participantes en habilidades

para la vida, resolución de problemas entre otras, donde el deporte fomentó el desarrollo de la resiliencia y se orientó a la formación humana y social en los contextos educativos.

Así mismo el deporte recreativo se prestó para indagar las características de estas prácticas, en el desarrollo de resiliencia en la salud, salud mental, y lo que más adelante se podrá comprender como desarrollo social, comunitario y psicológico.

En cuanto al deporte de iniciación o adaptado, se realizaron estudios donde se indagó la influencia del deporte en personas en condición de discapacidad (Durán Navia y Morales Parra, 2015), bien desde la intervención con deportistas que tenían prácticas recreativas, educativas y de alto rendimiento (Salinas Arango y Gallego Agudelo, 2019), o personas que han experimentado incidentes como accidentes, traumas médicos y que desarrollaron una discapacidad motriz (Benítez Corredor, Bermúdez Osorio y Vásquez Clavijo, 2019), hasta la experiencia de adversidades vitales más allá del deporte (Cox, Neil, Oliver y Hanton, 2016).

Si bien la resiliencia podría considerarse una macro categoría de análisis compuesta por diferentes características o factores, las investigaciones en psicología, actividad física y del deporte refieren la asociación de la resiliencia con variables que pretenden mejorar y sostener el rendimiento o promover la recuperación en el desempeño. Sin embargo, se aprecian estudios orientados a explorar la relación con la motivación (Chacón-Cuberos, et ál., 2019), motivación social (Bonk, Leprince, Tamminen y Doron, 2019) y su asociación con el afrontamiento del estrés (Trigueros, et ál., 2020), la resistencia del equipo (Gorgulu, et ál., 2018), el auto concepto (Ramírez-Granizo, et ál., 2020), autoconfianza, autogestión, autopercepción, autoestima y autorregulación (Gupta, y Sudhesh, 2019; Quito Tapia, et ál., 2018; Ospino Díaz, 2020; Tarazona Meza, et ál., 2020;).

En otro grupo, se destacan las relaciones asociadas a la salud y recuperación de situaciones adversas dentro y fuera del deporte como la orientación a la tarea (Veliz Salinas, 2020) la satisfacción o frustración de necesidades psicológicas (González, Castillo y Balaguer, 2019), estilos de personalidad, lesiones y estrategias de afrontamiento (Mohammadi, 2019), competencia personal y aceptación positiva del cambio (Chacón Cuberos, Puertas Molero y Pérez Cortés, 2017), creencias irracionales (Deen, Turner y Wong, 2017), la ansiedad precompetitiva (Cascales García, 2019) y afrontamiento del estrés (Hosseini y Besharat, 2010; Yamada, Kawata, Kamimura y Hiroswawa, 2017).

De igual manera, se destacan variables que desde una lectura generativa y positiva se asocian a la resiliencia, como la inteligencia emocional (Gallardo Peña, 2019), bienestar psicológico (Sahin, et ál., 2017), y el sentido vital (Muñoz Galíndez y Montes Mora, 2017).

Dentro de los hallazgos hasta aquí descritos, llama la atención observar como la relación deporte en cualquiera de sus campos y modalidades, y su relación con la resiliencia, trasciende el desempeño, la recuperación o el afrontamiento de las adversidades emergentes en la competencia y el entrenamiento.

Muestra de esto se observa en la recuperación de lesiones y la jubilación temprana de la práctica deportiva, (León-Guereño, et ál., 2020; Mohammadi, 2019; Solis, y Moo, 2019), la resiliencia a nivel

orgánico en lesiones deportivas (Davydov, et ál., 2015), estrés asociado a la recuperación de las lesiones (Codonhato, 2017), y la disminución del agotamiento (Ueno y Suzuki, 2016; Zurita Ortega, et ál., 2016).

Sumado a lo anterior, se destacan los aportes del estudio de la resiliencia en prevención e intervención del burnout en deportistas (García-Parra, et ál., 2016; Livingston y Forbes, 2016; Saquero, Jaime y Ortín, 2018; Serrano Serrano, 2018; Terán Jaramillo, 2018; Tutte Vallarino y Reche García, 2016) y jueces (Arbinaga, et ál., 2019), y el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar psicológico en las comunidades que rodean a los deportistas (Wagstaff, Fletcher y Hanton, 2012; Sahin, et ál., 2017).

