



universidad  
de león

**Tesis Doctoral**  
**Programa de Doctorado**  
**“Ciencias de la Actividad Física y el Deporte”**

Influencia de la resiliencia y el optimismo  
disposicional en las estrategias de  
afrentamiento y los niveles de estrés-  
recuperación en deportistas

---

Influence of the resilience and dispositional optimism in the  
recovery-stress levels and coping in athletes

**Tesis Doctoral** presentada por:  
*Xabel García Secades*

**Dirigido por:**

Sara Márquez Rosa  
Alfonso Salguero del Valle

**León, 2019**



## DEDICATORIA

*A mi madre, a mi hermana y a Ella, Bárbara.*



## AGRADECIMIENTOS

¿Ya hemos llegado?

Siento que debo dar gracias a este fantástico viaje que empezó hace ya unos años. Un recorrido de autoconocimiento largo e inacabado. Como la vida misma, con momentos inolvidables y oportunidades para entenderme un poco más. De esta manera, a modo de paradoja, el estudio de cómo los seres humanos afrontamos las adversidades y como el optimismo incide en todo ello ha hecho que a medida que profundizaba en su conocimiento también lo hiciese en el de mi persona. Creo que es un regalo que le debo agradecer a esta etapa.

Gracias a mis directores de Tesis, la Dra. Sara Márquez Rosa y el Dr. Alfonso Salguero del Valle por ser mi faro en todo este viaje. Por dirigirme y guiarme, pero sin arrastrarme por su camino en ningún momento, permitiéndome descubrir donde se haya el verdadero proceso de aprendizaje. Con vuestro conocimiento, talento y calidad personal habéis dotado de este periodo de una relevancia vital capital para mi.

Gracias a la Dra. Olga Molinero González por estar siempre presente y disponible para lo que hiciese falta en cualquier momento. Tu empatía, altruismo y capacidad han sido fundamentales durante este camino.

Gracias a mis compañeros del Laboratorio de Psicología, en especial a Abel y Miguel. Hemos compartido muchas de las estaciones durante este trayecto. Muchas de ellas, en tiempos prácticamente análogos, aunque llegemos a tres destinos diferentes. De esta manera, hemos vivenciado dificultades similares y, por tanto y sobre todo, por vuestra extraordinaria forma de ser, muchas oportunidades para conocernos mejor y disfrutar de vosotros.

Gracias a todos los deportistas y resto de responsables que formaron parte de esta investigación. Sois los más importantes en todo esto. Sin vosotros no hubiese podido ser

posible y el objetivo último de todos estos años de estudio es tratar de ayudaros, desde la más humilde posición, para que podáis disfrutar más de vuestra vida y el deporte que practicáis.

Gracias a las personas que trabajan conmigo. Gracias por compartir. Gracias por hacer que sea consciente de que significa escuchar, reflexionar y cuestionar cada paso del proceso. Gracias por hacer que sienta que me entiendo más y que quiero seguir profundizado más cada día. Sin duda, este contexto de aprendizaje está dando un sentido diferente a todo y, de esta manera, ha unido todo aquello que, a veces, parecía desconectado. Gracias por inspirarme y dar cabida a mi pasión.

Gracias a mi madre y mi hermana. Sois mi arnés. Con vosotros, sé que pase lo que pase nunca voy a llegar a tocar el suelo en mi caída. Me dais la energía y el valor para afrontar cada desafío como algo apasionante y nunca como una amenaza o riesgo. Gracias a vosotros siempre he podido decidir mi camino y seguir mi pasión en cada momento sin pensar en nada más. Gracias por regalarme las alas para sentir que puedo llegar donde quiera. No se me ocurre mejor regalo.

Por último, gracias a ti, Bárbara. Por demostrarme que eres tú. Por ayudarme a verme a través de tus ojos. Por querer crecer conmigo en este viaje que estamos recorriendo juntos. No hay mejor plan para el futuro que seguir disfrutando del hoy junto a ti. Y sabemos que siempre será hoy. Gracias.

¿Ya hemos llegado?

Llegar a la inminente estación me gratificará, pero seguiré recorriendo este viaje, tratando de conocerme más y mejor. Siendo honesto conmigo mismo y los que me quieren. No sé si es suficiente, pero es mi manera de daros las gracias.

## PUBLICACIONES

Parte de los resultados de esta Tesis Doctoral han sido objeto de publicación en diferentes revistas científicas como se presenta a continuación:

### **Producción científica vinculada a la Tesis Doctoral**

#### **Artículos**

García-Secades, 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.

<https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000300010>

García-Secades, X., Salguero, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruiz, R., & Márquez, S.

(2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *Kronos*, 14(1). Recuperado de <http://g-se.com/es/psicologia-del-deporte/articulos/el-papel-del-perfil-resilientey-las-estrategias-de-afrontamiento-sobre-el-estres-recuperacion-del-deportistade-competicion-1807>.

García-Secades, X., Molinero, O., Salguero, A., Ruíz, R., De la Vega, R., & Márquez, S.

(2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport.

*Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349.

<https://doi.org/10.1177/0031512516631056>

García-Secades, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., De La Vega, R., & Márquez, S.

(2017). Resiliencia y recuperación-estrés en deportistas de competición. *Cuadernos de*

*Psicología del Deporte*, 17(2), 73-80. Recuperado de

[http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v17n2/psicologia\\_deporte2.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v17n2/psicologia_deporte2.pdf)

**Artículos divulgativos**

García-Secades, X. (2013). La importancia de la resiliencia. Marco teórico y aproximación al deporte. *Boletín Informativo de la FEPD*, 21, 11-14. ISSN 2253-637X



# ÍNDICE GENERAL

RESUMEN .....	1
ABSTRACT .....	3
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
1.1. ESTADOS DE SOBREENENTRENAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS- <i>RECUPERACIÓN</i> .....	8
1.1.1. Fundamentación teórica.....	8
1.1.2. Instrumentos de medida.....	14
1.1.3. Principales investigaciones.....	18
1.2. <i>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</i> .....	25
1.2.1. Fundamentación teórica.....	25
1.2.2. Instrumentos de medida.....	27
1.2.3. Principales investigaciones.....	30
<b>2. VARIABLES PSICOLÓGICAS ANALIZADAS EN RELACIÓN A LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y LOS NIVELES DE ESTRÉS- RECUPERACIÓN.....</b>	<b>33</b>
2.1. <i>RESILIENCIA</i> .....	36
2.1.1. Fundamentación teórica.....	36
2.1.2. Instrumentos de medida.....	47
2.1.3. Principales investigaciones.....	50
2.2. <i>OPTIMISMO</i> .....	57
2.2.1. Fundamentación teórica.....	57
2.2.2. Instrumentos de medida.....	60
2.2.3. Principales investigaciones.....	62

<b>3. OBJETIVOS .....</b>	<b>67</b>
<b>4. MÉTODO .....</b>	<b>71</b>
4.1. Participantes.....	73
4.2. Protocolo y procedimiento.....	75
4.3. Instrumentos de evaluación .....	79
4.3.1. Cuestionario sociodemográfico .....	79
4.3.2. <i>Cuestionario de Recuperación-Estrés para Deportistas (REST-Q)</i> .....	79
4.3.3. <i>Escala de Resiliencia (RS)</i> .....	80
4.3.4. <i>Cuestionario de Estrategias de afrontamiento en el Deporte (ISCCS)</i> ...	81
4.3.5. <i>Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R)</i> .....	82
4.4. Análisis estadístico .....	83
<b>5. RESULTADOS .....</b>	<b>85</b>
5.1. Análisis descriptivo general.....	88
5.2. Análisis comparativo entre tomas.....	89
5.3. Análisis comparativo de las variables independientes.....	92
5.3.1. Análisis de la variable <i>sexo</i> .....	92
5.3.2. Análisis de la variable <i>tipo de deporte practicado</i> .....	98
5.3.3. Análisis de la variable <i>grupos de edad</i> .....	99
5.3.4. Análisis de la variable <i>años practicando el deporte</i> .....	100
5.3.5. Análisis de la variable <i>nivel competitivo</i> .....	101
5.4. Análisis del <i>perfil resiliente</i> .....	102
5.5. Análisis del <i>perfil de optimismo</i> .....	106
5.6. Análisis correccional de las variables.....	109
<b>6. DISCUSIÓN.....</b>	<b>115</b>
6.1. Análisis comparativo entre tomas.....	117

6.2. Análisis comparativo de las variables independientes.....	119
6.2.1. Análisis de la variable <i>sexo</i> .....	119
6.2.2. Análisis de la variable <i>tipo de deporte practicado</i> .....	122
6.2.3. Análisis de la variable <i>años de práctica deportiva y nivel competitivo</i> .	123
6.3. Análisis del <i>perfil resiliente</i> y del <i>optimismo</i> .....	124
6.4. Análisis correlacional de las variables.....	129
<b>7. CONCLUSIONES .....</b>	<b>133</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>137</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>185</b>
Anexo 1. Carta de contacto con los clubes .....	187
Anexo 2. Consentimiento informado.....	189
Anexo 3. Hoja de Consentimiento Informado para Deportistas .....	190
Anexo 4. Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo.....	191
Anexo 5. <i>Escala de Resiliencia (RS)</i> .....	195
Anexo 6. <i>Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas (REST-Q)</i> .....	196
Anexo 7. <i>Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento para la Competición Deportiva (ISCCS)</i> .....	200
Anexo 8. <i>Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R)</i> .....	202



# ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Continuum de sobreentrenamiento. ....	10
<i>Figura 2. Estados de estrés según el modelo "tijeras".....</i>	13
Figura 3. Factores de primer y segundo orden que constituyen el ISCCS. ....	29
Figura 4. Teoría de la <i>resiliencia</i> en el deporte y el óptimo rendimiento deportivo. ....	40
Figura 5. Distribución porcentual de la muestra categorizada por las distintas modalidades deportistas que practican .....	73
Figura 6. Cronograma experimental general de la investigación, fases del estudio y pasos a seguir durante su elaboración .....	75
Figura 7a y 7b. Diferencias no significativas entre los cambios de los niveles medios de <i>resiliencia</i> y <i>optimismo disposicional</i> según las tomas .....	90
Figura 8. Diferencias en las <i>estrategias de afrontamiento</i> en T1 y T2 .....	91
Figura 9. Diferencias significativas y tamaño del efecto entre el <i>perfil de resiliencia</i> y el <i>sexo</i> en T1 y T2 .....	95
Figura 10. Diferencias significativas y tamaño del efecto entre el <i>perfil de optimismo</i> y el <i>sexo</i> en T1 y T2 .....	95
Figura 11. Diferencias significativas y tamaño del efecto en las variables principales de recuperación del RESTQ-Sport en relación con el <i>sexo</i> .....	96
Figura 12. Diferencias significativas y tamaño del efecto entre las <i>estrategias de afrontamiento orientadas al distanciamiento</i> y el <i>sexo</i> en las dos administraciones .....	97
Figura 13. Distribución porcentual de los deportistas según su <i>perfil resiliente</i> atendiendo a la clasificación elaborada ad hoc para esta investigación .....	103

Figura 14. Diferencias significativas y tamaño del efecto en las variables principales de <i>estrés-recuperación</i> del RESTQ-Sport en relación con las tres categorías ad hoc del <i>perfil resiliente</i> .....	105
Figura 15a y 15b. Comportamiento en las variables principales de <i>estrés-recuperación</i> del RESTQ-Sport en relación con las tres categorías ad hoc del <i>perfil resiliente</i> para nuestra muestra .....	106
Figura 16. Distribución porcentual del <i>optimismo</i> según la clasificación estándar del LOT-R .....	107
Figura 17. Correlaciones entre el <i>optimismo</i> y la <i>resiliencia</i> en T1 y T2.....	110
Figura 18. Correlación entre <i>resiliencia</i> y el RT - ET en T1 y T2 .....	112
Figura 19. Correlaciones entre <i>EOC</i> y <i>DOC</i> .....	113
Figura 20a y 20b. Correlaciones entre <i>TOC</i> y <i>RT-ET</i> .....	114
Figura 21. Correlación entre <i>EOC</i> y <i>RT-ET</i> .....	114

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Categorización de la muestra, en frecuencia y porcentajes, en función del <i>nivel competitivo, años de experiencia, días de entrenamiento por semana y horas de entrenamiento por día</i> .....	74
Tabla 2. Medias y desviaciones estándar de las principales variables estudiadas.....	88
Tabla 3. Diferencias, significaciones y tamaños del efecto sobre los <i>niveles de estrés-recuperación</i> en función del <i>perfil resiliente</i> .....	89
Tabla 4. Medias, desviaciones típicas, significaciones y tamaños del efecto sobre las respuestas estudiadas en función del <i>sexo</i> .....	93
Tabla 5. Medias y diferencias significativas y tamaños del efecto de las <i>lesiones deportivas</i> en función del <i>sexo</i> .....	94
Tabla 6. Diferencias significativas entre los atletas de nuestra muestra respecto a la categoría de <i>lesiones deportivas importantes</i> , los <i>niveles de estrés-recuperación</i> y las <i>estrategias de afrontamiento</i> entre los atletas que practican deportes <i>colectivos e individuales</i> .....	98
Tabla 7. Diferencias no significativas entre las medias de las variables <i>resiliencia</i> y <i>optimismo</i> con las diferentes categorías de <i>años de práctica de la modalidad deportiva</i> por parte de nuestros atletas.....	101
Tabla 8. Diferencias no significativas entre las medias de las variables <i>resiliencia</i> y <i>optimismo</i> con los diferentes <i>niveles competitivos</i> de los deportistas de nuestra muestra.....	102
Tabla 9. Estadístico descriptivo de los niveles de <i>resiliencia</i> de la muestra.....	102
Tabla 10. Diferencias, significaciones y tamaños del efecto sobre los <i>niveles de estrés-recuperación</i> en función del <i>perfil resiliente</i> .....	104
Tabla 11. Estadístico descriptivo de los niveles de <i>optimismo</i> de la muestra .....	106

Tabla 12. Significaciones, tamaño del efecto, prueba F, media cuadrática y grados de libertad del *optimismo* en relación a las variables estudiadas..... 108

Tabla 13. Correlaciones entre *resiliencia* y *optimismo disposicional* con los diferentes *niveles de estrés-recuperación* y los factores de segundo orden de las *estrategias de afrontamiento* ..... 111

Tabla 14. Correlaciones entre las *estrategias de afrontamiento* y los *niveles de estrés-recuperación*..... 113



## ABREVIATURAS UTILIZADAS

ANOVA	Análisis de la varianza de una vía
CSAI-2	<i>Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2</i> , acrónimo del original, <i>Competitive State Anxiety Inventory-2</i>
CD-RISC	<i>Connor-Davidson Resilience Scale</i>
DOC	<i>Estrategias de afrontamiento orientadas al distanciamiento</i>
EED	<i>Estrés Específico al Deporte</i>
Ed.	Editor
Eds.	Editores
ENED	<i>Estrés No Específico al Deporte</i>
EOC	<i>Estrategias de afrontamiento orientadas a la liberación/emociones</i>
ESO	Educación Secundaria Obligatoria
ET	<i>Estrés Total</i>
F	Valor de F
F.P.	Formación Profesional
gl	Grados de Libertad
ISCCS	<i>Cuestionario de Estrategias de afrontamiento en Competición Deportiva</i> , acrónimo del original, <i>Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive</i>

LOT	<i>Test de Orientación Vital</i> , acrónimo del original, <i>Life Orientation Test</i> .
LOT-R	<i>Test de Orientación Vital Revisado</i> , acrónimo del original, <i>Life Orientation Test-Revised</i> .
<i>M</i>	Media
<i>N</i>	Tamaño muestral
$\eta^2_p$	<i>Eta al cuadrado parcial</i>
<i>p</i>	<i>Nivel de significación</i>
Pes.	Pesimismo
POMS	<i>Cuestionario de Perfil de Estados de Ánimo</i> , acrónimo del original, <i>Profile of Mood States</i>
<i>r</i>	Coefficiente de correlación de Pearson
Rec.	Recuperación
<i>RED</i>	<i>Recuperación Específica al Deporte</i>
RESTQ-Sport	Cuestionario de Recuperación-Estrés para el Deportista, acrónimo del original, <i>Recovery-Stress Questionnaire for Athletes</i>
<i>RNED</i>	<i>Recuperación No Específica al Deporte</i>
<i>RT</i>	<i>Recuperación Total</i>
<i>RT - ET</i>	<i>Recuperación Total – Estrés Total</i>
SD	Desviación Estándar

SPSS	Statistical Package for Social Sciences
T1	Toma 1
T2	Toma 2
<i>TOC</i>	<i>Estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea</i>
VFC	Variabilidad de la frecuencia cardiaca



## Influencia de la resiliencia y el optimismo disposicional en las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés-recuperación en deportistas

---

### Resumen

Para la obtención del máximo nivel posible de adaptación en la respuesta motriz y orgánica del deportista de competición resulta necesario el cuidado del *equilibrio entre el estrés y la recuperación*. La *percepción de estrés* elevada, asociada a estados negativos e inadaptativos del deportista, podría estar mediada por factores integrantes del constructo de la *personalidad resiliente* y del *optimismo disposicional* que, a su vez, podrían influir en el tipo de *estrategias de afrontamiento* empleadas para hacer frente a las continuas situaciones de estrés.

El principal propósito de este estudio es analizar *la influencia del perfil resiliente y el optimismo disposicional sobre los niveles de estrés-recuperación y las estrategias de afrontamiento del deportista*.

La muestra estuvo formada por 254 deportistas de competición con edades comprendidas entre los 15 y los 35 años ( $M_{\text{edad}} = 21,13$ ,  $SD = 4,65$ ) practicantes de diversas modalidades deportivas. Estos deportistas fueron evaluados en dos ocasiones coincidiendo con el principio del último mesociclo competitivo y con el momento posterior a la competición más importante de la temporada. Se registraron sus *niveles de recuperación-estrés* (RESTQ-Sport; Kellmann & Kallus, 2001; González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez y Kellmann, 2008) su *perfil resiliente* (*Escala de Resiliencia*; Wagnild & Young, 1998, Ruiz et al., 2012), las *estrategias de afrontamiento* (ISCCS; Gaudreau & Blondin, 2002; Molinero et al., 2006, 2008, 2009) y, por último, sus niveles de *optimismo disposicional* (LOT-R; Scheier & Carver, 1985, 1994; Otero-López et al., 1998).

No hubo diferencias significativas en las puntuaciones obtenidas sobre *resiliencia* y *optimismo disposicional* en las evaluaciones llevadas a cabo durante el último mesociclo

competitivo. Se ha descrito un incremento significativo en las puntuaciones sobre el uso de las *estrategias de afrontamiento hacia la tarea*, las *emociones* y el *distanciamiento* durante la competición más importante de la temporada. Las puntuaciones de la *resiliencia* y el *optimismo disposicional* mantienen una correlación positiva con las *estrategias de afrontamiento hacia la tarea* y negativa con las puntuaciones de las *estrategias orientadas al distanciamiento* y a las *emociones* durante ambos periodos. El análisis de la varianza indicó que los atletas con mayores cualidades individuales *resilientes* y de *optimismo* alcanzan puntuaciones más altas en el uso de *estrategias de afrontamiento hacia la tarea*, asociándose a un menor uso de los *recursos oientados hacia el distanciamiento* y la *evitación* y, desencadenando, a su vez, en un significativo mejor balance de los *niveles de estrés-recuperación*. Los resultados obtenidos sugieren que poseer mejores características resilientes y de *optimismo* pueden ser asociadas con atletas que hacen un uso de unas *estrategias de afrontamiento* con un mayor potencial adaptativo sobre los *niveles de estrés-recuperación* durante el periodo competitivo. El análisis de la *resiliencia* y el *optimismo* ha demostrado ser un método válido y fiable que permite identificar y evaluar el perfil psicológico del atleta y su relación con las estrategias de afrontamiento y los *niveles de estrés-recuperación*, posibilitando la intervención psicológica para la mejora de la planificación del programa de entrenamiento y la optimización del rendimiento del deportista en la competición. Se requieren más investigaciones con diseños similares y un mayor control de la carga interna que corroboren nuestros resultados.

**PALABRAS CLAVE. Resiliencia. Estrategias de afrontamiento. Optimismo. Estrés-recuperación. Deporte.**

## Influence of resilience and dispositional optimism in coping strategies and recovery-stress in athletes

---

### Abstract

To obtain the highest possible level of adaptation in motor and organic response of the athlete it is necessary look after the *balance between stress and recovery*. The *perception of high stress*, associated with negative and maladaptive athlete's states, could be mediated by factors which belonging to the construct of *resilient personality* and *dispositional optimism*, which in turn may influence the type of *coping* employed to deal to continuous stress.

The principle aim of this study is to *analyze the influence of the resilient profile and dispositional optimism in the recovery-stress levels and coping in athletes*.

Participants were 254 competitive athletes, aged between 15 and 35 years ( $M$  age = 21,13 years,  $SD = 4,65$ ) who practice different sports. These athletes were evaluated on two occasions coinciding with the beginning of the last competitive mesocycle and the moment after the most important competition of the season. We measured their *recovery-stress levels* (RESTQ-Sport; Kellmann & Kallus, 2001, Gonzalez-Boto et al., 2008), *resilient profile* (*Resilience Scale*; Wagnild & Young, 1998, Ruiz et al., 2012), *coping* (ISCCS; Gaudreau & Blondin, 2002b, Miller et al., 2006, 2008, 2009) and finally, their levels of *dispositional optimism* (LOT-R; Scheier & Carver, 1985, 1994, Otero-Lopez et al., 1998).

There was no significant difference in resilience and dispositional optimism scores between evaluations performed during the last mesocycle of competition. A significant increase occurred in the scores for task-oriented, emotion-oriented and disengagement-oriented coping during competition. Resilience and dispositional optimism scores correlated positively to task-oriented coping and negatively to disengagement-oriented and emotion-oriented coping during both periods. Analysis of variance indicated that athletes with high individual resilient qualities reached higher scores in task-oriented coping, using to a lower extent disengagement-

oriented and emotion-oriented coping and related with a better significant balance of recovery-stress levels. Results obtained suggest that resilient and optimistic characteristics may associate in athletes to the use of more potentially adaptative coping strategies regarding stress-recovery levels during competitive period. Our results seem to show that a higher levels of *resilience* and *optimism* influence positively on *coping* strategies and *recovery-stress processes*. The analysis of *resilience* and *optimism* have proven to be a valid and reliable method to identify and assess the psychological profile of the athlete and their relationship to coping strategies and *recovery-stress levels*, facilitating psychological intervention to improve the training program planning and optimizing the performance of our athletes in competition. Further investigations with similar designs and greater control of the internal training loads to corroborate our results are required.

**KEY WORDS. Resilience. Coping strategies. Optimism. Recovery-Stress. Sport.**



# **1. INTRODUCCIÓN**

---



El deporte de rendimiento siempre ha perseguido la búsqueda del máximo nivel del deportista en un momento muy concreto de la temporada, pero cada vez más, se requiere, además de un buen desempeño en ciertos puntos del calendario, un nivel muy alto durante todas las competiciones. En ese esfuerzo para encontrar el rendimiento óptimo, la periodización juega un rol especialmente relevante en el plan de entrenamiento de los atletas que anhelan su mejor versión (Henderson, 2016).

La búsqueda del éxito y la victoria en cualquier disciplina conducen a los deportistas a implicarse en sistemas de preparación complejos y exigentes capaces de provocar adaptaciones máximas que les permitan afrontar con ciertas garantías de éxito las exigencias competitivas.

Por tanto, los requerimientos físicos y psicológicos en cuanto a desarrollo, mantenimiento y disponibilidad de rendimientos deportivos máximos exigen que las cargas de entrenamiento utilizadas sean cada vez mayores (García-Secades et al., 2015), lo que hace que los responsables del entrenamiento tengan que ser muy conscientes de donde está el límite individual de cada deportista, porque, como se preguntaban los autores Steinacker, Lormes, Lehmann y Altenburg (1998), “¿siempre un incremento de la carga de entrenamiento supone una mejora en el rendimiento?”

Es evidente que no se puede responder de manera generalizada y taxativa, sin embargo ya sabemos que la amplitud de la respuesta adaptativa depende de los componentes de la carga, de tal forma que cuando se aumenta -dentro de límites tolerables individualizados- la intensidad, el volumen y/o la frecuencia de entrenamiento, se producen mejoras en la capacidad de respuesta de los sujetos ante los estímulos (González-Boto, Tuero & Márquez, 2006) hasta un punto de tolerancia personal, donde el resultado consecuente de ese entrenamiento puede ser negativo y el sujeto no mejorará en su rendimiento deportivo, pudiendo incluso provocar una fatiga acumulada con el tiempo que le haga disminuir su rendimiento de forma considerable.

De esta manera, después de llevar a cabo una excelsa revisión de la literatura (García-Secades et al., 2014), no existe un amplio volumen de investigaciones específicas, si obviamos el reciente trabajo de Aranzana (2018), sobre como la *resiliencia* y *el optimismo* inciden sobre el balance en los *niveles de estrés-recuperación* y las *estrategias de afrontamiento*, lo cual, por otro lado, parece relevante para el rendimiento del deportista y, por ende, una búsqueda necesario y de alto interés para la comunidad científica, los especialistas y los profesionales que tienen que tratar de desarrollar el máximo rendimiento potencial que cada atleta posee.

Así, a continuación, desarrollaremos la situación actual del contexto que nuestro estudio abordará con el objetivo de establecer un marco claro que justifique el abordaje de las relaciones que se presentan.

## **1.1. ESTADOS DE SOBREENENTRENAMIENTO Y NIVELES DE ESTRÉS-RECUPERACIÓN**

### **1.1.1. Fundamentación teórica**

Dentro de este continuo balance relativo al nivel de sobreentrenamiento no solo podemos valorar los factores de la carga física del entrenamiento, ya que, como es bien sabido, las características psicológicas juegan un rol esencial (Meeusen et al., 2013). Existen múltiples publicaciones que han analizado los niveles de estrés y recuperación, los diferentes estados de ánimo y ansiedad en momentos relevantes del ciclo competitivo (Saw, Main & Gatin, 2016; Singley, Hale & Russell, 2012), aunque no es tan extenso el volumen de producción científica que observa otros constructos psicológicos como el artículo llevado a cabo por Cervantes, Florit, Parrado, Rodas y Capdevila (2009) en el que se propone un sistema de evaluación que, de manera simultánea, mida objetivamente a largo plazo el proceso de estrés-recuperación de los jugadores de élite y subjetivamente y a corto plazo, a través de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) y cuestionarios los signos tempranos del síndrome de

sobreentrenamiento o *sobrecarga No Funcional* y de la *Sobrecarga Funcional*, según el momento.

En este contexto cobra especial relevancia la individualización del programa de cargas dentro del calendario de competiciones (Henderson, 2016). Este planteamiento tiene su máxima expresión en deportistas con necesidad de rendir al máximo de sus posibilidades a lo largo de una temporada a través de pruebas clasificatorias, campeonatos, etc., pudiendo suceder que, paralelamente o tras la aplicación de un programa de entrenamiento o competiciones, aparentemente normales, nos encontremos con sujetos que comienzan a padecer una fatiga prematura y constante ante el trabajo realizado, no se recuperan bien entre sesiones, se cansan antes, anímicamente están alterados y su rendimiento no progresa e incluso desciende, a pesar de que lo predecible sería una progresión positiva en su preparación según la planificación deportiva. Además, generalmente estos deportistas no parecen estar lesionados, ni tampoco enfermos, y sin embargo la situación persiste en el tiempo a pesar de permitirles periodos descanso (Urhausen & Kindermann, 2002).

En estos niveles de exigencia, es muy importante la buena planificación y ejecución del continuo equilibrio de las cargas de entrenamiento por parte del entrenador y del propio deportista, especialmente cuando se acercan las competiciones *objetivo* de la temporada y, más todavía, cuando no existe un cuórum científico que respalde una metodología para establecer dichas sesiones de entrenamiento y poder conseguir el mejor rendimiento posible (Hellard et al., 2013).

La mayor parte de autores que aluden a este proceso de caída en el rendimiento deportivo lo denominan síndrome de sobreentrenamiento y lo definen como un desequilibrio prolongado entre contextos que favorecen el estrés y contextos que favorecen la recuperación (González-Boto, Molinero & Márquez, 2008) de la *Figura 1*, extraída de Brink et al. (2010) en la que se subrayan las *zonas de intervención* en las que un buen análisis

psicológico/fisiológico/funcional es de gran utilidad como marcador precoz del sobreentrenamiento (Kellmann, 2010). En la Figura 1, *Sobrecarga Funcional*, se refiere a la fase del deportista que se asocia con una leve bajada del rendimiento durante poco tiempo.

En muchas ocasiones este estadio es buscado por los entrenadores y deportistas, ya que tras la oportuna recuperación y/o buena planificación del entrenamiento el atleta puede incrementar sus niveles de rendimiento. Aunque no esté presente en la Figura 1, aún más leve en esta escala estaría la *sobrecarga aguda*, asociada a fatiga acumulada por una o varias sesiones de entrenamiento y con pronta recuperación. Sin embargo, *Sobrecarga No Funcional*, es asociado a bajadas en el rendimiento muy acentuados y más perennes en el tiempo, acompañados de una fatiga muy acusada que no deja al individuo seguir con el calendario de entrenamientos, por lo que la caída en esta fase es muy peligrosa y su reversión podría llevar desde semanas hasta meses.

Por último, nos encontramos la fase de *Sobreentrenamiento* cuya recuperación puede llevar incluso años y que viene asociada a síntomas como depresión, falta de sueño, pérdida de apetito, inestabilidad emocional, etc. (Bosquet, Merkari, Arvisais & Aubert, 2008; Uusitalo, 2001).

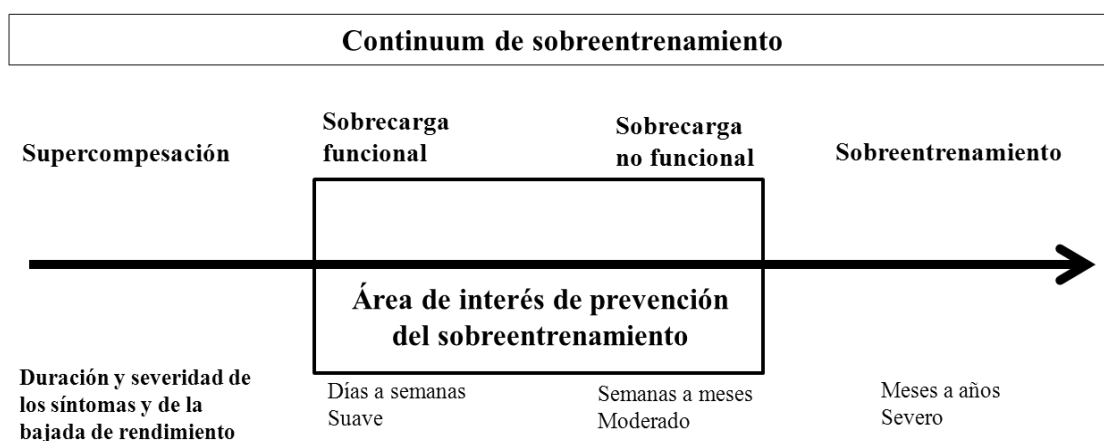


Figura 1. Continuum de sobreentrenamiento.  
Fuente: Brink et al. (2010).

Por tanto, el sobreentrenamiento es un tipo de fatiga que sobreviene por un desequilibrio entre estrés y recuperación. Desde este prisma, el estrés responde a una serie de sucesos holísticos y complejos que son mostrados a través de modificaciones físicas y psicológicas que se dan en el deportista (Becker et al., 2017).

Una recuperación adecuada del deportista como respuesta a las altas cargas de entrenamiento es crítica y en altos niveles de rendimiento puede determinar el éxito o el fracaso deportivo (Jonker, Elferink-Gemser, Toering, Lyons & Visscher, 2010). Los límites físicos y fisiológicos dictan la necesidad de una adaptación continua a las cargas físicas y emocionales (Johnson, Tenenbaum & Edmonds, 2006) que evite el sobreentrenamiento, maximice la recuperación y sea capaz de mantenerse cercano al límite positivo de las altas e intensas demandas de entrenamiento. De esta manera, el estado de *estrés-recuperación* del sujeto será el indicador que nos permitirá pronosticar con más exactitud el grado de sobreentrenamiento al conocer, no solo el nivel de estrés físico y mental del individuo, sino también si éste es capaz de utilizar estrategias para su recuperación y cuáles está empleando (González-Boto, Salguero, Tuero & Márquez, 2009).

De esta manera, Kellmann y Kallus (2001) definen la recuperación como un proceso temporal con múltiples niveles (psicológico, fisiológico, social) interindividual e intraindividual cuyo objetivo es el restablecimiento de la capacidad de rendimiento. La recuperación incluye un componente orientado a la acción, y esas actividades autoimpuestas (recuperación activa) se pueden utilizar de forma sistemática para optimizar las condiciones situacionales y para construir y recargar los recursos personales. Estas demandas de recuperación son definidas como la cantidad y/o cualidad de las actividades de recuperación necesarias para mantener el equilibrio entre recuperación-estrés, teniendo en cuenta una serie de *claves* que son inherentes a la recuperación (Kellmann, 2010):

- Es un proceso temporal que depende del tipo y duración del estrés.

- Depende de la reducción del estrés, del cambio en el tipo de estrés o de una ruptura con el mismo.
- Es algo específico de cada individuo que depende de la propia evaluación del deportista.
- Puede ser pasiva, activa o proactiva.
- Está íntimamente unida a la situación del momento.

En cuanto a la calidad y cantidad de la recuperación en función de los niveles estrés, podemos observar la Figura 2. Donde, según el modelo “de las tijeras” de Kallus y Kellmann (2000) y Kellman (2010) se interrelacionan las situaciones de estrés, las necesidades de recuperación a partir de ellas, la capacidad individual para soportar el estrés y los recursos personales de recuperación. Este modelo se asienta sobre el principio de que a medida que el estrés aumenta en una persona, resulta necesario que la recuperación, de forma paralela, se vea incrementada proporcionalmente.

A medida que las situaciones de estrés son cada vez mayores, también lo son las demandas de recuperación. Cuando los recursos de recuperación comienzan a ser inferiores a las demandas generadas por las situaciones de estrés, se inicia un círculo vicioso y negativo para el deportista y el equilibrio lógico se rompe, facilitando que el sujeto experimente paulatinamente incrementos en sus niveles de estrés sin que sean completamente recuperados. Dicha situación de desequilibrio viene determinada también por la capacidad individual para disponer y utilizar los recursos necesarios de recuperación y, como mencionaremos más adelante, por las *estrategias de afrontamiento* ante las situaciones de estrés (González-Boto et al., 2006).



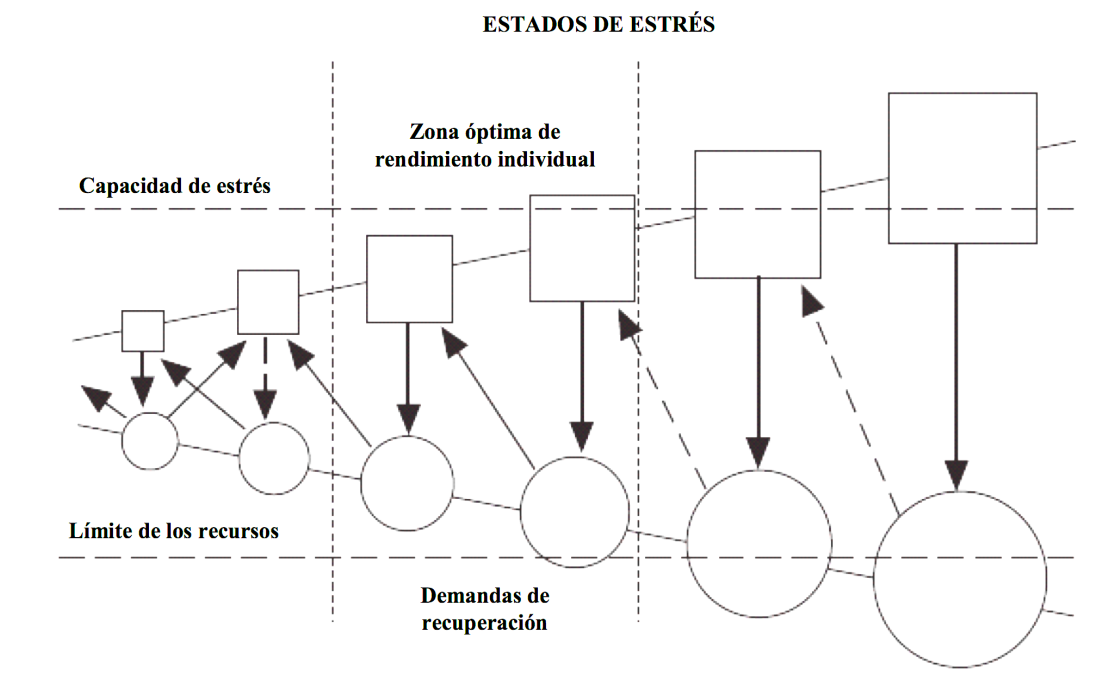


Figura 2. Estados de estrés según el modelo "tijeras".  
Fuente: Kellman (2010).

El cuerpo técnico ha de controlar la duración e intensidad de los entrenamientos y partidos, el estado de recuperación del estrés psicosocial y la tensión de cada jugador. Las grandes variaciones individuales entre los jugadores es uno de los aspectos más importantes en relación con la prevención de lesiones y/o enfermedades, siendo un contrastado factor de riesgo de ocurrencia de lesión o enfermedad (Albinson & Petrie, 2003). Por lo tanto, los entrenadores necesitan obtener información individualizada para identificar cuando un jugador tiene un desequilibrio entre los *niveles de estrés-recuperación*.

De esta manera, si es necesario, podrán adaptar el programa de entrenamiento y/o utilizar intervenciones en las que los jugadores aprendan a lidiar mejor con el estrés o mejorar las actividades relacionadas con la recuperación (Brink, Visscher, Coutts & Lemmink, 2012).

Se ha descrito que, como parece evidente, los deportistas que mejores resultados obtienen dentro de su nivel son aquellos que no han tenido lesiones recientes por lo que la evitación de las mismas es fundamental para el buen desempeño. Del mismo modo que se establece que la *fortaleza mental* (Chang, Chi, & Huang, 2012), el *optimismo*, la *autoconfianza*

(Coffee, Rees & Haslam, 2009) y las *estrategias de afrontamiento* -variables que estudiaremos en profundidad en esta investigación- son características psicológicas fundamentales en el rendimiento deportivo de nivel élite y subélite, sea cual sea el deporte, por lo que el trabajo de estas características mentales han de ser tenidas en cuenta en la planificación del entrenamiento ya que, como se ha demostrado, el entrenamiento enfocado a mejorar los constructos psicológicos tiene una respuesta adaptativa (Sheard & Golby, 2010; Williams & Krane, 2001; Williams & Newcomer, 2010; Williams & Reilly, 2000).

Es por esto, que el estudio sobre la temática que versa esta introducción aboga por el fomento de una serie de herramientas que además de sencillas y económicas, son útiles para la aplicación, seguimiento y retroalimentación de las cargas de entrenamiento y como el deportista las va asimilando a lo largo de la temporada según sus respuestas psico-fisiológicas (Suay, Ricarte & Salvador, 1998). Para ser eficaz en lo relativo a este control hemos de diferenciar las dos dimensiones en las que dividimos la carga. Por un lado, la *carga externa* del entrenamiento, entendido como todo aquello medible que no tiene que ver con el efecto interno del deportista y, por otro lado, la *carga interna*, es decir, la respuesta psicológica (balance estrés-recuperación, evaluación de los estados de ánimo) y fisiológica (desempeño deportivo, lactato, frecuencia cardiaca, datos GPS) (Foster, Rodríguez-Marroyo & de Koning, 2017; Halson, 2014).

### **1.1.2. Instrumentos de medida**

Tradicionalmente, el instrumento que más se había utilizado para registrar dichos niveles de carga de los atletas ha sido la evaluación de los estados de ánimo a través del *Perfil de los Estados de Ánimo* (POMS, McNair, Lorr & Dopleman, 1971). Este instrumento está constituido por 6 escalas, 5 de ellas con carácter negativo (*Tensión-Ansiedad, Depresión-Melancolía, Cólera-Hostilidad, Confusión-Desorientación, Fatiga-Inercia*) y una en sentido

positivo (*Vigor-Actividad*). El *Perfil Iceberg* (*Vigor* alto y, *Fatiga*, *Tensión*, *Depresión*, *Cólera* y *Confusión* bajos) representa las características de un individuo psicológicamente sano y de un deportista con una buena predisposición para el rendimiento (Morgan, O'Connor, Sparling & Pate, 1987). Cuando los atletas entrenan en exceso o tienen ciertos problemas, las 5 escalas negativas aumentan y la escala positiva se hunde, en lo que se conoce como *Perfil Iceberg Invertido*.

Otro de los instrumentos más utilizados para analizar los estados de sobreentrenamiento es el Daily Analyses of Life Demands for Athletes (DALDA; Rushall, 1990). En él, se manifiesta un conjunto de variables relacionadas con el estrés del atleta en el contexto deportivo y, también, en su vida regular. Se ha utilizado para mensurar la capacidad de respuesta del deportista a situaciones estresantes y como estos se relacionan con los posibles niveles de sobreentrenamiento.

Por otro lado, el RESTQ-Sport es la versión española del Recovery-Stress Questionnaire for Athletes en su versión de 76 ítems (RESTQ-Sport, Kellmann y Kallus, 2001). Se ha establecido (González-Boto, Salguero, De Andrade, Molinero Tuero & Márquez, 2005; González-Boto, Salguero, Tuero, Kellmann & Márquez, 2008) con anterioridad la validez interna y la fiabilidad de esta versión española, demostrando mediante análisis factorial exploratorio la existencia de 19 factores correspondientes a las escalas de la versión original alemana, con valores alfa de Cronbach satisfactorios tanto para las escalas como para las dimensiones.

Por otra parte, también se ha confirmado mediante modelización estructural la relación entre los distintos componentes del modelo teórico en el que se fundamenta el cuestionario (González-Boto et al., 2008), así como su utilidad para la detección de los estadios precoces del sobreentrenamiento a corto plazo en nadadores (González-Boto et al., 2008). Por tanto, los 76 ítems de que consta el cuestionario (28 específicos y 48 no específicos a la actividad

deportiva) se distribuyen en 19 escalas, más un ítem introductorio no incluido en el análisis que sirve como “calentamiento” para el sujeto evaluado.

Las escalas se agrupan en 4 dimensiones de segundo orden de la siguiente forma, 7 escalas de *Estrés No Específico al Deporte (ENED)*: *Estrés General, Estrés Emocional, Estrés Social, Conflictos/Presión, Fatiga, Falta de Energía y Alteraciones Físicas*; 5 escalas de *Recuperación No Específica al Deporte (RNED)*: *Éxito, Recuperación Social, Recuperación Física, Bienestar General, Calidad del Sueño*, 3 escalas de *Estrés Específico al Deporte (EED)*: *Periodos de Descanso Alterados, Burnout/Fatiga Emocional y Forma Física/Lesiones*, y 4 escalas de *Recuperación Específica al Deporte (RED)*: *Bienestar/Estar en Forma, Burnout/Realización Personal, Autoeficacia y Autorregulación*. A partir de las dimensiones de segundo orden se pueden obtener las *dimensiones totales de estrés (ET)* y de *recuperación (RT)*.

