

La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura

Resilience in sport: Theoretical foundations, instruments and literature review

Resiliência no esporte: Fundamentos teóricos, instrumentos e revisão da literatura

Xabel García Secades¹, Olga Molinero¹, Roberto Ruíz Barquín², Alfonso Salguero¹, Ricardo de la Vega³, Sara Márquez¹

¹ Departamento de Educación Física y Deportiva e Instituto de Biomedicina (IBIOMED), Universidad de León (España), ² Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad Autónoma de Madrid (España), ³ Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana, Universidad Autónoma de Madrid (España)

Resumen: El constructo de resiliencia, definido como la capacidad de hacer frente y adaptarse, de manera positiva, a las situaciones altamente estresantes, ha sido estudiado desde hace más de 60 años, sin embargo, parece que solo en estas últimas dos décadas ha suscitado un justificado y especial interés por parte de la Psicología del Deporte y del Ejercicio. Es por esto que, cada vez más, crece la demanda por artículos que sean capaces de compilar toda esta novedosa información. Nuestra investigación, por tanto, persigue el objetivo general de revisar los avances entorno a la resiliencia en el contexto deportivo, tratando de ofrecer una visión integradora, actualizada y sintética de la conceptualización del término y de los resultados de las investigaciones realizadas hasta el momento. De manera más específica, también se muestran los instrumentos de evaluación más referenciados y las posibles líneas de investigación a seguir entorno al constructo. Como conclusión, esta revisión subraya los descubrimientos más interesantes sobre la resiliencia y otros factores psicológicos y/o de rendimiento, facilitando la elaboración de estrategias de intervención para la optimización del resultado deportivo y aporta una visión holística del constructo y de sus perspectivas de investigación futuras.

Palabras clave: Resiliencia, rendimiento deportivo, instrumentos de evaluación, revisión.

Abstract: The construct of resilience, defined as the capacity to cope and adapt, in a positive way, to highly stressful situations has been studied for more than 60 years ago. However, it seems that only in the last two decades Psychology of Sport and Exercise has led a justified and special interest on it. That is why the demand for these researches that are able to compile all this new information are growing. Therefore, our paper pursues the general aim of reviewing advances in sport context resilience, trying to offer an

integrated, current and synthetic vision of conceptualization and results of researches developed. More specifically, the most referenced assessment instruments and future investigations are also shown. In conclusion, this review highlights the most interesting findings on resilience and its relationship with other psychological and/or performance factors, in order to facilitate the development of intervention strategies to optimize sport performance and provides a holistic view of the construct and its future research outlooks.

Keywords: Resilience, sport performance, questionnaires, review.

Resumo: O construto de resiliência, definida como a capacidade de enfrentar e adaptar-se de forma positiva as situações altamente estressantes, vem sendo estudada a mais de 60 anos, entretanto, parece que somente nas duas últimas décadas obteve um especial interesse por parte da Psicologia do Esporte e do Exercício. Por conseguinte, aumenta cada vez mais a demanda de artigos capazes de reunir estas novas informações. Portanto, nossa investigação busca o objetivo geral de revisar os avanços realizados em torno à resiliência no contexto esportivo, procurando oferecer uma visão integrada, atualizada e sintetizada dos conceitos da terminologia e dos resultados de investigações realizadas até a atualidade. De forma mais específica, também se mostram os instrumentos de avaliação mais reverenciados e as possíveis linhas de investigação a este respeito. Em conclusão, esta revisão resalta os resultados mais relevantes sobre resiliência e outros fatores psicológicos e/ou de desempenho para facilitar a elaboração de estratégias de intervenção para aperfeiçoar o desempenho esportivo e aportar uma visão holística do construto e das suas perspectivas de investigações futuras.

Palavras-chave: Resiliência, desempenho esportivo, instrumento de avaliação, revisão.