Otro eje de interés fue la relación del deporte a nivel educativo o recreativo y su mediación con procesos relacionados con el desarrollo social, comunitario y psicológico en procesos como el desarrollo de la prosocialidad (Buch Sánchez, 2019; Emre Eryücel, 2019), la empatía y competencia social en jóvenes (Caldarella, et ál., 2019), discapacidad, sentido comunitario y ajuste personal (Benítez Corredor, et ál., 2019; Salinas Arango y Gallego Agudelo, 2019), la construcción cultural de la paz (Guerrero Moreno, 2019), desarrollo de habilidades para la vida (Cox, 2016), la educación (Cabrera, Cid y Irisarri, 2016; Ruiz Coro, 2017), el deporte educativo como intervención terapéutica (Gómez, 2017), la participación familiar y resiliencia familiar mediada por el deporte (Cho, 2014), el abordaje de la violencia y extremismo (Johns, Grossman y McDonald, 2014), y la satisfacción con la vida (López-Suárez, 2014).

Por último, se observó otro campo de indagación relacionado con la evaluación y medición de la resiliencia en el que resaltaron estudios como la validación y aplicación de las escalas de Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC (2003), y la Escala de Wagnild y Young (1993), así como también la validación de la Resilience Scale for Adults (RSA) en tenistas profesionales (Cowden, Meyer-Weitz, y Opong Asante, 2016a; 2016b).

Al respecto, se observó la relación del desempeño del levantamiento de pesas con la resiliencia desde la primera escala (Galli, et ál., 2019), la validación de la escala CD-RISC en el contexto de atletas de elite (González, et ál., 2016; Zurita Ortega, et ál., 2017), y la escala de Wagnild y Young en esgrima (Reche y Ortín, 2013).

Discusión

El inicio de la indagación sobre la resiliencia en el deporte se da en la inscripción del fenómeno con variables como el afrontamiento de las situaciones propias de la competencia, la motivación, la aplicación al trabajo con niños y la exploración de características de este orden en campeones olímpicos.

Lo anterior, con el fin de extrapolarlas a diferentes prácticas deportivas, usualmente de orden competitivo de alto rendimiento, con la expectativa de si “funciona en situaciones de enorme adversidad” como desastres, condiciones de vulnerabilidad social sería aplicable al ámbito deportivo.

A pesar de que el crecimiento es exponencial, solo se tomaron para el presente estudio 10 años, de tal forma que se tuviera una visión actual del fenómeno, y considerando varios criterios de inclusión es difícil determinar los límites de la aplicación de la resiliencia al contexto deportivo, pues se observó cómo solo entre 2014 y 2019 hubo un crecimiento mayor a 100 publicaciones referidas al fenómeno resiliente y su relación con el deporte. Lo que si es de resaltar es que en 2016 por motivo de los juegos olímpicos de Rio hubo un aumento significativo, es posible que esta tendencia se repita no solo con los siguientes, Tokio 2021, o con otros eventos de gran envergadura como el mundial de futbol, rugby, las grandes vueltas ciclísticas, juegos de invierno, entre otros.

Ahora, si bien el campo de indagación es diverso, muchos de los estudios fueron de orden descriptivo, cualitativos o cuantitativos, y se observan vacíos en cuanto a la evaluación y la medición de la resiliencia, pues solo se destaca la adaptación de tres escalas (Connor-Davidson, 2003, Cowden, et al., 2016; Wagnild y Young, 1993) y que si bien son válidas y confiables, estas provienen de áreas como la psicología clínica y su aplicación a fenómenos que les son propios como el estrés, y no hay escalas directamente diseñadas para la resiliencia en el deporte, y las variables propias en este campo, tales como, motivación intrínseca (Trigueros, et ál., 2020), motivación de grupo (Bonk, et ál., 2019), orientación a la tarea (Veliz Salinas, 2020), ansiedad precompetitiva (Arnau, Esquiva y Bohórquez, 2018), resistencia en equipo (Gorgulu, et ál., 2018), así como también se advierten vacíos relacionados con la adaptación de estas a grupos etarios como los niños y adolescentes.

Si bien la resiliencia ha sido un fenómeno unitario y ha sido explorado en otras disciplinas, en el deporte se ha suscrito a un mayor rendimiento, recuperación y afrontamiento o copying (Gould, et ál., 1993). Se observa cómo de forma amplia se han empezado a destacar los análisis factoriales de esta variable.

En contraste con Mrazek y Mrazek (1987), quienes enunciaron factores como la disociación del afecto, rápida respuesta al peligro, habilidad para distanciarse de intensos sentimientos, búsqueda de información, generación y utilización de relaciones para sobrevivir, anticipación para proyectos futuros, tomar decisiones de riesgo, la convicción de ser amado, idealización de las competencias del agresor, reestructuración cognitiva de eventos dolorosos, ofrecer y recibir perdón, curación relacional, crecimiento en los vínculos con la familia de origen, hoy podemos ver su extrapolación proporcional en recuperación psicológica (no solo corporal), dureza y resistencia mental, perfeccionismo, ecuanimidad o en la versión clásica “disociación del afecto”, capacidad para evaluar situaciones, amplio repertorio de habilidades de afrontamiento, capacidad de auto monitoreo, i.e., metacognición, comunicación y regulación emocional, siendo estas esenciales para el entrenamiento, competencia y recuperación, lo que resulta novedoso es la inclusión de la resistencia, cohesión y capital social de los equipos como factores resilientes (Morgan, 2016; Morgan, Fletcher y Sarkar, 2015; Morgan, Fletcher y Sarkar, 2019).