Los sujetos deben indicar de forma retrospectiva en una escala Likert graduada de 0 a 6 puntos la frecuencia con que han participado en diferentes actividades durante los últimos 3 días/noches.

El RESTQ-Sport se ha utilizado como instrumento de evaluación para la monitorización del deportista y el impacto del entrenamiento sobre el mismo en múltiples deportes, tanto individuales, como colectivos y con buen resultado tanto en deportes en los que la condición física es lo que prima u otros en los que además de esa condición, el aspecto técnico-táctico también es muy importante (fútbol, triatlón, natación, rugby, piragüismo) y en múltiples naciones (Brasil, Canadá, Alemania, Estonia, Francia, España) y variados niveles de edad y/o competitivos -durante la preparación del Campeonato del Mundo, los Juegos Olímpicos, niveles elite de jóvenes deportistas de nivel popular, etc.- (Kellmann & Günther, 2000; Mäestu, Jürimäe, Kreegipuu & Jürimäe, 2006; Coutts & Wallace, 2007; Valcarce, 2011).

Además, este instrumento de carácter psicométrico nos aporta información casi instantánea, mientras que la monitorización fisiológica como los análisis sanguíneos, en ocasiones, pueden tardar en retroalimentarnos horas o días (Kellmann, 2010).

En cuanto a la frecuencia de las administraciones del cuestionario son muy variadas según el estudio y sus necesidades y diseño, aunque se recomienda, como parece lógico, que sea con una repetitividad alta. Por ejemplo, una vez por semana, en el siguiente entrenamiento después del partido o la competición (King et al., 2010) o en intervalos de dos semanas durante la fase de entrenamiento y antes y después del mismo (Coutts & Reaburn, 2008). Al respecto del momento de la administración hemos de ser precavidos si queremos comparar entre distintos deportistas y/o deportes. Hemos de cerciorarnos de que todos lo hacen en un momento de la competición igual, ya que, por ejemplo, el mes de julio no es lo mismo para un equipo de fútbol que para un atleta.

En lo que refiere a sus limitaciones y/o consideraciones prácticas los autores de la herramienta, Kellmann y Kallus, (2001) del mismo modo que otros autores como King et al., (2010) recomiendan utilizar el cuestionario como una herramienta predictora del rendimiento individual, y no como un instrumento para evaluar a todo el equipo como un grupo. Además y, como ya hemos referido, el RESTQ-Sport de manera individual no es suficiente para diagnosticar un estado de sobreentrenamiento y debemos de observar algunos de los parámetros referidos a continuación para poder aseverar que el deportista sufre este estado: un bajón o estancamiento en el rendimiento que no se ve reestablecido tras un corto periodo de descanso, depresión, apatía general, pérdida de la autoconfianza, inestabilidad emocional, irritabilidad, sueño interrumpido, un incremento de la frecuencia cardíaca en reposo, etc.

Por último, hemos de tener en cuenta que es un instrumento subjetivo y, como tal, sus respuestas pueden ser más fácilmente manipuladas que otro tipo de evaluación más objetivo. Más, cuando los deportistas saben que como consecuencia de sus respuestas puede que

entrenen o jueguen menos que si respondiesen de tal manera que los valores de fatiga y/o estrés no se viesen tan saturados (Brink et al., 2012). Por este motivo y, con el objetivo de limitar este impacto de la deshonestidad en las respuestas y para obtener una visión holística de las causas de la fatiga se debe adoptar una evaluación multifactorial que utilice instrumentos de medida subjetivos y objetivos al mismo tiempo (Brink et al., 2012).

### **1.1.3. Principales investigaciones**

En este apartado vamos a reseñar las publicaciones de mayor interés que aúnan el análisis de los estados de sobreentrenamiento desde una perspectiva psicológica. De esta manera, uno de los estudios más clásicos llevados a cabo mediante el POMS es el de Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellickson (1987), en el que se correlacionan los estados de ánimo con el agotamiento de 400 nadadores, administrando los cuestionarios en distintos periodos de sus sesiones de entrenamiento durante toda una temporada. Los resultados mostraron que a mayor carga de entrenamiento, más se invertía el *Perfil Iceberg*. A posteriori, Raglin y Morgan (1994) crearon una escala fruto de la elaboración de un estudio longitudinal durante cuatro años con 170 nadadores para identificar a los sujetos con signos claros de sobreentrenamiento como así se concluyó tras un experimento con 33 nadadores a los que se les administraba la escala una vez al mes.

En el mismo año, Goss (1994) evaluó la *fortaleza mental*, el cambio en los estados de ánimo y las *estrategias de afrontamiento* al estrés en 253 nadadores expuestos a estresores causantes del sobreentrenamiento. Se les administró los tres cuestionarios al comienzo de la temporada competitiva y dos veces más con un periodo de siete semanas entre una toma y la siguiente. Los resultados mostraron que los nadadores con mayores niveles de dureza mental tenían menos variaciones en el estado de ánimo, en concreto presentaban niveles más bajos en

*Tensión-Ansiedad, Depresión-Melancolía, Cólera-Hostilidad, Confusión-Desorientación y Fatiga-Inercia* y más altos en *Vigor*.

Otro aspecto que concluyeron es la estabilidad de las *estrategias de afrontamiento*, algo que también evaluaremos en nuestro estudio, en nuestro caso mediante la versión validada al castellano del *Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive* (ISCCS; Gaudreau & Blondin, 2002b; Molinero 2009; Molinero, González-Boto, Salguero & Márquez, 2006; Molinero, Salguero & Márquez, 2010), en vez de utilizar el *Everly Coping Scale* (ECS; Everly, Sherman & Smith, 1989) como hiciera el investigador canadiense.

De nuevo, en el mismo año, Berglund y Säfström (1994) estudiaron a 14 piragüistas con el propósito de observar los cambios desde la perspectiva psicológica del aumento de carga en un periodo de entrenamiento intenso previo a los Juegos Olímpicos. Los datos muestran que tras un periodo de entrenamiento intenso los resultados arrojados a través del POMS se ven empobrecidos respecto al perfil ideal para el rendimiento deportivo. Ya más adelante, en otro estudio con 14 deportistas de nivel élite se concluyó que, tras seis meses de control, los atletas agotados mostraban parámetros distintos que los individuos que no estaban altamente fatigados, aún entrenando de la misma forma que los que si lo estaban (Hooper, Mackinnon & Hanrahan, 1997).

Por último, en lo que respecta al *Cuestionario de Perfil de los Estados de Ánimo* y el control de la carga de entrenamiento, la siguiente investigación (Filaire, Bernain, Sagnol & Lac, 2001) trato de relacionar los niveles de cortisol y testosterona en una muestra de 17 futbolistas durante toda una liga. Los resultados mostraron que los cambios hormonales correlacionaban de manera significativa con una caída del *Vigor* y un aumento de los niveles de *Tensión y Depresión*.

De la plétora de estudios mostrados se desprende que este instrumento de evaluación ha sido, y sigue siendo, una herramienta adecuada para la detección de los cambios en los

estados de ánimo de los deportistas en relación a las cargas de entrenamiento, sin embargo, suscita ciertas incógnitas en cuanto a la sensibilidad del instrumento para diferenciar que los valores obtenidos son consecuencia de una carga excesiva *normal* de entrenamiento o fruto de un estado de sobreentrenamiento negativo para el atleta (González-Boto, Salguero, Tuero, González-Gallego & Márquez, 2008).

Sin embargo, entender el sobreentrenamiento como el desequilibrio entre los niveles de carga y recuperación y sólo registrar la influencia del estrés no parece suficiente si el objetivo perseguido es evaluar con la máxima exactitud posible el nivel de sobreentrenamiento de los atletas (Kellmann & Günther, 2000). Con ese propósito, Kallus (1995) desarrolló el *Cuestionario de Recuperación-Estrés para Atletas*, conocido como RESTQ-Sport, dando un paso más en el control de los estados de sobreentrenamiento al proporcionarnos información que nos ayuda a evaluar el estado percibido de recuperación del deportista (Kellmann, 2010).

Esta herramienta fue diseñada para evaluar los comportamientos que tienen que ver con los niveles de recuperación y estrés asociado a las actividades de entrenamiento y de la vida diaria (Davis, Orzeck & Keelan, 2007), por lo que es capaz de identificar las fuentes potenciales de estrés excesivo o de recuperación incompleta y ser utilizado como una herramienta útil para la modulación de las actividades de entrenamiento (Kellmann & Günter, 2000).

Posteriormente al inicio de este estudio, se han desarrollado dos versiones abreviadas que, si bien son más rápidas y cómodas, por el mismo motivo, son menos precisas y dotan de menos información al interesado. Así, como mencionan Nässi, Ferrauti, Meyer, Pfeiffer & Kellmann (2017), podemos analizar los *niveles de estrés-recuperación*, aunque únicamente en inglés y alemán, con el *Acute Recovery and Stress Scale (ARSS)* o con el *Short Recovery and Stress Scale (SRSS)* con tan solo ocho ítems.

Como literatura más relevante con el uso del instrumento primitivo, Steinacker et al. (1998) observaron el comportamiento fisio-psicológico como respuesta a un entrenamiento



puesto en práctica antes de una competición importante con una muestra de remeros de nivel élite (campeonato del mundo) a los que se les aplicó el RESTQ-Sport y en el que se analizó una serie de marcadores biológicos, comprobándose que el rendimiento máximo, los niveles de lactato y las hormonas FSH, LH, prolactina y testosterona se reducían -como era la hipótesis- durante un periodo de sobrecarga de trabajo y se incrementaban después de la consiguiente recuperación.

Con estos resultados, se observó que los índices de rendimiento y los índices hormonales descendieron de manera paralela a como lo hicieron las escalas de recuperación del RESTQ-Sport consensuando con similares investigaciones como la de Kellmann, Altenburg, Lormes & Steinacker (2001). En el estudio de este investigador alemán y su equipo se controló el nivel de estrés y recuperación en la selección nacional júnior de remo de su país, en la fase de preparación para los mundiales encontrándose una relación fiable de los aumentos subjetivos de estrés en el sujeto cuando las cargas de entrenamiento aumentan y viceversa, ya que tanto los parámetros fisiológicos como los resultados de la prueba de esfuerzo evolucionaron de acuerdo al nivel de sobreentrenamiento.

El RESTQ-Sport también se ha utilizado para evaluar los efectos de incrementos rápidos en los volúmenes de entrenamiento y su relación con marcadores bioquímicos y con el rendimiento (Bresciani, 2011; Jürimäe, Mäestu, Purge & Jürimae, 2004). En otra investigación con diseño similar, en este caso de Coutts y Wallace (2007), se afirma que el control de los *niveles de estrés-recuperación* es útil como marcador precoz de gran validez del sobreentrenamiento si este viene acompañado de evaluaciones del rendimiento deportivo, incluso más rápido y eficaz que los parámetros medidos en el laboratorio, ya que las puntuaciones obtenidas del cuestionario de Kallus (1995) parecen resultar más sensibles a los cambios que los marcadores biológicos y fisiológicos si comparamos dos grupos: uno que entrena de manera normal frente a otro que lo hace de manera intensa.

Sosteniendo este enunciado, se ha publicado un estudio de caso que confirma, en una jugadora de voleibol nacida en Brasil y de nivel internacional, la fiabilidad del RESTQ-Sport para evaluar los niveles de sobreentrenamiento y para tener consciencia de cuáles son los estímulos estresores (Noce et al., 2008).

Y otro más reciente, en el que se ha demostrado que este cuestionario es útil para la detección de las primeras fases del sobreentrenamiento a corto plazo en nadadores (González-Boto et al., 2008a). En esta misma línea, Freitas, Nakamura, Miloski, Samulski y Bara-Fliho (2014), llevaron a cabo un estudio con un grupo de jugadores de voleibol, y defienden este inventario como un marcador más sensible que el rendimiento en un *Counter Movement Jump* (CMJ) de los cambios sucedidos en la *carga externa* del entrenamiento y, por tanto, una herramienta útil para predecir, planificar y ajustar los entrenamientos de los deportistas.

A pesar de lo dicho, existen estudios que contradicen estas firmes conclusiones, como el de King, Clark y Kellmann (2010), en el que se subraya que el control semanal de los niveles de recuperación-estrés en deportistas colectivos de nivel amateur –quizá el nivel sea un sesgo diferenciador con los otros estudios- no es capaz de detectar marcadores de rendimiento o lesión, aunque si reflejan como los jugadores son capaces de lidiar con los efectos de la participación competitiva y con otros requerimientos de la vida (trabajo, relaciones, etc.).

Por otro lado, en cuanto a las diferencias entre deporte individual y colectivo, el estudio de Valcarce (2011) muestra que los atletas que participan en deportes individuales obtienen valores más elevados en todos los factores específicos del deporte que los que lo practican un deporte colectivo, refrendando los resultados esperados. Por otra parte, o en un entrenamiento intensificado y su relación con los estados de ánimo (Molinero, Salguero & Márquez, 2011).

Otro estudio (Brink et al., 2012) se observa en una muestra de 53 jugadores de fútbol de nivel élite y con un rango de edad de 15 a 18 años como una mayor vulnerabilidad a las enfermedades prescribe con valores más altos de estrés físico y psicosocial percibido y una

recuperación más baja por lo que la monitorización individualizada puede proveer información útil para prevenir las lesiones y enfermedades en el contexto deportivo (Brink et al., 2012).

En este mismo año, y con parte del mismo grupo de investigadores que la última publicación referenciada, Brink et al. (2012) llevan a cabo un estudio con una muestra, también, similar a la del anterior artículo (93 jóvenes jugadores de fútbol de nivel élite). Los resultados muestran como una mayor vulnerabilidad a las enfermedades prescribe con valores distintos a los de los deportistas “sanos”.

Así, los sujetos que enfermaron obtuvieron valores más altos –antes de haber padecido la enfermedad- en las subescalas de *Conflictos/Presión* y *Estrés General*, del mismo modo, que se relacionaron de manera negativa con los valores de *Recuperación Social*, *Bienestar General* y *Calidad del Sueño*. En las subescalas específicas del deporte, los futbolistas que adolecieron de alguna enfermedad mostraron valores más altos en *Fatiga Emocional*, en *Periodos de Descanso Alterados*, registrando valores más bajos en la escala *Bienestar/Estar en Forma*. Por último, resultados muy recientes nos llevan, además, a sugerir la posible existencia de relaciones entre el estrés-recuperación y la forma de afrontar las competiciones por parte de los deportistas (Molinero, Salguero & Márquez, 2012).

En definitiva, la ciencia y la investigación del entrenamiento deben cerciorarse del estado del deportista con datos objetivos. Para ello, debemos poner en práctica instrumentos que nos den más información del perfil psicológico y fisiológico de nuestro deportista y que sean capaces de cuantificar la carga externa e interna del entrenamiento de la manera más fehaciente posible -desde marcadores biológicos, hasta entrevistas o cuestionarios validados- que nos sirvan para controlar y modificar los entrenamientos, y ajustar la forma de dirigirse y tratar al sujeto. Desde la perspectiva biopsicológica del modelo de estrés (Janke & Wolffgramm, 1995), la recuperación y el estrés deben ser tratados usando una evaluación multidisciplinar que tenga en cuenta el ámbito psicológico, emocional, cognitivo, conductual

y de rendimiento, del mismo modo que los aspectos sociales del problema considerando estos aspectos de manera separada, pero también como un todo.

En la actualidad, las investigaciones que han valorado las características psicológicas de rendimiento han priorizado el análisis de una práctica deportiva concreta (Arias, Cardoso, Aguirre & Arenas, 2016). Atendiendo particularmente a nuestra investigación, en nuestro país los estudios relacionados con los aspectos psicológicos del estrés y la recuperación en el ámbito deportivo son aún escasos (Amado, Sánchez-Miguel, Leo, Sánchez-Oliva & García-Calvo, 2011), resultando novedosa la vinculación del estudio de éstos con los factores resilientes del deportista y a sus *estrategias de afrontamiento*. En este sentido, se pretende analizar cómo la *resiliencia* puede relacionarse, de manera conjunta o individual, con las *estrategias de afrontamiento*, para influir en el nivel de estrés y de recuperación que perciben los deportistas.

El estudio y la profundización en dichas relaciones puede tener una clara relevancia desde un punto de vista aplicado, puesto que cabe pensar que la percepción de estrés elevada, asociada a estados negativos e inadaptativos del deportista, podría estar mediada por los factores integrantes dentro del constructo de personalidad resiliente que, a su vez, podrían influir en el tipo de estrategias cognitivas empleadas para afrontar las situaciones de estrés.

El análisis de la relación entre los distintos indicadores que se analizarán en este estudio puede contribuir a una mejor evaluación de peligros potenciales para la salud de los deportistas, así como a una optimización del entrenamiento físico, permitiendo un mejor conocimiento de las dificultades psicológicas que pueden debilitar el rendimiento durante la competición y la puesta en marcha de las técnicas de intervención más adecuadas según la situación.

## **1.2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

### **1.2.1. Fundamentación teórica**

Atendiendo a la que, hasta ahora es la teoría más relevante al respecto de este tema, el modelo *transaccional* de Lazarus y Folkman (1984a, 1984b), define las *estrategias de afrontamiento* como el permanente cambio en los esfuerzos cognitivos y conductuales producidos con el objetivo de controlar las demandas específicas externas o internas que son autoevaluadas por el individuo como estresantes.

Desde esta perspectiva, las *estrategias de afrontamiento* se consideran respuestas dependientes del contexto y, por tanto, contrastan implícitamente con otras teorías que las interpretan como un rasgo de la personalidad (Anshel & Kaissidis, 1997; Bolger, 1990; Carver, Scheier & Weintraub, 1989), constituyendo un esfuerzo consciente de reducir o controlar el estrés, lo que difiere -como también ocurría antes- con otros autores como Hardy et al. (1996), que propugnaron que estos métodos pueden iniciarse con una cognición mínima u otros que se posicionan justificando que el afrontamiento se inicia con los intentos conscientes del individuo para controlar la situación, pero que a través de la repetición puede llegar a ser automático (Compas, Connor, Osowiecki & Welch, 1997).

Así, el afrontamiento se ha definido, por la mayoría de los investigadores que han abordado este tema, como un conjunto de respuestas a un estímulo estresante ejecutadas, de manera consciente, para reducir y/o neutralizar ese evento (Márquez, 2006).

Según Lazarus & Folkman, (1984a), el conjunto de las situaciones estresantes que desencadenan los diferentes estilos de afrontamiento es catalogado en tres grupos: como un *daño* (algo ya hecho, sin solución), una *amenaza* (daño posible) o un *desafío* (posible beneficio tras una actitud complicada o peligrosa). Esta categorización se sustenta en la relación con las características de ansiedad y estrés del momento potencialmente estresante.

Es por esto, que se trata de una capacidad que todo atleta que quiere rendir a altos niveles y mantenerlos con bonanza a lo largo del tiempo debe controlar, ya que la idiosincrasia del deporte expone al sujeto a un continuo *bombardeo* de situaciones estresantes que, si no son bien gestionadas, pueden dar lugar a alteraciones del funcionamiento psicológico, menor capacidad de concentración, pérdida del foco atencional, aumento de la ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Márquez, 2004). Tan importante es, que como ha descrito varios autores (Haney & Long, 1995; Lazarus, 1990), utilizar unas *estrategias de afrontamiento* inadecuadas puede incrementar la intensidad del estrés percibido redundando en una bajada del rendimiento deportivo aún mayor. Además, en los niveles donde las tasas de abandono son muy elevadas es especialmente relevante el conocimiento teórico-práctico del proceso de afrontamiento, ya que en muchas ocasiones los motivos de la retirada deportiva están en contacto directo con una permanencia en el tiempo del estrés experimentado antes, durante y/o después de la competición (Kolt, Kirkby & Lindner, 1995; Márquez, 2006).

Este estrés agudo, de *primer nivel*, y en teoría, relativamente fácil de solventar puede concluir en un estado de burnout o retirada deportiva debido al padecimiento por parte del deportista de un estrés crónico (Wheaton, 1997).

En cuanto a las dimensiones de este constructo, existe la necesidad de asociar las *estrategias de afrontamiento* en grupos, desde lo microanalítico hasta lo macronalítico. Las categorizaciones micronalíticas abordan los recursos más concretos y observables entendidos como las estrategias básicas para contrarrestar el estrés, como por ejemplo, la creencia en dioses, el control de la excitación, conversar con uno mismo (de manera optimista o pesimista), alejarse psicológica y/o emocionalmente de una tarea, etc. Y, por otro lado, un enfoque macronalítico que diferencia tres categorías. El primero de ellos, aúna todos aquellos métodos *orientados hacia la tarea (TOC)*, es decir, todas las acciones cuyo fin es cambiar o controlar

algunas características de una situación estresante (aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico). La segunda macroestructura o dimensión refiere a todas las acciones *orientadas hacia la emoción (EOC)*, es decir, tratan de cambiar el significado de la situación y el resultado negativo de las emociones. La tercera y última dimensión, el *afrontamiento de evitación (DOC)* refiere a todos los métodos para desentenderse de la acción y redirigir la atención a estímulos no relevantes. En esta macroestructura se incluyen estrategias como la negación o el uso del alcohol y/o drogas. Ha sido propuesta (Carver et al., 1989; Endler & Parker, 1994) como complemento de las dos anteriores y apoyada en los resultados factoriales de segundo orden (Hudek-Knezevic, Kardun & Vucmirovic, 1999; Zautra, Shets & Shandler, 1997).

### **1.2.2. Instrumentos de medida**

En cuanto a los instrumentos para evaluar este constructo se han adaptado cuestionarios de afrontamiento tales como el *Ways of Coping Questionnaire (WOCQ)* (Folkman & Lazarus, 1985) o el *COPE Inventory* (Carver et al., 1989), al entorno de la competición. El problema de este tipo de adaptaciones es que se han desarrollado a partir de inventarios creados en el ámbito de la Psicología Clínica. Teniendo en cuenta que las *estrategias de afrontamiento* cambian con la situación puede ser, por lo menos, controvertido ya que se pueden omitir aspectos fundamentales para el afrontamiento deportivo o de referir circunstancias irrelevantes que causen problemas psicométricos.

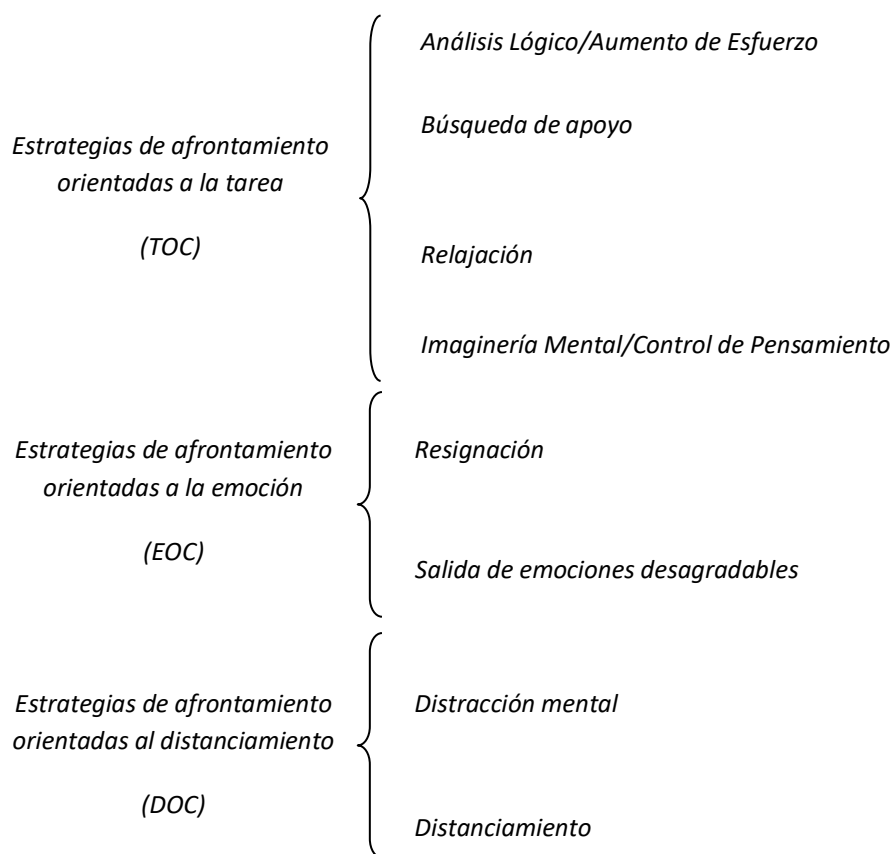
Un avance en respuesta a este problema ha sido el cuestionario desarrollado por Gaudreau y Blondin (2002b) llamado originalmente *Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive (ISCCS)*, que nos permite identificar las estrategias utilizadas por los atletas tanto antes como durante la competición. El modelo conceptual del ISCCS se basa en la organización jerárquica del constructo de afrontamiento e incluye diez *estrategias de*

*afrentamiento* utilizadas con frecuencia por los deportistas (Gaudreau & Blondin, 2002a y 2002b).

Es por esto que para la evaluación de este constructo utilizaremos el *Inventaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive* (ISCCS), en su versión española *Cuestionario de Estrategias de afrontamiento en Competición Deportiva* (Molinero, 2009; Molinero et al., 2006, 2010), ya que se trata de un inventario válido y fiable para identificar y evaluar las *estrategias de afrontamiento* utilizadas en situaciones competitivas, posibilitando la intervención psicológica para la mejora de los resultados de los deportistas.

El ISCCS deriva de un marco teórico del afrontamiento y de estudios experimentales que permiten la clasificación de las *estrategias de afrontamiento* en dimensiones de segundo orden (Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen & Saltzman, 2000). El modelo definitivo de tres factores mostró pesos factoriales de segundo orden significativos y con valores aproximados a los del instrumento original (Gaudreau & Blondin, 2002b). Tras el análisis de las propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española el *Cuestionario de Estrategias de afrontamiento en Competición Deportiva* queda categorizado en tres estructuras de segundo orden –*estrategias orientadas a la tarea, a las emociones y al distanciamiento*- que, a su vez, se subdividen en varios factores de primer orden como se aprecia en la Figura 3.





*Figura 3. Factores de primer y segundo orden que constituyen el ISCCS.*  
Fuente: Adaptado de Molinero (2009).

Los resultados muestran que el modelo presentado por estos autores es aceptable y otorga una nueva estructura factorial del ISCCS, que difiere, en la forma de la versión original francesa (Gaudreau & Blondin, 2002b), pero no en cuanto a la visión del afrontamiento como un constructo multidimensional. En definitiva, la versión española del ISCCS utilizada en este estudio se trata un instrumento válido y fiable para identificar y evaluar las *estrategias de afrontamiento* utilizadas en situaciones competitivas, posibilitando la intervención psicológica para la mejora de los resultados de los deportistas.

### 1.2.3. Principales investigaciones

Actualmente, existe un buen número de investigaciones que se centran en el contexto deportivo/personal del atleta y como los recursos de afrontamiento modulan las respuestas a todas esas circunstancias. De esta manera, hemos analizado estudios cuyos resultados van desde propuestas simples de carácter descriptivo (cuantitativos o cualitativos), hasta estudios más ambiciosos con procedimientos longitudinales e intervención (Crocker & Graham, 1995).

Así, en lo que refiere a todas estas investigaciones, Molinero et al. (2012) describieron que 167 deportistas medidos durante tres momentos de una temporada competitiva no ponen en práctica distintas *estrategias de afrontamiento* para lidiar con las situaciones estresantes a lo largo de las distintas administraciones del estudio, sin embargo, los mismos autores proponen que una continuación de la propuesta hubiera supuesto una modificación de estos modelos de afrontamiento por lo que las futuras investigaciones deberían observar la evolución a lo largo de un tiempo más prolongado y/o en otros momentos más específicos de la temporada competitiva con el objetivo de corroborar la hipótesis de la existencia de cambios significativos en las *estrategias de afrontamiento* en relación al momento concreto de la temporada y la situación en la que nos hallemos.

Otro estudio, este de carácter más descriptivo, aunque con un buen tamaño muestral de varios deportes, tanto colectivos, como individuales (N = 550) señala como los altos niveles de ansiedad rasgo y la evaluación de amenaza están positivamente correlacionados con las estrategias orientadas a la emoción y la evitación e inversamente relacionadas con las *estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea* (Dias, Cruz & Fonseca, 2012).

Cumming, Smith, Grossbard, Smoll y Malina (2012) relacionaron el uso de unas adecuadas *estrategias de afrontamiento* con una mejor salud mental. Un estudio interesante, desde el punto de vista de la muestra, ya que se trata de deportistas, jugadoras de baloncesto y gimnastas, de las que se espera, sobre todo de las segundas, unos niveles muy alto de

rendimiento en edades muy tempranas. A pesar de lo que se pudiera pensar, no se revelan diferencias en el desarrollo de desórdenes psicológicos y conductuales en contra de uno u otro deporte, del mismo modo que, no se encuentran diferencias significativas en el uso de las *estrategias de afrontamiento* ni, tampoco, en los niveles de salud mental.

Otra investigación que nos parece relevante es la llevada a cabo por Reeves, Nicholls y McKenna (2009), en la cual, por primera vez, se resaltan las diferencias entre las *estrategias de afrontamiento* que utilizan los preadolescentes y los adolescentes en un grupo de jóvenes futbolistas. En esta investigación, ambos *grupos de edad* hacen uso de las *estrategias de afrontamiento* de manera similar y sin diferencias significativas entre ellas ya que, fundamentalmente ambos utilizan recursos orientados hacia la tarea, sin embargo, sí que existen ligeras tendencias que los diferencian. Sin embargo, hemos observado que los recursos de afrontamiento pueden modular la respuesta respecto al *miedo al fallo o al fracaso* encontrando diferencias en relación al deporte practicado y el *sexo* en una muestra de jóvenes deportistas universitarios (Kay, Elison & Partridge, 2009).

De esta manera, los preadolescentes emplean más estrategias de distanciamiento, mientras que los adolescentes tienden en mayor medida hacia métodos orientados a la emoción. Algunos de los estresores más reportados son: cometer errores “no forzados” (Allen, Frings & Hunter, 2012) , como por ejemplo incurrir en una falta evitable en contra que puede ocasionar peligro para su equipo o evaluar que el progreso de sus compañeros es mayor que el suyo. Pero, es digno de mención algunos otros estímulos estresantes que solo son propios del grupo de adolescentes y, por tanto, en los que debemos tener especial atención. Los autores se refieren a la evaluación social, los posibles contratos para jóvenes futbolistas o conseguir jugar en un nivel más alto como factores con lo que los deportistas tienen que lidiar para mantener una buena salud mental y física.

Por último, en otra publicación, en este caso basada en una intervención llevada a cabo también con jóvenes futbolistas y durante seis semanas, se subrayó la eficacia de un programa de *entrenamiento de las estrategias de afrontamiento* sobre las mejoras del afrontamiento de autoeficacia (*coping self-efficacy*), la efectividad de los métodos adquiridos (es decir, lo que realmente esas estrategias han conseguido disminuir los niveles de estrés percibido, el burnout y los estados de ánimo negativos) y la mejora del rendimiento (medida de manera subjetiva).

Además, los deportistas reportan estar satisfechos con la mejora adquirida y, también, señalan haber disfrutado de la fase de intervención y tener la capacidad de extrapolar estos aprendizajes a otros ámbitos de la vida de manera eficaz como la escuela o la familia (Reeves, Nicholls & McKenna, 2011)., por tanto, parece relevante el entrenamiento y conocimiento de los recursos puestos en práctica por los deportistas antes, durante y después de la competición (Hoar, Evans, & Link, 2012) y su posible influencia sobre la reducción en el número de lesiones deportivas (Noh, Morris & Andersen, 2007) o la mejora del rendimiento y bienestar general.

**2. VARIABLES PSICOLÓGICAS  
ANALIZADAS EN RELACIÓN A LAS  
*ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO*  
Y LOS *NIVELES DE ESTRÉS-  
RECUPERACIÓN***

---



Como hemos descrito en el apartado anterior, existen numerosas publicaciones que versan sobre la influencia de las variables psicológicas sobre los *niveles de estrés-recuperación* en el deportista. En este apartado realizamos una revisión de la literatura nacional e internacional más relevante que refiere al estudio de los temas que vamos a tratar con más profundidad en nuestro estudio. Del mismo modo que Hayward, Knight y Mellalieu (2017) entendemos que para poder analizar el balance de estrés en el contexto competitivo debemos conocer las fuentes de estrés y los recursos para lidiar con las potenciales situaciones estresantes. No estamos tratando un tema baladí, ya que el control del estrés mantiene una relación directa y significativa con el rendimiento y con la capacidad de tomar decisiones acertadas en la competición (Maldonado, Martín-Tamayo & Chiroso, 2015).

Por otro lado, tampoco es ninguna novedad, como así señalan Lorenzo, Gómez, Pujals y Lorenzo (2012), que tener un determinado perfil psicológico contribuye a un desempeño deportivo mejor, incrementando la aptitud individual y disminuyendo todo aquello que tiene que ver con una discontinuidad en los entrenamientos y las competiciones como, por ejemplo, las lesiones. En este afán por la comprensión global de la cuestión que nos ocupa, el hecho de que nuestra investigación trate de ser innovadora en cuanto a la relación de algunas de estas variables con los niveles de sobreentrenamiento hace que ciertos constructos no hayan sido nunca estudiados y comparados entre sí. Aún así, intentaremos esbozar la situación actual del *estado del arte* con el fin de contextualizar nuestra investigación y conocer hasta donde ha llegado la sociedad investigadora en relación a las características psicológicas que vamos a desarrollar a continuación.

Es bien sabido, como así registran Gómez-López, Granero e Isorna (2013), que la personalidad del deportista está vinculada al nivel de desempeño atlético, lo cual ha suscitado un crecimiento exponencial en el número de investigaciones relativas a como el control del estrés, la motivación, la confianza, la atención-concentración, la ansiedad o los estados de

ánimo, entre otros muchos factores, se relacionan con el rendimiento de un atleta y/o de su equipo teniendo presente la modalidad deportiva que estos practican (González-Campos, Valdivia, Cachón & Romero, 2016; González-Campos, Valdivia, Zagalaz & Romero, 2015).

Así, en primer lugar, tratando de desmarcarnos de los estudios más recurrentes, abordaremos los descubrimientos en *resiliencia* más importantes, refiriendo este constructo como el menos observado científicamente por la *Psicología del Deporte* de todos aquellos que nuestro equipo ha decidido investigar. A continuación, desarrollaremos la literatura existente acerca del *optimismo*, aludiendo a la Psicología Positiva y su relación con el desempeño deportivo tratando, de la forma más holística posible, de evaluar este conjunto de modelos teóricos en los que pudiesen existir una serie de dependencias entre sí.

## **2.1. RESILIENCIA**

### **2.1.1. Fundamentación teórica**

La visión de los expertos en psicología deportiva entorno al constructo de la *resiliencia* no ha llegado a ser unánime. De esta manera, la definición ha sido muy variable dependiendo tanto del investigador como de la población estudiada, si bien incluso, en ocasiones, se ha asociado con otros conceptos psicológicos como la *fortaleza mental* (Windle, 2011).

A pesar de las numerosas definiciones del término que se han venido estudiando desde el 1950, aún permanece un considerable debate entre las diferentes acepciones de *resiliencia* (Davydov, Stewart, Ritchie & Chaudieu, 2010). Como mencionan Wagstaff, Sarker, Davidson y Fletcher (2017), una de las mayores divergencias radica en la conceptualización de la *resiliencia* como un rasgo de personalidad (por ejemplo, Connor & Davidson, 2003; Wagnild & Young, 1990; Wagnild & Collins, 2009) o como un proceso de desarrollo dinámico (por ejemplo, Luthar & Cicchetti, 2000; Mancieux, 2003; Rutter, 2000). Desde este punto de vista, el proceso de conceptualización de la *resiliencia* reconoce que es una capacidad que se



desarrolla con el tiempo en el contexto de interacciones entre el medio que lo rodea y el propio sujeto (Egeland, Carlson & Sroufe, 1993 ; Fletcher & Sarkar, 2016).

Así, la *resiliencia* no es nunca absoluta, total o lograda para siempre (Chen & Park, 2007), siendo pues, un proceso dinámico, evolutivo, en el que la importancia de una adversidad puede superar los recursos del sujeto dependiendo de las técnicas que posea el propio individuo, las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida. Cuando la *resiliencia* se concibe como un rasgo, se ha sugerido que representa un conjunto de características que permiten a los individuos adaptarse a las circunstancias que se encuentran (Connor & Davidson, 2003).

Richardson (2002) ve en estas dos interpretaciones, teóricamente opuestas, como una progresión en el campo, ya que la primera ola de investigadores se ha centrado principalmente en la identificación de cualidades elásticas o rasgos, mientras que la segunda ola lo ha hecho principalmente en el proceso de *resiliencia*, es decir, en la comprensión de los mecanismos por los cuales el individuo es capaz de adaptarse con éxito a la adversidad (Gucciardi & Jones, 2012).

Aún con todas estas diferencias, parece que los investigadores más actuales coinciden en definir la *resiliencia* como una habilidad individual para mantener, relativamente estable, los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica, o experimentar una adaptación positiva una vez ha pasado la exposición a una significativa adversidad (García-Secades et al., 2016). Parece, por otro lado, que no es sólo innato, como algunas publicaciones clásicas esbozaban (Rutter, 1972), por lo que no se adquiere de forma natural en el desarrollo, sino que se produce en función de procesos sociales e intrapsíquicos, dependiendo, por tanto, del proceso interactivo del sujeto con los otros seres humanos y el medio (Kotliarenko, Cáceres & Fontecilla, 1997).

Implícito a este concepto de *resiliencia* existen dos condiciones centrales, una exposición a un significativo riesgo o adversidad y el logro de una readaptación positiva a los niveles de competencia (Dolbier, Smith-Jaggars & Steinhardt, 2010; Luthar & Cicchetti, 2000; Masten, 1994) y un tercer aspecto que la narrativa explicativa del modelo de *resiliencia* de Sarkar y Fletcher (2013) diferencia como son los factores protectores.

Según Galli y González (2014), la primera condición de la *resiliencia*, es decir, *la adversidad o el riesgo*, puede referir a un amplio rango de factores hacia los cuales los individuos han de enfrentarse. Estos pueden ser una única adversidad (por ejemplo, muerte de un ser querido, enfermedad) o un cúmulo de sucesos vitales (por ejemplo, niveles socioeconómicos bajos) del mismo modo que otros factores que pueden predisponer a una potencial desadaptación como puede ser una discapacidad (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2009a). Específicamente, aludiendo al deporte, algunos de los factores más habituales y riesgosos para los atletas pueden ser: tener la percepción de que el entrenador no te valora o no le gustas, la percepción de haber fallado o fracasado o la ausencia de una positiva atmosfera de equipo dentro del grupo (Molinero, Salguero, Tuero, Álvarez & Márquez, 2006).

La segunda condición de la *resiliencia*, *la readaptación positiva*, implica un funcionamiento normal sin presencia de síntomas negativos o patologías asociadas con el trauma o la adversidad y/o lograr realizar las tareas relevantes de manera competente (Galli & González, 2014; Luthar & Cicchetti, 2000). Los estudios actuales han invertido sus esfuerzos en la búsqueda de respuestas con el objetivo de analizar toda la documentación al respecto de este campo de estudio y componer programas para el desarrollo del constructo en los deportistas (Cox, Neil, Oliver & Hanton, 2016; Flethcer & Sarkar, 2016; González, Detling & Galli, 2016).

Más allá de la evaluación de la adversidad o el riesgo y la adaptación positiva o competencia, los investigadores de la *resiliencia* se refieren también a la comprensión de los

*factores de vulnerabilidad* que multiplican exponencialmente los efectos negativos de las amenazas potenciales al propio funcionamiento o desarrollo y los *factores de protección* que sirven para amortiguar o mitigar estas influencias, facilitando así un resultado positivo a pesar de las situaciones difíciles a las que la persona haya tenido que hacer frente (Lee, Cheung & Kwong, 2012; Luthar, 2006; Shehu & Mokgwathi, 2008). Algunos ejemplos de factores de vulnerabilidad comúnmente reportados incluyen bajo estatus socioeconómico o pobreza, padres con psicopatologías, discordia familiar, malas condiciones de crianza de los hijos, pertenencia a un grupo minoritario o haber sufrido experiencias traumáticas (Spencer, Cole, Dupree, Glymph & Pierre, 1993; Werner, 1995).

Los factores de protección, por otro lado, pueden incluir características del propio individuo (que el sujeto sea extrovertido, activo, autónomo y que posea autoconceptos positivos en la niñez y la adolescencia), la familia (por ejemplo, vínculos estrechos con, al menos, uno de sus padres, disfrutar de padres competentes y emocionalmente estables) o de la comunidad (por ejemplo, el apoyo y el consejo de sus compañeros y de los mayores de la sociedad en la que viven) (Collishaw et al., 2007; Spencer et al., 1993; Thelwell, Such, Weston, Such & Greenlees, 2010; Werner, 1993, 1995).

Las investigaciones contemporáneas en *resiliencia* han progresado más allá de estos aspectos descriptivos para centrarse en la comprensión de los procesos subyacentes por los cuales tanto la vulnerabilidad a estos eventos altamente estresantes como los factores de protección ejercen su influencia. Aunque hay muchas formas en que los factores de vulnerabilidad y de protección pueden ejercer su influencia (Conceição et al., 2009) algunos de los mecanismos o procesos comúnmente reportados incluyen sistemas de autorregulación para la modulación de la emoción, una adecuada activación o la capacidad de identificar y aprovechar las estructuras de apoyo en el medio redundando en una reducción en la probabilidad de responder a situaciones potencialmente estresantes como amenazantes.

En lo que respecta al desarrollo de modelos teóricos existen un buen número de publicaciones que tratan de comportar un modelo teórico que englobe los aspectos más importantes del constructo de *resiliencia*. Sarkar y Fletcher (2013) dividen la narrativa acerca de este constructo en tres importantes aspectos como son la adversidad, la adaptación positiva y los factores protectores a ese primer potencial estímulo estresante al que como deportista se tiene que estar haciendo frente de manera irregular, pero, a la vez, constante durante toda la carrera profesional. Nosotros hemos tratado de constituir nuestro propio enfoque orientado al deporte alrededor del reciente, completo y, a la vez, sencillo modelo de Fletcher y Sarkar (2012) y al modelo de Galli y Vealey (2008) que, a su vez está fundamentado en la teoría de Richardson, Neiger, Jensen y Kumpfer (1990), teniendo en cuenta el resto de literatura para fundamentar y complementar la propuesta.