Introducción

La vida profesional de los deportistas está llena de fluctuaciones, de victorias y derrotas que pueden influir negativamente en su funcionamiento psicológico. La necesidad de una mejor comprensión de las habilidades potenciales de los deportistas para afrontar experiencias negativas, haciéndoles menos

vulnerables a los efectos de acontecimientos estresantes, ha conducido a los especialistas al examen en profundidad de variables moderadoras que faciliten el desarrollo de respuestas positivas a situaciones de estrés y adversidad, reforzando las capacidades de afrontamiento de las mismas. El constructo de resiliencia se refiere a las habilidades personales que permiten a un individuo un funcionamiento saludable o la adaptación a un contexto adverso o a un acontecimiento disruptivo en la vida diaria. (Connor y Davidson, 2003; Luthar,

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Sara Márquez, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de León, Campus Universitario, 24071 León (España).
E-mail: smarr@unileon.es

Cicchetti y Becker, 2000; Masten y Obradovic, 2006). En la literatura científica es considerada como una variable multidimensional que incluye atributos psicológicos y disposicionales, tales como competencia, sistemas de apoyo externo y estructura personal (Campbell-Sills, Cohan y Stein, 2006; Masten, 2001). Así, los sujetos con un nivel alto de resiliencia se adaptarán con más éxito a un evento estresante con respecto a aquellos otros con niveles bajos.

No existe un acuerdo unánime entre los especialistas acerca del significado exacto del término resiliencia. Se han propuesto multitud de definiciones, dependiendo, por un lado, de la orientación del investigador y, por otro, de la población estudiada, y existiendo aún en la actualidad un considerable debate acerca las diferentes acepciones utilizadas (Davydov, Stewart, Ritchie, y Chaudieu, 2010). Una de las mayores divergencias radica en la consideración de la resiliencia como un rasgo de personalidad (Connor y Davidson, 2003; Wagnild y Young, 1990) o, por el contrario, como un proceso de desarrollo dinámico (Luthar y Cicchetti, 2000); por consiguiente, siguen existiendo dos puntos de vista distintos a la hora de definir este constructo. Desde la segunda perspectiva la resiliencia se considera como una capacidad que se desarrolla con el tiempo a partir de las interacciones entre las características del sujeto y el medio que lo rodea. Por lo tanto, se trataría de un proceso dinámico, en el que la importancia de una adversidad puede superar los recursos del sujeto dependiendo de las estrategias que posea el propio individuo, las circunstancias, la naturaleza del evento, así como el contexto y la etapa de la vida en que se encuentre. Cuando la resiliencia se concibe como un rasgo estable, se hace referencia a un conjunto de características que permiten a los individuos adaptarse a las circunstancias que se encuentran y a las diversas fuentes de estrés (Connor y Davidson, 2003). Diversos autores, como Richardson (2002), ven estas dos interpretaciones, teóricamente contrapuestas, como una progresión en el campo, ya que mientras algunos investigadores se han centrado principalmente en la identificación de los rasgos, otros en cambio lo han hecho principalmente en el proceso de resiliencia, es decir, en la comprensión e identificación de los mecanismos por los cuales el individuo es capaz de adaptarse con éxito a la adversidad (Gucciardi, Jackson, Coulter y Mallet, 2011).

En el presente estudio teórico, de carácter agregativo e interpretativo, se repasan los conocimientos acumulados sobre la resiliencia en el deporte. En primer lugar se analizan las principales definiciones y modelos explicativos del constructo, a continuación se describen los instrumentos de evaluación y por último se lleva a cabo una revisión crítica de la literatura. Para la realización del artículo se ha analizado la información disponible en las principales bases de datos, incluyendo Medline, SportDiscus, Scopus, PsycARTICLES, PsycINFO y Google académico, además de manuales especializados. No se introdujo ninguna restricción en los años de búsqueda,

ni en el tipo de documento, pues se pretendía realizar una búsqueda exhaustiva y obtener el mayor número de trabajos posibles de calidad realizados hasta la fecha. Los términos empleados para la búsqueda fueron: “resilience”, “resiliencia” y “sport”, “deporte” limitando los términos de búsqueda al título, resumen y palabras clave.