Retomando las formas para construir resiliencia, si bien se destaca el valor de las experiencias previas, o dentro del deporte de iniciación, se considera que la resiliencia es un fenómeno emergente, es decir que se co-construye en las relaciones y que se puede promover a través del entrenamiento psicológico (Adam y Cogan, 2019; Sarkar y Hilton, 2020), pero es de resaltar el valor

de las relaciones humanas, cálidas y comprometidas (Adam y Cogan, 2019) o lo que hoy en día estaría incluido en la práctica del coaching (Kegelaers y Wylleman, 2019; Castro-Sánchez et ál., 2016).

Frente a las situaciones o eventos donde la resiliencia emerge, si bien ha sido estudiada como una cualidad desarrollada que emerge en competencia, se debe señalar que esta se construye en la adversidad misma, y no solo comprenderla como un tipo de factor protector en el sentido de que se presenta como un proceso en el cual los deportistas aceptan positiva del cambio, el control, toleran la adversidad y desarrollan la espiritualidad (Chacón Cuberos, et ál., 2017) al punto de descubrir valores conducentes a visibilizar y afirmar el propósito y satisfacción con la vida (Muñoz Galíndez y Montes Mora, 2017), motivados y apoyados por los vínculos con pares (Perim, et ál., 2015), entrenadores (Sarkar y Hilton, 2020), familia (Cho, 2014), y las comunidades que los rodean (Sahin et ál., 2017).

En complemento, es notable reconocer las características intrínsecas del deporte, en tanto, este puede representar estabilidad emocional, autoconfianza y fortalecimiento en funciones cognitivas, además del desarrollo de actitudes pro sociales (Buch Sánchez, 2019), sentido de comunidad (Salinas Arango y Gallego Agudelo, 2019), ajuste personal (Benítez Corredor, Bermúdez Osorio y Vásquez Clavijo, 2019), al punto que afirmaría los imaginarios del deporte como salud, o lo que sería lo mismo, como un escenario de desarrollo o de intervención terapéutica (Gómez, 2017; Peris Chiva, 2017).

Conclusiones

Con respecto a los avances de investigación en la resiliencia y el deporte, las investigaciones han ido aumentando en los últimos cinco años y posiblemente se deba a eventos deportivos de gran impacto a nivel mundial, como juegos olímpicos o campeonatos mundiales de futbol, rugby o grandes competencias ciclísticas, siendo España, Reino unido, Canadá y Estados Unidos los países que más promueven la indagación al respecto.

En cuanto a los estudios, predominaron los de corte empírico, cualitativos o cuantitativos y las revisiones sistemáticas de literatura, lo que deja entrever que aún el campo de indagación está por explorar y consecuentemente en crecimiento.

En los enfoques de investigación primaron los estudios de corte correlacional, exploratorio, transversales o cualitativos de tipo participativo, etnográfico, dados los alcances que pueden representar el conocimiento cultural, social y transformador de la resiliencia y el deporte, sin descontar la exploración de las subjetividad frente al conocimiento ideográfico de la resiliencia y los aspectos que la promueven, bien desde el interés formativo a nivel de pregrado y postgrado en psicología, ciencias de la salud, la actividad física y el deporte.

Emerge con foco de interés la relación entre resiliencia, deporte y desarrollo, social, comunitario, educativo y psicológico; lo anterior socializado desde la investigación difundida en revistas especializados o trabajos socializados en eventos de difusión del conocimiento.

Si bien las publicaciones están distribuidas en diferentes revistas, la literatura angloparlante tiene mayor difusión particularmente en revistas como: *Psychology of sports and exercise*, *Sport, exercise and performance psychology*, *Journal of applied sport psychology*, *Journal of sport psychology in action*; y en segundo lugar las hispanoparlantes con las revistas: *Cuadernos en psicología del deporte y Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.

Si bien los estudios están orientados prioritariamente a adultos y jóvenes, se destaca la necesidad de ampliar los estudios dirigidos hacia la edad escolar y primera infancia, dados los aspectos positivos del deporte recreativo, educativo y en edad escolar, como promotores de desarrollo, bienestar y prevención de alteraciones en la infancia y adolescencia, adicionales al deporte escolar o competitivo en categorías inferiores.