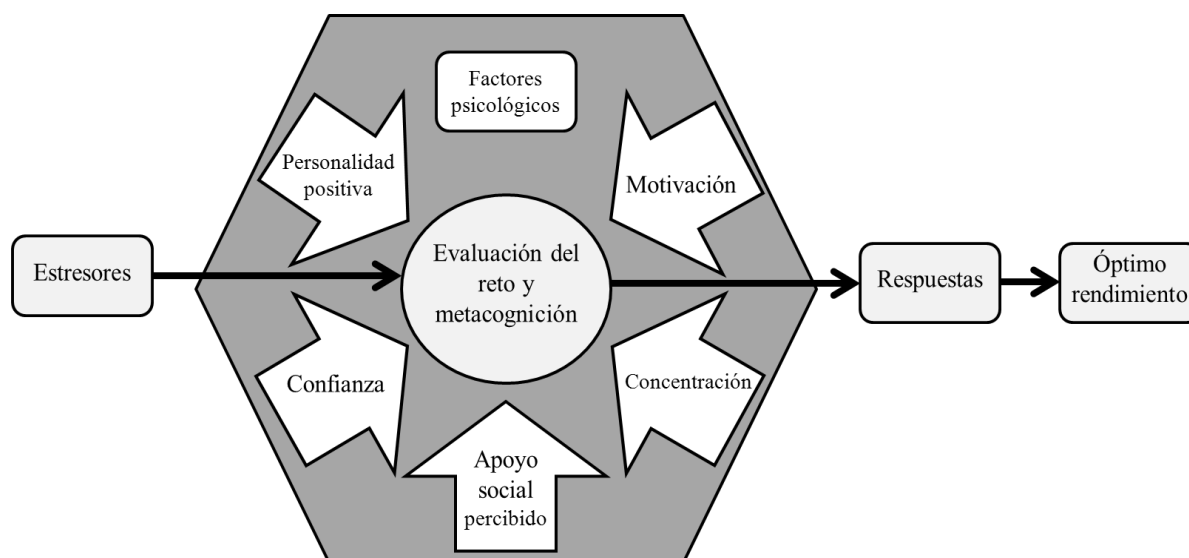


Figura 4. Teoría de la resiliencia en el deporte y el óptimo rendimiento deportivo.  
Fuente: Fletcher y Sarkar (2012).

De esta manera, el componente principal de esta teoría se basa en la evaluación positiva y la *meta-cognición* hacia los *estresores*. En cuanto a la manera de afrontar un evento potencialmente estresante, los mejores atletas del mundo tienden a percibir los factores de

estrés como oportunidades para el crecimiento, el desarrollo y el dominio, es decir lo evalúan como un reto motivante y no, como una amenaza, sobre todo en el pico de sus carreras deportivas. Que los deportistas hagan esta evaluación positiva de la adversidad o el riesgo gira entorno a una serie de factores psicológicos que, en buen equilibrio, conducirán al deseado *óptimo rendimiento deportivo*:

- *Personalidad positiva*: Como reseñan muchas investigaciones y como nosotros detallaremos más en profundidad en apartados posteriores, ser extrovertido, optimista, tener una estabilidad emocional y alta disposición a vivir nuevas experiencias son características claves de todo deportista que quiere alcanzar sus máximas cotas (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002; Gould & Maynard, 2009; Schiera, 2005).
- *Motivación*: Los altos niveles de motivación son reportados con asiduidad como un atributo necesario para el funcionamiento psicológico del deportista de élite (Treasure, Lemyre, Kuczka & Standage, 2007; Villalobos, 2008). Como parecen apuntar las investigaciones previas la motivación de los atletas de elite es, tanto intrínseca como extrínseca (Mallett & Hanrahan, 2004), pero suele venir más asociada a factores internos (Fletcher & Sarkar, 2012).
- *Confianza*: La confianza se considera un factor particularmente importante que sustenta la relación *estrés-resiliencia-rendimiento*. La mayoría de los deportistas de muy buen nivel presentan niveles extremadamente altos de confianza en sí mismos, especialmente en el pico de su carrera, por lo que la confianza se ha identificado repetidamente como una influencia positiva en el rendimiento deportivo (Podlog & Eklund, 2006, 2009; Schiera, 2005; Villalobos & Obando, 2008; Woodman et al., 2009). Sin embargo, Fletcher y Sarkar (2012) sugieren que algunos de los participantes poseen niveles reducidos de confianza en sí mismos, sobre todo hacia el final de su vida deportiva, pero aun así son capaces de lograr un rendimiento deportivo óptimo. Por lo tanto, estos

hallazgos ponen en tela de juicio la gran aceptación acerca de la relación lineal positiva entre la confianza en sí mismo y el rendimiento (Woodman, Akehurst, Hardy & Beattie, 2010).

- *Concentración:* La capacidad para cambiar el foco atencional parece ser un factor importante para soportar la presión asociada con el deporte en los niveles más altos. Se ha observado que los deportistas de élite son capaces de concentrarse en ellos mismos y no ser distraídos por los demás, centrándose en el proceso y no en los resultados de los eventos, del mismo modo que son capaces de cambiar el foco atencional en relación a la demanda requerida. Por otro lado, parece conveniente, que los deportistas tengan otras ocupaciones con las que se distraigan y se evadan del deporte ya que se ha visto que reduce el riesgo de lesiones y baja los niveles de estrés percibido (Fletcher & Sarkar, 2012). Como bien sabemos, altos niveles de estrés percibido influyen negativamente en el rendimiento deportivo de los deportistas (Gould et al., 2002; Greenleaf, Gould & Dieffenbach, 2001).
- *Apoyo social percibido:* Los deportistas que más rinden perciben que tienen un gran apoyo social de calidad a su disposición, donde la familia juega un papel capital (Gershgoren, Tenenbaum, Gershgoren & Eklund (2011), así como el de los entrenadores (Weinberg, Butt & Culp, 2011), de los compañeros de equipo y del cuerpo técnico deportivo. Los atletas que compiten en deportes individuales identifican como el apoyo social más relevante a la familia y a los entrenadores, mientras que los que participan en deportes de equipo reconocían el apoyo de los cuatro tipos de agentes sociales mencionados anteriormente (Coulter, Mallett & Gucciardi, 2010). Esta evidencia (Fletcher & Sarkar, 2012) refutada con las conclusiones de investigaciones anteriores (Collishaw et al., 2007; Freeman & Rees, 2009, 2010; Podlog & Eklund, 2006, 2009; Schiera, 2005; Spencer et al., 1993; Villalobos & Obando, 2008; Werner,

1993, 1995) en las que se sugiere que se trata de un aspecto importante de la *resiliencia* en el deporte jugando un papel esencial como *factor de protección* ante la *adversidad* o *riesgo*. La confianza y el respeto son la base del apoyo social percibido, en particular, durante las últimas etapas de las carreras de los atletas cuando estas relaciones ya llevan un tiempo establecidas (Fletcher & Sarkar, 2012). A su vez el entorno se convierte en una fuente de recursos, la escuela, la familia extensa, el grupo de iguales, educadores, redes de apoyo, etc. se contemplan como agentes válidos desde los que el individuo puede recibir el apoyo necesario para resistir y rehacerse frente a la adversidad. Por tanto, es relevante que el deportista pueda tener a disposición un contexto en el que existan valores compartidos por él mismo y el resto de integrantes, del mismo modo que es fundamental que se sienta integrado y apoyado emocionalmente donde pueda hacer frente al ondulante devenir de las situaciones de entrenamiento y competición (Marsillas, Rial, Isorna & Alonso, 2014). Este entorno cambiante y dinámico requiere del individuo una gran capacidad de adaptación. La *resiliencia* postula que es necesario exponerse a cierto riesgo controlado, ensayar y errar para poder desarrollar la confianza y la tolerancia a la frustración, promover la iniciativa para hacer frente a las dificultades, de manera autónoma (Villalobos & Obando, 2008). Así, en la misma línea, varias publicaciones sugieren que las experiencias positivas de juego y actividad física pueden mejorar la calidad de vida (Sánchez-López et al., 2009) la salud mental, la confianza en uno mismo y la *resiliencia* de los niños y jóvenes (Bakirtzoglou & Ioannou, 2012; Martin et al., 2011), así como en los adultos mayores (Rosenbaum & Serrington, 2011).

Todas estas características conducen a un tipo de *respuestas* por parte del deportista que tratarán de ser las más adecuadas en función del contexto de la situación. Entre las más reportadas en deportistas de alto nivel competitivo se encuentran:

- ❖ *Respuestas facilitadoras*: Pasar a la acción tras la evaluación de un evento, fue una característica importante en cuanto a las respuestas de facilitación encontradas en la mayoría de los deportistas entrevistados. Ser capaz de interpretar las emociones, tomar decisiones de manera efectiva, reflexionar acerca de lo acaecido, incrementar el esfuerzo ejercido y un alto compromiso con la tarea son algunas de las claves para que los deportistas alcancen niveles cercanos al máximo que pueden ofrecer (Fletcher & Sarkar, 2012).

Todo esto para concluir en lo que todos los deportistas y profesionales del ámbito del deporte persiguen:

- *Óptimo rendimiento deportivo*: Se describe que el rendimiento deportivo óptimo es el objetivo principal de los atletas, en lugar de, ser campeón o no de una u otra cosa. Una vez más, parece que los deportistas persiguen con más ansia el ser capaz de acercarse a sus límites de rendimiento que la consecución de una competición en concreto. Es, por tanto, el desempeño personal relativo en función de sus posibilidades lo más relevante a la hora de estar satisfecho con uno mismo.

En definitiva, el deportista ideal tiene que tener ciertas cualidades psicológicas que le permitan manejar una variedad de factores de estrés diferentes, que van desde demandas diarias hasta los acontecimientos más importantes de su vida (Gould et al., 2002). De esta manera, una pieza clave del proceso de *resiliencia* para los atletas es poder percibir que han conseguido resultados positivos como consecuencia de haber hecho frente a la adversidad (Melillo & Suárez, 2005). Los deportistas, a menudo ven sus luchas como eventos que, aunque son duros en muchas ocasiones, les han servido para fortalecerse y mejorar sus recursos personales (Fromm, Andrykowski & Hunt, 1996; Galli & Vealey, 2008). Por tanto, los deportistas que tienen estos requisitos personales y los recursos socioculturales no solo responden



exitosamente a la adversidad deportiva, sino que, además obtienen una serie de beneficios que les permitirán responder a las adversidades en el futuro (Galli & Vealey, 2008):

- *Aprendizaje*: Muchos atletas refieren que ellos han aprendido valores muy importantes para el resto de su vida como fruto de sus experiencias contra la adversidad en el deporte.
- *Perspectiva*: Esa lucha contra la adversidad, en ocasiones, es causa de que los sujetos amplíen su visión del deporte o de la vida en general.
- *Darse cuenta de la importancia del apoyo social*: Las adversidades a las que tienen que hacer frente los deportistas hacen que vean la importancia real que tiene el apoyo externo sobre la superación o no de ese problema contra el que tienen que luchar.
- *Fortalecimiento/Mejora*: Los deportistas tienen consciencia de que consiguen ser mejores tras oponerse a una adversidad.
- *Motivación para ayudar a otros*: Conseguir sobreponerse a una adversidad les hace creer a algunos deportistas que son capaces, con su ejemplo y personalidad, de ayudar a otras personas que pasen por situaciones similares a las que tuvieron que pasar ellos.

Los numerosos factores psicológicos descritos anteriormente y las influencias de superar las adversidades con éxito influyen en las metacogniciones del sujeto y en la manera que tiene de ver la competición (García-Secades et al., 2016), es decir, modifican la capacidad de autorregular el propio aprendizaje, planificando las estrategias que se han de utilizar en cada situación, aplicándolas, controlando y evaluando el proceso con el objetivo de detectar posibles fallos, y como consecuencia, poder transferir todo ello a una nueva actuación.

Concluyendo, el estudio del constructo de *resiliencia* podría servir de plataforma para que los investigadores estudien otros procesos o mecanismos por los cuales el atleta ha de adaptarse (por ejemplo, lesiones, de-selección, malos resultados). Como resultado, los entrenadores y profesionales en contacto con los deportistas estarán en mejor posición para

aumentar la capacidad de los atletas a la adaptación positiva hacia las adversidades (Gucciardi et al., 2011), además de ofrecer a los psicólogos deportivos, entrenadores y organizaciones deportivas nacionales una comprensión del papel de la *resiliencia* en la vida de los atletas y del logro del rendimiento deportivo óptimo (Fletcher & Sarkar, 2012).

En cuanto a los programas que trabajan la *resiliencia*, estos no sólo intervienen sobre los conflictos, sino que centran su atención en la promoción de los factores protectores, sin descuidar la prevención de los factores de riesgo. El uso de un enfoque positivo, con el apoyo y la retroalimentación constante, estableciendo objetivos claros relacionados con la evaluación efectiva son algunas de las estrategias que se han utilizado y que puede ayudar a reducir las presiones y los miedos de los atletas.

Estas estrategias se desarrollan en conjunto con el psicólogo, con el entrenador y con el deportista en busca de una constante integración, porque sabemos que un buen trabajo de planificación y estructuración ayuda al desarrollo del entrenamiento y reduce la posibilidad de que las situaciones potencialmente estresantes se evalúen como tal y, en consecuencia, generan más sentimientos de seguridad y confianza sobre el deportista (Machado, 2006; de Rose, 2002; Samulski, 2002).

Por tanto, para los atletas que soportan constantes niveles de presión, reforzar la capacidad resiliente contribuirá a hacer frente de manera más efectiva a los desafíos y a los eventuales fracasos acortando el tiempo necesario para una óptima recuperación (Valle, 2008), constituyéndose como una estrategia para mitigar los efectos de las presiones experimentadas por los atletas (Hamidi & Hosseini, 2010), ya que promueve una mayor confianza en sí mismo y una mayor autoestima, haciendo que los requisitos de autoexigencia mantengan la motivación y el rendimiento, y no sólo la presión.

### **2.1.2. Instrumentos de medida**

Según Luthar y Cushing (1999) podemos diferenciar tres formas de medir la variable *resiliencia*: midiendo la adversidad, la adaptación positiva o el proceso de *resiliencia* (este último basado en la comparación de individuos o variables entre sí). Los instrumentos de medida utilizados para tales efectos se dividen en pruebas proyectivas, pruebas psicométricas y pruebas de imagenología. El segundo campo instrumental, las pruebas psicométricas, son las más utilizadas y están basados en cuestionarios de autoinforme, tipo Likert, estandarizados mediante pruebas de análisis factorial que, de manera rápida y enmarcada en una teoría explicativa, ofrecen información sobre el fenómeno observado (Salgado, 2005). De entre estas pruebas, las más destacadas a la vista de la literatura existente son:

- La *Ego Resilience Scale* (Block & Kremen, 1996) con 14 ítems y una escala tipo Likert de cinco puntos. Define al yo resiliente como alguien capaz de controlarse siguiendo el contexto siendo más competente y pausado en las relaciones interpersonales y utilizando las emociones de forma positiva ante las situaciones estresantes.
- La *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) diseñada en el año 2003 con una amplia acogida desde su elaboración como se puede ver en la extensa publicación de estudios que la han utilizado. Se trata de una escala tipo Likert de cinco puntos (0 = totalmente falso, 4 = cierto todo el tiempo) con 25 ítems en el que una mayor puntuación supone ser más resiliente. Ha sido validada al castellano por Serrano-Parra et al. (2012) y utilizada, en su versión original, en población clínica (Anderson & Bang, 2012; Catalano, Chan, Wilson, Chiu & Muller, 2011) general (Brown & Tylka, 2011; Chan, Chan & Kee, 2013; Cox, 2012; Ebrahimi, Keykhosrovani, Dehghani & Javdan, 2012) y deportiva (Gucciardi, Gordon & Dimmock, 2009b). Además de la versión de 25 ítems se ha estudiado la adaptación con 15 ítems menos. El CD-RISC-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007) es un instrumento de medida óptimo para la evaluación de la *resiliencia*,

además los resultados de (Gucciardi, Jackson, Coulter & Mallet, 2011) que, desde la perspectiva de la validez factorial, el análisis factorial y el examen de fiabilidad interna, proporciona a todos los investigadores en este campo un apoyo adicional para la utilización de este instrumento. Estos resultados proporcionan un apoyo preliminar para la utilidad de la escala CD-RISC-10 como una medida de las cualidades resilientes en contextos deportivos. Esta escala de medida puede ser utilizada en futuras investigaciones para explorar una red teóricamente justificable de los antecedentes y consecuencias de la *resiliencia* en el contexto de las adversidades deportivas.

- *Characteristics of Resilience in Sports Teams Inventory* (CREST) desarrollada y validada por Decroos et al. (2017) con una amplia muestra de 1225 atletas naturales de Bélgica y Reino Unido. Esta escala evalúa la *resiliencia* de un equipo como un constructo de dos factores. Este inventario consta de 38 items con una Escala Likert de siete puntos. El estudio demostró que este cuestionario es fiable como marcador de *resiliencia* entre jugadores y, de manera novedosa, también entre equipos. De esta forma, los autores proponen este test como una herramienta de evaluación de las características y vulnerabilidad del perfil resiliente dentro de un equipo, siendo útil en el proceso de funcionamiento para hacer frente a los eventos adversos y orientar su posterior asimilación.
- *The Resilience Scale* (Wagnild & Young, 1993). Por último, la que, a nuestro juicio, es la escala más adecuada para la evaluación de la *resiliencia* deportiva. Wagnild y Young elaboraron un instrumento de evaluación que convierte este concepto en medible diferenciando dos factores generales (Competencia Personal y Aceptación de uno mismo y de la vida) estrechamente relacionados con las cinco características de la *resiliencia*, sentido de la vida, ecuanimidad, autosuficiencia y soledad existencial. La escala se basa en un estudio cualitativo de 1987 en mujeres mayores que habían vivido

y superado con éxito un suceso importante de sus vidas, junto con una revisión exhaustiva de la literatura relacionada con la *resiliencia* en ese momento (Wagnild & Young, 1990). La primera *Escala de Resiliencia* contenía 50 ítems y tras el análisis factorial inicial, la escala se redujo a 25 ítems que reflejan las cinco características básicas de la *resiliencia* definidas anteriormente (Wagnild & Young, 1990). Varios estudios en la década de 1990 proporcionaron datos sobre la fiabilidad y validez de la *Escala de Resiliencia*, como por ejemplo investigaciones con estudiantes preuniversitarios y de postgrado, cuidadores de los cónyuges con la enfermedad de Alzheimer, madres trabajadoras que tenían que continuar trabajando en casa y los residentes en viviendas públicas (Wagnild & Young, 1993). En cuanto a las puntuaciones, estas pueden oscilar en un rango comprendido entre 25 y 175.

En el contexto español, este instrumento fue adaptado por Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado & Serpa (2012) y validado por Trigueros, Álvarez, Aguilar-Parra, Alcaráz y Rosado (2017) de la original The Resilience Scale de Wagnild y Young (1993) a partir de la versión portuguesa desarrollada por Vigário, Serpa y Rosado (2009). La *Escala de Resiliencia* (ER) evalúa el grado de *resiliencia* individual y la perspectiva de *resiliencia* como una característica de personalidad positiva que favorece la adaptación (Wagnild & Young, 1993). Como decíamos, en España, esta escala fue adaptada con una muestra de jóvenes futbolistas (N = 110) con edades comprendidas entre un 15 y 21 años, y un promedio de edad de 16,7 años y una desviación estándar de 1,7. El análisis de los resultados y los valores descriptivos de la muestra se realizaron mediante el programa PASW Statistics Version 17.0 (SPSS Inc.) comparando la muestra de futbolistas en etapa de iniciación españoles con un estudio en el que se administró la misma escala en la versión portuguesa a un grupo de estudiantes (Vigário et al., 2009). Los niveles de fiabilidad encontrados son buenos a nivel global (0.80) y para el Factor

I (0,76) presentando un Alpha de Cronbach  $> 0,70$ , (Nunnally, 1978), sin embargo, el Factor II no consigue unos niveles de fiabilidad aceptables (0,49). El motivo de este bajo valor según Ruiz et al. (2012) puede deberse al reducido número de ítems del Factor II (8). Otras limitaciones del estudio remarcada por los autores es la no inclusión de mujeres en la muestra y un pequeño tamaño muestral. Los coeficientes alfa de Cronbach fueron siempre aceptables y moderadamente altos (0,73, 0,91). Con todo, se concluyó demostrando que la *Escala de Resiliencia* era apropiada para los individuos más jóvenes, de mediana edad y adultos mayores (Ruiz et al., 2012). La escala original, al igual que la versión que describimos, diferencia dos factores generales (*Competencia Personal* y *Aceptación de uno mismo y de la vida*). Se trata de una escala formada por 25 ítems escritos de forma positiva, que se valora de 1 (en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo), donde los resultados establecen que a mayor puntuación, también mayores niveles de *resiliencia* oscilando entre 25 y 175. En su validación al castellano y según Wagnild y Young (1993), se consideran altas las puntuaciones en la escala cuando se obtienen puntuaciones iguales o superiores a 147 puntos.

### **2.1.3. Principales investigaciones**

Aunque ya está más que establecido que la habilidad de manejar el estrés es un requisito del buen rendimiento deportivo (Gould & Maynard, 2009; Hardy, Jones & Gould, 1996; Krane & Williams, 2006), el perfil resiliente todavía no ha sido sistemáticamente examinado en el rendimiento deportivo (Fletcher & Sarkar, 2012). Si bien este constructo ha sido investigado ampliamente en una variedad de campos, como la psicología clínica y general, no ha habido tanto interés por parte de los psicólogos especializados en el rendimiento deportivo, lo cual es llamativo, ya que la adversidad y el estrés (formas agudas y crónicas) son comunes en el contexto deportivo.

El deportista tiene que hacer frente a un amplio abanico de factores estresantes para mantener una óptima ejecución técnico/táctica de su práctica durante los entrenamientos y las competiciones (García-Secades et al., 2017). Esta serie de acontecimientos potencialmente estresantes puede ser, por ejemplo, una preparación inadecuada, lesiones, las expectativas de los demás sobre mi propio rendimiento o, también, relativos a la organización, así como, viajes, relaciones interpersonales, condiciones meteorológicas o problemas económicos relacionados con el propio deporte (Hanton, Evans & Neil, 2003; Gucciardi & Gordon, 2009; Mellalieu, Neil, Hanton, & Fletcher, 2009).

Los estudios llevados a cabo en *resiliencia* han sido, mayoritariamente, con adultos, familias y comunidades que han sido expuestos a circunstancias potencialmente estresantes, como la muerte de un familiar cercano (Mancini y Bonanno, 2009), el terrorismo (Bonanno, Galea, Bucciarelli & Vlahov, 2007), una enfermedad grave (Denz-Penhey & Murdoch, 2008), o personas que sufrido desastres naturales (Goodman & West Olatunji, 2008). Así, la investigación en *resiliencia* se ha centrado, predominantemente, en las personas que tienen que reaccionar a los eventos potencialmente traumáticos que han acontecido en sus vidas.

En consecuencia, las teorías de la *resiliencia* han estado, tradicionalmente, basadas en poblaciones clínicas como así atestiguan las publicaciones de Denz-Penhey y Murdoch (2008) y la de Mancini y Bonanno (2009). Sin embargo, debido a la especificidad contextual de la *resiliencia* (Luthar & Cicchetti, 2000), las conclusiones de las investigaciones que relacionan *resiliencia* y deporte no son fácilmente aplicables, ya que no es lo mismo evaluar a sujetos con un alto rendimiento deportivo, que se exponen conscientemente a situaciones difíciles de superar con el objetivo de elevar su nivel de rendimiento, como medir el perfil resiliente en poblaciones clínicas que han sido "forzados" a exhibir cualidades resilientes con el fin de mantener unos niveles normales de funcionamiento (Fletcher & Sarkar, 2012).

De esta manera, si nos remontamos a la primera investigación documentada acerca del constructo de *resiliencia* tenemos que retrotraernos a la investigadora Emy Werner –primera en asociar la *resiliencia* a las personas- y su estudio longitudinal llevado a cabo con una muestra de 698 niños nacidos en 1955 y desarrollados en situaciones desfavorables en Kaoui, una isla de Hawai, observados desde su nacimiento hasta los 30 años de edad, interesándose por todos aquellos individuos que, teóricamente, estaban abocados al fracaso por la multitud de *factores de vulnerabilidad* que les caracterizaban (por ejemplo, madres solteras adolescentes, personas pertenecientes a grupos étnicos minoritarios y/o a estratos más pobres de la sociedad o antecedentes de haber tenido bajo peso al nacer). Sin embargo, sorprendentemente para ella, el 30% de estos sujetos conseguían ser exitosos en su vida, crecieron sanos mental y físicamente y formaron familias estables y vidas “normales”. Cuando trataron de ver que diferenciaba a los seres resilientes de los que no conseguían revertir esa situación de desventaja, la científica concluyó que todos los sujetos resilientes tenían por los menos una persona, familiar o no, que los había aceptado de forma incondicional. Necesitaban contar con alguien y al mismo tiempo sentir que sus esfuerzos y sus capacidades eran reconocidos y valorados (Puerta, 2002). En esta misma línea, numerosos estudios señalan la importancia de al menos un vínculo seguro frente a la condición de maltrato parental. Este vínculo seguro reduce considerablemente la nociva presencia del cortisol libre en sangre, que aumenta su presencia en condiciones de estrés crónico, y que termina produciendo la muerte neuronal en regiones tan vitales como el hipocampo (McEwen & Sapolsky, 1995).

En otra investigación, Fergusson y Lynskey (1996) mostraron como unos mayores niveles de inteligencia y una mayor capacidad para resolver los problemas eran relacionados de manera positiva con un mayor perfil resiliente. Así, varias publicaciones llevadas a cabo en adolescentes relacionan altos niveles de *resiliencia* con menos probabilidad de sufrir desórdenes mentales, conflictos interpersonales, desordenes de comportamiento y un



rendimiento académico bajo (Rew, Taylor-Sheehafer, Thomas & Yockey, 2001; citado en Notario-Pachecho et al., 2011).

Todavía, en lo que refiere al estudio de la *resiliencia* y las poblaciones generales, Fredrickson y Tugade (2003) demostraron en una interesante investigación, después de la catástrofe del 11 de septiembre en Nueva York, que los sujetos más resilientes son los que registran más emociones positivas protegiéndolos frente a la depresión e impulsando su ajuste funcional. De esta manera, en el mismo estudio se defiende como las personas más resilientes son, también, más optimistas, entusiastas y energéticas, y son caracterizados por altos niveles de emocionalidad positiva, por lo que hacen frente a experiencias traumáticas utilizando el humor, la exploración creativa y el pensamiento optimista. Algo que redonda en la importancia de la psicología positiva como factor de protección frente a los agentes amenazantes.

En otro estudio, con un buen número de estudiantes universitarios (N=345), Peralta, Ramirez y Castaño (2006) indican que existen diferencias estadísticamente significativas de los factores resilientes entre los estudiantes con alto y bajo rendimiento académico, y este último grupo es el que se encuentra en mayor riesgo debido a que existen menos factores que se asocian a él.

En otra línea de investigación, vamos a mencionar estudios que tratan de relacionar el perfil resiliente con el perfil genético recogido en la publicación de Villalobos y Obando (2008), en los que se promulga que el 30% de la relevancia de tener más o menos capacidad resiliente depende de los genes. Para llegar a esta serie de conclusiones se utilizaron procedimientos basados en pruebas de imaginería cerebral, mediciones electroencefalográficas, pruebas neuroendocrinológicas y pruebas del sistema inmunitario, del mismo modo que se pusieron en marcha exámenes genéticos derivados de los estudios sobre ADN y el genoma humano. Stein, Campbell-Sills y Gelernter (2009) han encontrado una relación en la variación del gen 5HTTPR asociado con diferencias individuales en los niveles

de *resiliencia* (Notario-Pacheco et al., 2011), así como la susceptible relación entre una proteína específica que podría modular el equilibrio de los niveles de estrés (Yang, Huang & Hsu, 2012).

Para acabar con la contextualización de la *resiliencia* y la población general, Ruiz-Párraga y López-Martínez (2012), prestaron atención al papel que la *resiliencia* desempeña en la adaptación a la patología física, como la representada por el dolor crónico. Sin embargo, las diferencias en la concepción y medición de la misma no permiten extraer conclusiones definitivas, lo que hace necesario seguir realizando investigaciones en esta área.

Ya en lo que alude directamente a las investigaciones en el deporte podemos referir una serie de publicaciones a tener en cuenta para entender el estado actual del problema siendo conscientes de que muchas de las citas ya se han referenciado con anterioridad cuando tratábamos de presentar el marco teórico del constructo de *resiliencia* en el deporte.

Así, algunos de los estudios más relevantes incluyen como una de las características comunes a todos los deportistas de nivel la capacidad para hacer frente a los contratiempos, al estrés y a la adversidad (Gould et al., 2002). Con resultados similares, el dúo de investigadores formado por Hosseini y Besharat (2010), estudió la *resiliencia* en una población formada por 109 deportistas, concluyendo en la existencia de una relación positiva entre la propia *resiliencia*, el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico y, de forma negativa, con los trastornos psicológicos. Algo que debemos tener en cuenta a este respecto es el hecho de que la mayoría de presiones y tensiones es autoimpuesta y viene marcado por el proceso del deportista de autoexigencia como afirmó Valle (2008) o como sugiere Cohen (2010) relacionando el estilo de vida saludable con la mejora de los medios psicológicos que pueden conseguir un bienestar tamponando los efectos de los disruptores internos y externos.

También los estudios de Holt y Dunn (2004) o de Weissensteiner, Abernethy y Farrow (2009) señalaron un buen *perfil resiliente* como una importante variable para el desarrollo de

altos niveles de rendimiento en el fútbol y el cricket, respectivamente. Otra vez, con el fútbol como fuente de la muestra, Nathan et al. (2010) afirman que la *resiliencia* constituye una variable que puede mejorar la cohesión social del grupo.

Yi, Smith y Vitaliano (2005) analizaron a 404 mujeres atletas divididas en 2 grupos, resilientes y no resilientes, en el que las resilientes mostraban más capacidad a la hora de afrontar problemas y las no resilientes se preocupaban más por la prevención y el asesoramiento para que no aparecieran problemas. En cuanto al fracaso deportivo, Martin-Krumm et al. (2003) llevaron a cabo un estudio en el que entre 62 participantes los que mejores niveles de *resiliencia* mostraban, manifestaban menor ansiedad y mayor autoconfianza, por lo que como es evidentemente, estaban en mejor predisposición de rendir a sus máximos niveles.

Por otro lado, y como ya hemos apuntado, Beattie, Hardy, Savage, Woodman y Callow (2011) concluyen que la autoconfianza es un factor relevante en personas con una personalidad resiliente. Mummery, Schofield y Perry (2004) investigaron el impacto de los factores de protección, tales como la autoestima, el apoyo social y los recursos de afrontamiento frente a los resultados del rendimiento deportivo resultando estos relevantes para la consecución del óptimo rendimiento deportivo.

De otro modo, Podlog y Eklund (2006, 2009) han observado las respuestas de los deportistas como consecuencia de haber sufrido una grave lesión deportiva, que es uno de los eventos más descritos como la peor experiencia por la que los atletas han tenido que pasar (Galli & Vealey, 2008). En conjunto, esta investigación sustenta la existencia de ciertos individuos con un perfil psicológico autoprotector (por ejemplo, el autoconcepto o el uso de adecuadas *estrategias de afrontamiento*) y sociales (por ejemplo, el apoyo social) factores que tienen una alta relación con el logro de resultados positivos cuando se enfrentan a la adversidad y son parte importante de lo que definimos como el constructo de *resiliencia*.

Por último, Galli y Vealey (2008) estudiaron las percepciones y experiencias de diez atletas de alto nivel a través de entrevistas en relación a la adversidad más difícil que ellos tuvieron que superar en el deporte. En este estudio los individuos fueron preguntados acerca de cuatro adversidades importantes (lesiones, contratiempos relacionados con el rendimiento, enfermedad y transición de una categoría a otra). Estos autores americanos encontraron que la exposición a ciertas adversidades (lesiones, bajada del rendimiento, transición a la universidad), las influencias socioculturales (el apoyo social o los factores culturales), y los recursos personales (la determinación, la competitividad y el amor por el deporte) fueron factores que, en consecuencia, llevaron a resultados positivos (mejora del aprendizaje y de la perspectiva, y aumento en la motivación para ayudar a los demás).

El centro del proceso de *resiliencia* para los atletas fue el uso de unas buenas *estrategias de afrontamiento* para lidiar con el amplio rango de emociones desagradables y luchas mentales, lo cual refiere directamente a una de las variables evaluadas en nuestra investigación. Los recursos más descritos en este modelo son ser positivo, maduro, persistente y competitivo, además de tener una fuerte determinación y compromiso. Entroncando con este estudio, referimos al ya reportado de Fletcher y Sarkar (2012), llevado a cabo con una muestra muy valiosa por la difícil accesibilidad a la misma, 12 campeones olímpicos (8 hombres y 4 mujeres) de diferentes deportes.

Los autores entrevistaron a los deportistas acerca de sus experiencias en lo relativo a la resistencia al estrés durante sus carreras deportivas, concluyendo, entre otros interesantes enunciados, que la exposición a altos estímulos estresantes es una característica esencial en la relación *estrés-resiliencia*-rendimiento en el deporte de competición. De hecho, la mayoría de los sujetos argumentaron que, si no hubieran experimentado ciertos tipos de estresores en momentos específicos, incluyendo las adversidades altamente exigentes, como el divorcio de

sus padres, una enfermedad grave o lesiones que amenazaron su carrera deportiva, no habrían conseguido ganar las medallas de oro (Fletcher & Sarkar, 2012).

De manera reciente, con una muestra de 51 jóvenes nadadores y con un modelo de estudio con ciertos paralelismos con nuestra investigación, los autores Aranzana et al. (2016) defienden que un perfil de *resiliencia* medio-alto y un *optimismo disposicional*, junto con unas *estrategias de afrontamiento* centradas en la tarea favorecen el equilibrio de los *niveles de estrés-recuperación*. Otro estudio de características similares (Aranzana et al., 2018) muestra como entre 82 nadadores, aquellos que se categorizan como optimistas y con niveles de *resiliencia* altos son capaces de equilibrar el estrés y la recuperación mejor que sus compañeros en los momentos previos a una competición relevante.

## **2.2. OPTIMISMO**

### **2.2.1. Fundamentación teórica**

A lo largo de la historia investigadora, la ciencia y, más en concreto, la Psicología se ha centrado fundamentalmente en la definición y el estudio de las patologías o trastornos con el fin de crear métodos de intervención sobre, por ejemplo, la depresión (Goldney, Exckert, Hawthorne & Taylor, 2010) o el estrés postraumático (Jobson & O’Kearney, 2008; Taylor & Sharpe, 2008) prestando menos atención a constructos relacionados con como asumir y prevenir esas situaciones adversas de manera positiva como el *optimismo*, el *flow* o la *resiliencia* que, en la actualidad, están siendo sujetos a estudio, tanto en el ámbito del deporte como en el ámbito clínico y/o general.

A pesar del relativo escaso número de publicaciones científicas, el estudio del *optimismo* se ha manifestado como un constructo relevante en el uso de conductas de afrontamiento adaptativas, especialmente cuando la persona esta expuesta a eventos que

pueden suponer un foco de estrés como así muestran el contenido de varias publicaciones que relacionan bajas puntuaciones de *optimismo* con peores índices de salud, tanto subjetivos como objetivos (Gillham, Reivich & Shatté, 2001; Peterson & Bossio, 2001), mayor número de enfermedades reportadas (Jackson, Sellers & Peterson, 2002), más vulnerabilidad a las lesiones deportivas (Wadey, Evans, Hanton & Neil, 2012), mayor número de citas con el médico (Peterson & de Avila, 1995), más accidentes (Peterson & Bossio, 2001), peor funcionamiento del sistema inmunológico (Brennan & Charnetski, 2000), menor supervivencia después de un ataque al corazón (Buchanan, 1995), e incluso un mayor porcentaje de mortalidad (Peterson, Seligman, Yurko, Martín & Friedman, 1998).

Refiriéndonos al término de *optimismo* aplicado al deporte, fue Seligman (2004) el que lo acuñó como un constructo de la personalidad que actúa como factor determinante cuando el deportista se encuentra en situaciones de presión, diferenciando, en múltiples ocasiones, como gestionan el estrés y las situaciones adversas los deportistas (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson & Famose, 2003; Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton & Thornton, 1990).

Por tanto, creemos que el estudio del constructo de *optimismo* en el deporte puede ser de gran utilidad, ya que nos aporta información de cómo pueden reaccionar los deportistas en una situación determinada, además de hacer más fácil el posterior desarrollo de programas de intervención psicológica, facilitando el trabajo integral de los deportistas (Ortín, Garcés, Gosálvez, Ortega & Olmedilla, 2011). De esta manera, el optimismo se ha desarrollado a través de diferentes prismas, que serán abordados a continuación.

Por un lado, Peterson y Seligman (1984) proponen la existencia del estilo explicativo, basado en los acercamientos clásicos de Weiner (1986). En ella podemos diferenciar la *Teoría clásica de la indefensión aprendida* (Overmier & Seligman, 1967), reformulado por Abramson, Seligman y Teasdale (1978), y que señalaban cierta *predisposición* de los sujetos a desarrollar síntomas de depresión tras la exposición al estrés, debido a déficits emocionales, cognitivos y

conductuales. En esta teoría se pueden diferenciar tres dimensiones: *permanencia*, esto es, si persiste en el tiempo o es circunstancial, la *amplitud*, que se subcataloga en universal o específica, y, por último, la *personalización*, que difiere entre externo o interno (Abramson, Metalsky & Alloy, 1989; Seligman, 2004).

Otro modelo, también dentro de los estilos explicativos del *optimismo*, es la teoría atribucional (Heider, 1958; Schuster, Forsterlung & Weiner, 1989). En ella, del mismo modo que en la anterior se pueden diferenciar otras tres categorías: *internalidad*, es decir, si el deportista atribuye la consecuencia a sí mismo o a factores externos, *estabilidad*, si se mantiene en el tiempo o no, y *globalidad*, que afecte o no a otras áreas de la vida de la persona en donde se ha dado la situación (Gillham, Shatté, Reivich & Seligman, 2001). Del mismo modo, el estilo pesimista-optimista

Así, el *estilo atribucional negativo* se resume como la tendencia del individuo a explicar los resultados negativos mediante causas internas, estables y globales, que a su vez, están asociadas con el desarrollo de sintomatología depresiva y con peores índices de salud física y, por el contrario, tienden a interpretar los acontecimientos positivos con situaciones temporales, específicas y externas, sin ser consecuencia de su esfuerzo (Otatti & Noronah, 2017). Además, las personas que se clasifican en este grupo tienden a utilizar *estrategias de afrontamiento* centradas en la emoción y a no utilizar las dirigidas a la solución directa de los problemas.

Por el contrario, la tendencia a explicar los resultados positivos a través de causas internas, estables y globales se denomina *estilo autoensalzante* y correlaciona positivamente con *estrategias de afrontamiento* dirigidas a la solución directa de los problemas, relacionándose negativamente con los síntomas depresivos y con la no utilización de estrategias centradas en la emoción (Sanjuán & Magaralles, 2015).

Finalmente, el *optimismo disposicional* de Scheier y Carver (2003), entendido como un rasgo de la personalidad, es decir, que permanece en el tiempo a pesar de contexto y las circunstancias.

Este *optimismo disposicional* es definido como la tendencia de las personas a esperar resultados positivos y favorables en sus vidas con una expectativa generalizada de éxito. Estas expectativas favorables incrementan los esfuerzos en las personas para alcanzar los propios objetivos, en tanto que las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos (García & Díaz, 2010). Dentro de esta perspectiva, cuando una persona cree que va a lograr algo, aumenta su capacidad para trabajar y perseverar en pos de conseguir la meta marcada (Otatti & Noronha, 2017).

Con lo que podemos afirmar, que el *optimismo disposicional* es un mediador de cómo el individuo lidia con las situaciones estresantes estando positivamente asociado a las *estrategias de afrontamiento* que apuntan directamente a disminuir la fuente del estrés (Chico, 2002; Smith, Pope, Rhodewalt & Poulton, 1989), es decir, con las llamadas *estrategias de afrontamiento positivas*, planificación, reinterpretación positiva y crecimiento personal, afrontamiento focalizado al problema y afrontamientos adaptativos, y negativamente relacionado con *estrategias de afrontamiento* como centrarse en las emociones, la negación, el distanciamiento conductual y mental, etc. (Chico, 2002; Martínez-Correa, Reyes, García-León & González-Jareño, 2006).

### **2.2.2. Instrumentos de medida**

El concepto *optimismo* fue valorado a través del *Life Orientation Test Revised* (Scheier, Carver & Bridges, 1994), utilizando la versión española del LOT-R adaptada por Otero-López et al. (1998). El LOT-R es una modificación del cuestionario original de Scheier y Carver (1985) elaborada -con la ayuda de otro profesional de la psicología- por los mismos autores



(Scheier et al., 1994) y con buenos resultados en lo que a las propiedades psicométricas respecto la versión original (Ferrando, Chico & Tous, 2002).

Hemos seleccionado esta versión de 10 ítems ya que estudios como el de Burns y Anstey (2010) muestran una fuerte asociación ( $r = 0.950$ ) entre los factores de las escalas largas y cortas. En resumen, este test de 10 ítems es más eficiente en lo a tiempo de cumplimentación se refiere y más cómodo para la muestra a la que se le administra, por lo que no hemos tenido dudas a la hora de decantarnos por la adaptación reducida.

El LOT-R es un cuestionario de autoinforme que evalúa las expectativas generalizadas hacia resultados positivos o negativos sobre el futuro. Está compuesto por 10 ítems y una escala tipo Likert de 5 puntos (0 = muy en desacuerdo y 4 = muy de acuerdo). De los 10 ítems, tres se muestran en sentido positivo y tres en sentido negativo. Los cuatro ítems restantes son simplemente elementos de control. En lo que refiere a la corrección e interpretación de la prueba, se han utilizado dos opciones (Ferrando et al., 2002).

Existen trabajos que han llevado a cabo un análisis de la validez factorial que apoyan la obtención de los dos factores (Mroczek, Spiro, Aldwin, Ozer & Bosse, 1993; Myers & Steed, 1999; Ottati & Noronha, 2017; Villaroel, Rubio & Atenas, 20019), sin embargo, creemos que para este estudio lo más interesante es tener información acerca de la tendencia optimista-pesimista, como defienden Monteiro (2008) y Zenger et al. (2013).

Por un lado, medir el lado positivo y el negativo por separado y, por otro, medir el *optimismo* total al restar la puntuación registrada en sentido negativo a los que están redactados en positivo. Existen trabajos que han llevado a cabo un análisis de la validez factorial que apoyan la obtención de los dos factores (Mroczek et al., 1993; Myers & Steed, 1999; Villaroel, Rubio & Atenas, 20019; citado en Ortín et al., 2011), sin embargo, creemos que para este estudio lo más interesante es tener información acerca de la tendencia optimista-pesimista, como defienden Monteiro (2008) y Zenger et al. (2013).

Para esto, el valor obtenido por el sujeto en pesimismo se restó a la puntuación de *optimismo*, considerándose que un individuo era optimista si obtenía valores positivos o neutros, es decir, si la diferencia resultaba ser cero o mayor, y pesimista, si obtenía valores negativos siguiendo el modelo utilizado en estudios como el de Seligman et al. (1990) o el del, ya mencionado, Ortín et al. (2011).

### **2.2.3. Principales investigaciones**

En lo relativo a las investigaciones con el *optimismo disposicional*, Ortín et al. (2011), muestran, como ya hicieran Seligman et al. (1990), la relación directa del *optimismo disposicional*, medido con el LOT-R de 10 ítems, con el rendimiento deportivo. En él, se observa como un grupo de nadadores categorizados como pesimistas (N = 15) tienden a mantener o empeorar sus tiempos en 50 metros libres cuando previamente se les ha dicho que han tardado aproximadamente un 5% del tiempo que en realidad han hecho. Sin embargo, en el grupo *optimista* (N = 51) sobresalen hasta nueve nadadores que, a pesar de haber recibido el mismo feedback falso, son capaces de mejorar su marca previa, lo que sin duda, es muy relevante para muchos tipos de deporte donde el sujeto tiene que responder de manera rápida y adecuada a un factor estresante inesperado.