De esta manera, el objetivo general de este artículo es revisar los avances entorno a la resiliencia en el contexto deportivo, tratando de ofrecer una visión integradora, actualizada y sintética de los resultados de las investigaciones realizadas hasta el momento y describiendo el estado de la cuestión actual. Respondiendo a estos propósitos, otros objetivos, de carácter más específico, son: abordar y aunar las distintas conceptualizaciones sobre el constructo, analizar los instrumentos de medida más utilizados y mostrar las nuevas tendencias y perspectivas futuras que se plantean en relación a la resiliencia.

Antecedentes y conceptualización

En la actualidad los investigadores están de acuerdo 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 adversidad significativa (Luthar y Cicchetti, 2000). Por otra parte, se ha llegado a la consideración de la misma no solo como algo innato, tal como esbozaban algunas publicaciones clásicas (Rutter, 2000), sino también como una cualidad que se adquiere de forma natural a lo largo del desarrollo, en función de procesos sociales e intrapsíquicos, formando parte, por tanto, de un proceso dinámico multifactorial y global que conlleva adaptarse a las circunstancias del entorno con las que los sujetos se enfrentan (Connor y Davidson, 2003; Fletcher y Sarkar, 2012; Hosseini y Besharat, 2010; Luthar, Cicchetti y Becker, 2000).

Algunos autores han enmarcado la resiliencia, como parte de un constructo multidimensional mayor denominado fortaleza mental. De esta manera, la resiliencia es parte fundamental para dar sentido a este concepto, junto con otros factores como son la perseverancia, el optimismo o la esperanza (Guillén y Laborde, 2014) u otros 11 conceptos claves comunes a la mayoría de deportes entre los que se encontraban, por ejemplo, la autoconfianza, el manejo de la presión, una actitud positiva, un buen establecimiento de objetivos, la determinación, la perseverancia, el compromiso o la propia resiliencia (Gucciardi, Gordon y Dimmock, 2009). Por tanto, dicho estudio concluye en la asunción de una relación entre la fortaleza mental y la resiliencia, a la vez que, diferencia ambos términos entre sí, algo que no hacían estudios anteriores (Gould, Dieffenbach y Moffet, 2002) que tratan ambos constructos como sinónimos.

Si nos remontamos a la primera investigación documentada acerca del constructo de la resiliencia tenemos que retrotraernos a un estudio longitudinal llevado a cabo con una muestra de 698 niños nacidos y desarrollados en situaciones desfavorables en Kaouai, una isla de Hawai (Werner, 1993). Esta autora realizó un seguimiento desde el nacimiento hasta los treinta y dos 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, el 30% de estos sujetos conseguían ser exitosos en su vida, crecieron sanos mental y físicamente y formaron familias estables y vidas “normales”. Cuando se analizó qué diferenciaba a los sujetos resilientes de los que no conseguían revertir esa situación de desventaja, se 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, se señala la importancia de tener un buen apoyo social percibido a partir de un amplio rango de agentes sociales, como la familia, el entrenador o los compañeros para lidiar de manera efectiva con la relación estrés-resiliencia-rendimiento (Fletcher y Sarkar, 2012, Freeman y Rees, 2009, 2010).

Por tanto y, atendiendo a los objetivos perseguidos, no hemos tratado de abarcar todas las publicaciones existentes sobre la resiliencia y la población clínica y/o general, con el propósito de no perder el punto de vista central de este artículo, es decir, la revisión del estado del arte de la resiliencia en el contexto deportivo. Aún con esto, hemos querido resaltar (Tabla 1) algunos de los descubrimientos más relevantes y referenciados llevados a cabo con muestras no especializadas en el deporte con el propósito de contextualizar el resto de la investigación.