Se destaca la emergencia de estudios que exploran los factores que componen la resiliencia y que no se limitan a subrayarla como gran rasgo o factor sino como se propuso al inicio del presente documento, como un conjunto de habilidades o competencias resilientes que se podrían clasificar como cognitivas, afectivas, de personalidad, metacognitivas, comportamentales y prosociales.

Las anteriores competencias están relacionadas al afrontamiento de la exigencia competitiva como las situaciones extra competitivas que pueden interrumpir el desempeño o su declive, reducción de la vulnerabilidad, y la recuperación en competencia como frente a lesiones, o la jubilación en deportistas.

Las competencias resilientes son co-construidas históricamente, fuera de la competencia y en la fase formativa de los niños y desplegada en la adolescencia. Sin embargo, esta se facilita gracias a las redes de relaciones y apoyo familiares, de compañeros de equipo, entrenadores y organizaciones que rodean a los deportistas, adicional al papel constructivo, generativo e implícitamente en el deporte.

En cuanto a la clasificación deportiva, los deportes de cooperación/oposición, cooperación y oposición son los preponderantes; sin embargo, esto representa un potencial de indagación a considerar. Así mismo, la orientación, si bien contiene varias categorías de forma simultánea, es el deporte competitivo el que mayor indagación representa. Esto puede representar un factor motivacional para continuar con las investigaciones, pero cubriendo vacíos como los tipos de estudios, diseños, participantes, al punto de extenderse al deporte recreativo, educativo y fundamentalmente, dado el poco desarrollo, al deporte adaptado y su interés con la discapacidad y el deporte paralímpico.

Referencias

- Adam, R. y Cogan, N. (2019). The personal meanings and experiences of resilience amongst elite badminton athletes in the buildup to competition. *Journal of Qualitative Research in Sports Studies*, 13(1), 61-84.
- Altay, B., Baştuğ, G. y Arıkan, İ. İ. (2018). Goal commitment and psychological resilience among cycling athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(12), 618-628.

- Arbinaga, F., Fernández, E., Herrera-Macías, P. P. y Vela-Calderón, D. (2019). Síndrome de burnout y resiliencia en árbitros de fútbol y baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 23-32.
- Arnau, V., Esquivá, I. y Bohórquez Gómez-Millán, M. (2018). Resiliencia y ansiedad precompetitiva en nadadores en edad escolar. Un estudio descriptivo. *Revista Información Psicológica*, 115, 79-92.
- Bell, C. C. y Suggs, H. (1998). Using sports to strengthen resiliency in children: Training heart. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 7(4), 859-865. [http://doi.org/10.1016/S1056-4993\(18\)30216-5](http://doi.org/10.1016/S1056-4993(18)30216-5)
- Benítez Corredor, M. J., Bermúdez Osorio, J. E. y Vásquez Clavijo, A. (2019). *Deporte, resiliencia e inclusión social en personas con discapacidad física adquirida*. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/46493/Mar%C3%ADa%20Ben%C3%ADte%2C%20J%20Berm%C3%BAdez%20y%20Arturo%20V%C3%A1squez%2C%202019..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bonk, D., Leprince, C., Tamminen, K. A. y Doron, J. (2019). Collective rituals in team sports: Implications for team resilience and communal coping. *Movement & Sport Sciences*, 105(1), 27-36. <http://doi.org/10.1051/sm/2019007>
- Blázquez, D. y Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Monografía. Inef.
- Brito Armas, C. (2017). *Práctica deportiva: Entrenando en resiliencia*. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5569/PRACTICA%20DEPORTIVA%20ENTRENANDO%20EN%20RESILIENCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Brown, C. J., Butt, J. y Sarkar, M. (2020). Overcoming performance slumps: Psychological resilience in expert cricket batsmen. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(3), 277-296. <http://doi.org/10.1080/10413200.2018.1545709>
- Buch Sánchez, E. (2019). Experiencia de intervención social con jóvenes y adolescentes en el ámbito del fútbol profesional: Proyecto de desarrollo humano en FC Juárez, liga de ascenso MX. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 5, 935-960.
- Cabrera, J. M., Cid, A. y Irisarri, J. (2016). Deporte y resiliencia en población juvenil de alta vulnerabilidad. *Documentos de Trabajo/Working Papers*, 1, 1-35. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3131887
- Caldarella, P., Johnson, J. E., Larsen, R. A. A., Heath, M. A. y Warren, J. S. (2019). Adolescent sports participation and parent perceptions of resilience: A comparative study. *The Physical Educator*, 76(4), 1026-1045. <http://doi.org/10.18666/TPE-2019-V76-I4-8451>
- Cascales García, E. (2019). *Efecto de una intervención breve sobre el auto-diálogo en el empoderamiento percibido, la resiliencia y la ansiedad precompetitiva y el rendimiento percibido en tenistas jóvenes*. http://193.147.134.18/bitstream/11000/5559/1/Cascales%20Garc%C3%ADa%2C%20Eustaquio_TFM.pdf
- Castro Sánchez, M., Zurita Ortega, F., Espejo Garcés, T. y Chacón Cuberos, R. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 162-165.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Chacón-Cuberos, R. y Espejo-Garcés, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *RICYDE. Revista Internacional De Ciencias Del Deporte / The International Journal of Sport Science*, 12(45), 262-277. <http://doi.org/10.5232/ricyde2016.04504>