Autores de referencia en el panorama de la psicología del deporte en España como son de la Vega, Ruiz, Batista, Ortín y Giesenow (2012) han llevado a cabo otro estudio con similar diseño al anterior en el que se les da un feedback falso que les haga creer que han rendido un 10 y un 20% menos o un 20 y un 10% según estén encuadrados en el *Grupo Experimental 1* o en el *Grupo Experimental 2*, respectivamente. En este caso se midió la fuerza máxima con un dinamómetro de mano, concluyéndose que los más *optimistas* tenían una mejor expectativa la primera vez, se mantienen después de la información negativa y descienden menos su expectativa después de la segunda información negativa.

Ortín, de la Vega y Gosálvez (2013) llevaron a cabo un estudio administrando el CSAI-2 y el LOT-R, y, por tanto, evaluando la ansiedad y el *optimismo* de 133 jugadores de balonmano de categoría juvenil y nivel nacional –Selecciones Autonómicas de Balonmano– observándose una relación negativa entre el *optimismo* y la ansiedad estado cognitiva y la ansiedad estado fisiológica y una relación positiva entre el *optimismo* y la autoconfianza.

Otro equipo de investigación (Wadey et al., 2012) correlaciona el *optimismo disposicional* con la vulnerabilidad a la lesión. En esta investigación se subraya la existencia de una proporción inversa entre *optimismo* y posibilidad de lesionarse argumentada por el hecho de que las personas optimistas incluyen más y mejores estrategias enfocadas a la promoción de la salud como puede ser el adecuado descanso y alimentación o entrenamientos con intensidades, volúmenes y frecuencia apropiados a sus límites. También se observa que después de una lesión existe una relación negativa entre el *optimismo* y la desesperanza, el nerviosismo y la soledad. Resultados que podrían tener una directa conexión con los niveles de recuperación-estrés y la prevención de los estados previos al sobreentrenamiento.

En relación a esta teoría podemos encontrar investigaciones de diverso interés que abordan el rendimiento deportivo en función de cómo el sujeto asimile un estímulo estresante según las tres dimensiones presentadas. Así, en un estudio de Gordon (2008), podemos observar como unos futbolistas *optimistas* presentaban mejores niveles de rendimiento que los pesimistas –medido por el número de faltas, tiros a puerta, goles y ratio de pases intentados/completados– durante la media de un conjunto de 8 partidos analizados.

Además, se comprobó que los futbolistas *optimistas*, es decir los que asumían los resultados positivos en un plano interno, estable y global, en contraposición con los que asumían de la misma manera los resultados negativos, tiraban a puerta y completaban significativamente más pases durante el partido que iban perdiendo, mientras que los

*pesimistas* tiraban y pasaban en muchas más ocasiones en el partido *favorable*, es decir, cuando iban ganando, que en el *desfavorable*, esto es, cuando iban perdiendo.

En la misma investigación (Gordon, 2008), pero en una segunda fase del estudio, no se obtuvieron conclusiones tan firmes ya que se pudieron observar descubrimientos asociados de manera positiva a las jugadoras de baloncesto optimistas (robaban y asistían en más ocasiones) pero también negativos -menos rebotes y más faltas cometidas- lo que puede ser explicado por las más altas expectativas de robo y por tanto, más riesgo y participación en el juego, concluyendo en más acciones antirreglamentarias. Además, en esta misma investigación, los autores señalan haber encontrado resultados que diferían de los esperados al revelar que, dentro de la misma muestra de 18 jugadoras de baloncesto, quizá un número demasiado escaso para este diseño de estudio, las que son clasificadas, evaluadas con el LOT, como pesimistas tienen mejores registros en *tiros de dos* y en rebotes defensivos que los codificados como optimistas.

Una de las explicaciones más sólidas que podemos dar a estos sorprendentes resultados se ampara en el concepto del *pesimismo defensivo*, introducido por Norem (2001), término muy interesante y poco estudiado, que engloba a los sujetos que, a pesar de haber tenido una historia de sucesos con resultados positivos, no asumen que sus experiencias futuras vayan a desencadenarse de manera igualmente exitosa. Esta expectativa pesimista les crea ansiedad, sin embargo y, a diferencia de lo que ocurre con los *pesimistas depresivos*, los *pesimistas defensivos* utilizan esa ansiedad como motivación adicional lo que les acerca a una mayor probabilidad de obtener resultados positivos, como defiende una publicación de tipo teórico de Peres, Cury, Famose y Sarrazin (2002).

En otro estudio, Ortín, Ortega, López y Olmedilla (2012), clasificaron 4366 declaraciones de entrenadores de fútbol según los estilos explicativos, durante 29 jornadas observándose que los entrenadores mostraban en general una dimensión circunstancial y

específica cuando su equipo perdía, siendo esta última significativamente llamativa. También, muestran un estilo más circunstancial ante los partidos disputados fuera de casa y más permanente desde el tercer tercio de temporada en adelante. En referencia a la diferencia entre los entrenadores de Primera y Segunda División “A” y “B”, llama la atención que los primeros ejercían un tono más autocrítico a sus discursos con unas dimensiones más específicas e internas.

Por último, otra investigación del mismo año, también concluye justificando que los deportistas con más nivel de *optimismo* son más resistentes al *burnout*, explicado de manera parcial por el hecho de que estos atletas son capaces de convivir con su modalidad deportiva y su contexto con unos parámetros de estrés más bajos que sus compañeros más *pesimistas*. Para este estudio, Gustafsson y Skoog (2012) contaron con 217 jóvenes atletas en los que había hombres y mujeres en proporciones similares.



## **3. OBJETIVOS**

---





El objetivo general de la investigación es *analizar la influencia del perfil resiliente y el optimismo disposicional sobre los niveles de estrés-recuperación y las estrategias de afrontamiento del deportista.*

A partir de este objetivo general se desprenderán una serie de objetivos específicos, que son:

- a) Cotejar y describir las diferentes demandas sobre el balance de *estrés-recuperación* de los deportistas durante el periodo competitivo más relevante de la temporada.
- b) Examinar la estabilidad y relación del constructo de *resiliencia* y el *optimismo disposicional* medido en dos momentos de la temporada competitiva en la que los requerimientos del individuo son distintos analizando la relación de ambos.
- c) Evaluar y comparar el comportamiento de las *estrategias de afrontamiento* y su impacto sobre el resto de variables estudiadas durante las diferentes evaluaciones llevadas a cabo durante el mesociclo de mayor exigencia competitiva.
- d) Mensurar e investigar el comportamiento de las variables estudiadas teniendo en cuenta constantes independientes como las *lesiones deportivas*, el *sexo*, la *categoría competitiva*, el *tipo de deporte (individual o colectivo)*, el *nivel competitivo* o los *años de experiencia competitiva*.



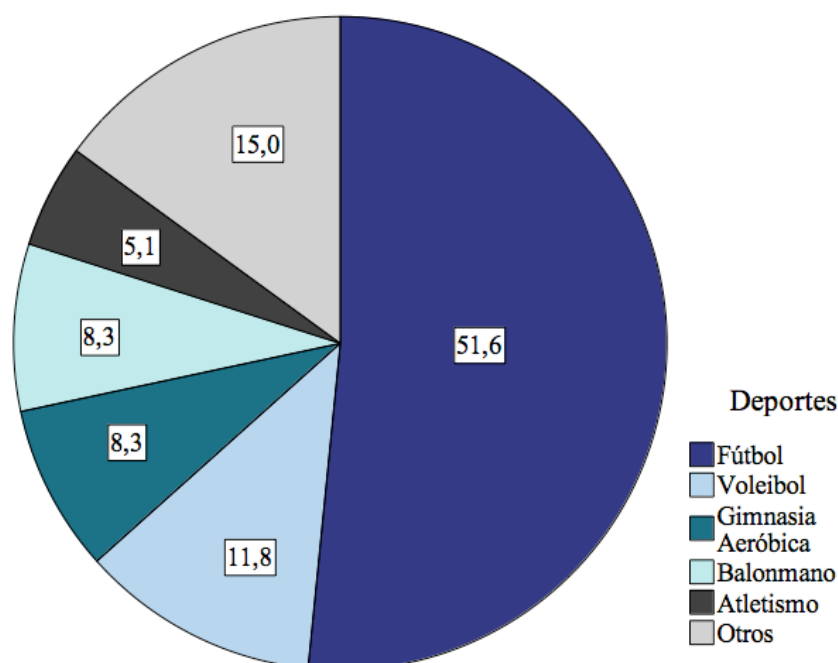
## **4. MÉTODO**

---



## 4.1. Participantes

La muestra de este estudio estuvo comprendida por 254 deportistas (145 hombres y 109 mujeres) con edades comprendidas entre los 15 y los 35 años ( $\bar{X} = 21,17$ ,  $SD = 4,69$ ), practicantes de distintas modalidades deportivas: 78,0% deportes colectivos (fútbol, voleibol, balonmano, waterpolo, rubby), 22,0% deportes individuales (gimnasia aeróbica, atletismo, frontenis, ciclismo, triatlón, duatlon). Los criterios de inclusión para esta muestra eran: tener entre 15 y 35 años de edad, competir de manera federada en un nivel regional o superior, no estar lesionados en el momento de las administraciones, realizar al menos dos entrenamientos semanales. Los participantes compitieron a nivel regional (22,4%), nacional (66,5%) e internacional (11,0%), con una experiencia competitiva de  $6,6 \pm 1,81$  años. Los atletas entrenaron  $2,26 \pm 0,62$  días a la semana, durante  $1,18 \pm 0,44$  horas por cada entrenamiento.



*Figura 5. Distribución porcentual de la muestra categorizada por las distintas modalidades de deportistas que practican.*

Nota. Dentro de la categoría de *otros deportes* se recogen todas aquellas modalidades que no han sumado más de un 5%. Por orden descendente son: waterpolo, frontenis, ciclismo, triatlón, rugby, fútbol sala y duatlón.

De esta manera, en lo que refiere a la descripción de la muestra presentamos la Tabla 1, en la que se clasifica a los sujetos según la experiencia, el nivel competitivo, los días y las horas de entrenamiento completados a la semana.

*Tabla 1. Categorización de la muestra, en frecuencia y porcentajes, en función del nivel competitivo, años de experiencia, días de entrenamiento por semana y horas de entrenamiento por día.*

	Nivel competitivo		Años de experiencia en competición		Días entreno/semana		Horas entreno/día
Regional	57 (22,4%)	Menos de 1	3 (1,2%)	Entre 1 y 2	15 (5,9%)	Entre 1 y 2	213 (83,9%)
Nacional	169 (66,5%)	Entre 1 y 2	12 (4,7%)	Entre 3 y 4	169 (66,5%)	Entre 3 y 4	37 (14,6%)
Internacional	28 (11,0%)	Entre 2 y 3	7 (2,8%)	Entre 5 y 6	60 (23,6%)	Entre 5 y 6	3 (1,2%)
		Entre 3 y 4	9 (3,5%)	Los 7 días	10 (3,9%)	Entre 7 y 8	1 (0,4%)
		Entre 4 y 5	9 (3,5%)				
		Entre 5 y 10	49 (19,3%)				
		Más de 10	165 (65,0%)				

En cuanto al nivel de estudios de las personas analizadas, clasificamos a un 1,2% como deportistas que han alcanzado estudios de Primaria, un 16,1% como estudiantes de la ESO (Educación Secundaria Obligatoria), un 29,9%, estudiantes de Bachillerato, un 11,0%, estudiantes de Formación Profesional (F.P.), y un 41,7%, estudiantes universitarios.

## 4.2. Protocolo y procedimiento

Para la elaboración de la fase experimental esta Tesis Doctoral se procedió siguiendo un riguroso cronograma explicitado, de manera general, en la siguiente Figura.



*Figura 6. Cronograma experimental general de la investigación, fases del estudio y pasos a seguir durante su elaboración.*

Una vez establecido el diseño general, y siguiendo un orden cronológico, profundizaremos en el modo de abordar cada fase del estudio describiendo el desarrollo del sistema utilizado para ponernos en contacto con los clubes participantes en el estudio, así como el momento, modo y lugar en el que se han llevado a cabo las dos sesiones de cumplimentación y la posterior entrega de los informes futo de la investigación. En primer lugar, para la selección de la muestra se contacta con los presidentes, directores generales, coordinadores y/o entrenadores de los clubes.

### **- Primer contacto**

Se llevo a cabo durante los meses de febrero y marzo. En este periodo, se estableció un contacto con instituciones deportivas susceptibles para intervenir con la investigación,

solicitando paralelamente la participación voluntaria y desinteresada de los deportistas. Para ello, contactamos telefónicamente o, preferible y mayoritariamente, *cara a cara* con uno de nuestros contactos directos dentro de los clubes participantes. Generalmente se llevo a cabo con los presidentes, coordinadores y/o entrenadores.

Para ello, se les trasladó, además de la información oral, una carta de contacto (ver Anexo 1) en la que de manera clara y concisa se desarrollan los objetivos, procedimientos y posibles beneficios que pueden extraer de esta colaboración.

En este primer documento formal se insta a los responsables de los clubes participantes a que den cuenta de que un investigador va a estar con los atletas un día concreto y durante un tiempo prefijado con unos objetivos explícitos, los cuales darán como resultado una serie de información y conclusiones que les serán reportados y que pueden ser beneficiosos para su propio rendimiento.

Una vez concertada esta primera cita, pasamos a la siguiente fase de nuestro estudio.

#### - **Primera reunión con los responsables**

Durante los meses de marzo y abril de esa misma temporada se les recuerdan las fases y objetivos del estudio y, como el mismo, puede revertir en información útil en el día a día del deportista y en el de su cuerpo técnico tratando de hacer ver a todos los participantes que, lejos de ser una pérdida de tiempo, se trata de una inversión que les otorgará información útil con la que trabajar de manera más eficiente y eficaz.

En este momento, comienza uno de los puntos más sensibles de la investigación. Hemos de acordar el momento en el que se realizan las dos administraciones y ser rigurosos para establecer un criterio que normalice el proceso entre diferentes deportes. Así, la Toma 1 (T1) fue llevada a cabo previo al comienzo del último mesociclo competitivo, siempre y cuando, dicho periodo de duración aproximada al mes incluya la competición más importante de la



temporada. Y la Toma 2 (T2), inmediatamente después de esa *competición-objetivo* (evaluada como la más trascendente de la temporada por el entrenador y el deportista).

De esta manera, el establecimiento claro de esos dos momentos en la planificación de la temporada del deportista cobra vital importancia y, por ende, son inherentes a cada deportista de manera individual y a cada club de una modalidad deportiva clasificada como colectiva según sea el objetivo y la programación del ciclo al que están haciendo frente durante esta investigación.

Una vez disipadas estas dudas y puestas de acuerdo las diferentes partes implicadas en el estudio, tendrá lugar la primera administración de la batería de cuestionarios compilada especialmente para este estudio: consentimiento informado, cuestionario sociodemográfico ad hoc, Cuestionario de Recuperación-Estrés (González-Boto et al., 2005; González-Boto et al., 2008), *Escala de Resiliencia* (Ruiz et al., 2012) *Cuestionario de Estrategias de afrontamiento en Competición Deportiva* (Molinero, 2009; Molinero et al., 2006, 2010) y *Test de Valoración Vital Revisado* (Otero-López et al., 1998).

#### **- Primera reunión con los deportistas**

En los meses de abril y junio, se concretó la primera sesión con los verdaderos protagonistas de la investigación teniendo una duración aproximada a los 45 minutos y fundamentada en hacerles conocedores de una serie de aspectos:

1. Explicación del estudio: objetivos y procedimientos.

2. Compromiso de confidencialidad. Este punto nos parece realmente importante para conseguir información sincera por parte de los sujetos y que los resultados no se vean comprometidos por intentar complacer a otras personas contestando lo que creen que esperan de él o quisiera para sí mismo. Para ello nos referimos a nuestro compromiso profesional y ético que como profesionales debemos de asumir, además de hacerles saber que será el propio

investigador y no su entrenador u otra persona con la que no se pueden sentir cómodos si descubren sus datos los que más tarde evalúen esta información.

3. Lectura y esclarecimiento de las instrucciones. El investigador lee las bases de cumplimentación de cada cuestionario y las explica de manera más sencilla si fuera necesario. También lee algún ejemplo de cada cuestionario y los ítems que creemos que pueden ser más complicados de rellenar debido a su difícil comprensión mientras los sujetos hacen lo propio y realizan preguntas acerca de todas las dudas posibles.

4. Se subraya que nadie está obligado a ser partícipe de este estudio y que, sólo si lo desean, de manera voluntaria, formarán parte de la investigación. Del mismo modo, se les hace saber que en cualquier instante pueden dejar de formar parte del trabajo sin ninguna consecuencia.

- **Segunda reunión con los deportistas**

Aproximadamente cuatro semanas más tarde (mayo-julio) y ciñéndonos de manera estricta al calendario competitivo de cada deportista o grupo, se procedió, de manera similar a la fase anterior, con la *segunda reunión*. Se les recuerda, de manera más general, los objetivos del estudio y las instrucciones de cumplimentación. En este caso, no rellenan el cuestionario sociodemográfico, pero si rellenan, de nuevo, los otros cuatro instrumentos, por lo que no fue usual encontrar nuevos problemas para cumplimentarlo y se llevo a cabo, en líneas generales, con mayor eficacia que la primera administración. La duración aproximada de esta segunda sesión es de 35 minutos.

Es importante mencionar que, en ambas citas con los deportistas, el investigador principal estuvo presente durante la cumplimentación de los instrumentos. Aún así, se les facilitó el teléfono y correo electrónico de dicho investigador para que puedan solventar cualquier duda sobre los cuestionarios o el estudio en general en el momento que consideren oportuno.

### **4.3. Instrumentos de evaluación**

Con el fin de recabar la información necesaria para dar respuesta a los objetivos de este estudio se elaboró una batería compuesta por los siguientes instrumentos.

#### **4.3.1. Cuestionario sociodemográfico**

En primer lugar, elaboramos un cuestionario ad hoc, teniendo en cuenta las características del estudio y los objetivos planteados, mediante el cual recogimos los datos personales y deportivos de los sujetos, además de información adicional referente al contexto y a las relaciones interpersonales. Dicho instrumento constaba de 25 ítems que se dividieron en tres apartados. El primero hacía mención a variables sociales y demográficas, como la edad, sexo o procedencia. El segundo apartado recogía la información deportiva, como años de práctica, nivel competitivo o características del entrenamiento. Este apartado incluía el registro del aspecto que hemos denominado deportivo-social, y que intentaba recoger las relaciones interpersonales con los compañeros y entrenador o posibles problemas fuera del contexto deportivo. Por último, el tercer apartado se centró en el registro de las lesiones deportivas sufridas con anterioridad y aspectos relacionados con éstas. (ver Anexo 4).

#### **4.3.2. Cuestionario de Recuperación-Estrés para Deportistas (RESTQ-Sport)**

Hemos seleccionado el *Cuestionario de Recuperación-Estrés para Deportistas (RESTQ-Sport)* por ser una herramienta útil, válida y fiable, de coste bajo y feedback muy rápido y completo otorgándonos información general y específica del deporte, diferenciando entre muchas subescalas relevantes para el deportista en lo que respecta a sus *niveles de estrés-recuperación*, bien sea de nivel amateur, como de nivel élite, y, del mismo modo, útil para los atletas que practican un deporte *individual o colectivo*.

El RESTQ-Sport es la versión española del *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes* (González-Boto et al., 2005; González-Boto et al., 2008) en su versión de 76 ítems (RESTQ-Sport, Kellmann y Kallus, 2001).

De los 76 ítems que consta el cuestionario (28 son específicos y 48 son no específicos a la actividad deportiva) distribuyéndose en 19 escalas, más un ítem introductorio no incluido en el análisis que sirve como “preparación” para el deportista evaluado.

Las escalas se agrupan en 4 dimensiones de segundo orden de la siguiente forma, 7 escalas de *Estrés No Específico al Deporte (ENED)*: *Estrés General, Estrés Emocional, Estrés Social, Conflictos/Presión, Fatiga, Falta de Energía y Alteraciones Físicas*; 5 escalas de *Recuperación No Específica al Deporte (RNED)*: *Éxito, Recuperación Social, Recuperación Física, Bienestar General, Calidad del Sueño*, 3 escalas de *Estrés Específico al Deporte (EED)*: *Periodos de Descanso Alterados, Burnout/Fatiga Emocional y Forma Física/Lesiones*, y 4 escalas de *Recuperación Específica al Deporte (RED)*: *Bienestar/Estar en Forma, Burnout/Realización Personal, Autoeficacia y Autorregulación*.

A partir de las dimensiones de segundo orden se pueden obtener las dimensiones totales de *estrés (ET)* y de *recuperación (RT)*. Los atletas deben indicar de forma retrospectiva en una escala Likert graduada de 0 a 6 puntos la frecuencia con que han participado en diferentes actividades durante los últimos 3 días/noches.

#### **4.3.3. Escala de Resiliencia (RS)**

Adaptado al español por Ruiz et al. (2012) de la original *The Resilience Scale* de Wagnild y Young (1993) a partir de la versión portuguesa desarrollada por Vigário et al. (2009). La *Escala de Resiliencia (RS)* evalúa el grado de *resiliencia* individual y la perspectiva de *resiliencia* como una característica de personalidad positiva que favorece la adaptación (Wagnild & Young, 1993).

La escala original, al igual que la versión que describimos, diferencia dos factores generales (*Competencia Personal y Aceptación de uno mismo y de la vida*). Se trata de una escala formada por 25 ítems escritos de forma positiva, que se valora de 1 (en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo), donde los resultados establecen que a mayor puntuación, también mayores niveles de *resiliencia* oscilando entre 25 y 175. En su validación al castellano y según Wagnild y Young (1993), se consideran altas las puntuaciones en la escala cuando se obtienen puntuaciones iguales o superiores a 147 puntos, diferenciando solo dos categorías.

A la vista de los resultados arrojados en los que solo encontramos un 3,5% de atletas con *Resiliencia Alta*, utilizamos el análisis descriptivo de frecuencias para establecer tres categorías creando unos nuevos puntos de corte a propósito de esta investigación y teniendo en cuenta los valores correspondientes para el ajuste de la dispersión, distribución y tendencia central relativa de nuestra muestra. De esta manera, clasificaremos a los deportistas con *Resiliencia Baja* cuando se encuentren entre 25 y 122, *Resiliencia Media* entre 123 y 134 y *Resiliencia Alta* entre 135 y 175.

#### **4.3.4. Cuestionario de Estrategias de afrontamiento en el Deporte (ISCCS)**

Para la evaluación de este constructo utilizaremos el *Inventaire des Stratégies de Coping en Compétition Sportive* (ISCCS), en su versión española *Cuestionario de Estrategias de afrontamiento en Competición Deportiva* (Molinero, 2009; Molinero et al., 2006, 2010). Se trata de un inventario de autoinforme constituido por 31 ítems con una escala tipo Likert (1 = nada, 2 = poco, 3 = moderadamente, 4 = bastante, 5 = muchísimo) que ha de ser administrado inmediatamente después de la competición (Gaudreau y Blondin, 2002b; Molinero, 2009; Molinero et al., 2006, 2010).

Estos ítems se organizan en ocho estrategias de afrontamiento en la versión española, que a su vez se conforman en tres factores de segundo orden: *estrategias orientadas en la tarea*

(TOC), *estrategias orientadas en las emociones (EOC)* y *estrategias orientadas en el distanciamiento (DOC)*.

#### **4.3.5. Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R)**

El concepto *optimismo* fue valorado a través del LOT-R, utilizando la versión española adaptada del propio LOT-R por Otero-López et al. (1998). El LOT-R es una modificación del test original de Scheier y Carver (1985) elaborado por Scheier et al. (1994). En su versión validada en castellano ha obtenido muy buenos resultados psicométricos (Ferrando et al., 2002).

Hemos seleccionado la versión de 10 ítems ya que estudios como el de Burns y Anstey (2010) muestran una fuerte asociación ( $r = 0.950$ ) entre los factores de las escalas largas y cortas. En resumen, este test de 10 ítems es más eficiente en lo que a tiempo de cumplimentación se refiere y más cómodo para la muestra a la que se le administra, por lo que no hemos tenido dudas a la hora de decantarnos por la adaptación reducida.

El LOT-R es un test de autoinforme que evalúa las expectativas generalizadas hacia resultados positivos o negativos sobre el futuro. Está compuesto por 10 ítems y una escala tipo Likert de 5 puntos (0 = muy en desacuerdo y 4 = muy de acuerdo). De los 10 ítems, tres se muestran en sentido positivo y tres en sentido negativo. Los cuatro ítems restantes son simplemente elementos de control. En lo que refiere a la corrección e interpretación de la prueba, se han utilizado dos opciones (Ferrando et al., 2002). Por un lado, medir el lado positivo y el negativo por separado y, por otro, medir el *optimismo* total al restar la puntuación registrada en sentido negativo a los que están redactados en positivo.

#### **4.4. Análisis estadístico**

La codificación y análisis de los datos se hizo con el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26.0 para Apple Macintosh, y la aplicación Microsoft Excel 2010 y Numbers 5.1. Se ha realizado una estadística descriptiva para obtener los resultados generales de la investigación y las puntuaciones de las baterías de cuestionarios a partir de valores expresados en media aritmética, desviación estándar y frecuencias para la muestra total. Para la significación estadística de las diferencias entre *sexos*, *tomas* y tipo de deporte (colectivo e individual) se utilizó un análisis de las medias, mientras que pusimos en práctica el *análisis de varianza de una vía (ANOVA)*, para observar las distintas modulaciones entre el nivel competitivo, las disciplinas deportivas y los *grupos de edad*, aplicando el Post Hoc de Bonferroni. Hemos utilizado el análisis descriptivo de frecuencias para establecer las diferentes categorías creando unos puntos de corte ad hoc de esta investigación teniendo en cuenta los valores correspondientes para el ajuste de la dispersión, distribución y tendencia central relativa de nuestra muestra. Para las correlaciones bivariadas entre las distintas variables analizadas se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. En todos los casos se utilizó un nivel de significación de  $p \leq 0.05$ . En todos los casos, se tuvo en cuenta el tamaño del efecto, a través del análisis de eta cuadrado ( $\eta^2_p$ ) teniendo presente que este dato empieza a ser significativo, si  $\eta^2_p \geq 0,0196$ .





## **5. RESULTADOS**

---



En este apartado presentamos los resultados generales a nivel descriptivo obtenidos a partir de los cuatro cuestionarios utilizados en este estudio (RS, ISCCS, LOT-R y RESTQ-Sport) con la muestra de deportistas utilizada, teniendo en cuenta variables independientes como el *sexo*, los *grupos de edad*, los *años practicando el deporte* y el *nivel competitivo: regional, nacional e internacional*. Para la exposición de dichas puntuaciones, seguiremos la siguiente estructura dividida en seis bloques:

- Primeramente, mostraremos una descripción general de las medias y desviaciones típicas de las cuatro variables estudiadas. Es decir, las puntuaciones sobre el perfil de resiliencia, el optimismo disposicional, los niveles de estrés-recuperación y las estrategias de afrontamiento.
- En segundo lugar, mostraremos las fluctuaciones en los *niveles de estrés-recuperación* respecto a los dos momentos del calendario competitivo seleccionados. Hemos decidido mostrar esta información inmediatamente después del análisis global de las medias de las variables con el objetivo de justificar la elección del diseño metodológico y procedimental respaldando el resto de resultados que se presentan a continuación de este apartado y situándolos en un contexto habalado por dichas puntuaciones. Una vez aclarado este punto, por otro lado, se mensura la estabilidad de *la resiliencia*, el *optimismo* y las *estrategias de afrontamiento* bajo demandas distintas.
- En tercer lugar, valoramos como las variables independientes (*sexo*, *edad*, *experiencia*, *modalidad deportiva*) pueden tener impacto sobre las puntuaciones de las cuatro variables principales de estudio ya mencionadas.
- El cuarto y el quinto bloque, responden con unos de los principales objetivos de esta investigación. Esto es, la influencia del *perfil resiliente* y el *optimismo disposicional*

del deportista sobre el control del balance de los *niveles de estrés-recuperación* a través de la utilización determinada de las *estrategias de afrontamiento*.

- El sexto y último apartado, refiere al resultado del análisis correlacional de las variables estudiadas.

## 5.1. Análisis descriptivo general

A nivel descriptivo señalamos que tras la categorización ad hoc realizada siguiendo las directrices estadísticas mencionadas en el apartado de *Método*, un 35,0% de los deportistas tienen una *Resiliencia Baja*, un 34,8%, *Resiliencia Media* y, un 30,1% se categoriza por tener una *Resiliencia Alta*. De forma paralela, en cuanto a lo que el *perfil de optimismo* se refiere, observamos: *Optimistas* (78,3%), *Pesimistas* (16,1%) y *Neutros* (5,5%). Para observar las medias y desviaciones estándar de estas variables y el resto de las estudiadas adjuntamos la Tabla 2.

Tabla 2. Medias y desviaciones estándar de las principales variables estudiadas.

	Resiliencia	Optimismo	Niveles de estrés-recuperación							Estrategias de afrontamiento		
			ENED	EED	ET	RNED	RED	RT	RT - ET	TOC	EOC	DOC
Media	125,06	3,11	2,02	1,76	1,94	3,59	3,50	3,55	1,61	3,34	2,31	2,14
SD	16,78	3,77	1,22	0,95	1,07	0,87	1,03	0,85	1,52	0,58	0,78	0,73

Nota. SD, Desviación Estándar; ENED, *Estrés No Específico al Deporte*; RNED, *Recuperación No Específica al Deporte*; EED, *Estrés Específico al Deporte*; RED, *Recuperación Específica al Deporte*; ET, *Estrés Total*; RT, *Recuperación Total*; RT – ET, *Recuperación Total – Estrés Total*; TOC, *Afrontamiento centrado en la Tarea*; EOC, *Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones*; DOC, *Afrontamiento centrado en el Distanciamiento*.

## 5.2. Análisis comparativo entre tomas

En este apartado, como ya hemos adelantado, vamos a mostrar los cambios entre las variables estudiadas al respecto de las tomas justificando, de esta manera, el diseño metodológico del estudio y, por ende, contextualizando el resto de resultados encontrados en relación con el impacto de la resiliencia y el optimismo sobre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés-recuperación y como afectan las variables independientes a estas puntuaciones. Por tanto, valoramos las modulaciones en los niveles de estrés-recuperación, la *resiliencia*, el *optimismo* y los factores de segundo orden propios de las *estrategias de afrontamiento*.

De esta manera, en primer lugar, a la vista de la Tabla 3 apreciamos que si existen diferencias significativas en lo que refiere a los *niveles de estrés* que el sujeto percibe si relacionamos ambas administraciones.

*Tabla 3. Diferencias, significaciones y tamaños del efecto sobre los niveles de estrés-recuperación en función del perfil resiliente.*

		Variables de estrés			Variables de recuperación			RT - ET
		ENED	EED	ET	RNED	RED	RT	
Toma 1	Media	1,52	1,64	1,56	3,58	3,39	3,50	1,95
	SD	0,85	0,91	0,81	0,91	1,01	0,85	1,35
Toma 2	Media	2,52	1,87	2,32	3,60	3,60	3,60	1,28
	SD	1,32	0,98	1,16	0,83	1,04	0,84	1,61
	Sig. ( <i>p</i> )	0,000***	0,005**	0,000***	0,845	0,026*	0,191	0,000***
	$\eta^2_p$	0,168††	0,015	0,130††	0,000	0,010	0,003	0,048†

Nota. SD, Desviación Estándar; ENED, *Estrés No Específico al Deporte*; RNED, *Recuperación No Específica al Deporte*; RED, *Recuperación Específica al Deporte*; Rec. Total, *Recuperación Total*; RT – ET, *Recuperación Total – Estrés Total*; TOC, *Afrontamiento centrado en la Tarea*; EOC, *Afrontamiento centrado en las Emociones*; DOC, *Afrontamiento centrado en el Distanciamiento*.

\*valores significativos  $p \leq 0,05$ ; \*\*valores muy significativos  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

†efecto bajo  $\eta^2_p \geq 0,0196$ ; ††efecto medio  $\eta^2_p \geq 0,1300$ .

Sin embargo, observamos en la Figura 7a y la Figura 7b, como la *resiliencia* y el *optimismo disposicional*, respectivamente, no muestran una diferenciación significativa ( $p = 0,198$ ;  $\eta^2_p = 0,003$  y  $p = 0,787$ ;  $\eta^2_p = 0,000$ ) entre T1 –antes del inicio del último mesociclo competitivo- y la T2, inmediatamente después de haber disputado la competición más importante de la temporada.

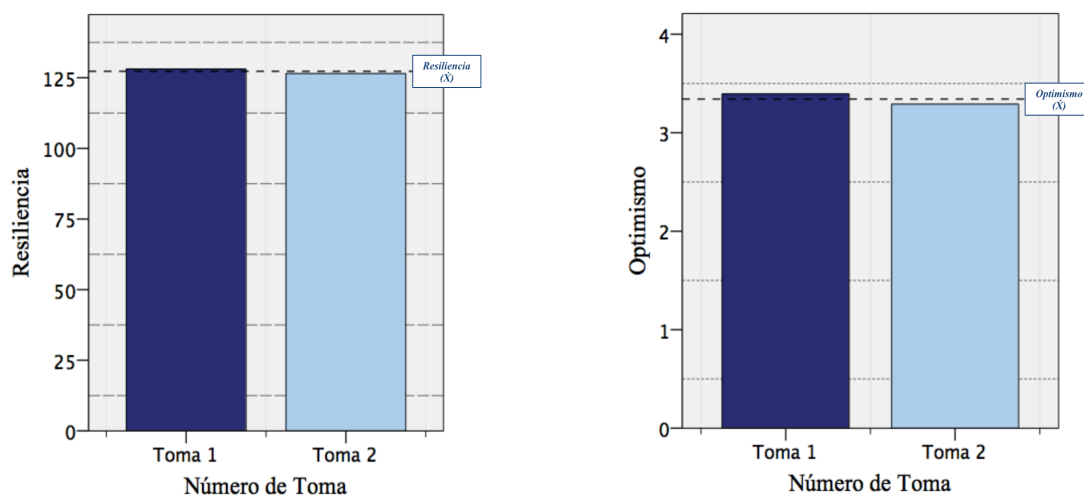


Figura 7a y 7b. Diferencias no significativas entre los cambios de los niveles medios de resiliencia y optimismo disposicional según las tomas.

Por último, en lo referente a las *estrategias de afrontamiento* –a diferencia de como ocurría con la *resiliencia* y el *optimismo disposicional*- apreciamos diferencias significativas en los tres factores estudiados: *TOC* ( $p = 0,005^{**}$ ;  $\eta^2_p = 0,016$ ), *EOC* ( $p = 0,001^{**}$ ;  $\eta^2_p = 0,022^{\dagger}$ ), y *DOC* ( $p = 0,000^{***}$ ;  $\eta^2_p = 0,039^{\dagger}$ ), como señala la Figura 8.

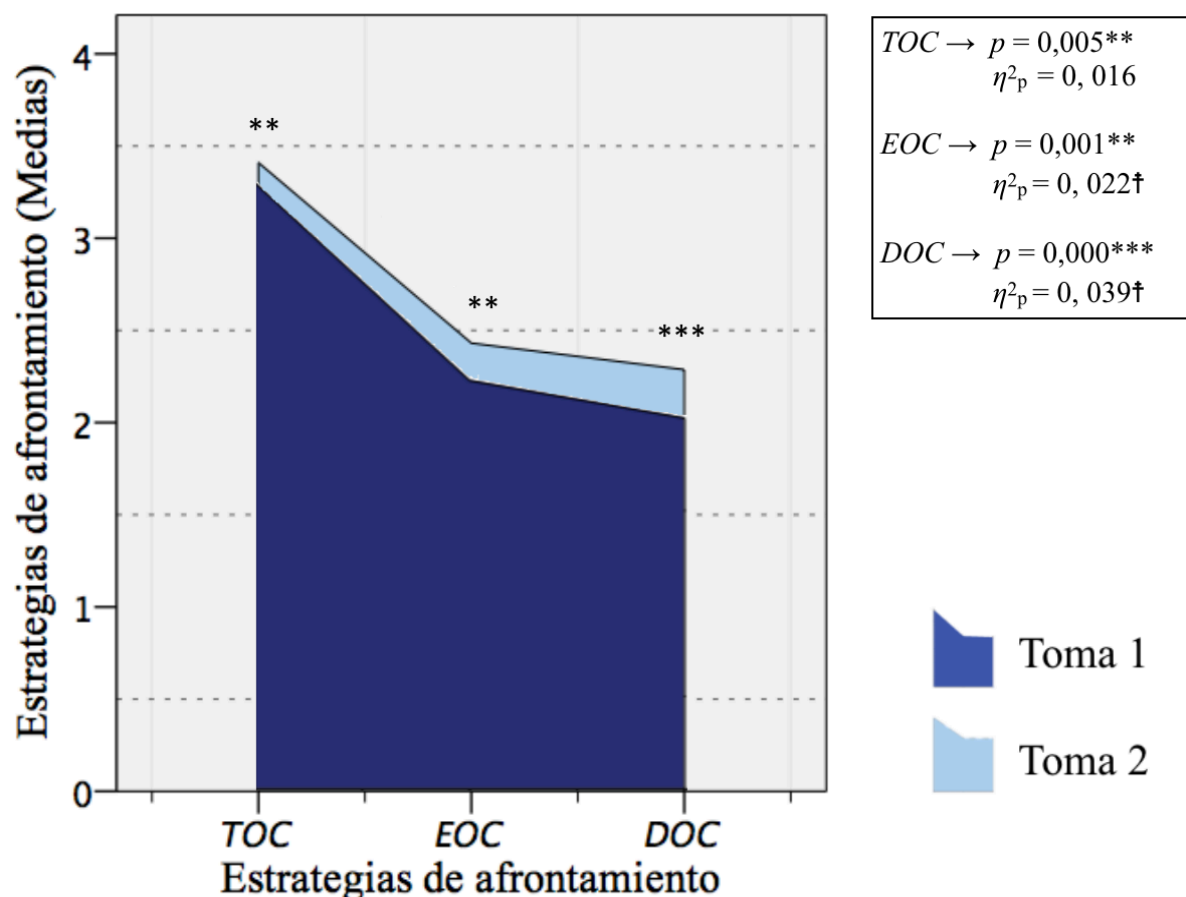


Figura 8. Diferencias en las estrategias de afrontamiento en T1 y T2.

Nota. TOC, Afrontamiento centrado en la Tarea; EOC, Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones; DOC, Afrontamiento centrado en el Distanciamiento.

\*valores significativos  $p \leq 0,05$ ; \*\*valores muy significativos  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

†efecto bajo  $\eta^2_p \geq 0,0196$ ; ††efecto medio  $\eta^2_p \geq 0,1300$ .

De esta manera, podemos resumir que sólo las *estrategias de afrontamiento* y los *niveles de estrés-recuperación* se han modificado de manera significativa de una toma a otra, haciendo especial mención al aumento en todas las variables que tienen que ver con el estrés: *ENED*, *EED* y *ET*, lo que revierte en el registro de la diferencia entre *RT – ET*.

### 5.3. Análisis comparativo de las variables independientes

En este apartado, describiremos como los resultados en relación con las variables independientes analizadas: el *sexo*, los *grupos de edad*, los *años practicando el deporte* y al *nivel competitivo: regional, nacional e internacional*.

#### 5.3.1. Análisis de la variable *sexo*

A continuación vamos a abordar todos aquellos resultados relevantes que hemos observado como consecuencia del estudio y las diferencias entre *sexos*. De esta manera, nuestra muestra no presenta diferencias significativas entre hombres y mujeres en lo que al nivel de estudios se refiere ( $p = 0,329$ ;  $\eta^2_p = 0,004$ ), del mismo modo que tampoco las observamos en las relaciones interpersonales, tanto con el entrenador, como con los compañeros ( $p = 0,195$  y  $p = 0,570$ , respectivamente;  $\eta^2_p = 0,007$ ).

En el caso de nuestro estudio, hemos observado que no existen diferencias significativas a atendiendo a esta variable independiente (*sexo*), cuando tratamos de observar su incidencia en la práctica de modalidades individuales y colectivos sin una diferenciación significativa ( $p = 0,130$ ;  $\eta^2_p = 0,009$ ) por lo que entendemos que la muestra puede encontrar un nivel de estabilidad interna importante y los resultados arrojados en este apartado pueden ser tenidos en cuenta en el estudio de las variables que nos ocupan en esta investigación.

La primera diferencia significativa que apreciamos es una mayor ocurrencia de lesiones *importantes* en las deportistas de *sexo* femenino ( $p = 0,001^{**}$ ;  $\eta^2_p = 0,044^\dagger$ ). De esta manera, podemos apreciar en la Tabla 4 que existen un gran número de aspectos estudiados en los que el comportamiento de las mujeres y de los hombres son significativamente diferentes.



Tabla 4. Medias, desviaciones típicas, significaciones y tamaños del efecto sobre las respuestas estudiadas en función del sexo.

		Variables de estrés			Variables de Recuperación			RT - ET
		ENED	EED	ET	RNED	RED	RT	
Diferencias Sexo	Hombre	2,04±1,32	1,81±0,99	1,97±1,15	3,76±0,86	3,72±1,01	3,74±0,85	1,77±1,59
	Mujer	1,99±1,06	1,68±0,88	1,97±1,16	3,76±0,86	3,72±1,01	3,30±0,77	1,40±1,38
	Sig. (p)	0,663	0,124	0,469	0,000***	0,000***	0,000***	0,006**
	$\eta^2_p$	0,000	0,005	0,001	0,050†	0,060†	0,067†	0,015†
		<b>Estrategias de afrontamiento</b>						
		TOC		EOC		DOC		
	Hombre	3,36±0,57		2,33±0,77		2,32±0,72		
	Mujer	3,31±0,57		2,30±0,79		1,91±0,66		
	Sig. (p)	0,314		0,684		0,000***		
	$\eta^2_p$	0,002		0,000		0,077†		
	<b>Resiliencia</b>			<b>Optimismo</b>				
Hombre	127,86±16,81			3,64±3,57				
Mujer	121,33±16,02			2,41±3,90				
Sig. (p)	0,000***			0,000***				
$\eta^2_p$	0,037†			0,026†				

Nota. SD, Desviación Estándar; ENED, Estrés No Específico al Deporte; RNED, Recuperación No Específica al Deporte; RED, Recuperación Específica al Deporte; Rec. Total, Recuperación Total; RT – ET, Recuperación Total – Estrés Total; TOC, Afrontamiento centrado en la Tarea; EOC, Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones; DOC, Afrontamiento centrado en el Distanciamiento.

\*\*valores muy significativos  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

†efecto bajo  $\eta^2_p \geq 0,0196$ .

Además de registrar más número de sucesos, se obtienen unos resultados en los que se observa que las mujeres –dentro de esa relevancia ya manifiesta- se lesionan de manera todavía más acuciada que los hombres, aunque, por otra parte, no existe una diferencia significativa entre la anatomía lesionada en hombres y mujeres ( $p = 0,092$ ;  $\eta^2_p = 0,007$ ). También registramos que las atletas de sexo femenino creen que tienen una mayor probabilidad de sufrir una lesión, lo que en la Tabla 5 y en nuestra investigación, categorizado como Miedo a la lesión.