Tabla 1. Algunas investigaciones relevantes sobre la resiliencia en población general

Autores	Muestra	Contenido	Método	Instrumentos de medida	Hallazgos
Salgado (2009)	275 estudiantes: 134 varones y 141 mujeres de 15 a 18 años	Felicidad, Resiliencia, Optimismo, Adolescencia, Estudios	Estudio	Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS; Alarcón, 2000; adaptación de Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). Escala de Resiliencia (ER; Del Aguila, 2003; adaptación de Wagnild y Young, 1993). Escala de Orientación hacia la vida-Revisada (LOT-R; Otero, Luengo, Romero Gómez y Castro (1998); adaptación de Scheier, Carver y Bridges, 1994)	
Stein, Campbell-Sills y Gelernter (2009)	423 estudiantes universitarios	Resiliencia, Perfil genético	Correlacional Transversal	Resiliencia (CDRISC-10 ítems) y una muestra de sangre para un análisis del ADN	Tanto variaciones del gen 5HTTLPR como estresores vitales pueden predecir los resultados adversos de una correcta salud mental. Se necesitan más estudios que traten de identificar otros genes involucrados y relación con ciertos fenotipos
Fredrickson y Tugade (2003)	18 hombres y 28 mujeres estadounidenses	Resiliencia, Catástrofes (terrorismo)	Longitudinal. Nueve meses antes y después del ataque terrorista del 11-S de Nueva York	Antes del atentado: Resiliencia Rasgo (Ego-ResiliencyScale), Afectividad Rasgo (NEO-FFI), Recursos psicológicos (SatisfactionWith Life Scale /SWLS). Después del atentado: Estado de ánimo (cuadrícula modificada de un solo ítem), problemas y estrés experimentados (breve entrevista), descubrimiento del sentido positivo (Positive MeaningScale y Coping Response Inventory), emociones (Differential Emotions Scale /DES), Depresión (Center for Epidemiological Studies-Depression Measure/ CES-D) y recursos psicológicos (SWLS)	Los sujetos más resilientes son los que registran más emociones positivas que les protegen frente a la depresión e impulsan su ajuste funcional. Son más optimistas, entusiastas y enérgicos, y se caracterizan por poseer altos niveles de emocionalidad positiva, por lo que hacen frente a experiencias traumáticas utilizando el humor, la exploración creativa y el pensamiento optimista

Autores	Muestra	Contenido	Método	Instrumentos de medida	Hallazgos
Fergusson y Horwood (2003)	1265 sujetos neozelandeses	Resiliencia, Adversidad, Infancia	Longitudinal. Desde el nacimiento hasta los 21 años	Entrevista con los padres, test psicométricos, informes de los profesores e historial médico y policial	Se relaciona una exposición en la infancia a múltiples adversidades con problemas internos y externos en la adolescencia y primera etapa de la vida adulta. Existen una serie de factores que mitigan los riesgos y son beneficiosos para todos los jóvenes
Fergusson y Lynskey (1996)	940 sujetos neozelandeses	Resiliencia, Adversidad familiar	Longitudinal. Desde el nacimiento hasta los 16 años	Entrevista con los padres, autoinformes, test psicométricos, informes de los profesores e historial médico y policial	Los adolescentes resilientes tienen un coeficiente intelectual más alto, buscan menos la novedad y tienen menos afiliaciones con pares delinquentes.
McEwen y Sapolsky (1995)		Estrés, Exposición al estrés	Ex- Revisión	Controles fisiológicos. Niveles de catecolaminas, glucosa, glucocorticoides. Controles neuronales	El estrés afecta a la cognición. La exposición prolongada al estrés conlleva una pérdida de neuronas, especialmente en la zona del hipocampo
Werner (1993)	698 sujetos multiraciales de Kauai (Hawaii)	Factores protectores y de vulnerabilidad	Longitudinal. Desde el nacimiento hasta los 32 años	Seguimiento, entrevistas y monitorización del impacto biológico, psicológico y de los factores de vulnerabilidad a los 1, 2, 10, 18 y 32 años	El 30% de los sujetos conseguían ser exitosos en sus vidas. Los resilientes tenían, al menos, un apoyo social incondicional