- Chacón Cuberos, R., Puertas Molero, P. y Pérez Cortés, A. J. (2017). Niveles de resiliencia según práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Educación Física. *Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 59-67.
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Pérez-Turpin, J. A., Olmedo-Moreno, E. M. y Zurita Ortega, F. (2019). Levels of physical activity are associated with the motivational climate and resilience in university students of physical education from Andalucía: An explanatory model. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-11. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01821>
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. y Vallerand, R. J. (1996). Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27(2), 173-182.
- Cho, M. (2014). The influence of family's participation in recreational sports on its resilience and communication facilitation. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(5), 313-318. <http://doi.org/10.12965/jer.140161>
- Codonhato, R. (2017). *Resiliência, estresse e lesões no contexto da ginástica rítmica de elite*. <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/handle/1/5698>
- Codonhato, R., Vissoci, J. R. N., Andrade do Nascimento Junior, Mizoguchi, M. V. y Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(5), 352-356. <http://doi.org/10.1590/1517-869220182405170328>
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Cowden, R. G., Meyer-Weitz, A. y Oppong Asante, K. (2016a). Measuring resilience in competitive tennis players: Psychometric properties of the resilience scale for adults. *South African Journal of Psychology*, 46(4), 553-565. <http://doi.org/10.1177/0081246316644151>
- Cowden, R., Meyer-Weitz, A. y Oppong Asante, K. (2016b). Mental toughness in competitive tennis: Relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
- Cox, H. (2016). *Designing, implementing and evaluating a resilience-based life skills intervention for adolescents within west wales via the 'vehicle' of golf*. <https://repository.cardiffmet.ac.uk/bitstream/handle/10369/7984/PhD%20Thesis%20Hamish%20Cox%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cox, H., Neil, R., Oliver, J. y Hanton, S. (2016). PasSport4life: A trainee sport psychologist's perspective on developing a resilience-based life skills program. *Journal of Sport Psychology in Action: Developing Resilience*, 7(3), 182-192. <http://doi.org/10.1080/21520704.2016.1240733>
- Davydov, D. M., Zhdanov, R. I., DvoenosoV, V. G., Kravtsova, O. A., Voronina, E. N. y Filipenko, M. L. (2015). Resilience to orthostasis and haemorrhage: A pilot study of common genetic and conditioning mechanisms. *Scientific Reports*, 5, 1-18.
- Deen, S., Turner, M. J. y Wong, R. S. (2017). The effects of REBT, and the use of credos, on irrational beliefs and resilience qualities in athletes. *The Sport Psychologist*, 31(3), 249-263.
- Do Valle, M. P. (2018). Coaching e resiliência: Intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. *Revista Brasileira De Psicologia do Esporte*, 1(1). <http://doi.org/10.31501/rbpe.v1i1.9260>
- Durán Navia, A. M. y Morales Parra, D. (2015). Investigación sobre práctica deportiva y resiliencia en deportistas con diversidad funcional motora, adscritos a LIDISIRHUILA en la ciudad de neiva. Retrieved from <https://repositorio.unad.edu.co/handle/10596/3469>