Tabla 5. Medias y diferencias significativas y tamaños del efecto de las lesiones deportivas en función del sexo.

		Lesiones 1 (No) → (Sí) 2	Miedo a la lesión (Probabilidad para lesionarse)	Sentir tras lesión → (1 Pes. 2 Conf. 3 Opt.)
Hombre	Medias ± SD	1,48 ± 0,501	1,98 ± 0,393	2,18 ± 1,636
Mujer		1,28 ± 0,449	1,74 ± 0,402	1,84 ± 0,782
$p$		0,001**	0,011*	0,007**
$\eta^2_p$		0,044†	0,030†	0,045†

Nota. SD, Desviación Estándar. La columna, *Sentir tras lesión* se ha realizado sólo con los sujetos que han reportado haberse lesionado de manera *importante* en alguna ocasión en toda su carrera (N = 154). 1, Pesimista; 2, Conformista; 3, Optimista.

\*\*valores muy significativos  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

†efecto bajo  $\eta^2_p \geq 0,0196$ .

Dejando a un lado el abordaje de las *lesiones*, el número de hombres y mujeres que durante toda la temporada o en ocasiones de la misma *siguen un régimen dietético especial* no difiere significativamente del grupo de los hombres ( $p = 0,328$ ;  $\eta^2_p = 0,004$ ).

En lo que refiere a la *resiliencia* se observa, a la vista de la Figura 9, una significación que subraya unos mayores niveles medios de este constructo en los varones frente a los resultados obtenidos por las mujeres tanto en la primera ( $p = 0,001$ \*\*;  $\eta^2_p = 0,042$ †), como en la segunda toma ( $p = 0,004$ \*\*;  $\eta^2_p = 0,033$ †). Del mismo modo que ocurre (Figura 9) con el *optimismo disposicional* a través de las dos administraciones.

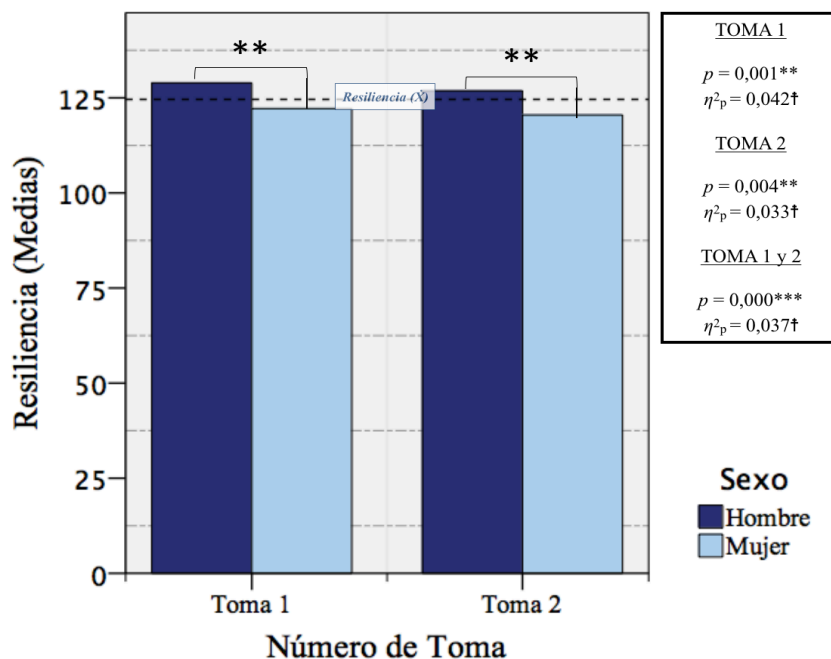


Figura 9. Diferencias significativas y tamaño del efecto entre el perfil de resiliencia y el sexo en T1 y T2.

\*valores significativos  $p \leq 0,05$ .

†efecto bajo  $\eta^2_p \geq 0,0196$ .

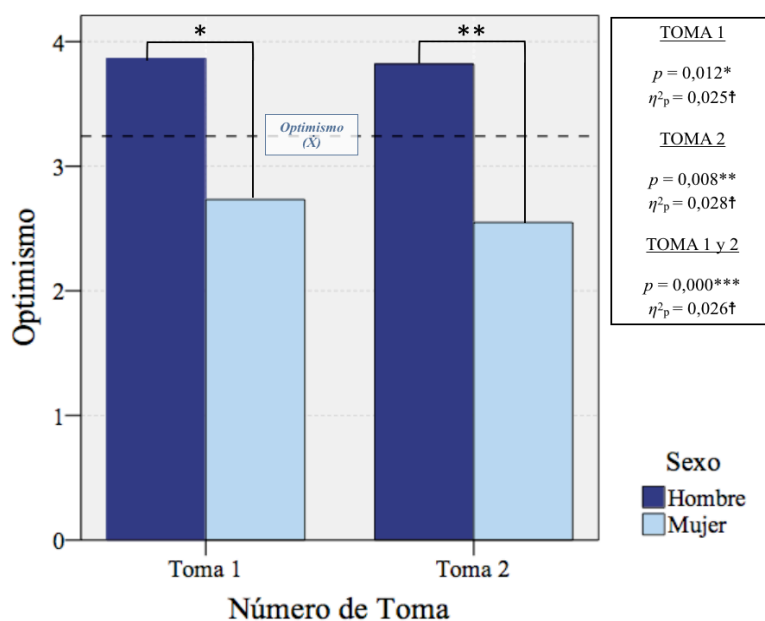


Figura 10. Diferencias significativas y tamaño del efecto entre el perfil de optimismo y el sexo en T1 y T2.

\*valores significativos  $p \leq 0,05$ .

†efecto bajo  $\eta^2_p \geq 0,0196$ .

Respecto al equilibrio entre los *niveles de estrés-recuperación* observamos, como da muestra la Figura 10, que *RNED*, *RED*, la *RT* y el *RT-ET* mantienen una diferenciación de  $p = 0,000^{***}$  y un tamaño del efecto presentado en la Figura 11.

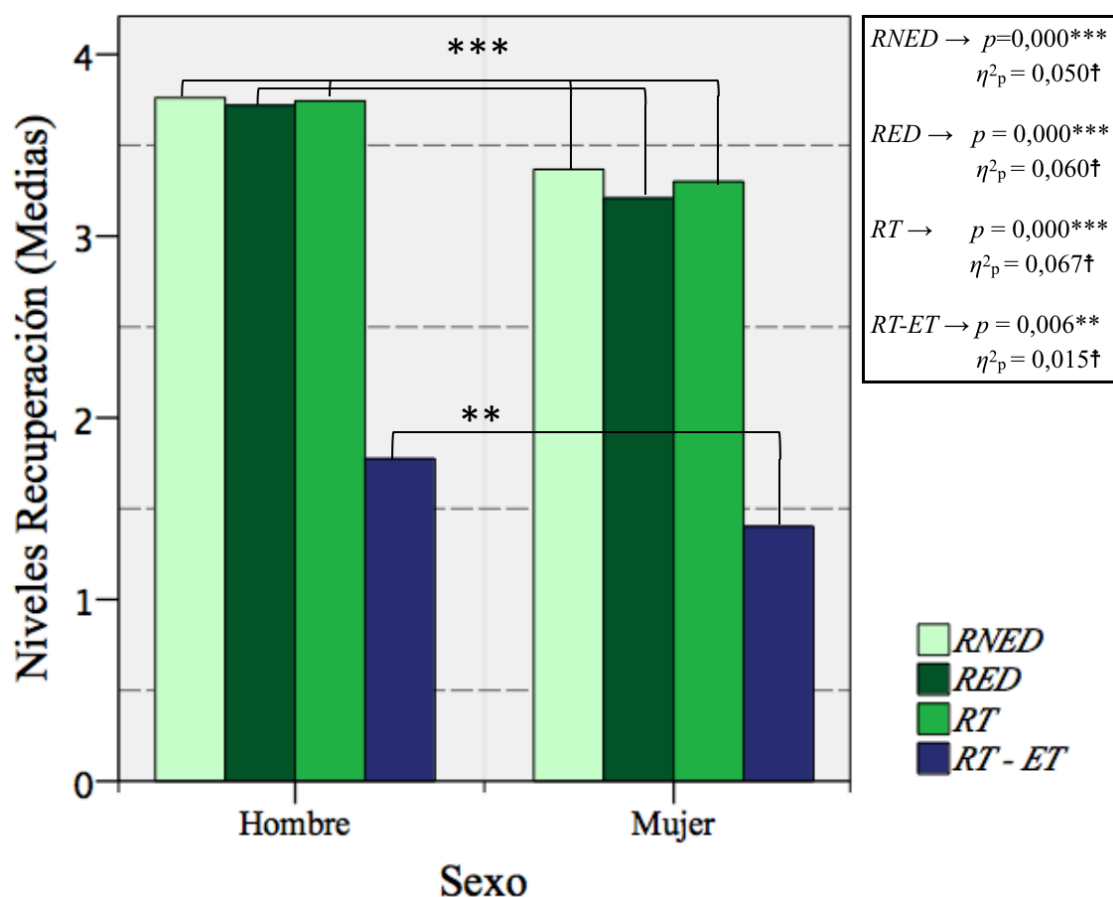


Figura 11. Diferencias significativas y tamaño del efecto en las variables principales de recuperación del RESTQ-Sport en relación con el sexo.

Nota. *RNED*, Recuperación No Específica al Deporte; *RED*, Recuperación Específica al Deporte; *RT*, Recuperación Total; *RT-ET*, Recuperación Total – Estrés Total.

\*\*valores muy significativos  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

‡efecto bajo  $\eta^2_p \geq 0,0196$ .

En T2, aunque los valores difieren ligeramente seguimos encontrando significación como así resalta el análisis, *RNED* ( $p = 0,027^*$ ;  $\eta^2_p = 0,019$ ), *RED* ( $p = 0,038^*$ ;  $\eta^2_p = 0,017\ddagger$ ),

*EED* ( $p = 0,036^*$ ;  $\eta^2_p = 0,017\ddagger$ ) y finalmente, *RT* ( $p = 0,017^*$ ;  $\eta^2_p = 0,022\ddagger$ ).

Por último, también hemos encontrado (Figura 11) que los deportistas de *sexo* femenino, en contraposición con los de *sexo* masculino, ponen en práctica un mayor número de *estrategias de afrontamiento orientadas al distanciamiento (DOC)*, tanto en T1 ( $p = 0,001^{**}$ ;  $\eta^2_p = 0,041^\dagger$ ), como en T2 ( $p = 0,000^{***}$ ;  $\eta^2_p = 0,127^\dagger$ ), siendo éstas, las únicas diferencias significativas en las variables de segundo orden en lo que refiere a la utilización de unos u otros recursos de afrontamiento.

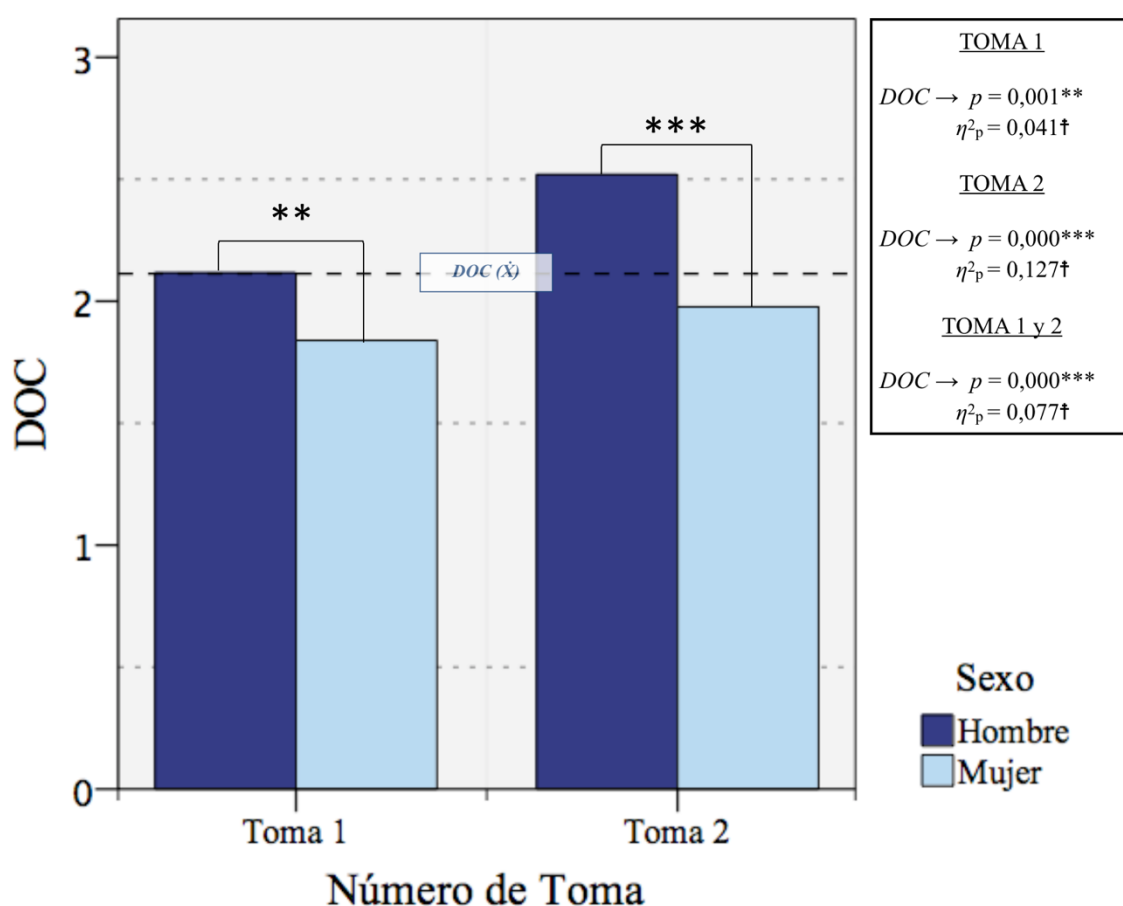


Figura 12. Diferencias significativas y tamaño del efecto entre las estrategias de afrontamiento orientadas al distanciamiento y el sexo en las dos administraciones.

Nota. DOC, Estrategias de afrontamiento orientadas al distanciamiento.

\*\*valores muy significativos  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

†efecto bajo  $\eta^2_p \geq 0,0196$ .

### 5.3.2. Análisis de la variable *tipo de deporte practicado: individual o colectivo*

Si atendemos a la significación y volumen de nuestros resultados, llama nuestra atención la relación entre el *sexo* y el *deporte practicado: individual o colectivo*. De esta manera, en nuestra muestra, las mujeres no practican en mayor ni en menor medida modalidades *individuales* ( $p = 0,130$ ;  $\eta^2_p = 0,009$ ). Por otro lado, la relación entre el propio deportista examinado y el entrenador difiere en este punto ( $p = 0,019^*$ ;  $\eta^2_p = 0,022^\ddagger$ ), destacando una mejor convivencia con el entrenador por parte de los deportistas que practican una modalidad *individual*. Además de las ya mencionadas, existen varias diferencias significativas en relación a los deportes individuales y colectivos que se pueden observar en la Tabla 6.

Tabla 6. Diferencias significativas entre los atletas de nuestra muestra respecto a la categoría de lesiones deportivas importantes, los niveles de estrés-recuperación y las estrategias de afrontamiento entre los atletas que practican deportes colectivos e individuales.

	Medias $\pm$ SD		Significación ( $p$ )	Tamaño del Efecto ( $\eta^2_p$ )
	Individual	Colectivo		
	<i>Lesiones deportivas graves</i>			
<b>Sí (1) o no (2)</b>	1,54 $\pm$ 0,501	1,35 $\pm$ 0,479	0,000***	0,024 $\ddagger$
	<i>Niveles de estrés-recuperación</i>			
<b>EED</b>	1,59 $\pm$ 0,89	1,80 $\pm$ 0,96	0,038*	0,009
	<i>Estrategias de afrontamiento</i>			
<b>EOC</b>	2,12 $\pm$ 0,78	2,37 $\pm$ 0,77	0,003**	0,017 $\ddagger$

Nota. \*valores significativos  $p \leq 0,05$ ; \*\*valores muy significativos  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

$\ddagger$  efecto bajo  $\eta^2_p \geq 0,0196$ .

Así, los deportistas de nuestra muestra practicantes de modalidades colectivas presentan una mayor incidencia de lesiones graves ( $p = 0,014^*$ ;  $\eta^2_p = 0,024^\ddagger$ ), del mismo modo

que tienen una peor *RNED* ( $p = 0,014^*$ ;  $\eta^2_p = 0,024\ddagger$ ) en la primera toma y una mayor utilización, en la segunda administración, de *EOC* ( $p = 0,004^{**}$ ;  $\eta^2_p = 0,032\ddagger$ ).

### **5.3.3. Análisis de la variable *grupos de edad***

En este apartado vamos a señalar los resultados más llamativos en relación con las variables estudiadas en esta investigación y los diferentes *grupos de edad* (cuatro categorizaciones: desde 15 hasta antes de cumplir 20 años; desde los 20 hasta antes de cumplir 25 años; desde 25 hasta antes de cumplir 30 años; y, el último colectivo, desde 30 hasta 35 años).

No se encontraron diferencias significativas entre el número relativo de lesionados, sin embargo, cuando estos accidentes ocurren, la *gravedad* de los mismos si viene significativamente diferenciado por las categorías de edad. Así, los deportistas de entre 15-20 años padecen lesiones de menos alcance, como esguinces leves, torceduras y heridas superficiales, mientras que los atletas de entre 20 y 25 años ( $p = 0,001^{**}$ ;  $\eta^2_p = 0,033\ddagger$ ) y los de 30-35 años ( $p = 0,007^*$ ;  $\eta^2_p = 0,021\ddagger$ ) sufren un mayor número de lesiones como esguinces moderados y severos, roturas de huesos sin/con necesidad de intervención quirúrgica, roturas de ligamentos, etcétera.

Sin embargo, no existen diferencias significativas en lo referente al *tipo de lesión*, la *situación* en que se produce, las *causas* de la misma, la *parte del cuerpo lesionado*, los *aspectos* a los que justificas que haya ocurrido la lesión y el *sentimiento* que has experimentado después del incidente.

En cuanto al resto de variables estudiadas no aparecen más diferencias significativas, salvo dos resultados obtenidos en la segunda toma y entre los mismos dos *grupos de edad* (15-

20 y 25-30 años): *ENED* ( $p = 0,041^*$ ;  $\eta^2_p = 0,001$ ) y *RT - ET* ( $p = 0,014^*$ ;  $\eta^2_p = 0,015^\dagger$ ). En definitiva, atendiendo a nuestros resultados no existe significación entre la edad de los deportistas y los niveles de *resiliencia* y *optimismo*, ni tampoco, en la manera en que éstos utilizan las *estrategias de afrontamiento*.

#### **5.3.4. Análisis de la variable años practicando el deporte**

Hemos diferenciado entre cuatro grupos: *entre uno y dos años*, *entre dos y cinco años*, *entre cinco y diez años* y, por último, *más de diez años* practicando la modalidad deportiva.

Los resultados de nuestra muestra de estudio no resaltan demasiadas diferencias significativas en ninguna de las variables estudiadas cuando tenemos en cuenta la distribución de la muestra en diferentes grupos atendiendo a los años de práctica, por lo que solo llamamos la atención a dos significaciones. Ambas se dan entre los grupos que llevan practicando el deporte *entre uno y dos años* y los que llevan *entre cinco y diez*. La primera para *RED* ( $p = 0,032^*$ ;  $\eta^2_p = 0,030^\dagger$ ) y, la segunda, en las *estrategias de afrontamiento* orientadas a la emoción ( $p = 0,015^*$ ;  $\eta^2_p = 0,042^\dagger$ ).

El resto de variables analizadas no desprenden diferencias significativas (como se observa en la Tabla 7), salvo las lesiones *importantes* que sufren los deportistas que llevan practicando el deporte menos un año y el resto de grupos ( $p = 0,010^*$ ;  $\eta^2_p = 0,036^\dagger$ ).



*Tabla 7. Diferencias no significativas entre las medias de las variables resiliencia y optimismo con las diferentes categorías de años de práctica de la modalidad deportiva por parte de nuestros atletas.*

<i>Años de práctica de la modalidad deportiva (Categorías ad hoc para el estudio)</i>								
	<i>Entre 1-2</i>	<i>Entre 2-5</i>	<i>Entre 5-10</i>	<i>Más de 10</i>	<i>Entre 1-2</i>	<i>Entre 2-5</i>	<i>Entre 5-10</i>	<i>Más de 10</i>
	<b>TOMA 1</b>				<b>TOMA 2</b>			
	<b>Media ± SD</b>							
<i>Resiliencia</i>	129,90 ± 18,1	123,85 ± 16,7	121,72 ± 19,2	127,24 ± 15,0	129,70 ± 18,6	123,15 ± 15,5	122,30 ± 15,8	124,39 ± 17,8
<i>Optimismo</i>	8,00 ± 4,22	7,69 ± 4,39	7,55 ± 4,23	8,20 ± 3,58	7,00 ± 4,8	8,85 ± 3,0	7,36 ± 4,3	8,46 ± 3,4

### **5.3.5. Análisis de la variable *nivel competitivo: regional, nacional e internacional***

El *nivel competitivo* de nuestra muestra diferencia entre *deportistas regionales, nacionales e internacionales*. Al llevar a cabo un análisis de comparación de las medias teniendo en cuenta el nivel donde estos deportistas compiten se observaron algunas diferencias significativas que reseñamos a continuación.

De esta manera, los atletas de nivel *nacional* tienen lesiones *importantes* significativamente más que los sujetos de nivel *regional*, respectivamente ( $p = 0,002^{**}$ ;  $\eta^2_p = 0,043\uparrow$ ). En los niveles de utilización de *DOC* los deportistas de nivel *regional* ( $N = 57$ ) ofrecen valores significativamente mayores que el uso mostrado en el estudio por el grupo de atletas de nivel *nacional* ( $p = 0,012^*$ ;  $\eta^2_p = 0,021\uparrow$ ). Por otro lado, no observamos que nuestros deportistas dispongan diferentes niveles de *optimismo* o *resiliencia* atendiendo a la diferencia entre el *nivel competitivo* como podemos confirmar a la vista de la Tabla 8.

Tabla 8. Diferencias no significativas entre las medias de las variables resiliencia y optimismo con los diferentes niveles competitivos de los deportistas de nuestra muestra.

	<i>Regional</i>	<i>Nacional</i>	<i>Internacional</i>	<i>Regional</i>	<i>Nacional</i>	<i>Internacional</i>
	TOMA 1			TOMA 2		
	Media ± SD					
<i>Resiliencia</i>	126,42 ± 15,8	125,43 ± 16,8	128,75 ± 13,8	122,70 ± 16,1	123,90 ± 17,9	128,32 ± 15,0
<i>Optimismo</i>	8,25 ± 3,6	7,93 ± 3,9	8,21 ± 3,66	7,98 ± 3,8	8,20 ± 3,7	8,57 ± 3,6

#### 5.4. Análisis del perfil resiliente

En primer lugar, vamos a presentar los resultados del estadístico descriptivo de la muestra presentados en la Tabla 9.

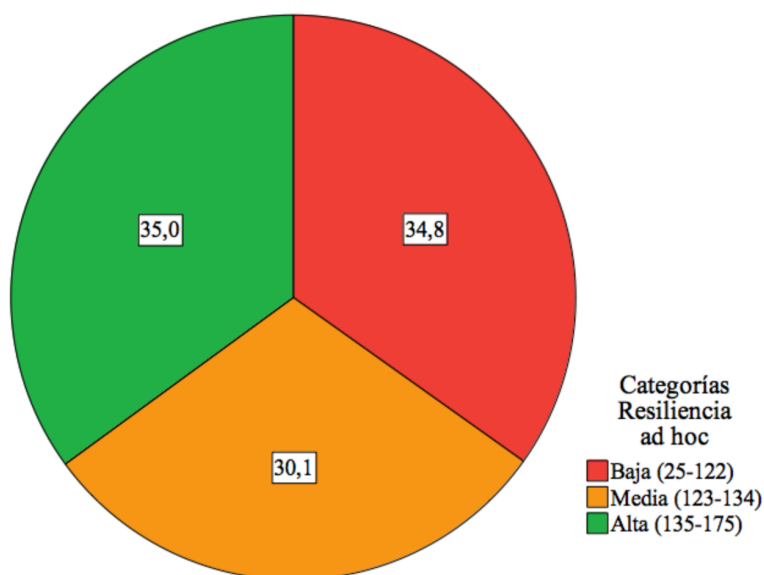
Tabla 9. Estadístico descriptivo de los niveles de resiliencia de la muestra.

		N	Mínimo	Máximo	Media	SD
<i>Resiliencia</i>	Toma 1	254	48	163	126,02	16,27
	Toma 2	254	71	170	124,09	17,26
	Tomas 1 y 2		48	170	125,06	16,78

Nota. SD. Desviación Estándar.

Atendiendo a la escala administrada, a través de las opciones del programa estadístico, hemos utilizado el análisis descriptivo de frecuencias para establecer tres categorías creando unos puntos de corte ad hoc de esta investigación teniendo en cuenta los valores correspondientes para el ajuste de la dispersión, distribución y tendencia central relativa de

nuestra muestra. Así, hemos dividido en tres categorías a nuestros deportistas, enmarcándolos en atletas con *resiliencia*: Baja, Media y Alta, como hemos señalamos en la Figura 13.



*Figura 13. Distribución porcentual de los deportistas según su perfil resiliente atendiendo a la clasificación elaborada ad hoc para esta investigación.*

Una vez abordada esta categorización estamos en disposición de comenzar a elaborar estadísticos más profundos con una relación más estrecha con el contenido de nuestro trabajo y, por ende, también con mayor especificidad con el deportista y su rendimiento. De esta manera, en la Tabla 10 representamos los *niveles de estrés-recuperación* modulados de manera significativa por el *perfil resiliente*.

Tabla 10. Diferencias, significaciones y tamaños del efecto sobre los niveles de estrés-recuperación en función del perfil resiliente.

		Variables de estrés			Variables de Recuperación			RT - ET
		ENED	EED	ET	RNED	RED	RT	
Resiliencia	Sig. ( <i>p</i> )	0,009**	0,010*	0,005*	0,000***	0,000***	0,000***	0,000***
	$\eta^2_p$	0,209††	0,208††	0,214††	0,308***	0,284***	0,327†††	0,348†††
	<b>Estrategias de afrontamiento</b>							
			TOC		EOC		DOC	
	Sig. ( <i>p</i> )	0,012*		0,002**		515		
	$\eta^2_p$	0,206††		0,221††		0,150††		
	<b>Optimismo</b>							
			Variables de Optimismo		Variables de Pesimismo		Diferencia	
	Sig. ( <i>p</i> )	0,000***		0,028**		0,000***		
	$\eta^2_p$	0,393††		0,197††		0,363†††		

Nota. ENED, Estrés No Específico al Deporte; RNED, Recuperación No Específica al Deporte; RED, Recuperación Específica al Deporte; Rec. Total, Recuperación Total; RT – ET, Recuperación Total – Estrés Total; TOC, Afrontamiento centrado en la Tarea; EOC, Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones; DOC, Afrontamiento centrado en el Distanciamiento.

\*valores significativos  $p \leq 0,05$ ; \*\*valores muy significativos  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

††efecto medio  $\eta^2_p \geq 0,1300$ ; †††efecto alto  $\eta^2_p \geq 0,2600$ .

En la Figura 14 se puede observar una gran cantidad de diferencias obtenidas en función del análisis de los sujetos y su relación con las tres categorías de *resiliencia* que previamente hemos diseñado ad hoc y justificado previamente. Todas las significaciones que se obtienen se corresponden con un mejor balance de estrés-recuperación proporcional al perfil resiliente de los deportistas. De esta manera, a la vista de estos resultados podemos intuir que los más resilientes se estresan menos y se recuperan más rápido.

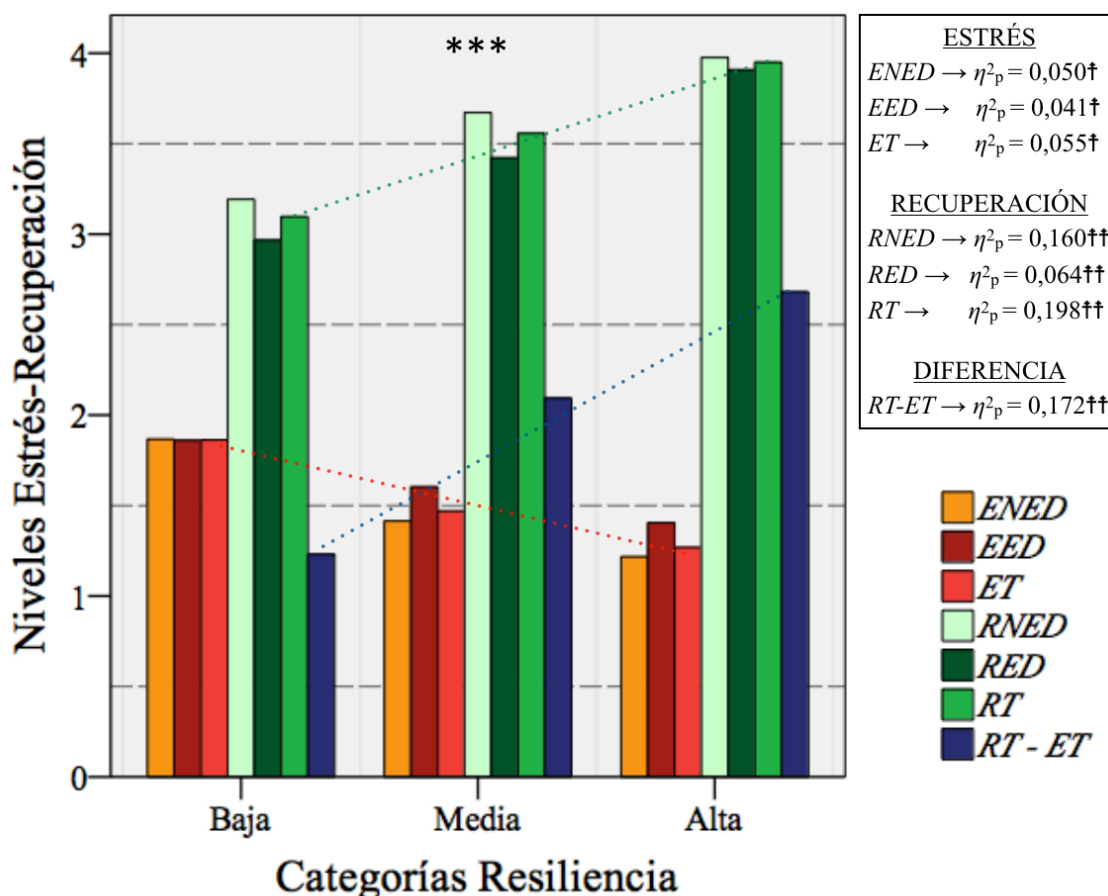


Figura 14. Diferencias significativas y tamaño del efecto en las variables principales de estrés-recuperación del RESTQ-Sport en relación con las tres categorías ad hoc del perfil resiliente. Nota. ENED, Estrés No Específico al Deporte; RNED, Recuperación No Específica al Deporte; RED, Recuperación Específica al Deporte; Rec. Total, Recuperación Total; RT – ET, Recuperación Total – Estrés Total.

\*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .  
 $\ddagger$ efecto bajo  $\eta^2_p \geq 0,0196$ ;  $\ddagger\ddagger$ efecto medio  $\eta^2_p \geq 0,1300$ .

De manera más visual (Figura 15a y 15b), tomando las dimensiones generales del *estrés* y de la *recuperación* podemos observar, de nuevo, como a medida que el *perfil de resiliencia* del deportista aumenta, también lo hace la *capacidad de recuperación* y, a su vez, de manera inversamente proporcional los *niveles de estrés*.

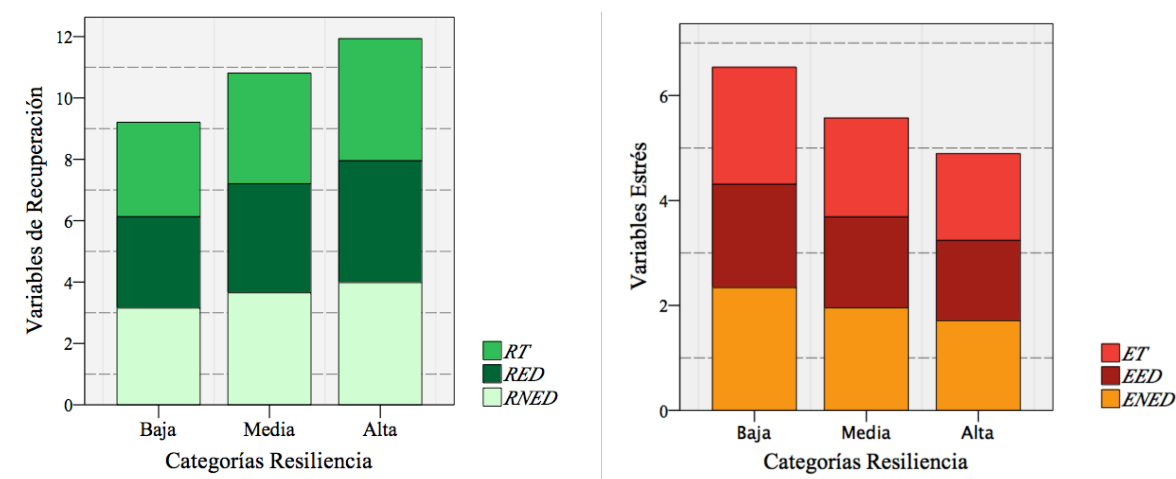


Figura 15a y 15b. Comportamiento en las variables principales de estrés-recuperación del RESTQ-Sport en relación con las tres categorías ad hoc del perfil resiliente para nuestra muestra.

Nota. RT, Recuperación Total; RED, Recuperación Específica al Deporte; RNED, Recuperación No Específica al Deporte; ET, Estrés Total; EED, Estrés Específico del Deporte; ENED, Estrés No Específico al Deporte.

En definitiva, todos los resultados guardan una estrecha relación en la que el comportamiento establecido presentado sugiere que, a mayor *resiliencia*, mayores niveles de recuperación en todas las escalas y menores registros de estrés.

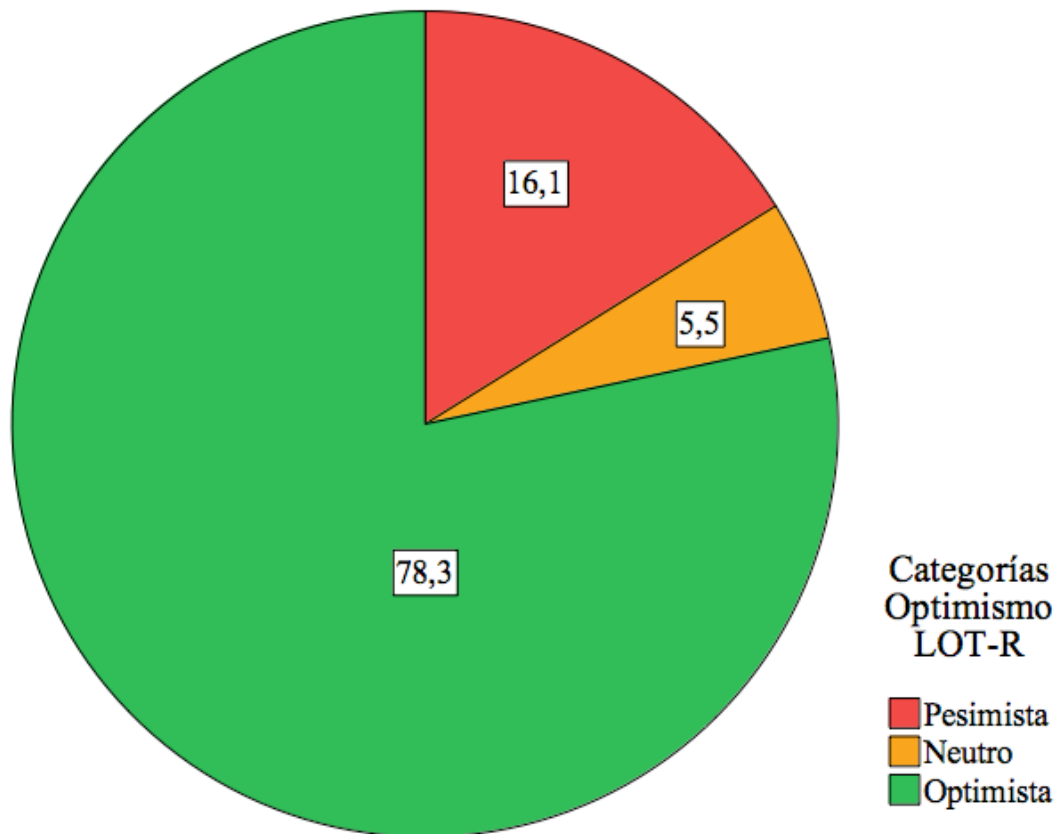
## 5.5. Análisis del perfil de optimismo

De manera similar a como hemos llevado a cabo en el subapartado anterior, redactaremos las diferencias significativas, producto del análisis de las variables estudiadas a partir de la clasificación de los deportistas en optimistas y pesimistas. De manera descriptiva, nuestra muestra estuvo distribuida como se puede observar en la Tabla 11 y en la Figura 16.

Tabla 11. Estadístico descriptivo de los niveles de optimismo de la muestra.

		N	Mínimo	Máximo	Media	SD
<b>Optimismo</b>	Toma 1	254	-8	12	3,16	3,79
	Toma 2	254	-6	12	3,07	3,75
	Tomas 1 y 2		-8	12	3,11	3,77

Nota. N, tamaño de la muestra analizada; SD, Desviación Estándar.



*Figura 16. Distribución porcentual del optimismo según la clasificación estándar del LOT-R.*

A la vista de la información descriptiva presentada, podemos comprobar, en la Tabla 12, como se comporta el *optimismo disposicional* atendiendo a los principales constructos analizados en nuestra investigación.

Tabla 12. Significaciones, tamaño del efecto, prueba F, media cuadrática y grados de libertad del optimismo en relación a las variables estudiadas.

		Optimismo					
		gl	Media cuadrática	F	p	$\eta^2_p$	
<b>Resiliencia</b>	<i>Inter-grupos</i>	20	1853,282	8,534	0,000***	0,260†††	
	<i>Intra-grupos</i>	487	217,153				
<b>Niveles de estrés-recuperación</b>	<b>ENED</b>	<i>Inter-grupos</i>	20	4,608	3,408	0,000***	0,123†
		<i>Intra-grupos</i>	487	1,352			
	<b>EED</b>	<i>Inter-grupos</i>	20	2,861	3,458	0,000***	0,124†
		<i>Intra-grupos</i>	487	0,827			
	<b>ET</b>	<i>Inter-grupos</i>	20	3,927	3,827	0,000***	0,136††
		<i>Intra-grupos</i>	487	1,026			
	<b>RNED</b>	<i>Inter-grupos</i>	20	3,141	4,739	0,000***	0,163††
		<i>Intra-grupos</i>	487	0,663			
	<b>RED</b>	<i>Inter-grupos</i>	20	3,377	3,495	0,000***	0,126†
		<i>Intra-grupos</i>	487	0,966			
	<b>RT</b>	<i>Inter-grupos</i>	20	3,0446	4,855	0,000***	0,166††
		<i>Intra-grupos</i>	487	0,627			
	<b>RT - ET</b>	<i>Inter-grupos</i>	20	12,759	6,772	0,000***	0,218††
		<i>Intra-grupos</i>	487	1,884			
<b>Estrategias de afrontamiento</b>	<b>TOC</b>	<i>Inter-grupos</i>	20	0,484	1,479	0,083	0,057†
		<i>Intra-grupos</i>	487	0,327			
	<b>EOC</b>	<i>Inter-grupos</i>	20	2,385	4,412	0,000***	0,153††
		<i>Intra-grupos</i>	487	0,541			
	<b>DOC</b>	<i>Inter-grupos</i>	20	1,111	2,170	0,002**	0,082†
		<i>Intra-grupos</i>	487	0,512			

Nota: gl, grados de libertad; F, prueba F; p, diferencias;  $\eta^2_p$ , tamaño del efecto.

\*\*valores muy significativos  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

†efecto bajo  $\eta^2_p \geq 0,0196$ ; ††efecto medio  $\eta^2_p \geq 0,1300$ ; †††efecto alto  $\eta^2_p \geq 0,2600$ .

En la tabla superior se muestra la significación encontrada en ambas tomas del estudio. Como ocurría con la *resiliencia*, existe un buen número de resultados altamente significativos que se ven expresados tanto en los *niveles de estrés-recuperación*, como en su estrecha relación de dependencia con la *resiliencia* o en el comportamiento ondulante del afrontamiento previo a la competición, especialmente con todas las *estrategias orientadas hacia el distanciamiento*. Como enunciábamos previamente, las personas *optimistas* presentan valores, con una alta



significación, más bajos que los *pesimistas* en las *escalas de estrés* y más altos en las *escalas de recuperación*.

En lo referente a los recursos de afrontamiento, los deportistas más positivos emplean más *estrategias orientadas a la tarea* y menos enfocadas a la *emoción* o al *distanciamiento*, lo que es entendido, en determinados escenarios, como una utilización de las *estrategias de orientación* más efectiva.

## **5.6. Análisis correlacional de las variables**

En este apartado vamos a tratar los resultados más relevantes fruto de analizar las correlaciones bivariadas de todas las variables estudiadas a lo largo de esta investigación. Para ello nos serviremos tanto del *coeficiente de correlación de Pearson*, como de la *significación* resultante de esta estadística, entendiendo que para que podamos afirmar que dos variables son dependientes han de obtenerse unos resultados óptimos en ambos parámetros.

De esta manera y, con la ayuda gráfica de las figuras y tablas, trataremos de *esbozar* el comportamiento dependiente de los diferentes constructos y factores analizados centrándonos, con especial interés- en la *resiliencia* y el *optimismo disposicional*. Así, la Figura 17 muestra una correlación positiva, tanto en la primera, como en la segunda administración.