Los estudios llevados a cabo en diversos ámbitos ponen de manifiesto que niveles altos de resiliencia se relacionan con una menor probabilidad de sufrir desórdenes mentales, conflictos interpersonales, desórdenes de comportamiento o un rendimiento académico bajo (Rew, Taylor-Sheehafer, Thomas y Yockey, 2001). Un buen nivel de resiliencia da más oportunidades para conseguir la readaptación de los niveles de funcionamiento y competencia que el sujeto poseía antes de hacer frente al evento potencialmente estresante, así como de mantener la homeostasis psicológica, término usado para describir la adaptación del estado de la mente y el cuerpo (Richardson, 2002). Por tanto, con el objetivo de ahondar en la comprensión de todos los factores implicados en conseguir que estas adaptaciones se materialicen debemos saber que estos, generalmente, se dividen en dos categorías: las variables demográficas y las variables psicológicas. Las variables demográficas asociadas con más frecuencia a la resiliencia son la edad y el género. Mientras que algunos estudios han señalado que con la edad los sujetos se vuelven más resilientes, otros en cambio encuentran resultados equívocos acerca del género y de las variables demográficas en general (Saavedra y Villalta, 2008; Salgado, 2009). Las variables psicológicas se pueden dividir en dos categorías: factores de riesgo y factores protectores. Entre los primeros se encuentran la ansiedad, la depresión, los afectos negativos, el estrés percibido y el estrés post-traumático, siendo mucho más fuerte la relación entre síntomas depresivos y resiliencia que la encontrada con respecto a los síntomas de ansiedad (Lee et al., 2013).

En el extremo opuesto, tenemos los factores protectores,

que son aquellas características que promueven la adaptación. Entre estos se encuentran la satisfacción con la vida (Beutel, Glaesmer, Decker, Fischbeck y Braehler, 2009; White, Driver y Warren, 2010), el optimismo (Lamond et al., 2008; Lee, Brown, Mitchell y Schiraldi, 2008), los afectos positivos (Burns y Anstey, 2010; Maguen et al., 2008), la autoeficacia (Gillespie, Chaboyer, Wallis y Grimbeek, 2007; Li, 2008), la autoestima (Baek, Lee, Joo, Lee y Choi, 2010; Beutel et al., 2009; Lee et al., 2008), el apoyo social (Brown, 2008; Bruwer, Emsley, Kidd, Lochner y Seedat, 2008; Wilks y Spivey, 2010), los estilos de afrontamiento, o la personalidad (por ejemplo extraversión, neuroticismo) (Valentine, Pigott y Rothstein, 2010). En una interesante investigación llevada a cabo después de la catástrofe del 11 de septiembre en Nueva York, Fredrickson y Tugade (2003) demostraron que los sujetos más resilientes son los que registran más emociones positivas, que les protegen frente a la depresión e impulsan su ajuste funcional. En dicha publicación se defiende que las personas más resilientes son, también, más optimistas, entusiastas y enérgicas, y se caracterizan 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 redundaría en la importancia de la psicología positiva como factor de protección frente a los agentes amenazantes.

Los estudios realizados hasta el momento tienen importantes implicaciones para la investigación y la práctica, ya que indican que para promocionar la resiliencia es más efectivo mejorar los factores protectores (autoeficacia, autoestima, optimismo, apoyo social) que reducir los factores de riesgo

(depresión, ansiedad, estrés percibido) como se muestra en Lee et al. (2013). Por consiguiente, inherente al concepto de resiliencia existen dos aspectos centrales, una exposición a un significativo riesgo o adversidad y el logro de una readaptación positiva (Luthar y Cicchetti, 2000). La primera condición de la resiliencia, es decir, la adversidad o el riesgo, se refiere a un amplio rango de factores hacia los cuales los individuos han de enfrentarse. Estos factores pueden ser una única adversidad (por ejemplo, muerte de un ser querido, enfermedad) o un cúmulo de sucesos vitales (por ejemplo, niveles socioeconómicos bajos e inestabilidad familiar) del mismo modo que otros factores que pueden predisponer a una potencial desadaptación como puede ser una discapacidad (Gucciardi et al., 2011). La segunda consideración hace referencia a que la resiliencia, como readaptación positiva, implica un funcionamiento normal sin la presencia de síntomas negativos o patologías asociadas con el trauma o la adversidad logrando realizar las tareas relevantes y cotidianas de manera competente (Luthar y Cicchetti, 2000).