- Edwards, D. J., Edwards, S. D., Hopley, P., Kruger, P. y Goodwin, H. (2019). Brief report on a resilience workshop for professional rugby players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3), 684-689. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.143.18>
- Ellis, L. M. (2017). Athlete resilience training (ART) program: An evidence based intervention to improve resilience in collegiate golfers after performance failure a manual for coaches and athletes Retrieved from https://csuchico-dspace.calstate.edu/bitstream/handle/10211.3/200128/Ellis_Leanne_summer2017_thesis.pdf?sequence=1
- Emre Eryücel, M. (2019). Examination of wrestling athletes' psychological resilience in terms of wrestling education. *Universal Journal of Educational Research*, 7(4), 1054-1060. <http://doi.org/10.13189/ujer.2019.070417>
- Espíndola Vega, J. (2019). *Charlas técnicas psicoeducativas y visualización como técnicas de entrenamiento psicológico para la resiliencia deportiva. Un estudio cuasiexperimental en jugadores de fútbol infantil.* <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/5198/TPSICO%20790.pdf?sequence=1&visAllowed=y>
- Gallardo Peña, A. M. (2019). *Relación entre el compromiso deportivo, la resiliencia, la inteligencia emocional y la agresividad de los deportistas en función de las horas de entrenamiento, la modalidad deportiva, la edad y el sexo* [Tesis doctoral, Universidad de Córdoba]. <http://hdl.handle.net/10396/18309>
- Galli, N. y González, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257. <http://doi.org/10.1080/1612197x.2014.946947>
- Galli, N., Otten, M., Pagano, K., Gonzalez, S. y Miller, J. (2019). A preliminary examination of the relationship between the Connor Davidson resilience scale-10 and resilient performance in competitive weightlifting. *Journal of Sport Behavior*, 41(3), 322-331.
- García-Parra, N., González, J. y Garcés de los Fayos, E.J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., Vega, R. D. I. 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. <http://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300010>
- Gómez, A. N. (2017). *El deporte como apoyo para niños que atraviesan divorcios contenciosos para que no desarrollen un trastorno de conducta.* <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/6798/1/134254.pdf>
- González Campos, G. (2012). *Análisis de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol semiprofesional.* <https://idus.us.es/handle/11441/24077>
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz Sánchez, I. y Romero Granados, S. (2014). Estudio sobre las habilidades psicológicas en el futbolista. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 6(4), 227-248.
- González, L., Castillo, I. y Balaguer, I. (2019). Análisis del papel de la resiliencia y de las necesidades psicológicas básicas como antecedentes de las experiencias de diversión y aburrimiento en el deporte femenino. *Revista de psicodidáctica*, 24(2), 131-137. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psicod.2019.01.002>
- González, S. P., Detling, N. y Galli, N. A. (2016). Case studies of developing resilience in elite sport: Applying theory to guide interventions. *Journal of Sport Psychology in Action: Developing Resilience*, 7(3), 158-169. <http://doi.org/10.1080/21520704.2016.1236050>

- Gonzalez, S. P., Moore, E. W. G., Newton, M. y Galli, N. A. (2016). Validity and reliability of the Connor Davidson resilience scale (CD-RISC) in competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 31-39. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.10.005>
- Gonzalez, S. P., Newton, M., Hannon, J., Smith, T. W. y Detling, N. (2018). Examining the process of psychological resilience in sport: Performance, cortisol, and emotional responses to stress and adversity in a field experimental setting. *International Journal of Sport Psychology*, 49(2), 112-133.
- González-Lázaro, J., Frutos de Miguel, J., Arribas Cubero, H. F. y Rodríguez-Marroyo, J. A. (2020). Análisis de la escala de resiliencia en corredores por montaña. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 21(84), 699-711.
- Gorgulu, R., Senel, E., Adilogullari, İ. y Yildiz, M. (2018). An adaptation study of measurement properties for the characteristics of resilience in sports team inventory. *Education Sciences*, 8(3), 1-15.
- Gould, D., Finch, L. y Jackson, S. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(4), 453-468.
- Gould, D., Dieffenbach, K. y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. <http://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Guerrero Moreno, J. A. (2019). *Contribución del deporte en la construcción de una cultura de paz en el municipio de Puerto Gaitán, Meta, Colombia*. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/31191/16228332.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gupta, S. y Sudhesh, N. T. (2019). Grit, self-regulation and resilience among college football players: A pilot study. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 843-848.
- Grant, M. J. y Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91-108.
- Hill, Y., Den Hartigh, Ruud J. R, Meijer, R. R., De Jonge, P. y Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 333-341. <http://doi.org/10.1037/spy0000118>
- Hosseini, S. y Besharat, M. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Jaramillo-Moreno, R. y Cuervo, J. C. (2016). *Mi casa, territorio de paz. El resurgir de las familias militares frente a la adversidad. Exploración de los recursos resilientes en familias frente a la privación de la libertad por acciones del servicio*. Universidad de la Sabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/31220?show=full>
- Jaramillo-Moreno, R. A. (2018). Resiliencia familiar, comprensión, campos de aplicación, aportes y desafíos. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 13(2), 255-266. <http://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0002.09>
- Jaramillo-Moreno, R. y Cuevas, C. (2019). *La persona: on-off. Desafíos de la familia en la cuarta revolución industrial. Violencia intrafamiliar, género y resiliencia: límites, desafíos y potencialidades*. Universidad de la Sabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/39735>
- Johns, A., Grossman, M. y McDonald, K. (2014). "More than a game": The impact of sport-based youth mentoring schemes on developing resilience toward violent extremism. *Social Inclusion*, 2(2), 57-70. <http://doi.org/10.17645/si.v2i2.167>