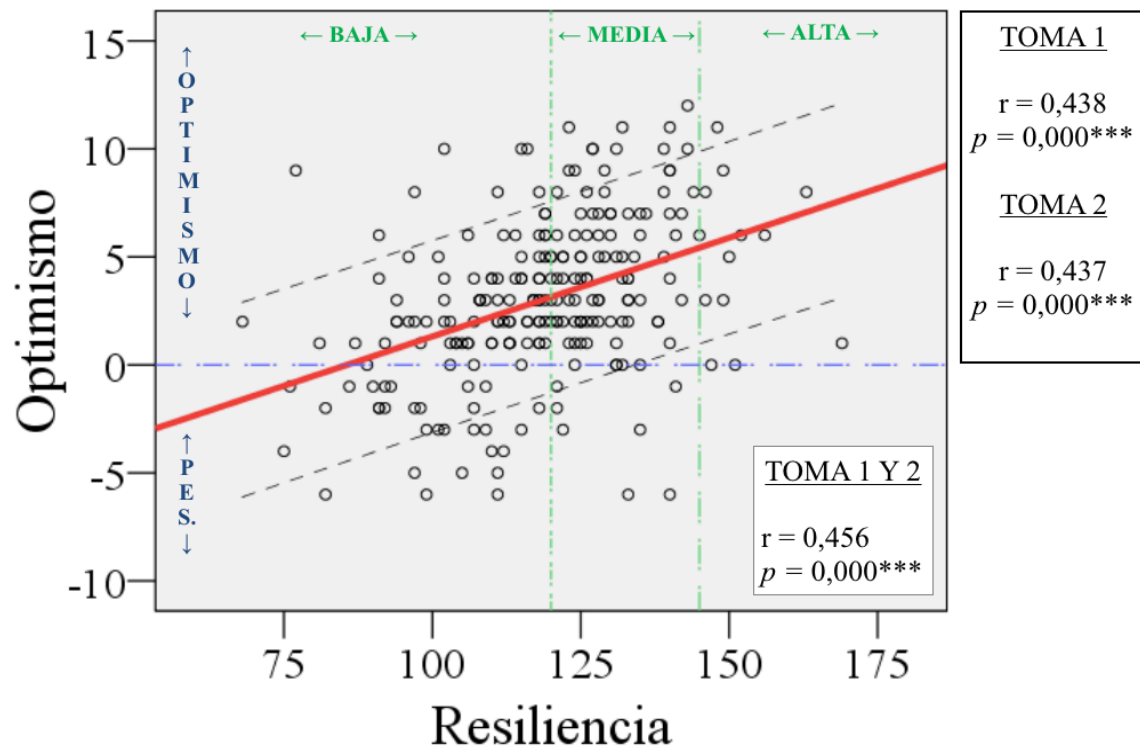


Figura 17. Correlaciones entre el optimismo y la resiliencia en T1 y T2.

Línea roja, pendiente de correlación; línea negra punteada, rango 80% de casos.

r, coeficiente de correlación de Pearson; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

A continuación, mostramos una serie de correlaciones de los anteriormente mencionados y equiparados constructos, la *resiliencia* y el *optimismo disposicional* (Tabla 13) con los distintos factores de segundo orden del RESTQ-Sport y del ISCCS.

*Tabla 13. Correlaciones entre resiliencia y optimismo disposicional con los diferentes niveles de estrés-recuperación y los factores de segundo orden de las estrategias de afrontamiento.*

	<i>Niveles de estrés-recuperación</i>						
	<i>ENED</i>	<i>EED</i>	<i>ET</i>	<i>RNED</i>	<i>RED</i>	<i>RT</i>	<i>RT - ET</i>
<b>Resiliencia</b>	-0,307***	0,249***	-0,312***	0,423***	0,412***	0,463***	0,478***
<b>Optimismo</b>	-0,298***	-0,304***	-0,319***	0,356***	0,287***	0,357***	0,424***

	<i>Estrategias de afrontamiento</i>		
	<i>TOC</i>	<i>EOC</i>	<i>DOC</i>
<b>Resiliencia</b>	0,243***	-0,282***	-0,74*
<b>Optimismo</b>	0,181***	-0,314***	-0,133**

Nota. *ENED, Estrés No Específico al Deporte; RNED, Recuperación No Específica al Deporte; EED, Estrés Específico al Deporte; RED, Recuperación Específica al Deporte; ET, Estrés Total; RT, Recuperación Total; RT – ET, Recuperación Total – Estrés Total; TOC, Afrontamiento centrado en la Tarea; EOC, Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones; DOC, Afrontamiento centrado en el Distanciamiento.*

\*valores significativos  $p \leq 0,05$ ; \*\*valores muy significativos  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

Queremos llamar la atención, con la Figura 20, sobre la correlación positiva existente entre la *resiliencia* y el *RT – ET* ( $r = 0,478$ ;  $p = 0,000$ \*\*\*) debido a su potencial interés para el rendimiento deportivo. La relación más dependiente es observada en T2 ( $r = 0,499$ \*\*\*;  $p = 0,000$ \*\*\*), lo cual la hace tener un mayor interés en el campo del rendimiento deportivo. Un factor muy completo y que, por tanto, nos reporta mucha información acerca de nuestros atletas de manera muy sencilla.

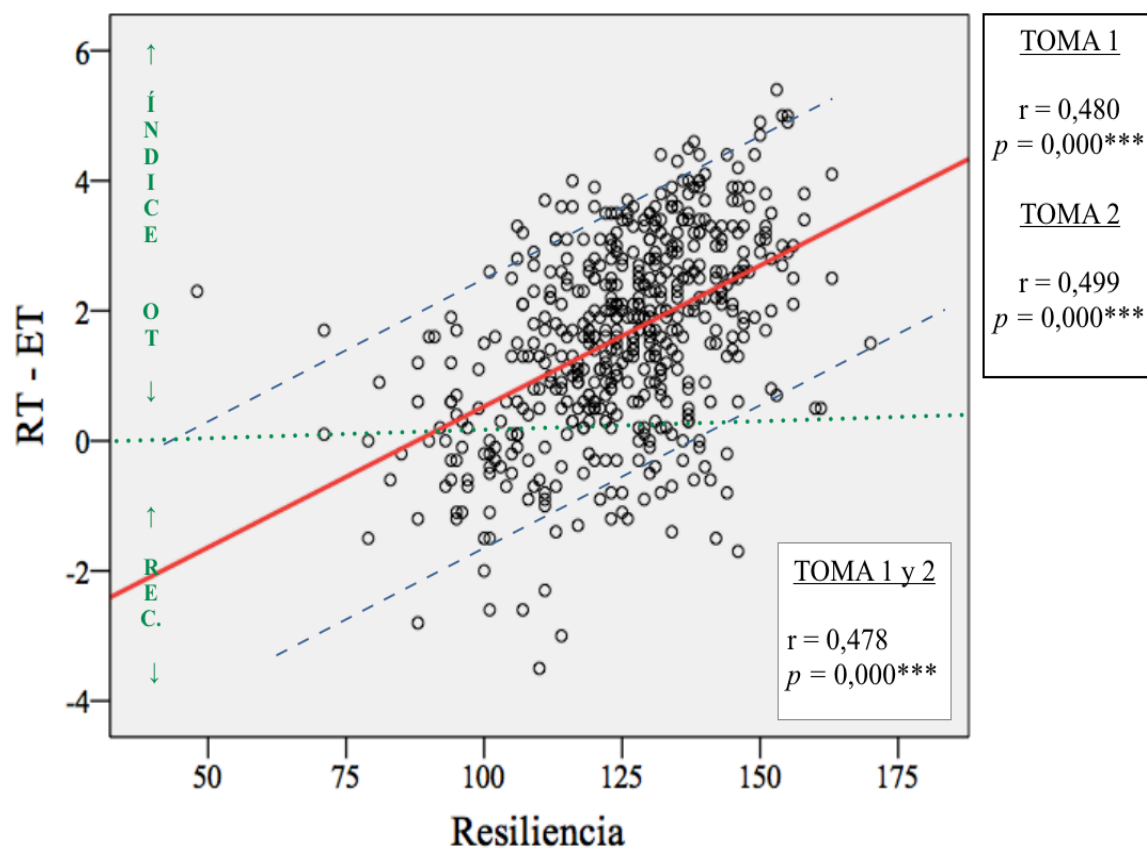


Figura 18. Correlación entre resiliencia y el RT - ET en T1 y T2.

Nota. Línea roja, pendiente de correlación; línea azul punteada, rango 80% de casos.

\*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

Dejando a un lado las relaciones que tienen que ver con la *resiliencia* y el *optimismo*, queremos llamar la atención sobre las correlaciones existentes entre las *estrategias de afrontamiento* y los *niveles de estrés-recuperación* (Tabla 14, Figura 19, Figuras 20a y 20b).

Tabla 14. Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés-recuperación.

		Variables de estrés			Variables de recuperación			RT - ET
		ENED	EED	ET	RNED	RED	RT	
TOC	r	-0,26	-0,111*	-0,050	0,312***	0,513***	0,453***	0,289***
EOC	r	0,539***	0,531***	0,573***	-0,255***	-0,281***	0,297***	-0,569***
DOC	r	0,371***	0,325***	0,384***	-0,004	-0,014	-0,010	-0,276***

Nota. ENED, Estrés No Específico al Deporte; RNED, Recuperación No Específica al Deporte; EED, Estrés Específico al Deporte; RED, Recuperación Específica al Deporte; ET, Estrés Total; RT, Recuperación Total; RT – ET, Recuperación Total – Estrés Total; TOC, Afrontamiento centrado en la Tarea; EOC, Afrontamiento centrado en la Liberación/Emociones; DOC, Afrontamiento centrado en el Distanciamiento.

\*valores significativos  $p \leq 0,05$ ; \*\*valores muy significativos  $p \leq 0,01$ ; \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

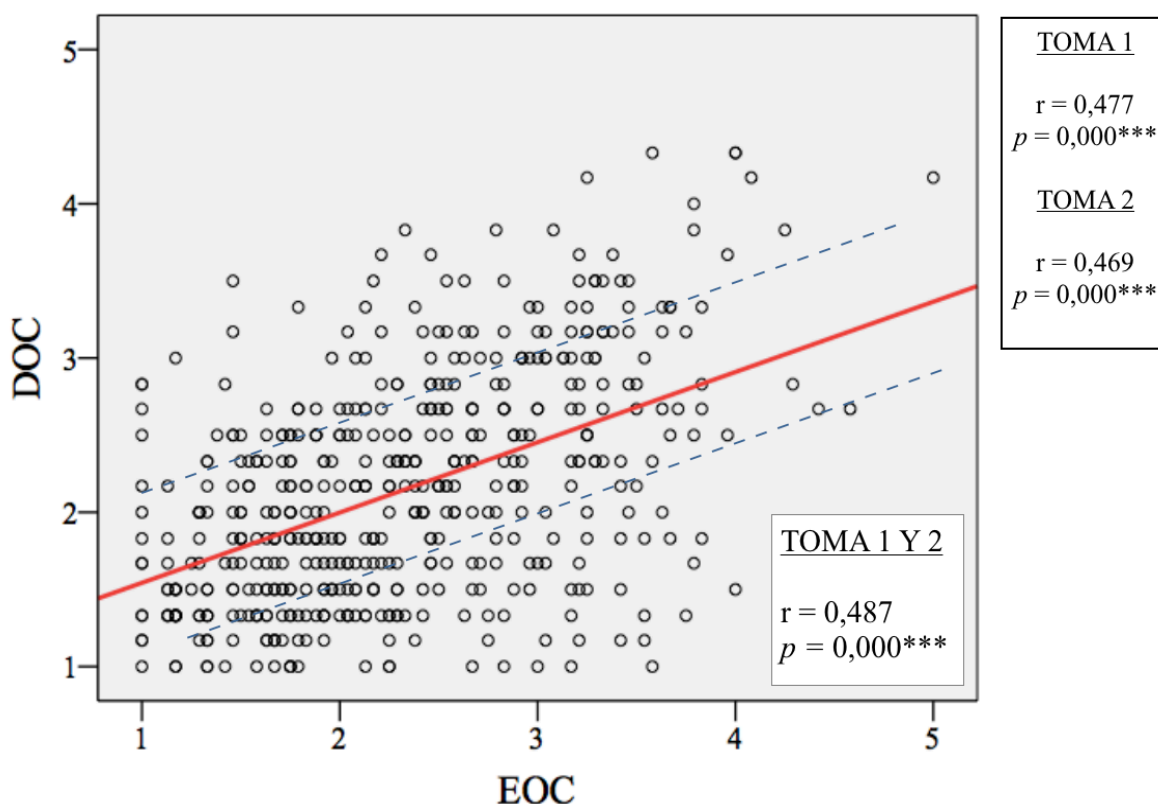


Figura 19. Correlaciones entre EOC y DOC.

Nota. Línea roja, pendiente de correlación; línea azul punteada, rango 80% de casos. \*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

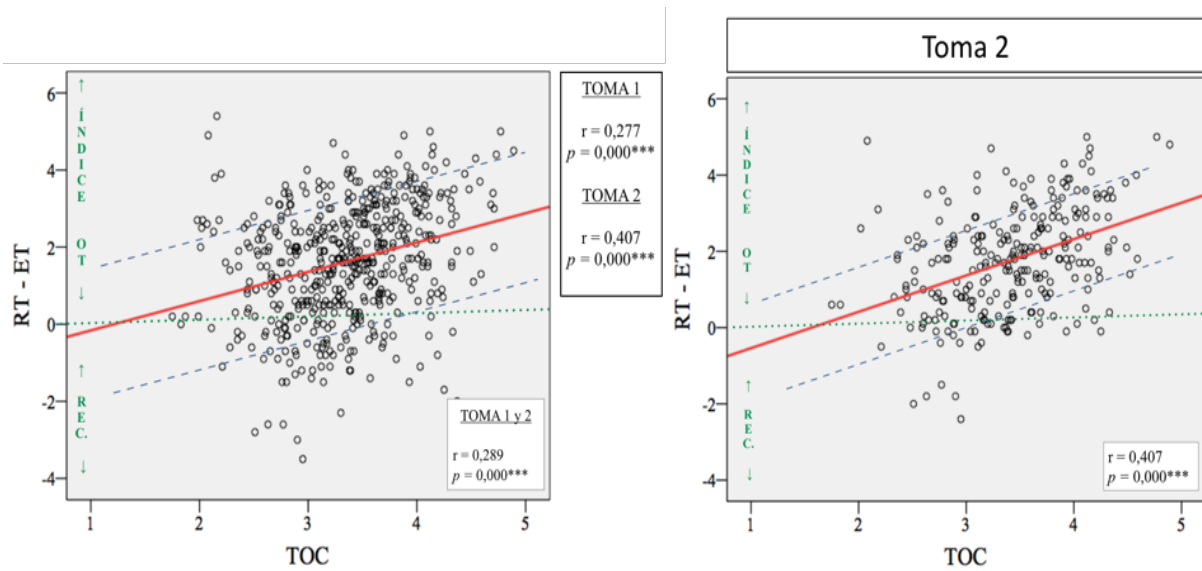


Figura 20a y 20b. Correlaciones entre TOC y RT-ET.

Línea roja, pendiente de correlación; línea azul punteada, rango 80% de casos.

\*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

Por último, como ocurría con la *resiliencia*, podemos observar la correlación, esta vez, inversa, existente entre las *estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción* y el RT – ET ( $r = -0,569$ ;  $p = 0,000$ \*\*\*), como podemos observar en la Figura 21.

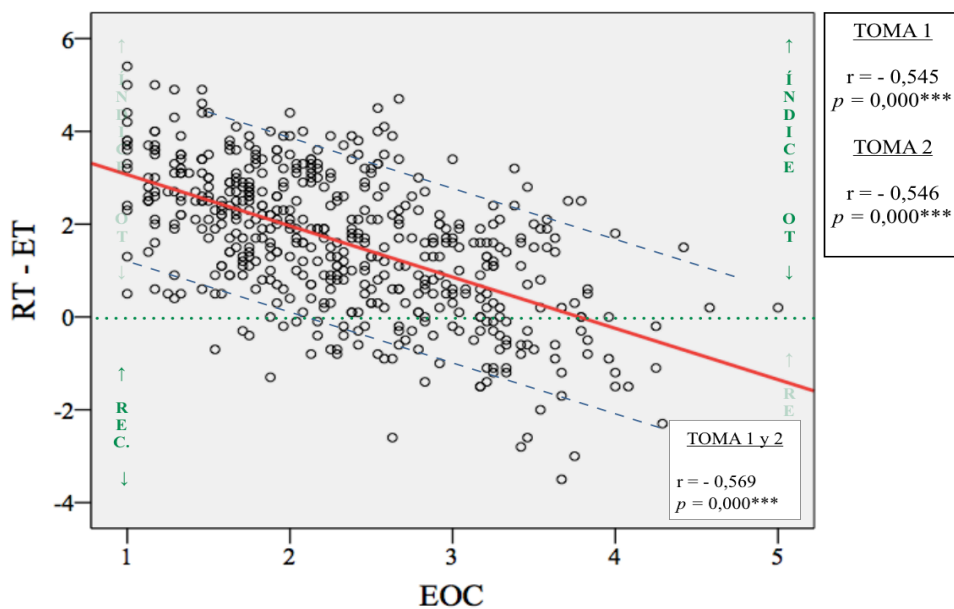


Figura 21. Correlación entre EOC y RT-ET.

Nota. Línea roja, pendiente de correlación; línea azul punteada, rango 80% de casos.

\*\*\*valores altamente significativos  $p = 0,000$ .

## **6. DISCUSIÓN**

---





En este capítulo trataremos la discusión de los resultados obtenidos en nuestro estudio manteniendo el orden estructural general desarrollada en el capítulo anterior.

## **6.1. Análisis comparativo entre tomas**

En este apartado nos centraremos en los cambios en las variables estudiadas entre una y otra toma con el objetivo de observar, principalmente, si la *resiliencia* y el *optimismo disposicional* se comportan de manera estable y como las *estrategias de afrontamiento* y los *niveles de estrés-recuperación* se modulan, en respuesta a las exigencias de los entrenamientos, partidos o situaciones externas que los pudiesen modificar.

Primeramente, y para dar soporte a nuestro procedimiento, subrayaremos las diferencias significativas existentes entre T1 y T2, lo cual da muestra de que la elección en el plan temporal de ambas administraciones fue adecuada. Así, observamos diferencias significativas en el total de las dimensiones de estrés: *ENED*, *EED* y *ET*, del mismo modo que ocurre con *RED* y, consiguientemente, con la escala *RT - ET*, del mismo modo, que encontraron Nicolas, Vacher, Martinent y Mourot (2016), lo que sugiere que la situación en la que se encuentra el deportista en T1 difiere, en buen grado, con la que se encuentra en T2 y, por tanto, el estudio parece haber cumplido con las expectativas que el diseño previo perseguía.

Por tanto, parece que de manera más o menos intencionada, nuestros deportistas llevaron a cabo un *tapering*, en el cual la carga de trabajo en los entrenamientos disminuyó para llegar en las mejores condiciones posibles a la competición objetivo. Dichas condiciones ideales, como subrayan Nogueira et al. (2015), incluyen la mejorar de la calidad del sueño, de los estados de ánimo y la reducción del estrés general.

Por otra parte, en cuanto a las *estrategias de afrontamiento*, las teorías defienden una continua modificación de estas acciones en función de la situación a la que el deportista ha de hacer frente (Frydenberg & Lewis, 1994; Sellers, 1995), también, en la misma situación a lo

largo del tiempo (Crocker & Isaak, 1997; Stewart & Schwarzer, 1996) y, del mismo modo, en los diferentes momentos de una situación concreta (Carver & Scheier, 1994; Folkman & Lazarus, 1988; Gaudreau & Blondin, 2002a; Gaudreau et al., 2001).

De esta manera, hemos observado cambios significativos en lo que refiere a un mayor uso de *TOC*, *EOC* y *DOC* en el último mesociclo competitivo. Resultados que concuerdan con los ya vistos en el trabajo de Molinero et al. (2012), donde, si bien no se registraron diferencias significativas, si podemos observar que existe la misma tendencia en relación al incremento del uso de los recursos *orientados hacia la tarea* y el *distanciamiento* a medida que las competiciones más relevantes de la temporada se acercaban.

En la línea de estos autores, creemos que si la propuesta se hubiese prolongado en el tiempo se hubiese apreciado un cambio que cerciorase la hipótesis de la modulación de las *estrategias de afrontamiento* en función del momento concreto de la temporada y la situación en la que el atleta se encuentre, como así parecen vislumbrar nuestros resultados.

Una vez hemos postulado la correcta adecuación del procedimiento y diseño de esta investigación, podemos enunciar que la *resiliencia* no sufre modificaciones significativas entre los resultados de ambas tomas, lo que, a la vista de nuestros resultados, parece aseverar que este constructo se comportan como un rasgo concordando con los autores originales de la *Escala de Resiliencia*, instrumento que hemos utilizado para evaluar dicho constructo en nuestro estudio (Wagnild & Young, 1990), del mismo modo, que señalan otros autores en los que la *resiliencia* es entendida como un rasgo de personalidad, a la vez que puede observarse un proceso en el que se puede ir modulando con el tiempo (Wagstaff, Sarkar, Davidson & Fletcher, 2017).

También, otra pareja de autores de otra de las escalas más utilizadas en la literatura, como son Connor y Davidson (2003), comparten la idea de la *resiliencia* como un rasgo de la personalidad. Por otro lado, obtenemos resultados similares con el *optimismo disposicional*, en

el que recogemos aún menos modificaciones entre la primera y la segunda administración, coincidiendo también en la concepción del *optimismo disposicional* como algo estable con el propio autor del test utilizado en este estudio (LOT-R; Scheier & Carver, 2003) y del mismo modo que ocurría con la *resiliencia*. Estos resultados parece que confirman a este constructo como un rasgo, en vez de como un estado. De todas formas, entendemos que debe haber futuras investigaciones cuyo objeto sea profundizar en el tiempo y tratar de llevar a cabo un estudio longitudinal en el que se vea el comportamiento de ambos constructos a lo largo de, por ejemplo, toda una temporada.

## **6.2. Análisis comparativo de las variables independientes**

Como hicimos en el apartado de Resultados, a continuación, discutiremos las puntuaciones obtenidas en función de las variables independientes tenidas en cuenta durante esta investigación. Así:

### **6.2.1. Análisis de la variable sexo**

Los datos obtenidos en nuestro estudio concuerdan con los de la bibliografía existente (Peñaloza, Jaenes, Méndez-Sánchez & Jaenes-Amarillo (2016) al respecto de que existen diferencias de género en las muestras seleccionadas, ya que las mujeres parecen sufrir más lesiones de cierta importancia. Algunos autores (Deitch, Starkey, Walters & Simoni, 2002; Frisch et al., 2009; Gutgesell, 1991; Kucera, Marshall, Kirkendall, Marchak, & Garrett, 2005) incluso justifican por las diferencias biomecánicas generales entre sexos, mientras que en otras investigaciones se argumenta que podría deberse al hecho de que los hombres poseen un perfil psicológico menos ansioso (Edvardsson, Ivarsson & Johnson, 2012; Ivarsson, Jhonson & Podlog, 2013; Johnson, Ekengren & Andersen, 2005; Trafton, Meyers & Skelly, 1997), o como se sugiere también a partir del modelo de *Estrés y lesión* de Andersen y Williams (1988, 1999).

Por consiguiente, tal como plantea Devantier (2011) sería de gran relevancia la identificación de los posibles antecedentes a la lesión para su control con el fin de que los técnicos deportivos, y otras personas implicadas en diferentes áreas de las Ciencias del Deporte, desarrollaran estrategias que posibiliten la planificación, diseño e implementación de programas preventivos, analizando al mismo tiempo la relación existente entre factores psicológicos y lesiones deportivas para disminuir la incidencia de las mismas (Abenza, Olmedilla, Ortega & Esparza, 2009; Devantier, 2011; Díaz, Buceta & Bueno, 2004; Ivarsson & Johnson, 2010; Johnson, 2011; Johnson et al., 2005; Johnson & Ivarsson, 2011; Kibler (1995); Maddison & Prapavessis, 2005; Mallo, González, Veiga & Navarro, 2011; Olmedilla, 2005; Olmedilla, Ortega, Prieto & Blas, 2009; Olmedilla, Ortega, Abenza & Boladeras, 2011; Ortín, 2008; Rogers & Landers, 2005; Steffen, Pensgaard & Bahr, 2009).

En cuanto a los perfiles de *resiliencia* en función del *sexo* hemos destacado unos niveles significativamente más altos, tanto en la primera toma, como en la segunda y última, lo que se ve refrendado con los descubrimientos hechos por González-Arratia, Valdez & Zavala (2008) en una amplia muestra de jóvenes mexicanos en las que los varones muestran perfiles de *resiliencia* más altos y con menor necesidad de apoyo social percibido para mantener esos niveles.

En la misma línea, se encuentran nuestros resultados referentes al *optimismo disposicional*, ya que las diferencias son significativas a favor de los hombres refrendándose con las conclusiones de un estudio de Shaun, Harris y Post (2013) en el que se señala que la explicación podría venir dada porque los varones parecen ser más optimistas en relación con su carrera deportiva. Resultados similares también se han encontrado en otras investigaciones, como la llevada a cabo por García-Naveira, Ruiz y Ortín (2015), con una muestra de deportistas de élite y amateur, mostrando los deportistas masculinos niveles más elevados en esta variable.

En lo referente a los *niveles de estrés-recuperación*, encontramos diferencias altamente significativas concentradas en los valores de estrés-recuperación. Así, las mujeres puntúan más alto en los niveles de estrés y más bajo en los niveles de recuperación comparados con los hombres del mismo modo que se muestra en un estudio (Fronso, Nakamura, Bortoli, Robazza & Bertollo, 2013) con jugadores de baloncesto de ambos sexos evaluados durante la competición en los que las mujeres puntuaron significativamente más alto en estrés y más bajos en recuperación. En la misma línea también se muestra un reciente estudio llevado a cabo con 150 atletas brasileños que practicaban, como en nuestra investigación, modalidades deportivas colectivas e individuales (Codonhato, Nickenig, Nascimento, Mizoguchi & Fiorese, 2018).

Por último, autores como Whaley y Krane (2012) han investigado en relación a como las mujeres, de manera particular, han de afrontar los retos y desafíos deportivos. En nuestro estudio, referido a las *estrategias de afrontamiento* observamos un mayor número *de todos aquellos recursos asociados al distanciamiento* por parte de las mujeres, en ambas tomas en T1 y en T2. Del mismo modo, observamos una ligera tendencia a utilizar más *estrategias orientadas a las emociones* y menos *orientadas a la tarea* que los hombres. Resultados que se ajustan a publicaciones de otros autores. Por ejemplo, varias publicaciones que defienden la mayor utilización de *estrategias de afrontamiento orientados a las emociones* en mujeres (McLeod, Kirkby & Madden, 1994; Nicholls, Polman, Levy, Taylor & Cobley, 2007; Nicholls & Polman, 2007; Tamres, Janicki & Helgeson, 2002) o menos hacia la *tarea* en relación con los hombres (Anshel, Porter & Quek, 1998; Anshel, Sutarso & Sozen, 2012; Campen & Roberts, 2001; Philippe, Seiler & Mengisen, 2004; Yoo, 2001).

Estos estudios apuntan que los contrastes entre género podrían estar modulados por otras variables, tales como la edad (Goyen & Anshel, 1998), la naturaleza del estresor o la evaluación e interpretación del mismo (Rosario, Shinn, Morch & Huckabee, 1998; Tamres et al., 2002).

En cambio, las estrategias de afrontamiento que se consideran como sociales por algunos autores, han sido vinculadas mayoritariamente con las mujeres (Campen & Roberts, 2001) y las *estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea* y al *distanciamiento* con los hombres (Hammermeister & Burton, 2004), pudiendo ser justificado como una reproducción de estereotipos por parte de la sociedad, lo que se corresponde con la hipótesis situacional (Fasting, Brackenridge, Miller & Sabo 2008, Tamres et al., 2002), o que, también puede justificarse como consecuencia de haber categorizado los recursos de afrontamiento en estrategias y, estas, a su vez en dos o tres dimensiones (Nicholls et al., 2007).

### **6.2.2. Atendiendo al tipo de deporte practicado: individual o colectivo**

La expresión del estrés o de la recuperación en función de la modalidad deportiva es un análisis que, tradicionalmente, siempre ha suscitado un interés dentro de los profesionales que rodean a la actividad física. Como hemos referido en el apartado anterior, solo hemos observado una diferencia significativa en la escala *RNED* en la primera administración que además se mitiga una vez los deportistas han participado en la competición más importante de la temporada y que coincide con la última administración del estudio.

En esta segunda evaluación, encontramos un mayor *EED* en los deportistas que practican una modalidad individual, manteniendo, en el computo general de las dos evaluaciones, dicha significación, aunque con un tamaño del efecto demasiado leve. Dicho resultado se ve corroborado, en cierta medida, por otras publicaciones en donde se concluye que los deportistas que compiten en modalidades individuales están más estresados en todos los factores específicos del deporte (Valcarce, 2011).

Por otro lado, en lo que refiere a las *estrategias de afrontamiento* cabe destacar que los deportistas, en función de si compiten de manera individual o colectiva, recurren a estrategias distintas en situaciones deportivas diferentes. Así, en los deportes colectivos parece que los

deportistas ponen en práctica más estrategias orientadas a la emoción, debido a la disponibilidad para apoyarse en el grupo (Yoo, 2001). Algo que da soporte a nuestros resultados, donde los deportistas que compiten formando un equipo muestran diferencias en el uso de esas herramientas, sobre todo y, de manera significativa, en el momento más importante de la temporada recurriendo más a *estrategias de afrontamiento orientadas a las emociones* en T2, coincidiendo también con lo que dispusieron Nicholls et al. (2007).

### **6.2.3. Análisis de la variable años de práctica deportiva y nivel competitivo**

En cuanto a la experiencia de nuestra muestra dentro de su modalidad deportiva y la puesta en marcha de unas u otras *estrategias de afrontamiento* no hemos encontrado diferencias significativas en ninguna de las dimensiones de segundo orden evaluadas por el ISCCS, de acuerdo con los resultados que aparecen presentados por Molinero et al. (2012). Así mismo, concordando con los resultados de Tutte y Reche (2016) tampoco observamos diferencias en el perfil resiliente de nuestra muestra, si diferenciamos a los deportistas por su trayectoria y experiencia profesional, es decir, ser más experto y veterano en una modalidad deportiva concreta no trae consigo que estas personas desarrollen un mayor nivel de *resiliencia* individual.

En lo que refiere al *nivel competitivo* del atleta, Crocker y Graham (1995) señalan que para alcanzar altos niveles competitivos, los atletas deben poner en práctica un amplio abanico de *TOC*. Además, su combinación con *EOC* y *DOC* tiene que servirles para ir modificando de manera activa estos recursos con el objetivo de lidiar con la situación y conseguir el ansiado óptimo rendimiento como así postulan Gaudreau, Blondin y Lapierre (2001) habiendo evaluado el uso de estos recursos antes, durante y después de la competición.

En nuestros resultados, los niveles de utilización de *EOC* de los deportistas de nivel *internacional* es significativamente menor que el uso ofrecido en el estudio por el grupo de

atletas de nivel *regional* y *nacional* presentando un tamaño del efecto bajo, de manera similar a como ocurre con otra dimensión de segundo orden de las *estrategias de afrontamiento*, como es *DOC*, donde podemos subrayar diferencias significativas entre *regional* y *nacional*, lo que puede justificarse en una limitación en la homogeneidad de la dispersión de la muestra en los tres niveles de categorización (*regional, nacional e internacional*) y, quizá también, debido a una mala interpretación en la clasificación de los niveles del atleta entre unas modalidades y otras, que podrían sesgar los resultados, mitigando las posibles diferencias.

En referencia a las diferencias encontradas en el apartado de las lesiones *importantes* que sufren los deportistas que llevan practicando el deporte menos un año y el resto de grupos, desde nuestro punto de vista, debe ser desdeñado ya que es evidente que, al practicar un deporte durante un periodo de tiempo tan breve, tampoco te expones en el mismo volumen ni intensidad a la lesión y, por tanto, otra interpretación, a nuestro juicio, sería errónea.

### **6.3. Análisis del *perfil resiliente* y del *optimismo***

El sobreentrenamiento ha venido estudiándose desde hace muchas décadas estableciéndose que la caída en este proceso no sólo es causada por un planteamiento erróneo de las cargas, sino que también se ve afectado por un amplio rango de diferentes estresores sociales y psicológicos (Halsón & Jeukendrup, 2004).

Como ya hemos reseñado en varias ocasiones, el punto que nos ocupa en este momento es uno de los pilares de nuestro trabajo. El estudio del constructo de la *resiliencia* y el potencial interés que puede suscitar el conocimiento en profundidad de este término y, su relación con el rendimiento deportivo, hacen de él un amplio campo de investigación sobre el que trabajar.

En lo que refiere al estudio descriptivo hemos de apuntar ciertas divergencias y similitudes. Así, en nuestra muestra, donde había deportistas de varias disciplinas, observamos índices más bajos a los obtenidos por Vigário, Serpa y Rosado (2009), de igual modo que si



los comparamos con otras publicaciones más recientes como la de Reche, Tutte y Ortín (2014) o Tutte y Reche (2016) con jugadoras de hockey hierba.

Con una línea similar al de nuestra investigación, Ruiz et al., (2012) llevan a cabo un estudio con 110 futbolistas donde el porcentaje de sujetos con perfil resiliente alto es sustancialmente más elevado (20%), mientras que nosotros presentamos unos niveles considerablemente más bajos (3,5%), algo que podría ser explicado por la distinta localización geográfica de ambas muestras, el *sexo* de la muestra, el entorno que les rodea o en el menor tamaño muestral del estudio referido, ya que la posible justificación de la intervención, en nuestra publicación, de otros deportes no se sustenta a la vista de que si solo analizamos nuestros 131 futbolistas, el porcentaje que presentan una *resiliencia* alta aún es más escasa (un 3,4%), aunque similar al del resto de nuestro análisis.

En cuanto a la media, mínima y máxima de los niveles de *resiliencia*, podemos decir que estamos en sintonía con los hallados por los autores anteriormente mencionados. Dicho esto, a la vista de nuestros resultados, se puede observar una alta significación entre los diferentes perfiles de *resiliencia* y las dimensiones totales y de segundo orden del RESTQ-Sport (cuando ponderamos tres categorías de la *resiliencia* ad hoc de nuestra investigación: *baja* < 123, *media* = 123-134, *alta* > 135).

Así, los deportistas que hemos analizado que presentan unos niveles de *resiliencia* altos, en comparación con los que poseen un perfil de *resiliencia* medio y bajo, muestran diferencias altamente significativas en el momento de empezar el último mesociclo competitivo de la temporada en las escalas de *RNED*, de *RED*, de *RT*, así como, en todas las escalas de estrés, aunque con un tamaño del efecto más discreto: *ENED*, *EED* y *ET* y, por ende, también, del tan relevante índice *RT - ET*.

Este último mesociclo al que hemos hecho referencia concluye con la *competición objetivo* de la temporada en la que se observan un conjunto de diferencias, como se señaló en

la Tabla 13 (ver apartado de *Resultados*). Nuestros resultados, como así también revela Aranzana et al. (2018), sugieren que mostrar un perfil resiliente medio y un *optimismo disposicional* es suficiente para considerarse como un posible factor que participe en que, de manera muy notable, el deportista esté menos estresado y recupere mejor que otro atleta que presente un nivel de *resiliencia* más bajo, algo que se puede ver sustentando en la idea planteada por Valle (2008), en la que se afirma que la mayoría de presiones y tensiones son autoimpuestas y vienen marcadas por el proceso del deportista de autoexigencia y en el que se defiende que un buen nivel de *resiliencia* contribuirá a hacer frente de manera más efectiva a los desafíos y a los eventuales fracasos acortando el tiempo necesario para una óptima recuperación.

Justificación amparada, del mismo modo, por la propuesta de Martin-Krumm et al. (2013) donde los más resilientes mostraban menores niveles de ansiedad. Como decimos, si estas conclusiones son confirmadas por otros estudios en los que se controle el nivel fisiológico del deportista, los volúmenes, intensidades y las densidades de las cargas de entrenamiento podremos prever que los registros de los perfiles de *resiliencia* y los *niveles de estrés-recuperación* mantienen una estrecha relación y pueden ser información relevante para el trabajo de los especialistas psicológicos, el cuerpo técnico y el propio deportista (Galli & Reel, 2012).

De este modo, se podría llegar a sugerir que un buen perfil resiliente es una característica importante, que contribuye a mejorar la capacidad para hacer entrenamientos de mayor calidad, del mismo modo que para asimilar las cargas de estas sesiones de manera más óptima, además de obtener un mejor desempeño el día de la competición, lo que se apoya en las conclusiones a las que llegaron otras publicaciones donde se defiende que la *resiliencia* mantiene una relación positiva con el rendimiento deportivo (Holt & Dunn, 2004;

Weissensteiner et al., 2009) y el bienestar psicológico, y una relación negativa, con los trastornos psicológicos (Nezhad & Besharat, 2010).

Por otro lado, en cuanto al *optimismo disposicional* en nuestro estudio, un alto porcentaje es *optimista* (80,1%), mientras que el resto es *pesimista* (14,2%) o considerado *neutro* (5,7%). Frecuencias muy similares en las subescalas y niveles totales a las presentadas por Berengüí-Gil, Garcés de los Fayos, Ortín, De la Vega y López (2013) y por Ortín et al. (2011). De igual modo, como ocurría con la *resiliencia*, hemos obtenido unos interesantes resultados con diferencias altamente significativas en todas las dimensiones del *estrés-recuperación*.

Concordamos, por tanto, con otros autores en que unos buenos niveles de *optimismo* son mediadores de cómo el individuo lidia con las situaciones estresantes (Chico, 2002; Gustafsson & Skoog, 2012; Smith et al., 1989). Son resultados que, de manera indirecta, pueden llegar a tener una conexión con otro estudio en el que se vincula el *optimismo disposicional* a menores niveles de *ansiedad estado* cognitiva y fisiológica y, una relación positiva con la *autoconfianza* (Ortín et al., 2013).

Otra característica –la confianza- inequívoca de las personalidades resilientes como así apunta la literatura especializada (Podlog & Eklund, 2006, 2009; Schiera, 2005; Villalobos & Obando, 2008; Woodman & Hardy, 2003). Sin abandonar las investigaciones en torno al *optimismo disposicional* se muestra como a mayores niveles de *optimismo* menores niveles de vulnerabilidad a la lesión (Wadey et al., 2012), algo que no hemos analizado nosotros, sin embargo, si hemos observado, en nuestro estudio, cómo tanto los optimistas, como los más resilientes dicen creer tener menos probabilidades de lesionarse que sus compañeros.

Como sabemos, la gestión del estrés es habitualmente un buen marcador de éxito en los deportistas de élite en circunstancias en las que los atletas han de poner en práctica recursos distintos debido a las diferentes situaciones de la competición (Anshel, Kim, Kim, Chang &

Eom, 2001). Aseveración ésta, que enlaza los resultados obtenidos del análisis descriptivo comparacional de las escalas del RESTQ-Sport en su versión al castellano (González-Boto et al., 2008) con los obtenidos por las variables propias de lo que Molinero (2009) acuñó como afrontamiento absoluto, es decir, las dimensiones de segundo orden evaluadas por la validación al castellano del ISCCS (Molinero, 2009; Molinero et al., 2006, 2010).

Del mismo modo, se sugiere que los individuos más optimistas no evalúan una situación como potencialmente estresante cuando para otros más pesimistas si lo puede ser, algo que es justificado en una mayor confianza en sus posibilidades y un mayor número de estrategias con los que afrontar los eventos. Además, cuando interpretan una situación como estresante son capaces de utilizar *estrategias de afrontamiento* que se adaptan mejor a la situación con la que tienen que lidiar (Grove & Heard, 1997; Wadey et al., 2012). Algo con lo que parece que nuestros resultados coinciden, ya que a mayores niveles de *optimismo* una mayor utilización de *TOC* tras la competición más importante de la temporada y una menor utilización de *EOC* durante el último mesociclo competitivo.

De la misma manera, dentro del *optimismo* atribucional, la tendencia a explicar los resultados positivos a través de causas internas, estables y globales se denomina *estilo autoensalzante* y se asocia positivamente con *estrategias de afrontamiento* dirigidas a la solución directa de los problemas (*estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea*), vinculándose negativamente con los síntomas depresivos y con la no utilización de *estrategias orientadas a la emoción* (Sanjuán & Magaralles, 2015).

Por el contrario, los sujetos con mayor tendencia al pesimismo parecen tender hacia *estrategias de afrontamiento* de distanciamiento y evitación o centradas en sus emociones (Boland & Cappeliez, 1997). También, de manera similar ocurre con la *resiliencia* en la que las diferencias entre categorías del perfil de este constructo (bajo, medio y alto) esbozan un patrón afín al referenciado por el *optimismo*. Este comportamiento en la puesta en práctica de

las *estrategias de afrontamiento*, resumido en un mayor uso de aquellas *orientadas a la tarea* y una menor utilización de las *estrategias de afrontamiento orientadas a las emociones* y al *distanciamiento*, ha sido inversamente relacionado con altos niveles de ansiedad rasgo (Dias et al., 2012).

En resumen, si las investigaciones futuras lo corroboran y a la vista de los resultados de nuestra muestra, parece que poseer y/o adquirir un nivel medio-alto de *resiliencia* puede tener un valor extraordinariamente funcional sobre el rendimiento, la detección de talentos o la planificación o la periodización de los parámetros de trabajo y como su carga interna se relaciona con estos.

#### **6.4. Análisis correlacional de las variables**

Como ya hemos mencionado en apartados precedentes son muchos los autores que dentro del marco teórico del constructo de la *resiliencia* argumentan que poseer una personalidad positiva es un requisito fundamental para ser resiliente. Ser optimista es incluido por muchos investigadores como una de las características claves que todo deportista que quiera alcanzar altos desempeños personales ha de tener (Gould et al., 2002; Schiera, 2005; Villalobos & Obando, 2008).

Algo que se aprecia a la vista de nuestros resultados en los que la correlación positiva entre el *optimismo disposicional* y la *resiliencia* mantiene unos aceptables niveles de dependencia que concuerdan con el metaanálisis acerca de la *resiliencia* hecho por Lee et al. (2013) y, también, coincidiendo con el estudio de Parkes y Mallet (2011) con un grupo de jugadores de rugby o en la investigación reciente elaborada por Tutte y Reche (2016) con jugadores de hockey hierba.

Del mismo modo, queremos llamar la atención acerca de la correlación positiva observada entre la *resiliencia* y la diferencia *RT – ET*. Un resultado fruto del análisis de nuestra

muestra que, hasta donde nuestro conocimiento alcanza, no ha sido descrito en ninguna ocasión y que puede arrojar luz acerca de la correlación entre los estados de estrés-recuperación y el perfil de la personalidad de los deportistas, siempre y cuando estos resultados se vean refrendados por investigaciones futuras.

Por otro lado, en la misma línea de la investigación de Madrigal, Gill y Willse (2017), nuestro estudio defiende que la *fortaleza mental* y el *optimismo* predicen un afrontamiento positivo y eficaz.

Finalmente, y dando respuesta a una de las partes de nuestro objetivo general, también se observan interesantes dependencias entre las *estrategias de afrontamiento* utilizadas por el deportista y los *niveles de estrés-recuperación*. De esta manera, observamos un comportamiento similar en ambas tomas, si bien es cierto que en T2 las correlaciones se hacen ligeramente más fuertes, lo que, en nuestra opinión, encuentra justificación en la mayor presión de los atletas como respuesta a las expectativas creadas en torno a la competición más importante de la temporada y que dota, si cabe, de más importancia el estudio y control de estas acciones de afrontamiento para la mejora del buen desempeño deportivo.

Así, el uso de *TOC* está estrechamente vinculado a niveles más altos de en todas las escalas de recuperación con diferencias altamente significativas y valores en el *coeficiente de correlación de Pearson* aceptables, tanto en T1 como en T2, lo que nos sugiere que la utilización de *TOC* conlleva a mejores y más rápidas recuperaciones del deportista tanto a nivel general como específico. De manera contraria, ocurre con *EOC* y *DOC*, ya que observamos correlaciones, de nuevo altamente significativas, pero en esta ocasión, subrayamos que el uso mayoritario de *EOC* y *DOC* utilizada por el sujeto, conlleva menos recuperación y más estrés en todos los factores analizados, como, de manera global, muestra el índice *RT – ET*.