- Kegelaers, J. y Wylleman, P. (2019). Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(3), 239-254. <http://doi.org/10.1037/spy0000151>
- Kowal, I. (2016). *The relationship between resilience and NCAA division I swimming times*. https://repository.library.fresnostate.edu/bitstream/handle/10211.3/179570/KOWAL_lgor.pdf?sequence=1
- León-Guereño, P., Tapia-Serrano, M. A. y Sánchez-Miguel, P. A. (2020). The relationship of recreational runners' motivation and resilience levels to the incidence of injury: A mediation model. *PLoS One*, 15(5), 1-8. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0231628>
- Livingston, L. A. y Forbes, S. L. (2016). Factors contributing to the retention of canadian amateur sport officials: Motivations, perceived organizational support, and resilience. *International Journal of Sports Science y Coaching*, 11(3), 342-355. <http://doi.org/10.1177/1747954116644061>
- López-Suárez, M. R. (2014). *Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción con el deporte y en jóvenes deportistas*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=97035>
- Loriga Madera, L., Pérez Madera, I. y Rodríguez Elías, A. (2020). Estrategia de intervención psicossocial para favorecer la resiliencia en atletas de boxeo bajo factores de riesgo. *Revista de la Facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 17, 301-313.
- Lyoka, P. (2011). Impact of intermittent physical exercises on mental health of some police officers in Nkonkobe District, South Africa. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 17(4), 665-674.
- Martos Santamaría, A. (2018). Factores de rendimiento vinculados a las carreras por montaña: Performance parameters associated to mountain running races.
- Melillo, A. (2004). *Proyecto de construcción de resiliencia en las escuelas medias*. Secretaría de Educación de la Ciudad de Buenos Aires.
- Mohammadi, F. (2019). Una investigación sobre el efecto de mediación del estilo de afrontamiento sobre la relación entre la resiliencia psicológica y el estrés percibido en atletas con lesiones deportivas. *SPORT TK-Revista EuroAmericana De Ciencias Del Deporte*, 8(1), 101-106.
- Morgan, P. B. C. (2016). *Team resilience in competitive sport*. https://repository.lboro.ac.uk/articles/Team_resilience_in_competitive_sport/9607355
- Morgan, P. B., Fletcher, D. y Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559.
- Morgan, P. B. C., 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, 91-100. <http://doi.org/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, 1-11. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101543>
- Mrazek, P. J. y Mrazek, D. A. (1987). Resilience in child maltreatment victims: A conceptual exploration. *Child Abuse y Neglect*, 11(3), 357-366. [http://doi.org/10.1016/0145-2134\(87\)90009-3](http://doi.org/10.1016/0145-2134(87)90009-3)
- Mummery, W. K., Schofield, G. y Perry, C. (2004). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *Athletic Insight*, 6(3), 1-15.
- Muñoz Carvajal, Y. P. (2019). *Fortaleza mental en deportistas no proyectados a juegos nacionales de la liga de boxeo del Tolima: Psicología deportiva*. <https://repositorio.unibague.edu.co/jspui/handle/20.500.12313/1561>

- Muñoz Galíndez, E. y Montes Mora, S. (2017). Voleibol sentado: Un deporte que da sentido a la vida. *Educación Física y Ciencia*, 19(1), 1-12. <http://doi.org/10.24215/23142561e019>
- Olivari, P. (2019). La resiliencia psicológica: Considerazioni sullo stato delle ricerche nel campo della psicologia dello sport. *Università Degli Studi Di Pavia*, 1-23.
- Ospino Díaz, N. A. (2020). *Relatos autobiográficos de dos adolescentes: Resiliencia, deporte y conductas adictivas: Escribir la vida*. <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/22715/1/OspinoDiazNathalyAndrea2020.pdf>
- Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxiología motriz*. Editorial Paidotribo.
- Perim, P. C., Corte-Real, N., Dias, C., Parker, M., de Souza, L. y da Fonseca, A. M. (2015). Resilience, social support and sports practice: Relations and social intervention possibilities/resiliencia, soporte social e pratica esportiva: Relacoes e possibilidades de intervencao social. *Psicologia E Saber Social*, 4(2), 207-224.
- Peris Chiva, B. (2017). El deporte como fomento de la Resiliencia. *Universitat Jaume I*. 1-32. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10234/169122>
- Quito Tapia, F., Quito Zhizhingo, N. P., Planche Rodríguez, Dixiana Del Carmen y Campoverde Pesantez, A. X. (2018). Factores asociados a la capacidad de resiliencia de adolescentes seleccionados de la federación deportiva del Azuay, periodo 2016-2017. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 20(3), 353-366.
- Ramírez-Granizo, I. A., Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., González-Valero, G. y Ubago-Jiménez, J. L. (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), 1-12. <http://doi.org/10.3390/ijerph17020534>
- Reche, C. y Ortín, F. (2013). Consistencia de la versión española de la escala de resiliencia en esgrima. *Avances De La Psicología Del Deporte En Iberoamérica*, 2(2), 49-57. https://www.researchgate.net/publication/281458702_Consistencia_de_la_version_espanola_de_la_escala_de_resiliencia_en_esgrima/link/55e95e3408aeb65162647c06/download
- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P. y McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. army. *The American Psychologist*, 66(1), 25-34. <http://doi.org/10.1037/a0021897>
- Robles, J., Abad, M. T. y Giménez, F. J. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista digital efdeportes.com*, 14(138).
- Ruiz Coro, J. C. (2017). *Estudio de la resiliencia en el sistema educativo y la práctica deportiva*. Universidad de Granada, 1-28. <http://hdl.handle.net/10481/46232>
- Sahin, M., Sagirkaya, A., Lok, N., Bademli, K., Tav, K. H. y Lok, S. (2017). Evaluation of relationship between resilience and psysical activity levels of national sports. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 17(2), 470-474.
- Salinas Arango, N. A. y Gallego Agudelo, M. (2019). El deporte como mecanismo de resiliencia para deportistas en situación de discapacidad. *Revista de Psicología*, 11(1), 117-135.
- Saquero, A., Jaime, G. L. y Ortín, F. (2018). Relación entre el síndrome de burnout, niveles de optimismo, edad y experiencia profesional en entrenadoras y entrenadores de gimnasia rítmica. *Journal of Sport y Health Research*, 10(1), 79-90.
- Sarkar, M. y Hilton, N. K. (2020). Psychological resilience in Olympic Medal–Winning coaches: A longitudinal qualitative study. *International Sport Coaching Journal*, 7(2), 209-219. <http://doi.org/10.1123/iscj.2019-0075>

- Serrano Serrano, J. (2018). *Resiliencia, optimismo y burnout en triatletas de un club deportivo de running, trail y triathlon*. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/147817>
- Solis, O. y Moo, J. C. (2019). Resiliencia y lesiones en deportistas universitarios. *Revista De Psicología De La Salud*, 7(1), 134-151.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia.
- Tarazona Meza, A., Maitta Rosado, I. y Cevallos Alcívar, J. R. (2020). Niveles de resiliencia en jóvenes deportistas de la federación deportiva de Manabí. *Revista Científica Sinapsis*, 1(16), 1-12. <http://doi.org/10.37117/s.v1i16.314>
- Terán Jaramillo, J. D. (2018). *Identificación de experiencias con carga emocional significativa en narrativas de docentes de educación física con alumnos de 13 a 16 años de edad en centros educativos de la provincia del Guayas*. Universidad Casa Grande. <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/bitstream/ucasagrande/1715/2/Tesis1908TERi.pdf>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., Cangas, A. J. y López-Liria, R. (2020). The effect of motivation on the resilience and anxiety of the athlete. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 73-86.
- Tutte Vallarino y Reche García, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 73-78.
- Tutte Vallerino, V., Reche García, C. y Ortín Montero, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(2), 271-286.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1987) *Introducción a los métodos cualitativos de Investigación*. Paidós.
- Ueno, Y. y Suzuki, T. (2016). Longitudinal study on the relationship between resilience and burnout among Japanese athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1137-1141. <http://doi.org/10.7752/jpes.2016.04182>
- Urrutia, G. y Bonfill, X. (2010) Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y meta-análisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507-511.
- Véliz Montero, F. (2014). *Resiliencia organizacional*. Editorial Gedisa.
- Veliz Salinas, G. A. M. (2020). *Resiliencia y orientación a la meta en nadadores peruanos*. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/650448/Veliz_SG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wagnild, G. M. y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wagstaff, C., Fletcher, D. y Hanton, S. (2012). Positive organizational psychology in sport: An ethnography of organizational functioning in a national sport organization. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 26-47. <http://doi.org/10.1080/10413200.2011.589423>
- Werner, E. y Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: a study of resilient children*. McGraw-Hill.
- White, R. L. y Bennie, A. (2015). Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. *International Journal of Sports Science y Coaching*, 10(2-3), 379-393. <http://doi.org/10.1260/1747-9541.10.2-3.379>
- Yamada, K., Kawata, Y., Kamimura, A. y Hirosawa, M. (2017). The effect of unity in sport teams on athletes' mental health: Investigating the mediating role of resilience. *International Journal of Sport and Health Science*, 15, 55-64. <http://doi.org/10.5432/ijshs.201509>

Zurita Ortega, F., Olmo Extremera, M., Olmedo Moreno, E. M., Cepero González, María del Mar y Padial Ruz, R. (2017). Validation of resilience scale (CD-RISC) in elite athletes through a structural equation model. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 96-100.