Estas dependencias negativas -las más fuertes vistas en esta investigación- pueden encontrar una justificación en que el abuso de estos dos tipos de *estrategias de afrontamiento*,

están vinculados con el *afecto negativo*, la *ansiedad cognitiva* y la *ansiedad somática*, sustentando la idea general avalada por Giles (2011) y su pragmatismo en el uso de estos recursos. Resultados que, traducidos en un pensamiento eficiente, también mencionan McDonough et al. (2013), interpretando como fundamental que los deportistas se fijen metas realistas, además de prever que situaciones pueden ser estresantes, aunque, en definitiva, no podamos determinar una manera concreta de obrar en cuanto a las *estrategias de afrontamiento* en un momento determinado, debido a la ausencia de consenso existente entre los autores, como así indican Nicholls, Taylor, Carroll y Perry (2016).

Sería interesante valorar, de manera exhaustiva, hasta qué punto y en qué condiciones es beneficioso el uso de estas estrategias, ya que el hecho de no utilizarlas de manera radical no es la solución para eliminar los déficits sobre los *niveles de estrés-recuperación*, sino que el atleta requiere de un continuo balance entre estas estrategias atendiendo a la situación particular. Estos resultados concuerdan con dos estudios en los que se enuncia que la utilización excesiva de *EOC* o de *DOC* puede llegar a ser considerada una consecuencia de una mala adaptación (Crocker, 1994; Hammermeister, Pickering, McGraw & Ohlson, 2012) u otra publicación, en la que se nos informa de que prolongar en el tiempo el uso de *DOC* puede ocasionar bajos niveles de emociones positivas, a pesar de que se consigan los objetivos perseguidos (Gaudreau & Blondin, 2002a).

Continuando, del mismo modo que ocurría con *TOC*, las correlaciones se hacen más fuertes en las competiciones más importantes de la temporada, coincidentes con la segunda toma. Además, como ya hemos referido, los individuos, de nuestra muestra, usan menos *TOC* y más *EOC* y *DOC* en esa *competición objetivo* por lo que, bajo nuestro punto de vista y sustentado por la literatura, los psicólogos deportivos y especialistas deportivos podrían valorar la integración del trabajo e intervención sobre las habilidades de afrontamiento en el régimen regular de entrenamientos de los deportistas (Gaudreau & Blondin, 2004) priorizando la puesta

en práctica y automatización del uso de *TOC* y evitando en la medida de lo posible el uso abusivo y/o crónico de *DOC* y *EOC*, ya que este procedimiento no solo ayuda a los deportistas a hacer frente a los requerimientos de una tarea, sino, también, a conseguir sus objetivos (Molinero, 2009).

Si estos resultados se consolidan, este uso equilibrado de las *estrategias de afrontamiento* no solo conducirá a que el deportista esté más recuperado y menos estresado, sino que, como así ha sido manifestado, este buen uso de *TOC*, también conllevará unos mayores niveles de afecto positivo y de autoconfianza sobre la persona (Gaudreau, 2004).

Por último, esta investigación, junto a un número escaso de publicaciones (Aranzana, 2018; Aranzana et al., 2016; Aranzana et al., 2018) relacionan la *resiliencia* con variables como el *optimismo*, los recursos de afrontamiento o los *niveles de estrés-recuperación* por lo que entendemos que este estudio aglutina, en cierta medida, información de interés para la comunidad científica, lo que sumado, a la dirección de los resultados obtenidos en el mismo puede seguir generando un interés por la investigación de estas y más variables que, por ende, redunden en la mejora de la práctica deportiva, optimizando el proceso de entrenamiento y el rendimiento en la competición de cada deportista.



## **7. CONCLUSIONES**

---

A la vista de los resultados obtenidos tras la administración de los cuestionarios en una muestra de deportistas españoles de diversas modalidades deportivas, y de acuerdo con las técnicas y procedimientos estadísticos utilizados, sumado a la bibliografía recurrida, se han alcanzado las siguientes conclusiones:

### **CONCLUSIÓN PRIMERA**

Los deportistas puntúan más alto en los niveles de estrés-recuperación en la segunda toma, es decir, como respuesta a la competición más importante de la temporada y a pesar de que, en este último periodo, los atletas han sido expuestos a un menor volumen de carga externa. Existen diferencias altamente significativas en las escalas de estrés, tanto en el ámbito general, como en el específico del deporte. Estos descubrimientos amparan el diseño cronológico y la elección de la batería de cuestionarios de nuestro estudio situando las administraciones en un periodo relevante y de alto interés para la comunidad científica, cuerpo técnico y deportista.

### **CONCLUSIÓN SEGUNDA**

*El perfil resiliente y el optimismo disposicional se muestran estables a través de los diferentes momentos del estudio comportándose como un rasgo de la personalidad. Observamos una dependencia positiva entre la resiliencia y el optimismo. Un mayor nivel de resiliencia en el deportista se relaciona con mayores niveles de optimismo y al contrario. Un sujeto pesimista no presenta niveles altos de resiliencia.*

### **CONCLUSIÓN TERCERA**

Los deportistas utilizan una mayor cantidad de *estrategias de afrontamiento* a medida que se va acercando la competición *objetivo* de la temporada. De esta manera, las *estrategias*

de afrontamiento orientadas hacia la tarea, hacia las emociones y, sobre todo, hacia el distanciamiento son utilizadas significativamente más a medida que el culmen de la temporada esta próximo en el calendario. Un mayor uso de *estrategias de afrontamiento efectivas orientadas a la tarea* influye de manera positiva en el *perfil resiliente* del deportista y, a su vez, en los niveles de *optimismo*. Sin embargo, una predisposición al uso de *estrategias orientadas hacia la emoción y al distanciamiento* es sinónimo de niveles más bajos de *resiliencia*. Así, un deportista que posee un *perfil de resiliencia* medio, atendiendo a nuestros resultados, utiliza más *estrategias de afrontamiento hacia la tarea* y menos *hacia la evitación* de manera significativamente diferente que un atleta con un *perfil de resiliencia* bajo. Esto, entre otras ventajas mencionadas en esta investigación, tendrá una incidencia directa sobre los *niveles de estrés-recuperación* del deportista.

#### **CONCLUSIÓN CUARTA**

El *nivel competitivo*, la *edad* y los *años de práctica* no parecen revelar diferencias en la influencia sobre los niveles de *resiliencia* y *optimismo*. En relación a la práctica de deportes colectivos o individuales, los resultados tampoco son lo suficientemente sólidos, a pesar de arrojar ciertas tendencias interesantes, como por ejemplo que los deportistas de modalidades colectivas, en la primera toma, obtienen puntuaciones más bajas en *Recuperación No Específica del Deporte* o también como, en la segunda toma, estos mismos atletas hacen un mayor uso de *estrategias de afrontamiento hacia la tarea*. Por otro lado, los deportistas de *sexo masculino* puntúan más alto en los niveles de *resiliencia* y *optimismo* y, por ende, más bajo en todas las *dimensiones de estrés* analizadas. Ambos *sexos* utilizan *estrategias de afrontamiento hacia la tarea* en índices similares, sin embargo, las mujeres eligen más acciones *orientadas al distanciamiento* que los hombres en ambos momentos del estudio y con una diferencia

altamente significativa, lo que puede influir en todas las dimensiones de la recuperación que, también, son notablemente más altas para los varones.

## CONCLUSIÓN FINAL

La *resiliencia*, el *optimismo* y su influencia con las *estrategias de afrontamiento* genera un gran impacto sobre los *niveles de estrés-recuperación*. De esta manera, un sujeto más *resiliente* presenta menos *niveles de estrés general y específico* haciendo uso de unas *estrategias de afrontamiento* más eficientes. A su vez, niveles altos de *optimismo* correlacionan de manera positiva con los *niveles de recuperación* y negativamente con los *niveles de estrés*. Así mismo, los más *optimistas* harán un mayor uso de los *recursos de afrontamiento orientados hacia la tarea*. En definitiva, los deportistas con un perfil de *resiliencia* y *optimismo* más alto son capaces de asimilar un mayor volumen de trabajo y/o posibilitar una reducción más eficaz de la carga de entrenamiento durante el periodo de competición, debido a una mayor capacidad para manejar el estrés de los entrenamientos y la presión existente en los momentos previos a la competición *objetivo*. El estudio de la *resiliencia*, el *optimismo* y las *estrategias de afrontamiento* juega un papel de gran relevancia para el control y la optimización de su salud y del máximo rendimiento deportivo alcanzable.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



- Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E. y Esparza, F. (2009). Lesiones y factores psicológicos en futbolistas juveniles. *Archivos de Medicina del Deporte*, 132, 280-288. <https://doi.org/10.12800/ccd.v2i5.176>
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.96.2.358>
- Abramson, L. Y., Seligman, M. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.87.1.49>
- Albinson, C. B., & Petrie, T. A. (2003). Cognitive appraisals, stress, and coping: Preinjury and postinjury factors influencing psychological adjustment to sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 12, 306-322. <https://doi.org/10.1123/jsr.12.4.306>
- Allen, M. S., Frings, D., & Hunter, S. (2012). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 264-275. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2012.682375>
- Amado, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., & García-Calvo, T. (2011). Estudio de las relaciones entre la teoría de autodeterminación, el flow disposicional y las *estrategias de afrontamiento* del estrés en función de la modalidad de danza practicada. *European Journal of Human Movement*, 27, 43-58.
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 10, 294-306. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.294>

- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1999). Athletic injury, psychosocial factors and perceptual changes during stress. *Journal of Sports Sciences*, 17, 735-745. <https://doi.org/10.1080/026404199365597>
- Anderson, K. M., & Bang, E. J. (2012). Assessing PTSD and resilience for females who during childhood were exposed to domestic violence. *Child and Family Social Work*, 17, 55-65. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2011.00772.x>
- Anshel, M. H., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263-276. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1997.tb02634.x>
- Anshel, M. H., Kim, K. W., Kim, B. H., Chang, K. J., & Eom, H. J. (2001). A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 43-75.
- Anshel, M. H., Porter, A., & Quek, J. (1998). Coping with acute stress in sport as a function of gender: An exploratory study. *Journal of Sport Behavior*, 21, 363-376. <https://doi.org/10.1080/10615800290028486>
- Anshel, M. H., Sutarso, T., & Sozen, D. (2012). Relationship between cognitive appraisal and coping style following acute stress among male and female Turkish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 290-304. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2012.687073>
- Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega, R., Ruiz, R., & Márquez, S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de



- afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos*, 15(1), 1-12.
- Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Rosado, A. F. B., & Márquez, S. (2018). Relación de la carga interna de entrenamiento, optimismo y resiliencia con los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 43-54.
- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H., & Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. <https://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Aranzana, M. (2018). *Modelo predictivo del estrés y la recuperación en nadadores de competición, y características psicológicas relacionadas con el rendimiento* (tesis doctoral). Universidad de León, España.
- Bakirtzoglou, P., & Ioannou, P. (2012). The relationship between play and physical education lesson. *Sport Science*, 5(1), 36-42. <https://doi.org/10.5937/fizkul1602135i>
- Beattie, S., Hardy, L., Savage, J., Woodman, T., & Callow, N. (2011). Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 184-191. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.008>
- Becker, A. M., Fiorim, S. R., Afonso, R. M., Carvalho, L. F., De Araújo, M. F., Bittencourt, I. G., & Rocchetti, T. S. (2017). Lista de Sintomas de Stress Précompetitivo Infanto-juvenil: Adaptação para Bailarinos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação Psicológica*, 43(1), 59-70. [https://doi.org/10.21865/ridep43\\_59](https://doi.org/10.21865/ridep43_59)
- Berengüí-Gil, R., Garcés de los Fayos, E. J., Ortín, F. J., De la Vega, R., & López, J. M. (2013). Optimism and Burnout in Competitive Sport. *Psychology*, 4(9A2), 13-18. <https://doi.org/10.14417/ap.1019>

- Berglund, B., & Säfström, H. (1994). Psychological monitoring and modulation of training load of world-class canoeist. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 1036-1040. <https://doi.org/10.1249/00005768-199408000-00016>
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.2.349>
- Boland, A., & Cappeliez, P. (1997). Optimism and neuroticism as predictors of coping and adaptation in older women. *Personality and Individual Differences*, 22, 909-919. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(96\)00251-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(96)00251-6)
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525-537. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.59.3.525>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahow, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75, 671-682. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.75.5.671>
- Bosquet, L., Merkari, S., Arvisais, D., & Aubert, A. E. (2008). Is a heart rate a convenient tool to monitor over-reaching? A systematic review of the literature. *British Journal of Sports Medicine*, 42(12), 709-714. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.042200>
- Brennan, F. X., & Charnetski, C. J. (2000). Explanatory style and immunoglobulin A (IgA). *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 35, 251-254. <https://doi.org/10.1007/bf02688787>
- Bresciani, M. J. (2011). Assessment and evaluation. En J. H. Schuh, S. R. Jones , & S. R. Harper (Ed.), *Student services: A handbook for the proffesion*, (pp. 321-334). San Francisco: Jossey-Bass.

- Brink, M. S., Visscher, C., Arends, S., Zwerver, J., Post, W. J., & Lemmink, K. A. P. M. (2010). Monitoring stress and recovery: new insights for the prevention of injuries and illnesses in elite youth soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, *44*, 809-815. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.069476>
- Brink, M. S., Visscher, C., Coutts, A. J., & Lemmink, K. A. P. M. (2012). Changes in perceived stress and recovery in overreached young elite soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, *22*, 285-292. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01237.x>
- Brown, D. L., & Tylka, T. L. (2011). Racial discrimination and resilience in African American young adults: examining racial socialization as a moderator. *Journal of Black Psychology*, *37*, 259-285. <https://doi.org/10.1177/0095798410390689>
- Buchanan, G. M. (1995). Explanatory style and coronary heart disease. En G. M. Buchanan , & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style*, (pp. 225-232). Hillsdale, N. J.: Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9781315827537>
- Burns, R. A., & Anstey, K. J. (2010). The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Testing the invariance of a uni-dimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect. *Personality and Individual Differences*, *48*, 527-531. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.026>
- Campbell-Sills L. & Stein M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, *20*, 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Campen, C., & Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceived effectiveness and match to precompetitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, *24*, 144-161.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.66.1.184>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, I. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Catalano, D., Chan, F., Wilson, L., Chiu, C. Y., & Muller, V. R. (2011). The buffering effect of resilience on depression among individuals with spinal-cord injury: a structural equation model. *Rehabilitation Psychology*, 56, 200-211. <https://doi.org/10.1037/a0024571>
- Cejuela, R., & Esteve-Lanao, J. (2011). Training load quantification in triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*, 6(2), 218-232. <https://doi.org/10.4100/jhse.2011.62.03>
- Cervantes, J. C., Florit, D., Parrado, E., Rodas, G., & Capdevila, L. (2009). Evaluación fisiológica y cognitiva del proceso de estrés-recuperación en la preparación pre-olímpica de deportistas de elite. *Cultura, Ciencia , & Deporte*, 4(11), 111-117. <https://doi.org/10.12800/ccd.v4i11.137>
- Chan, A. O. M., Chan, Y. H., & Kee, J. P. C. (2013). Exposure to crises and resiliency of health care workers in Singapore. *Occupational Medicine*, 63, 141-144. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqs202>
- Chang, Y., Chi, L., & Huang, C. (2012). Mental toughness in sport: a review and prospect. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 79-92. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2012.661202>

- Chen, D. D., & Park, A. (2007). Components of mental resilience: Effects of comprehensive stress management and prevention. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 29, 17-23.
- Chico, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14(3), 544-550.
- Codinhato, R., Nickenig, J. R., Nascimento, J. R. A., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(5), 352-356. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182405170328>
- Coffee, P., Rees, T., & Haslam, A. (2009). Bouncing back from failure: The interactive impact of perceived controllability and stability on self-efficacy beliefs and future task performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1117-1124. <https://doi.org/10.1080/02640410903030297>
- Cohen, M. (2010). Wellness and the thermodynamics of a healthy lifestyle. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1(2), 5-12. <https://doi.org/10.1080/18377122.2010.9730326>
- Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C., & Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: evidence from a community sample. *Child Abuse and Neglect*, 31(3), 211-229. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.004>
- Compas, B. E., Connor, J. K., Osowiecki, D. M., & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. En B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress*, (pp.105-130). Nueva York: Plenum. [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9862-3\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9862-3_4)

- Conceição, W. L., de Oliveira, L. P., de Freitas, T. P., Matias, R. A., Venâncio, L., & Sanches, L. (2009). Práticas corporais alternativas: massagem, autoconhecimento e resiliência - possibilidades de trato pedagógico no cotidiano da educação física escolar. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 8(2), 55-61.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.  
<https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Satzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 976-992.  
<https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.6.976>
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716. <https://doi.org/10.1080/02640411003734085>
- Coutts, A. J., & Reaburn, P. (2008). Monitoring changes in rugby league players perceived stress and recovery during intensified training. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 904-916.  
<https://doi.org/10.2466/pms.106.3.904-916>
- Coutts, A. J., & Wallace, L. K. M. (2007). Monitoring changes in performance, physiology, biochemistry, and psychology during overreaching and recovery in triathletes. *International Journal of Sport Medicine*, 28, 125-134.
- Cox, J. (2012). Relationship satisfaction and resilience: military couples and deployment. *Human Communication: A Publication of the Pacific and Asian Communication Association*, 15, 41-57. <https://doi.org/10.1055/s-2006-924146>

- Cox, H., Neil, R., Oliver, J., & Hanton, S. (2016). PasSport4life: A trainee sport psychologist's perspective on developing a resilience-based life skills program. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 182-192. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1240733>
- Crocker, P. R. E. (1994). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175. <https://doi.org/10.4324/9781315545202-15>
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325-338. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325>
- Crocker, P. R. E., & Isaak, K. (1997). Coping during competitions and training sessions: Are youth swimmers consistent. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 355-369.
- Cumming, S. P., Smith, R. E., Grossbard, J. R., Smoll, F. L., & Malina, R. M. (2012). Body size, coping strategies, and mental health in adolescent female athletes. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 7(3), 515-526. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.3.515>
- Davis, H., Orzeck, T., & Keelan, P. (2007). Psychometric item evaluations of the Recovery-Stress Questionnaire for athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 917-938. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.10.003>
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>
- De la Vega, R., Ruiz, R., Batista, F., Ortín, F., & Giesenow, C. (2012). Effects of feedback on self-efficacy expectations based on the athlete's optimistic profile. *Psychology*, 3(12A), 1208-1214. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312a179>

- Decroos, S., Lines, R. L., Morgan, P. B., Fletcher, D., Sarkar, M., Fransen, K., ... & Vandebroek, G. (2017). Development and validation of the Characteristics of Resilience in Sports Teams Inventory. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 6*(2), 158-178. <https://doi.org/10.1037/spy0000089>
- Deitch J.R., Starkey, C., Walters S.L., & Moseley, B. J. (2006). Injury risk in professional basketball players: a comparison of Women's National Basketball Association and National Basketball Association athletes. *American Journal of Sports Medicine, 34*, 1077-1083. <https://doi.org/10.1177/0363546505285383>
- Denz-Penhey, H., & Murdoch, J. C. (2008). Reported reasons of medical students for choosing a clinical longitudinal integrated clerkship in an Australian rural clinical school. *Rural and Remote Health, 9*, 1093-1100. <https://doi.org/10.22605/rrh1093>
- Devantier, C. (2011). Psychological predictors of injury among professional soccer players. *Sport Science Review, 20*(5-6), 5-36. <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0062-3>
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(1), 52-65. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2012.645131>
- Díaz, P., Buceta, J. M., & Bueno, A. M. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio con deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte, 14*(1), 7-24.
- Do Valle, M. P. (2008). Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 1*(1), 1-17. <https://doi.org/10.31501/rbpe.v1i1.9260>



- Dolbier, C. L., Smith-Jaggars, S., & Steinhardt, M. A. (2010). Stress-related growth: Pre-Intervention correlates and change following a resilience intervention. *Stress and Health, 26*, 135-147. <https://doi.org/10.1002/smi.1275>
- Ebrahimi, A., Keykhosrovani, M., Dehghani, M., & Javdan, M. (2012). Investigating the relationship between resiliency, spiritual intelligence and mental health of a group of undergraduate students. *Life Science Journal, 9*, 67-70.
- Edvardsson, A., Ivarsson, A., & Johnson, U. (2012). Is a cognitive-behavioural biofeedback intervention useful to reduce injury risk in junior football players? *Journal of Sports Science and Medicine, 11*, 331-338. <https://doi.org/10.18052/www.scipress.com/ilshs.82.10>
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology, 5*(4), 517-528. <https://doi.org/10.1017/s0954579400006131>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assesmente of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assesment, 6*, 50-60. <https://doi.org/10.1037//1040-3590.6.1.50>
- Everly, G. S., Sherman, M., & Smith, K. J. (1989). *The development of a scale to assess behavioral health factors: The Everly Stress and Symptom Inventory*. En R. H. Feldman , & J. Humphrey, *Health Education: Current Selected Research*, (pp. 71-86). Nueva York: AMS Press.
- Fasting, K., Brackenridge, C. H., Miller, K. E., & Sabo, D. (2008). Participation in college sports and protection from sexual victimization. *USEP, 6*, 427-441. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2008.9671883>

- Fergusson, D. M., & Lynskey, M. T. (2001). Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 37, 281-292. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1996.tb01405.x>
- Ferrando, P. J., Chico, E., & Tous, J. M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Stress. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
- Filaire, E., Bernain, X., Sagnol, M., & Lac, G. (2001). Preliminary results on mood state, salivary testosterone:cortisol ratio and team performance in a professional soccer team. *European Journal of Applied Physiology*, 86, 179-184. <https://doi.org/10.1007/s004210100512>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1255496>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.48.1.150>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: implications for theory and research. *Social Science and Medicine*, 26(3), 309-317. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90395-4)
- Foster, C., Flouhaug, J. A., Franklin, J., Gottschall, L., Hrovatin, L., Parker, S., Doleshal, P., Dodge, C. (2001). A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength*

*and Conditioning Research*, 18, 109-115. <https://doi.org/10.1519/00124278-200102000-00019>

Foster, C., Rodríguez-Marroyo, J. A., & de Koning, J. J. (2017). Monitoring Training Loads: The Past, the Present and the Future. *International Journal of Sport Physiology and Performance*, 12, S2-2-S2-8. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0388>

Fredrickson, B. L., & Tugade, M. M. (2003). What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the USA on September 11th. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-427. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.365>

Freitas, V. H., Nakamura, F. Y., Miloski, B., Samulski, D., & Bara-Filho, M. G. (2014). Sensitivity of physiological and psychological markers to training load intensification in volleyball players. *Journal of Sport Science and Medicine*, 13, 571-579.

Frisch, A., Seil, R., Urhausen, A., Croisier, J. L., Lair, M. L., & Theisen D. (2009). Analysis of sex-specific injury patterns and risk factors in young high-level athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19(6), 834-841. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00860.x>

Fromm, K., Andrykowski, M. A., & Hunt, J. (1996). Positive and negative psychosocial sequels of bone marrow transplantation: Implications for quality of life assessment. *Journal of Behavioural Medicine*, 19, 221-240. <https://doi.org/10.1007/bf01857767>

Fronso, S., Nakamura, F. Y., Bortoli, L., Robazza, C. & Bertollo, M. (2013). Stress and recovery balance in amateur basketball players: Differences by gender and preparation

- phase. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8, 618-622.  
<https://doi.org/10.1123/ijsp.8.6.618>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist*, 29, 45-48.  
<https://doi.org/10.1080/00050069408257320>
- Galli, N., & Reel, J. J. (2012). Can good come from bad? An examination of adversarial growth in Division I NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 5, 199-212.  
<https://doi.org/10.1123/jis.5.2.199>
- Galli, N. A., & Vealey, R. S. (2007). Thriving in the face of adversity: Applying the resiliency model to high-level athletes. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 29, 162-163.
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>
- García, A., & Díaz, F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio , & el Deporte*, 5(1), 45-60.
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., & Ortín, F. J. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de psicología*, 47(2), 124-135.  
<https://doi.org/10.1016/j.rlp.2014.08.001>
- García-Secades, X., Molinero, O., Ruiz, R., Salguero, A., De la Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.  
<https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000300010>

- García-Secades, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., De La Vega, R., & Márquez, S. (2017). Resiliencia y recuperación-estrés en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 17*(2), 73-80.
- García-Secades, X., Molinero, O., Salguero, A., Ruíz, R., De la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills, 122*(1), 336-349. <https://doi.org/10.1177/0031512516631056>
- García-Secades, X., Salguero, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruiz, R., & Márquez, S. (2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *Kronos, 14*(1).
- Gaudreau, P. (2004). Les strategies de coping utilisées par les athletes en situation de compétition sportive: Développement d'un modèle multidimensionnel du coping, de ses antécédents et de ses conséquences. *Tesis Doctoral*. Montreal: Universidad de Montreal.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002a). A hierarchical model of coping in competitive sports: Integrating coping strategies and coping functions. En K. C. Kowalski (Ed.): *Assessing coping in sport and physical activity symposium: Conceptual, measurement and theoretical issues, Symposium of the Annual Congress Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology*. Vancouver.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002b). Development of a questionnaire for the assesment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 1-34. [https://doi.org/10.1016/s1469-0292\(01\)00017-6](https://doi.org/10.1016/s1469-0292(01)00017-6)
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during a sport

- competition. *International Journal of Stress Management*, 11, 245-269.  
<https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.3.245>
- Gaudreau, P., Blondin, J. P., & Lapierre, A. M. (2001). Coping at three phases of a competition: Comparison between pre-competitive and post-competitive utilization of the same strategy. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 369-385.
- Gershgoren, L., Tenenbaum, G., Gershgoren, A., & Eklund, R. C. (2011). The effect of parental feedback on young athletes' perceived motivational climate, goal involvement, goal orientation, and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 481-489.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.003>
- Giles, K. B. (2011). Injury resilience – let's control what can be controlled! *British Journal of Sports Medicine*, 45(9), 684-685. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090243>
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., & Shatté, A. J. (2001). Building optimism and preventing depressive symptoms in children. En E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism*, (pp. 301-320). Washington, DC: American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/10385-014>
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., & Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2001). Optimism, pesimism, and explanatory style. En Chang E. C. (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, reserch, and practice* (pp. 53-75). Washington, DC: APA.  
<https://doi.org/10.1037/10385-003>
- Goldney, R., Eckert, K., Hawthorne, G., & Taylor, A. (2010). Changes in the prevalence of major depression in an Australian population between 1998 and 2008. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44, 901-910.  
<https://doi.org/10.3109/00048674.2010.490520>

- Gómez-López, M., Granero, A., & Isorna, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação Psicológica*, 35(1), 57-76. <https://doi.org/10.32911/as.2014.v7.n2.475>
- González-Boto, R., Molinero, O., & Márquez, S. (2008). Psychological models of overtraining: a perspective and a new model. *Ansiedad y Estrés*, 14, 221-237.
- González-Boto, R., Salguero, A., de Andrade, A., Molinero, O., Tuero, C., & Márquez, S. (2005). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de estrés-recuperación RESTQ-76 Sport. *Archivos de Medicina del Deporte*, 22, 469.
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., González-Gallego, J., & Márquez, S. (2008). Monitoring of the effects of training load changes on stress and recovery in swimmers. *Journal of Physiology and Biochemistry*, 64, 19-26. <https://doi.org/10.1007/bf03168231>
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., & Márquez, S. (2009). Validez concurrente de la versión española del Cuestionario de Recuperación-Estrés para Deportistas (RESTQ-Sport). *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 53-72.
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., Kellmann, M., & Márquez, S. (2008). Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of an instrument for monitoring overtraining: the recovery-stress questionnaire (RESTQ-SPORT). *Social Behavior and Personality*, 36(5), 635-650. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.5.635>
- González-Boto, R., Tuero, C., & Márquez, S. (2006). El sobreentrenamiento en el deporte de competición: implicaciones psicológicas del desequilibrio entre estrés y recuperación. *Ansiedad y Estrés*, 12, 99-115.

- González-Campos, G., Valdivia, P., Cachón, J., & Romero S. (2016). La motivación y la atención-concentración en futbolistas. Revisión de estudios. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 77-82. <https://doi.org/10.6018/264701>
- González-Campos, G., Valdivia, P., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- González-Arratia, N. I., Valdez, J. L., & Zavala, Y. C. (2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(1), 41-52.
- Gonzalez, S. P., Detling, N., & Galli, N. A. (2016) Case studies of developing resilience in elite sport: Applying theory to guide interventions. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 158-169. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1236050>
- Gordon, R. A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 336-350. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.007>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gould, D., & Maynard, I. W. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *The Journal of Sport Sciences (Special Issue)*, 27(13), 1393-1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469-486. [https://doi.org/10.1016/s0193-3973\(99\)80051-3](https://doi.org/10.1016/s0193-3973(99)80051-3)



- Greenleaf, C. A., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta and Nagano U.S. Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 154-184. <https://doi.org/10.1080/104132001753149874>
- Grove, J. R., & Heard, N. P. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist, 11*, 400-410. <https://doi.org/10.1123/tsp.11.4.400>
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Development and preliminary validation of the Cricket Mental Toughness Inventory (CMTI). *Journal of Sports Sciences, 27*(12), 1293-1310. <https://doi.org/10.1080/02640410903242306>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 201-209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009b). Evaluation of a mental toughness training program for youth-aged Australian footballers: I. A quantitative analysis. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*, 307-323. <https://doi.org/10.1080/10413200903026066>
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 423-433. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005>
- Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*, 16-36. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.1.16>

- Gustafsson, H., & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(2), 183-199. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.594045>
- Gutgesell, M. E. (1991). Safety of a preadolescent basketball program. *American Journal of Diseases of Children*, 145(9), 1023-1025. <https://doi.org/10.1001/archpedi.1991.02160090075026>
- Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44(2), 139-147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Halson, S., & Jeukendrup, A. E. (2004). Does overtraining exist? An analysis of overreaching and overtraining research. *Sports Medicine*, 34, 967-981. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434140-00003>
- Hamidi, F., & Hosseini, Z. M. (2010). The relationship between irrational beliefs and social, emotional and educational adjustment among junior students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1531-1536. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.338>
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Sport Behavior*, 27, 148-164.
- Hammermeister, J., Pickering, M. A., McGraw, L., & Ohlson, C. (2012). The relationship between sport related psychological skills and indicators of PTSD among stryker brigade soldiers: The mediating effects of perceived psychological resilience. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 40-60.
- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping effectiveness: A path analysis of self-efficacy, control, coping and performance in sports competitions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 1726-1746. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1995.tb01815.x>

- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 167-184. <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382971>
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley. <https://doi.org/10.1123/tsp.11.3.355>
- Hayward, F. P., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2017). A longitudinal examination of stressors, appraisals, and coping in youth swimming. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 56-68. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.12.002>
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. Nueva York: Wiley. <https://doi.org/10.1037/10628-000>
- Henderson, Z. (2016). Peaking and tapering in endurance athletes: a review. *The Post: Lakehead University's Undergraduate Research Journal*, 1(1), 1-29.
- Hellard, P., Avalos, M., Hausswirth, C., Pyne, D., Toussaint, J. F., & Mujika, I. (2013). Identifying optimal overload and taper in elite swimmers over time. *Journal of Sport Science and Medicine*, 12, 668-678.
- Hoar, S. H., Evans, M. B., & Link, C. A. (2012). How do master athletes cope with pre-competitive stress at a "senior games"? *Journal of Sport Behavior*, 35(2), 181-203.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219. <https://doi.org/10.1037/e547922012-149>
- Hooper, S. L., Mackinnon, L. T., & Hanrahan, S. (1997). Mood states as an indication of staleness and recovery. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 1-12.

- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Hudek-Knezevic, J., Kardum, I., & Vukmirovic, Z. (1999). The structure of coping styles: A comparative study of Croatian sample. *European Journal of Personality*, 13, 149-161. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1099-0984\(199903/04\)13:2%3C149::aid-per326%3E3.0.co;2-z](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-0984(199903/04)13:2%3C149::aid-per326%3E3.0.co;2-z)
- Ivarsson, A., Jhonson, U., & Podlog, L. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: A prospective investigation of professional Swedish soccer players. *Journal of Sport Rehabilitation*, 22, 19-26. <https://doi.org/10.1123/jsr.22.1.19>
- Ivarsson, A., & Johnson, U. (2010). Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 347-352.
- Jackson, B., Sellers, R., & Peterson, C. (2002). Pessimistic explanatory style moderates the effect of stress on physical illness. *Personality and Individual Differences*, 32, 567-573. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00061-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00061-7)
- Janke, W., & Wolffgramm, J. (1995). Biopsychology of stress and emotional reactions: Starting points of an interdisciplinary cooperation of psychology, biology, and medicine. En G. Debus, G. Erdmann , & K. W. Kallus (Ed.), *Biopsychology of stress and emotional reactions* (pp. 293-349). Göttingen, Alemania: Hogrefe.
- Jobson, L., & O’Kearney, R. (2008). Cultural Differences in Personal Identity in Posttraumatic Stress Disorder. *British Journal of Clinical Psychology*, 47, 95-109. <https://doi.org/10.1348/014466507x235953>

- Johnson, U. (2011). Athletes' experiences of psychosocial risk factors pre-ceding injury. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 3(1), 99-115. <https://doi.org/10.1080/19398441.2011.547690>
- Johnson, M. B., Tenenbaum, G., & Edmonds, W. A. (2006). Adaptation to physically and emotionally demanding conditions: the role of deliberate practice. *High Ability Studies*, 17(1), 117-136. <https://doi.org/10.1080/13598130600947184>
- Johnson, U., Ekengren, J., & Andersen, M. B. (2005). Injury prevention in Sweden: Helping soccer players at risk. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 27, 32-38. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.1.32>
- Johnson, U., & Ivarsson, A. (2011). Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21, 129-136. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01057.x>
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., Toering, T. T., Lyons, J., & Visscher, C. (2010). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1605-1614. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.516270>
- Jürimäe, J., Mäestu, J., Purge, P., & Jürimäe, T. (2004). Changes in stress and recovery after heavy training in rowers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7, 334-339. [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(04\)80028-8](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(04)80028-8)
- Kallus, K. W. (1995). *The Recovery-Stress Questionnaire*. Frankfurt, Alemania: Swets and Zeitlinger. <https://doi.org/10.1037/e672622012-005>
- Kallus, K. W., & Kellmann, M. (2000). Burnout in athletes and coaches. En Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport*, (pp. 209-230). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Kay, T., Elison, J., & Partridge, J. A. (2009). Shame-coping, fear of failure, and perfectionism in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 19-39. <https://doi.org/10.1037/e741342011-075>
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(2), 95-102. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x>
- Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W., & Steinacker, J. M. (2001). Assessing stress and recovery during preparation for the world championships in rowing. *The Sport Psychologist*, 15, 151-167. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.2.151>
- Kellmann, M., & Günther, K. (2000). Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(3), 676-683. <https://doi.org/10.1097/00005768-200003000-00019>
- Kellmann, M., & Kallus, K. W. (2001). *Recovery-Stress Questionnaire for Athletes: user manual*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kibler, W. B. (1995). Injuries in adolescent and preadolescent soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(12), 1330-1332. <https://doi.org/10.1249/00005768-199312000-00003>
- King, D., Clark, T., & Kellmann, M. (2010). Changes in stress and recovery as a result of participating in a premier rugby league representative competition. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 5(2), 223-237. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.2.223>
- Kolt, G. S., Kirkby, R. J., & Lindner, H. (1995). Coping processes in competitive gymnasts: Gender differences. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1139-1145. <https://doi.org/10.2466/pms.1995.81.3f.1139>

- Kotliarenco, M. A., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1997). *Estado del arte en resiliencia*. Santiago de Chile: Organización Panamericana de la Salud.
- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance En J. M. Williams (Ed.), *Personal growth to peak performance* (pp. 207-227). Nueva York: McGraw-Hill.
- Kucera, K. L., Marshall, S. W., Kirkendall, D. T., Marchak, P. M., & Garrett, W. E. (2005). Injury history as a risk factor for incident injury in youth soccer. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 462-466. <https://doi.org/10.1136/bjism.2004.013672>
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychology Inquiry*, 1, 3-13. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0101\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0101_1)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984a). Coping and adaptation. En Gentry W. D. (Ed.), *The handbook of behavioral medicine*, (pp. 282-325). Nueva York: Guilford.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984b). Stress, appraisal and coping. Nueva York: Springer. <https://doi.org/10.1017/s0141347300015019>
- Lee, T. Y., Cheung, C. K., & Kwong, W. M. (2012). Resilience as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012, 1-9. <https://doi.org/10.1100/2012/390450>
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269-279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Lorenzo, J., Gómez, M. A., Pujals, C., & Lorenzo, A. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 43-48.

- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. En D. Cicchetti , & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*, (pp. 740-795). Nueva York: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470939406.ch20>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885. <https://doi.org/10.1017/s0954579400004156>
- Luthar, S. S., & Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience. An overview. En M. Glantz , & J. Johnson, *Resilience and Development: Positive Life Adaptation*, (pp. 129-160). Nueva York: Plenum. [https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1\\_7](https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_7)
- Machado, A. A. (2006). *Psicología do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível*. Río de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Maddison, R., & Prapavessis, H. (2005). A psychological approach to the prediction and prevention of athletic injury. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 27, 289-310. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.3.289>
- Madrigal, L., Gill, D. L., & Willse, J. T. (2017). Gender and the Relationships Among Mental Toughness, Hardiness, Optimism and Coping in Collegiate Athletics: A Structural Equation Modeling Approach. *Journal of Sport Behavior*, 40(1), 68-86.
- Mäestu, J., Jürimäe, J., Kreegipuu, K., & Jürimäe, T. (2006). Changes in perceived stress and recovery during heavy training in highly trained male rowers. *The Sport Psychologist*, 20, 24-39. <https://doi.org/10.1123/tsp.20.1.24>



- Maldonado, L., Martín-Tamayo, I., & Chiroso, L. J. (2015). Análisis de las características psicológicas y la toma de decisiones en un grupo de nadadores. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 49-56.
- Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200. [https://doi.org/10.1016/s1469-0292\(02\)00043-2](https://doi.org/10.1016/s1469-0292(02)00043-2)
- Mallo, J., González, P., Veiga, S., & Navarro, E. (2011). Injury incidence in a Spanish sub-elite professional football team: A prospective study during four consecutive seasons. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10, 731-736.
- Mancieux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. *Journal of Personality*, 77(6), 1805-1832. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x>
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Marsillas, S., Rial, A., Isorna, M., & Alonso, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 373-392.
- Martin, J. J., McCaughy, N., Shen, B., Fahlman, M., Garn, A., & Ferry, M. (2011). Resiliency, control, enjoyment and physical activity in African American high school

- students. *Sport Science Review*, 20(5-6), 53-71. <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0064-1>
- Martínez-Correa, A., Reyes, G. A., García-León, A., & González-Jareño, M. I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18, 66-72.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1685-1695. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00390-2](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00390-2)
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. En Wang M. C., & Gordon E. W. (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*, (pp. 3-25). Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- McDonough, M. H., Hadd, V., Crocker, P. R., Holt, N. L., Tamminen, K. A., & Schonert-Reichl, K. (2013). Stress and Coping Among Adolescents Across a Competitive Swim Season. *The Sport Psychologist*, 27(2) 143-155. <https://doi.org/10.1123/tsp.27.2.143>
- McEwen, B. S., & Sapolsky, R. M. (1995). Stress and cognitive function. *Current Opinion in Neurobiology*, 5(2), 205-216. [https://doi.org/10.1016/0959-4388\(95\)80028-x](https://doi.org/10.1016/0959-4388(95)80028-x)
- McLeod, S. L., Kirkby, R. J., & Madden, C. C. (1994). Coping in basketball: differences according to ability and gender. *European Journal for High Ability*, 5(2), 191-198. <https://doi.org/10.1080/0937445940050209>
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the profile of mood states*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D.,...Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining síndrome: Joint consensus

statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). *European Journal of Sport Science*, 13(1), 1-24.  
<https://doi.org/10.1080/17461391.2012.730061>

Melillo, A., & Suárez, E. N. (2005). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós Ibérica.

Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27, 729-744. <https://doi.org/10.1080/02640410902889834>

Molinero, O. (2009). Validación del cuestionario de estrategias de afrontamiento en competición deportiva para la población española e identificación de las estrategias de afrontamiento en deportes de contacto. *Tesis Doctoral*. León: Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de León.

Molinero, O., González-Boto, R., Salguero, A., & Márquez, S. (2006). Adaptación del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en la Competición Deportiva (ISCCS) a una población española: estudio preliminar. *IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. A Coruña, 24-27 Octubre 2006.

Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*, 22(4), 975-982.

Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: un estudio descriptivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 47-55.

- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas, su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología del Deporte, 21*(1), 163-170.
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Márquez, S. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior, 29*(3), 255-269.
- Monteiro, S. O. (2008). *Optimismo e vinculação na transição para o ensino superior: relação com sintomatologia psicopatológica, bem-estar e rendimento académico*. Tesis Doctoral, Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 549–559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J., & Elickson, K. A. (1987). Mood disturbance following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 21*(3), 107-114. <https://doi.org/10.1249/00005768-198808000-00014>
- Morgan, W. P., O'Connor, P. J., Sparling, P. B., & Pate, R. R. (1987). Psychological characterization of the elite female distance runner. *International Journal of Sport Medicine, 8*(2), 124-131. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1025717>
- Mroczek, D. K., Spiro III, A., Aldwin, C. M., & Ozer, D.J., & Bosse, R. (1993). Construct validation of optimism and pessimism in older men: Findings from the normative aging study. *Health Psychology, 12*, 406-409. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.12.5.406>
- Mummery, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2004). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology, 6*(3), 1-15.

- Myers, L. B., & Steed, L. (1999). The relationship between dispositional optimism, dispositional pessimism, repressive coping and trait anxiety. *Personality and Individual Differences, 27*(6), 1261-1272. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00071-9](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00071-9)
- Nässi, A., Ferrauti, A., Meyer, T., Pfeiffer, M., & Kellmann, M. (2017). Development of two short measures for recovery and stress in sport. *European Journal of Sport Science, 17*(7), 894-903. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1318180>
- Nathan, S., Bunde-Birouste, A., Evers, C., Kemp, L., MacKenzie, J., & Henley, R. (2010). Social cohesion through football: a quasi-experimental mixed methods design to evaluate a complex health promotion program. *Bio Med Central Public Health, 10*, 587-599. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-587>
- Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 757-763. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.180>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in Sport: A sistematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*(1), 11-31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13*, 263-270. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.003>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., Taylor, J., & Copley, S. (2007). Stressors, coping and coping effectiveness: gender, type of sport and skill differences. *Journal of Sports Sciences, 25*(13), 1521-1530. <https://doi.org/10.1080/02640410701230479>
- Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016). The development of a new sport-specific classification of coping and a Meta-Analysis of the relationship between

- different coping strategies and moderators on sporting outcomes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01674>
- Nicolas, M., Vacher, P., Martinent, G., & Mourot, L. (2016). Monitoring stress and recovery states: Structural and external stages of the short version of the RESTQ sport in elite swimmers before championships. *Journal of Sport and Health Science*, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.03.007>
- Noce, F., Santos I. C., Samulski, D. M., Carvalho, S. L. F., Santos, R. V. T., Mello, M. T. (2008). Monitoring levels of stress and overtraining in an elite brazilian female volleyball athlete: case study. *Revista de Psicología del Deporte*, 17, 25-41.
- Nogueira, F. C. A., Nogueira, R. A., Miloski, B., Cordeiro, A. H. O., Werneck, F. Z., & Bara-Filho, M. (2015). Influence of training loads on performance and recovery in swimmers. *Revista da Educação Física/UEM*, 26(2), 267-278. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v26i2.23120>
- Noh, Y., Morris, T., & Andersen, M. B. (2007). Psychological intervention programs for reduction of injury in ballet dancers. *Research in Sports Medicine*, 15, 13-32. <https://doi.org/10.1080/15438620600987064>
- Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. En Chang E. C. (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice*, (pp. 77-100). Washington, D. C.: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-004>
- Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M. D., Bartolomé-Gutiérrez, R., García-Campayo, J., & Martínez-Vizcaíno, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in

young adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(63), 1-6.

<https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-63>

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2<sup>a</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.

<https://doi.org/10.1177/014662169501900308>

Olmedilla, A., García-Montalvo, C., & Martínez-Sánchez, F. (2005). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37-52.

Olmedilla, A., Ortega, E., Abenza, L., & Boladeras, A. (2011). Lesiones deportivas y psicología: Una revisión (2000-2009). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 45-57.

Olmedilla, A., Ortega, E., Prieto, J. M., & Blas, A. (2009). Percepción de los tenistas respecto a los factores que pueden provocar lesiones: Diferencias entre federados y no federados. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 7-18.

Ortín, F. J. (2008). Factores psicológicos y socio-deportivos y lesiones en jugadores de fútbol semiprofesionales y profesionales. *Tesis Doctoral*. Universidad de Murcia: Murcia.  
<https://doi.org/10.14198/shand.1988.5.32>

Ortín, F. J., Garcés, E. J., Gosálvez, J., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 1-11.

- Ortín, F. J., Ortega, E., López, E., Olmedilla, A. (2012). Estilos explicativos de los entrenadores de fútbol profesional en el análisis de la competición deportiva. *Anales de Psicología*, 28(1), 233-239.
- Ortín, F. J., de la Vega, R., & Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29(3), 637-641. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175751>
- Ottati, F., & Noronha, A.P. P. (2017). Factor structure of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R). *Acta Colombiana de Psicología*, 20(1), 40-48. <https://doi.org/10.14718/acp.2017.20.1.3>
- Otero-López, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A., & Castro, C. (1998). *Psicología de la personalidad*. Manual de prácticas. Barcelona: Ariel Practicum.
- Overmier, J. B., & Seligman, M. E. P. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63, 28-33. <https://doi.org/10.1037/h0024166>
- Parkes, J. F., & Mallet, C. J. (2011). Developing mental toughness: Attributional style retraining in rugby. *The Sport Psychologist*, 25, 269-287. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.3.269>
- Peñaloza, R., Jaenes, J. C., Méndez-Sánchez, M. P., & Jaenes-Amarillo, P. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos*, (30), 207-210. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.07.002>
- Peralta, S. C., Ramírez, A. F., & Castaño, H. (2006). Factores resilientes asociados al rendimiento académico en estudiantes pertenecientes a la Universidad de Sucre (Colombia). *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, 17, 196-219.



- Peres, C., Cury, F., Famose, J., & Sarrazin, P. (2002). When anxiety is not always a handicap in physical education and sport: Some implications of the defensive pessimism strategy. *European Journal of Sport Science*, 2, 69-82. <https://doi.org/10.1080/17461390200072101>
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (2001). Optimism and physical well-being. En E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (pp. 127-145). Washington, DC, US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-006>
- Peterson, C., & de Avila, M. (1995). Optimistic explanatory style and the perception of health problems. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 128-132. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199501\)51:1%3C128::aid-jclp2270510120%3E3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199501)51:1%3C128::aid-jclp2270510120%3E3.0.co;2-1)
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., Yurko, K. H., Martín, L. R., & Friedman, H. S. (1998). Catastrophizing and ultimately death. *Psychological Science*, 9, 127-130. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00023>
- Philippe, R. A., Seiler, R., & Mengisen, W. (2004). Relationships of coping styles with type of sport. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 479-486. <https://doi.org/10.2466/pms.98.2.479-486>
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2009). High level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 535-544. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.003>
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2006). A longitudinal investigation of competitive athletes' return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 44-68. <https://doi.org/10.1080/10413200500471319>

- Prado, R., & del Aguila, M. (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. *Persona*, 6, 179-196. <https://doi.org/10.26439/persona2003.n006.885>
- Puerta, M. (2002). *Resiliencia: la estimulación del niño para enfrentar desafíos*. México: Grupo Editorial Lumen.
- Purge, P., Jürimäe, J., & Jürimäe, T. (2005). Changes in recovery-stress state and performance in elite rowers during preparation for major competitions. *Perceptual and Motor Skills*, 101, 375-381. <https://doi.org/10.2466/pms.101.2.375-381>
- Raglin, J. S., & Morgan, W. P. (1994). Development of a scale for use in monitoring training-induced distress in athletes. *International Journal of Sports Medicine*, 15, 84-88. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1021025>
- Reche, C., Tutte, V., & Ortín, 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.
- Reeves, C. W., Nicholls, A. R., & McKenna, J. (2009). Stressors and coping strategies among early and middle adolescent premier league academy soccer players: Differences according to age. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 31-48. <https://doi.org/10.1080/10413200802443768>
- Reeves, C. W., Nicholls, A. R., & 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, 126-142. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2011.567104>

- Rew, L., Taylor-Sheehafer, M., Thomas, N. Y., & Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship, 33*, 33-40. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2001.00033.x>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Richardson, G. E., Nigier, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resilience model. *Health Education, 21*(6), 33-39. <https://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>
- Rogers, T. M., & Landers, D. M. (2005). Mediating effects of peripheral vision in the life event stress/athletic injury relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*, 271-288. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.3.271>
- Rosario, M., Shinn, M., Morch, H., & Huckabee, C. B. (1988). Gender differences in coping and social supports: Testing socialization and role constraint theories. *Journal of Community Psychology, 16*, 55-69. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198801\)16:1%3C55::aid-jcop2290160108%3E3.0.co;2-u](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198801)16:1%3C55::aid-jcop2290160108%3E3.0.co;2-u)
- De Rose, D. (2002). A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira Ciência e Movimento, 10*(4), 19-26.
- Rosenbaum, S., & Serrington, C. (2011). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *British Journal of Sports Medicine, 45*(13), 1079-1080. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090466>
- Ruiz-Párraga, G. T., & López-Martínez, A. E. (2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. *Escritos de Psicología, 5*(2), 1-11. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2012.1001>
- Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, 21*(1), 143-151.

- Rutter, M. (1972). *Resilience reconsidered: conceptual considerations, empirical findings, and policy implications*. Harmondsworth: Penguin.  
<https://doi.org/10.1017/cbo9780511529320.030>
- Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. En Shonkoff P., & Meisels S. J. (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (pp. 651-682). New York: Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/cbo9780511529320.030>
- Salgado, A. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: Una alternativa peruana. *Liberabit. Revista de Psicología*, 11, 41-48.
- Samulski, D. M. (2002). *Psicologia do esporte*. Barueri: Manole.
- Sánchez-López, M. P., Cuéllar-Flores, I., Sánchez-Herrero, S., & Aparicio, M. (2009). Personality styles and health in female home caregivers. Preliminary data. En Scholl and Health (Ed.), (pp. 289-295). Brno: MSD, s.r.o.
- Sánchez-López, M., Salcedo-Aguilar, F., Solera-Martínez, M., Moya-Martínez, P., Notario-Pacheco, B., & Martínez-Vizcaíno, V. (2009). Physical activity and quality of life in schoolchildren aged 11–13 years of Cuenca, Spain. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19, 879-884. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00839.x>
- Sanjuán, P., & Magallares, A. (2015). Coping strategies ad meditor varibales between explanatory styles and depressive symptoms. *Anales de Psicología*, 31(2), 447-451.  
<https://doi.org/10.6018/analesps.31.2.173391>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17, 264-280.  
<https://doi.org/10.1080/1091367x.2013.805141>

- Saw, A. E., Main, L. C., & Gatin, P. B. (2016). Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, *50*(5), 281-291. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094758>
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., & Magyar, T. M.: Scanlan, L. A. (2009). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *31*, 685-705. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.6.685>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, *4*, 219-247. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2003). Goals and confidence as self-regulatory elements underlying health and illness behavior. En L. D. Cameron , & H. Leventhal (Eds.), *The self-regulation of health and illness behavior*, (pp. 17-41). London, UK: Routledge. <https://doi.org/10.1017/cbo9781139174794.006>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 1063-1078. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>
- Schiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto de resiliencia. *Revista de Investigación en Psicología*, *8*(2), 129-135. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v8i2.4056>
- Schuster, B., Forsterlung, F., & Weiner, B. (1989). *Perceiving the causes of success and failure*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *20*(2), 191-213. <https://doi.org/10.1177/0022022189202005>

- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.
- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science, 1*, 143-146. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1990.tb00084.x>
- Sellers, R. M. (1995). Situational differences in the coping processes of student-athletes. *Anxiety, Stress and Coping, 8*, 325-336. <https://doi.org/10.1080/10615809508249382>
- Serrano-Parra, M. D., Garrido-Abejar, M., Notario-Pacheco, B., Bartolomé-Gutiérrez, R., Solera-Martínez, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2012). Validez de la escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) en una población de mayores entre 60 y 75 años. *International Journal of Psychological Research, 5*(2), 49-57. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2012.11.006>
- Shaun, T., Harris, H., & Post, P. (2013). Predicting Positive Career Planning Attitudes Among NCAA Division I College Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 7*(1), 19-43. <https://doi.org/10.1123/jcsp.7.1.22>
- Sheard, M., & Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level spot performers. *USEP, 8*, 160-169. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2010.9671940>
- Shehu, J., & Mokgwathi, M. M. (2008). Health locus of control and internal resilience factors among adolescents in Botswana: A case-control study with implications for physical education. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 30*(2), 95-105. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v30i2.25992>
- Singley, K. I., Hale, B. D., & Russell, D. M. (2012). Heart rate, anxiety, and hardiness in novice (tandem) and experienced (solo) skydivers. *Journal of Sport Behavior, 35*(4), 453-469.
- Smith, T., Pope, M., Rhodewalt, F., & Poulton, J. (1989). Optimism, neuroticism, coping and symptoms reports. An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of*

*Personality and Social Psychology*, 56, 640-648. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.4.640>

Spencer, M. B., Cole, S. P., DuPree, D., Glymph, A., & Pierre, P. (1993). Self-efficacy among urban African American early adolescents: Exploring issues of risk, vulnerability, and resilience. *Development and Psychopathology*, 5(4), 719-739. <https://doi.org/10.1017/s0954579400006258>

Steffen, K., Pensgaard, A. M., & Bahr, R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19, 442-451. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00797.x>

Stein, M. B., Campbell-Sills, L., & Gelernter, J. (2009). Genetic variation in 5HTTLPR is associated with emotional resilience. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 150B(7), 900-906. <https://doi.org/10.1002/ajmg.b.30916>

Steinacker, J. M., Lormes, W., Lehmann, M., & Altenburg, D. (1998). Training of rowers before world championships. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, 1158-1163. <https://doi.org/10.1097/00005768-199807000-00022>

Stewart, S. M., & Schwarzer, R. (1996). Stability of coping in Hong Kong medical students: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 20, 245-255. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00162-x](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00162-x)

Suay, F., Ricarte, J., & Salvador, A. (1998). Indicadores psicológicos de sobreentrenamiento y agotamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 7-25.

Taliaz, D., Loya, A., Gersner, R., Haramati, S., Chen, A., & Zangen, A. (2011). Resilience to chronic stress is mediated by hippocampal brain-derived neurotrophic factor. *The Journal Neuroscience*, 31(12), 4475-4483. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.5725-10.2011>

- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2-30. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0601\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0601_1)
- Taylor, K. M., & Sharpe, L. (2008). Trauma and post-traumatic stress disorder among homeless adults in Sydney. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 42, 206-213. <https://doi.org/10.1080/00048670701827218>
- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J. V., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *USEP*, 8, 170-188. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2010.9671941>
- Trafton, T. A., Meyers, M. C., & Skelly, W. A. (1997). Psychological characteristics of the telemark skier. *Journal of Sport Behavior*, 20(4), 465-476. <https://doi.org/10.1097/00005768-199705001-00676>
- Treasure, D. C., Lemyre, N., Kuczka, K. K., & Standage, M. (2007). Motivation in elite sport: A self-determination perspective. En M. Hagger N. C. (Ed.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*, (pp. 153-165). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Trigueros, R., Álvarez, J. F., Aguilar-Parra, J. M., Alcaráz, M. y Rosado, A. (2017). Validación y adaptación española de la Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (ERCD). *Psychology, Society, & Education*, 9(2), 311-324. <https://doi.org/10.25115/psye.v9i2.864>
- Tutte, V., & Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y *optimismo* en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 73-78.
- Urhausen, A., & Kindermann, W. (2002). Diagnosis of overtraining: what tools do we have? *Sports Medicine*, 32(2), 95-102. <https://doi.org/10.2165/00007256-200232020-00002>



- Uusitalo, A. L. (2001). Overtraining: Making a difficult diagnosis and implementing targeted treatment. *The Physician and Sportsmedicine*, 29(5), 35-50.  
<https://doi.org/10.3810/psm.2001.05.774>
- Valcarce, E. (2011). Niveles de estrés-recuperación en deportistas varones de la provincia de León a través del cuestionario RESTQ-76. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 7-24.
- Vigário, I., Serpa, S., & Rosado, A. (2009). Tradução e adaptação da Escala de Resiliência para a população portuguesa. *Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidad Humana*.
- Villalobos, M., & Obando, O. (2008). *Informe final del proyecto de investigación Elementos resilientes en niños que han vivido situaciones de abandono*. Cali, Valle, Colombia.
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., & Neil, R. (2012). Effect of Dispositional Optimism before and after injury. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(2), 387-394.  
<https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31826ea8e3>
- Wagnild, G., & Collins, J. A. (2009). Assessing resilience. *Journal of Psychosocial Nursing*, 47(12), 28-33. <https://doi.org/10.3928/02793695-20091103-01>
- Wagnild, G., & Young, H. (1990). Resilience among older women. *Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wagstaff, C. R. D., Fletcher, D., & Hanton, S. (2007). Coping with stressors encountered in sport organizations. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 29, 210-211.  
<https://doi.org/10.1080/1612197x.2012.682376>

- Wagstaff, C. R. D., Sarker, M., Davidson, C., & Fletcher D. (2017). Resilience in sport: A critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics. En C. R. D. Wagstaff (Ed.), *The Organizational Psychology of Sport*, (pp. 120-150). London, UK: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315666532>
- Walters, K., & Simoni, J. M. (2002). Reconceptualizing native women's health: An "indigenist" stress-coping model. *American Journal of Public Health*, 92(4), 520-524. <https://doi.org/10.2105/ajph.92.4.520>
- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2011.567106>
- Weiner, B. (1986). *Attributional Theory of Motivation and Emotion*. Morristown, NJ: General Learning Press. [https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4948-1\\_7](https://doi.org/10.1007/978-1-4612-4948-1_7)
- Weissensteiner, J. R., Abernethy, B., & Farrow, D. (2009). Towards the development of a conceptual model of batting expertise in cricket: A grounded theory approach. *Journal of Applied Psychology*, 21(3), 276-292. <https://doi.org/10.1080/10413200903018675>
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study of resilient children and youth. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515. <https://doi.org/10.1017/s095457940000612x>
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 81-85. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
- Whaley, D. E., & Krane, V. (2012). Resilient excellence: Challenges faced by trailblazing women in U.S. sport psychology. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(1), 65-76. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599826>

- Wheaton, B. (1997). The nature of chronic stress. En B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with Chronic Stress*, (pp. 43-73). Nueva York: Plenum. [https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9862-3\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9862-3_2)
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. En J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (4<sup>th</sup> ed., pp. 137-147). Mountain View, CA: Mayfield. <https://doi.org/10.1123/tsp.8.1.100>
- Williams, R. A., & Newcomer, R. (2010). Social support and sport injury. *Sport Psychology and Counseling*, 15(4), 46-49. <https://doi.org/10.1123/att.15.4.46>
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657-667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21, 152–169. <https://doi.org/10.1017/s0959259810000420>
- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 467-470. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.009>
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 31, 169-188. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.169>
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance. A meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21, 443-457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- Yang, C., Huang, C., & Hsu, K. (2012). A critical role for protein tyrosine phosphatase nonreceptor type 5 in determining individual susceptibility to develop stress-related cognitive and morphological changes. *The Journal Neuroscience*, 32(22), 7550-7562. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.5902-11.2012>

- Yi, J. P., Smith, R. E., & Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-4662-1>
- Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 290-303.
- Zautra, A. J., Sheets, V. L., & Shandler, I. N. (1997). An examination of the construct validity of coping dispositions for a sample of recently divorced mothers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 256-264. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.8.3.256>
- Zenger, M., Finck, C., Zanon, C., Jimenez, W., Singer, S., & Hinz, A. (2013). Evaluation of the Latin American version of the Life Orientation Test-Revised. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13, 243-252. [https://doi.org/10.1016/s1697-2600\(13\)70029-2](https://doi.org/10.1016/s1697-2600(13)70029-2)

# **ANEXOS**

---



## **Anexo 1. Carta de contacto con los clubes**

León, a 25 de Febrero de 2013

Nos presentamos. Le escribimos de la Universidad de León, y más concretamente de la Unidad de Investigación de Ejercicio, Salud y Calidad de Vida del Instituto de Biomedicina de la Universidad de León. El motivo de que nos pongamos en contacto con Usted es informarle sobre un proyecto de investigación a nivel nacional que venimos desarrollando, en el cual Usted y los deportistas pertenecientes a su club deportivo quizás estén interesados en participar. Con la intención de que tenga un conocimiento general de los fines de dicho estudio, pasamos a resumir los objetivos de este proyecto.

Se sabe que el sobre-entrenamiento es un estado que disminuye la capacidad de rendimiento óptimo de los deportistas en entrenamientos y competiciones debido, principalmente, a un desequilibrio entre las cargas administradas y la recuperación. Actualmente existe una gran incertidumbre respecto a cuál es el alcance, la magnitud y la expresión de los mecanismos biológicos y psicológicos relacionados con este aspecto, especialmente si se tienen en cuenta variables tales como el tipo de actividad realizada, el volumen, la duración o la intensidad de trabajo. Cuando el equilibrio entre el estrés y la recuperación se pierde, los deportistas pueden ver sobrepasada su capacidad de adaptación, sus sistemas orgánicos dejan de ser eficaces para afrontar nuevos esfuerzos y llega a producirse una grave disminución del rendimiento. Por otro lado, en los últimos años ha crecido de manera exponencial el interés del deporte por la resiliencia; un constructo proveniente del ámbito clínico y que se está destapando como relevante para conseguir un buen rendimiento deportivo, ya que por definición este término refiere a la capacidad que tiene un sujeto para afrontar, resistir y superar la adversidad y las situaciones de estrés con más recursos y mejores resultados; algo que cualquier deportista tendrá que hacer de manera sistemática debido a la idiosincrasia del deporte (lesiones, viajes, derrotas, etc.).

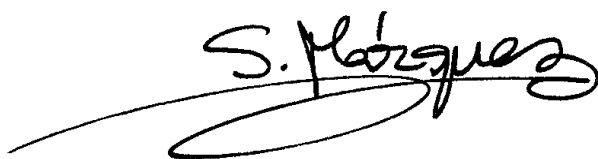
De este modo, se llevaría a cabo un estudio con deportistas competidores de 16 a 25 años, que sigan un modelo de planificación anual clásico, esto es, un periodo preparatorio, un periodo competitivo y un periodo de transición. El análisis de la evolución y relación entre los distintos indicadores psicológicos, a través de la administración de cuestionarios contribuirá a una mejor evaluación de peligros potenciales para la salud de los deportistas, así como una

optimización del entrenamiento físico, permitiendo un mejor conocimiento de las dificultades psicológicas que puedan debilitar el rendimiento durante la competición y la puesta en marcha de las técnicas de intervención más adecuadas según la situación.

Por esto, solicitamos su colaboración en este estudio, poniéndonos en contacto con los entrenadores de su Club para poder contactar con los deportistas que cumplan estos requisitos. Todo nuestro equipo se desplazaría al lugar indicado para realizar las tomas de datos, la primera de ella antes del mesociclo más importante del año, en el que sus jugadores se estén preparando para la competición objetivo de la temporada, por lo que lo único que necesitamos es la predisposición de los sujetos, sin coste alguno para ninguno de ellos. Además, en cada una de las tomas se le facilitará un informe detallado de los índices analizados, así como algunas técnicas que usted puede ir aplicando para su mejora.

Estamos seguros que podemos aportarle datos interesantes acerca del estado psicológico de sus deportistas, para poder optimizar su rendimiento en competición. Ya son muchos los clubes deportivos que en anteriores temporadas han disfrutado de nuestros servicios.

Agradeciéndole su atención, reciba un cordial saludo.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Márquez', with a large, sweeping underline that extends to the left and loops back under the name.

Fdo.: **Dra. SARA MÁRQUEZ ROSA**  
**Presidenta de la Federación Española de Psicología del Deporte**  
Fac. de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Dpcho. 97  
Universidad de León  
Email: [sara.marquez@unileon.es](mailto:sara.marquez@unileon.es)  
Tlf. 987 293047 fax. 987 293008



## **Anexo 2. Consentimiento informado**

### **MODELO DE AUTORIZACIÓN PATERNA**

(A CUMPLIMENTAR POR EL PADRE, LA MADRE O EL TUTOR/A DEL MENOR)

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, con DNI/pasaporte en vigor número \_\_\_\_\_, en mi condición de padre/madre/tutor/tutora de D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, con DNI/pasaporte en vigor número \_\_\_\_\_, por la presente AUTORIZO a mi hijo/hija/pupilo/pupila para **reunirse de manera colectiva** (todo un equipo a la vez) a fin de participar en un estudio llevado a cabo por la Universidad de León. Para ello:

- Deberán reunirse durante aproximadamente 20 minutos para que entiendan las instrucciones y puedan cumplimentar los cuestionarios sin problemas. El entrenador puede; si así lo desean, estar presente durante todo el proceso. Solo tienen que rellenarlos siendo todos sus datos totalmente confidenciales y privados.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

Fdo:

**Para cualquier duda pueden ponerse en contacto con nosotros a través de:**

**Xabel G<sup>a</sup> Secades**

656 831580

fgarcs00@estudiantes.unileon.es

### **Anexo 3. Hoja de Consentimiento Informado para Deportistas**

## **Papel del perfil resiliente y de las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición**

El propósito de los cuestionarios que va a encontrar a continuación es obtener información acerca de su estado mental y físico en relación a su deporte y a su vida cotidiana durante los últimos días (nivel de estrés, ansiedad, estrategias, estados, etc.) así como otros datos generales en torno a ello. En cada cuestionario encontrará unas instrucciones que le ayudarán a la hora de rellenarlo, léalas detenidamente antes de contestar a cada una de las cuestiones. El único dato que no debe rellenar en ninguno de los test es aquél en el que aparezca la palabra “CÓDIGO”, el cual será asignado por el investigador.

Le garantizamos un **tratamiento confidencial** de los datos, los cuales serán utilizados únicamente con fines científicos y se los haremos llegar una vez sean extraídos para que usted los conozca. Nos gustaría que respondiese **sinceramente** conforme a **su propia experiencia** y no de acuerdo a la opinión de los demás.

Si usted está de acuerdo en formar parte de esta investigación de forma libre, voluntaria y sin ningún tipo de compromiso firme en el recuadro que hay a su derecha.

(firma de conformidad)

**¡¡No deje ninguna pregunta sin contestar!!**

*Muchas gracias por su cooperación.*

Sara Márquez Rosa

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

UNIVERSIDAD DE LEÓN.

CÓDIGO:



**13. En mi vida cotidiana tengo problemas que me están afectando personalmente (marca la más importante)**

- \*relacionados con familiares, amigos, otras personas.....
- \*relacionados con mi situación académica, laboral o profesional.....
- \*no tengo ningún tipo de problema personal importante.....

<p><b>Tipo de lesión (Sobre la más importante):</b>                  * Aguda (temporal) <input type="checkbox"/> * Crónica (permanente) <input type="checkbox"/></p>
<p><b>¿En qué situación de las siguientes sufriste la lesión? (Marcar sólo la más importante)</b>                  *En una competición o partido oficial de mucha importancia. <input type="checkbox"/>                  *En una competición o partido oficial de poca importancia. <input type="checkbox"/>                  *En una competición o partido sin importancia. <input type="checkbox"/>                  *En un entrenamiento. <input type="checkbox"/>                  *En el entrenamiento anterior a una competición. <input type="checkbox"/>                  *Practicando otro deporte diferente. <input type="checkbox"/>                  *Otras situaciones, <input type="checkbox"/>                  En caso de señalar "Otras situaciones", indica cuál:.....</p>
<p><b>Causas de la lesión más importante</b> (golpe, mala pisada.....)</p>
<p><b>¿Qué parte del cuerpo te lesionaste (la más importante)?</b>.....</p>
<p><b>Estabas presionado externamente cuando realizabas la actividad física en la que sufriste la lesión</b> (La más importante) <u>Sólo una respuesta:</u>                  *Sí, por mi entrenador/a. <input type="checkbox"/>                  *Sí, por mi familia. <input type="checkbox"/>                  *Sí, por compañeros/as, amigos/as. <input type="checkbox"/>                  *Sí, por la pareja o novio/a. <input type="checkbox"/>                  *No, pero me había puesto grandes exigencias. <input type="checkbox"/>                  *No. <input type="checkbox"/></p>
<p><b>En el momento de la lesión más importante, ¿a qué atribuiste o culpaste de la misma? Sólo una respuesta:</b>                  *Aspectos Internos (estado de forma, falta de concentración, sensaciones...) <input type="checkbox"/>                  *Aspectos Externos (estado del terreno, contrario, compañeros, entrenador...) <input type="checkbox"/></p>
<p><b>En el momento de la lesión, mi reacción fue de</b> (<u>Sólo una respuesta</u>):                  *Rechazo (No creo que sea tan grave) <input type="checkbox"/>                  *Irritación (¿Por qué a mí, ahora que iba tan bien?) <input type="checkbox"/>                  *Ajuste (Si descanso me recuperaré antes) <input type="checkbox"/>                  *Depresión (Puede que no merezca la pena seguir) <input type="checkbox"/>                  *Aceptación (Tengo parte de responsabilidad en mi recuperación) <input type="checkbox"/></p>
<p><b>Mis sentimientos ante la lesión fueron</b> (<u>sólo una respuesta</u>):                  Pesimistas <input type="checkbox"/> Conformistas <input type="checkbox"/> Optimista <input type="checkbox"/></p>

**Tras sufrir la lesión, ¿qué tipo de actividad física realizaste?** Sólo una respuesta:

- \*Continué realizando el mismo tipo de actividad a la misma intensidad.
- \*Continué realizando el mismo tipo de actividad física, pero con menor intensidad.
- \*Tuve que modificar el tipo de actividad física pero no la intensidad.
- \*Tuve que modificar el tipo de actividad física y bajar la intensidad.
- \*Tuve que dejar de hacer ejercicio.

**14. ¿Sigues algún tipo de régimen dietético especial?**

- Si  No  Sólo en momentos concretos de la temporada

**15. ¿Has sufrido como deportista alguna lesión importante?** \*Sí.  \*No.

**En caso afirmativo, ¿cuál o cuáles? (Responde sobre la más importante)**

- \*Esguinces leves, torceduras, heridas superficiales
- \*Esguinces moderados o severos, roturas de huesos sin necesidad de intervención quirúrgica, etc.
- \* Rotura de ligamentos y roturas óseas con necesidad de intervención quirúrgica

**16. ¿Crees que tienes una probabilidad a lesionarte en comparación con tus compañeros?**

- \*Mayor  \*Igual.  \*Menor

**A continuación te vamos a hacer preguntas sobre la lesión que consideres más importante. Si has contestado NO en la pregunta 15, no es necesario.**

**Tipo de lesión (Sobre la más importante):**

- \* Aguda (temporal)  \* Crónica (permanente)

**¿En qué situación de las siguientes sufriste la lesión? (Marcar sólo la más importante)**

- \*En una competición o partido oficial de mucha importancia.
  - \*En una competición o partido oficial de poca importancia.
  - \*En una competición o partido sin importancia.
  - \*En un entrenamiento.
  - \*En el entrenamiento anterior a una competición.
  - \*Practicando otro deporte diferente.
  - \*Otras situaciones,
- En caso de señalar "Otras situaciones", indica cuál:.....

**Causas de la lesión más importante** (golpe, mala pisada...).....

**¿Qué parte del cuerpo te lesionaste (la más importante)?**.....

**Estabas presionado externamente cuando realizabas la actividad física en la que sufriste la lesión (La más importante) Sólo una respuesta:**

- \*Sí, por mi entrenador/a.
- \*Sí, por mi familia.
- \*Si, por compañeros/as, amigos/as.
- \*Sí, por la pareja o novio/a.
- \*No, pero me había puesto grandes exigencias.
- \*No.

**En el momento de la lesión más importante, ¿a qué atribuiste o culpaste de la misma? Sólo una respuesta:**

\*Aspectos Internos (estado de forma, falta de concentración, sensaciones...)

\*Aspectos Externos (estado del terreno, contrario, compañeros, entrenador...)

**En el momento de la lesión, mi reacción fue de (Sólo una respuesta):**

\*Rechazo (No creo que sea tan grave)

\*Irritación (¿Por qué a mí, ahora que iba tan bien?)

\*Ajuste (Si descanso me recuperaré antes)

\*Depresión (Puede que no merezca la pena seguir)

\*Aceptación (Tengo parte de responsabilidad en mi recuperación)

**Mis sentimientos ante la lesión fueron (sólo una respuesta):**

Pesimistas

Conformistas

Optimista

**Tras sufrir la lesión, ¿qué tipo de actividad física realizaste? Sólo una respuesta:**

\*Continué realizando el mismo tipo de actividad a la misma intensidad.

\*Continué realizando el mismo tipo de actividad física, pero con menor intensidad.

\*Tuve que modificar el tipo de actividad física pero no la intensidad.

\*Tuve que modificar el tipo de actividad física y bajar la intensidad.

\*Tuve que dejar de hacer ejercicio.

## **Anexo 5. Escala de Resiliencia (RS)**

### **Escala de Resiliencia**

Por favor, lea las afirmaciones que siguen. A su derecha se encuentra siete números que van desde "1" (muy en desacuerdo) y "7" (Muy de acuerdo). Hacer un círculo alrededor del número que mejor describe su posición en la afirmación. Por ejemplo, si usted está en desacuerdo con la afirmación rodee con un círculo el número 1, si se trata de una respuesta neutra el número 4, y si está de acuerdo completamente rodee con un círculo el número 7.

	Muy en desacuerdo						Muy de acuerdo
1. Cuando me planteo planes, sigo adelante con ellos.	1	2	3	4	5	6	7
2. De alguna u otra forma puedo resolver problemas.	1	2	3	4	5	6	7
3. Puedo depender de mí más que nadie.	1	2	3	4	5	6	7
4. Para mí es importante mantener el interés en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo afrontar problemas yo solo, si es necesario.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso de haber superado problemas en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Suelo afrontar problemas con calma.	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo de mi mismo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varios problemas a la vez.	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido.	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez pienso en el porqué de las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
12. Realizo las cosas a su debido tiempo.	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo lidiar con situaciones difíciles, porque he pasado por dificultades antes.	1	2	3	4	5	6	7
14. Soy disciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
15. Tiendo a mantener el interés por las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general, encuentro muchas razones para reírme.	1	2	3	4	5	6	7
17. Creer en mí mismo me ayuda a superar tiempos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18. En caso de emergencia, soy alguien en quien pueden confiar el resto de la gente.	1	2	3	4	5	6	7
19. Por lo general, veo una misma situación de diversas formas.	1	2	3	4	5	6	7
20. A veces me obligo a hacer cosas que no se si quiero hacer.	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene sentido.	1	2	3	4	5	6	7
22. Suelo no insistir en cosas que no puedo cambiar.	1	2	3	4	5	6	7
23. Cuando me encuentro en una situación difícil, por lo general suelo encontrar una salida.	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo energía suficiente para hacer lo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5	6	7
25. No hay problema si hay gente que no es de mi agrado.	1	2	3	4	5	6	7

## Anexo 6. Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas (REST-Q)

### Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas

Este cuestionario consta de una serie de afirmaciones que posiblemente describan su estado psíquico o físico o sus actividades durante los últimos días y noches.

Por favor, seleccione la respuesta que mejor refleje sus pensamientos y actividades.

Las afirmaciones acerca de la ejecución y de su rendimiento se refieren tanto a **la competición** como a **los entrenamientos**.

Para cada afirmación hay varias respuestas posibles. Por favor, haga su selección marcando el número correspondiente a la respuesta adecuada

#### *Ejemplo:*

**En los últimos (3) días/noches**

*...Leí un periódico*

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Alguna vez	Varias veces	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre	Siempre

En este ejemplo, se marcó el número 6, lo que significa que se había leído un periódico todos los días en los últimos 3 días.

---

**Por favor, no deje ninguna respuesta en blanco**

**Si no está seguro de qué respuesta elegir, seleccione la que crea que más se aproxima a su situación.**

**Por favor, vuelva la página y conteste las afirmaciones en orden y sin interrupción.**

---



### En los últimos (3) días/noches

	Nunca	Alguna vez	Varias veces	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre	Siempre
1. Vi la televisión	0	1	2	3	4	5	6
2. No dormí bastante	0	1	2	3	4	5	6
3. Terminé tareas importantes	0	1	2	3	4	5	6
4. No fui capaz de concentrarme adecuadamente	0	1	2	3	4	5	6
5. Todo el mundo me molestaba	0	1	2	3	4	5	6
6. Me reí	0	1	2	3	4	5	6
7. Me sentí físicamente mal	0	1	2	3	4	5	6
8. Estuve de mal humor	0	1	2	3	4	5	6
9. Me sentí físicamente relajado	0	1	2	3	4	5	6
10. Me sentí con buen ánimo	0	1	2	3	4	5	6
11. Tuve dificultades en concentrarme	0	1	2	3	4	5	6
12. Me preocupé por problemas no resueltos	0	1	2	3	4	5	6
13. Me sentí a gusto	0	1	2	3	4	5	6
14. Pasé un buen rato con mis amigos	0	1	2	3	4	5	6
15. Tuve dolores de cabeza	0	1	2	3	4	5	6
16. Estaba cansado del trabajo	0	1	2	3	4	5	6
17. Tuve éxito en lo que hice	0	1	2	3	4	5	6
18. No pude desconectar mi mente	0	1	2	3	4	5	6
19. Dormí satisfecho y relajado	0	1	2	3	4	5	6
20. Me sentí a disgusto	0	1	2	3	4	5	6
21. Me sentí molestado por otras personas	0	1	2	3	4	5	6
22. Me sentí abatido	0	1	2	3	4	5	6
23. Visité a algunos amigos íntimos	0	1	2	3	4	5	6
24. Me sentí deprimido	0	1	2	3	4	5	6
25. Estaba muy cansado tras el trabajo	0	1	2	3	4	5	6
26. La gente me ponía nervioso	0	1	2	3	4	5	6

	Nunca	Alguna vez	Varias veces	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre	Siempre
27. Dormí placenteramente	0	1	2	3	4	5	6
28. Me sentí ansioso o inhibido	0	1	2	3	4	5	6
29. Me sentí físicamente en forma	0	1	2	3	4	5	6
30. Estaba harto de todo	0	1	2	3	4	5	6
31. Estaba adormecido	0	1	2	3	4	5	6
32. Sentí que tenía que hacerlo bien delante de los demás	0	1	2	3	4	5	6
33. Me divertí	0	1	2	3	4	5	6
34. Estuve de buen humor	0	1	2	3	4	5	6
35. Me sentí agotado	0	1	2	3	4	5	6
36. Dormí de un tirón	0	1	2	3	4	5	6
37. Me sentí incómodo	0	1	2	3	4	5	6
38. Sentí como si pudiera hacer cualquier cosa	0	1	2	3	4	5	6
39. Me sentí trastornado	0	1	2	3	4	5	6
40. Dejé de tomar decisiones	0	1	2	3	4	5	6
41. Tomé decisiones importantes	0	1	2	3	4	5	6
42. Me sentí físicamente exhausto	0	1	2	3	4	5	6
43. Me sentí feliz	0	1	2	3	4	5	6
44. Me sentí presionado	0	1	2	3	4	5	6
45. Todo era demasiado para mí	0	1	2	3	4	5	6
46. Mi sueño se interrumpía con facilidad	0	1	2	3	4	5	6
47. Me sentí contento	0	1	2	3	4	5	6
48. Estuve enfadado con alguien	0	1	2	3	4	5	6
49. Tuve algunas buenas ideas	0	1	2	3	4	5	6
50. Me dolían partes del cuerpo	0	1	2	3	4	5	6
51. No conseguía estar tranquilo mientras descansaba	0	1	2	3	4	5	6
52. Estaba convencido de poder alcanzar mis objetivos en la competición	0	1	2	3	4	5	6
53. Me recobré bien físicamente	0	1	2	3	4	5	6
54. Me sentí harto de mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
55. Hice cosas importantes en mi deporte	0	1	2	3	4	5	6

	Nunca	Alguna vez	Varias veces	A menudo	Muy a menudo	Casi siempre	Siempre
56. Me preparé mentalmente para la competición	0	1	2	3	4	5	6
57. Mis músculos estaban tensos durante la competición	0	1	2	3	4	5	6
58. Tenía la impresión de hacer pocos descansos	0	1	2	3	4	5	6
59. Estaba convencido de que podía alcanzar mis objetivos en cualquier momento	0	1	2	3	4	5	6
60. Me ocupé bien de los problemas de mis compañeros	0	1	2	3	4	5	6
61. Estaba en buena forma física	0	1	2	3	4	5	6
62. Me esforcé durante la competición	0	1	2	3	4	5	6
63. Me sentí fuera de la competición emocionalmente	0	1	2	3	4	5	6
64. Tuve dolores después de competir	0	1	2	3	4	5	6
65. Estaba convencido de haber realizado una buena actuación	0	1	2	3	4	5	6
66. Se me pedía demasiado en los descansos	0	1	2	3	4	5	6
67. Me estimulé mentalmente durante la competición	0	1	2	3	4	5	6
68. Sentí que quería dejar mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
69. Me sentí con mucha energía	0	1	2	3	4	5	6
70. Entendí con facilidad lo que sentían mis compañeros	0	1	2	3	4	5	6
71. Estaba convencido de haber entrenado bien	0	1	2	3	4	5	6
72. Los descansos no se producían en los momentos adecuados	0	1	2	3	4	5	6
73. Me sentía vulnerable a las lesiones	0	1	2	3	4	5	6
74. Me propuse objetivos concretos durante la competición	0	1	2	3	4	5	6
75. Mi cuerpo se sentía fuerte	0	1	2	3	4	5	6
76. Me sentí frustrado por mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
77. Abordé los problemas emocionales en mi deporte con tranquilidad	0	1	2	3	4	5	6

## Anexo 7. Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS)

### Cuestionario de Estrategias de afrontamiento en Competición Deportiva

**Instrucciones.** Los ítems de este cuestionario representan cosas que los atletas pueden hacer o pensar durante una competición deportiva. Para cada uno de los ítems, debe indicar en qué medida se corresponde con lo que hizo durante la competición en la que participó hoy. Al hacerlo, rodee con un círculo la respuesta que mejor se corresponda con lo que ha hecho durante la competición de hoy. No emplee demasiado tiempo en cada ítem. Sus respuestas deben ser espontáneas y sinceras. No hay respuestas correctas o equivocadas. Nos interesa lo que realmente hizo durante la competición en la que participó hoy.

	Nada	Poco	Moderadamente	Bastante	Muchísimo
1) Imaginé que controlaba totalmente la situación	1	2	3	4	5
2) Me distancié de otros atletas	1	2	3	4	5
3) Me concentré en realizar un esfuerzo constante	1	2	3	4	5
4) Ocupé mi mente para pensar en cosas distintas de la competición	1	2	3	4	5
5) Traté de no dejarme intimidar por otros atletas	1	2	3	4	5
6) Intenté relajar mi cuerpo	1	2	3	4	5
7) Analicé mis actuaciones anteriores	1	2	3	4	5
8) Perdí toda esperanza de alcanzar mi objetivo	1	2	3	4	5
9) Repetí mentalmente la ejecución de mis movimientos	1	2	3	4	5
10) Me enfadé	1	2	3	4	5
11) Me retiré a un lugar en el que era fácil pensar	1	2	3	4	5
12) Pensé en mi distracción favorita para no pensar en la competición	1	2	3	4	5
13) Intenté liberarme de mis dudas pensando positivamente	1	2	3	4	5
14) Intenté reducir la tensión de mis músculos	1	2	3	4	5
15) Analicé las debilidades de mis oponentes	1	2	3	4	5

	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Bastante</b>	<b>Muchísimo</b>
16) Me abandoné al desánimo	1	2	3	4	5
17) Me imaginé realizando una buena actuación	1	2	3	4	5
18) Expresé mi descontento	1	2	3	4	5
19) Mantuve a la gente alejada de mí	1	2	3	4	5
20) Hice cosas entretenidas para no pensar en la competición.	1	2	3	4	5
21) Reemplacé mis pensamientos negativos por pensamientos positivos	1	2	3	4	5
22) Hablé con una persona en la que confiaba	1	2	3	4	5
23) Pensé en posibles soluciones para controlar la situación	1	2	3	4	5
24) Deseé que la competición terminase inmediatamente	1	2	3	4	5
25) Imaginé la actuación mejor de mi vida	1	2	3	4	5
26) Expresé mis frustraciones	1	2	3	4	5
27) Busqué calma y tranquilidad	1	2	3	4	5
28) Hablé con alguien que es capaz de motivarme	1	2	3	4	5
29) Relajé mis músculos	1	2	3	4	5
30) Analicé las demandas de la competición	1	2	3	4	5
31) Dejé de creer en mi capacidad para alcanzar mi objetivo	1	2	3	4	5

## Anexo 8. Test de Orientación Vital Revisado (LOT-R)

### Test LOT-R

**Instrucciones:** A continuación, te presentamos una serie de frases que hacen referencia a cómo la gente considera su vida en general. Después de leer cada una de estas frases da tu opinión. Indica si estás de acuerdo o en desacuerdo. No hay respuestas correctas o incorrectas: solo queremos conocer tu opinión. Cumplimenta este inventario de acuerdo con tus propios sentimientos, no en función de cómo tú crees que la mayoría de la gente lo haría. **En concreto, utiliza la siguiente escala de valoración:**

- 0 = Estoy totalmente en desacuerdo.
- 1 = Generalmente estoy en desacuerdo.
- 2 = No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- 3 = Normalmente estoy de acuerdo.
- 4 = Prácticamente estoy siempre de acuerdo.

		Estoy totalmente en desacuerdo	Generalmente estoy en desacuerdo	No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo	Normalmente estoy de acuerdo	Prácticamente estoy siempre de acuerdo
1	En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor	0	1	2	3	4
2	Me resulta fácil relajarme	0	1	2	3	4
3	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará	0	1	2	3	4
4	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	0	1	2	3	4
5	Disfruto un montón con mis amistades	0	1	2	3	4
6	Para mí es importante estar siempre ocupado	0	1	2	3	4
7	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	0	1	2	3	4
8	No me disgusto fácilmente	0	1	2	3	4
9	Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	0	1	2	3	4
10	En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas	0	1	2	3	4