Más allá de la evaluación de la adversidad o el riesgo y la adaptación positiva o competencia, los investigadores 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 (Luthar, 2006). Algunos ejemplos de factores de vulnerabilidad comúnmente indicados incluyen bajo estatus socioeconómico o pobreza, padres con psicopatologías, conflicto familiar, malas condiciones de crianza de los hijos, pertenencia a un grupo minoritario o haber sufrido experiencias traumáticas (Werner, 1995). Los factores de protección, por otro lado, pueden incluir características del propio individuo (por ejemplo, que el sujeto sea extrovertido, activo, autónomo o que posea autoconceptos positivos en la niñez y la adolescencia), características de la familia (por ejemplo, vínculos estrechos con, al menos, uno de sus padres, disfrutar de padres competentes y emocionalmente estables) o características propias de la comunidad (por ejemplo, el apoyo y el consejo de sus compañeros y de los mayores de la sociedad en la que viven) (Werner, 1995). Las investigaciones más recientes han ido 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. 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. Todos estos factores redundan en una reducción en la probabilidad de responder a situaciones potencialmente estresantes como amenazantes (Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008; Gucciardi, 2011).

Un aspecto relevante en relación a la contextualización de la resiliencia es el que hace referencia a la posible relación del perfil resiliente con factores hereditarios. Así, Stein, Campbell-Sills y Gelernter (2009) han encontrado una relación en la variación del gen 5HTTLPR asociado con diferencias individuales en los niveles de resiliencia, observando cómo las variaciones en los distintos alelos suponían unos perfiles de resiliencia determinados. Esta relación, según estos autores, puede explicar la interacción entre el perfil genético y la percepción de las situaciones vitales estresantes que, a su vez, predicen resultados adversos sobre la salud mental como los síntomas depresivos.

Desde otro punto de vista, los programas de potenciación de la resiliencia en poblaciones clínicas, esto es, que padecían una enfermedad, han indicado buenos resultados sobre los grupos intervenidos. Las variables afectadas por el programa fueron la resiliencia, la autotrascendencia, el estado emocional, la calidad de vida, la percepción de enfermedad y el apoyo social (Quiceno, Vinaccia y Remor, 2011).

Modelos teóricos explicativos de la resiliencia

Introducción a los modelos teóricos explicativos

En lo que respecta al desarrollo de modelos teóricos de la resiliencia, se han realizado considerables esfuerzos que tratan de conformar una base teórica que englobe los aspectos más relevantes del constructo. De esta manera, hay que llamar la atención sobre uno de los primeros modelos de la resiliencia en el deporte en general (Richardson, Nigler, Jensen y Kumpfer, 1990) que, además, ha servido como sustento de otros más actuales y específicos del rendimiento deportivo como el de Galli y Vealey (2008) o el modelo de Fletcher y Sarkar (2012). Así, Richardson et al. (1990) amplían la visión de Flach (1988, 1997) donde se sugiere que las experiencias adversas sirven para potenciar las cualidades resilientes como la autoconfianza y la autoeficacia tras una fase de readaptación y lucha contra ese evento identificado por el sujeto como estresante o amenazante. Para conseguir hacer frente de manera efectiva a estas adversidades, esta pareja de autores habla del apoyo social y de los factores ambientales como parte de los sistemas externos de soporte frente a ese significativo riesgo. De esta manera, este primer enfoque sirve a autores posteriores para enmarcar sus respectivos modelos y diseñar los estudios a través de los cuales serán capaces de profundizar más en el término estudiando el constructo con muestras de deportistas de nivel élite, como el modelo postulado por Fletcher y Sarkar (2012).

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

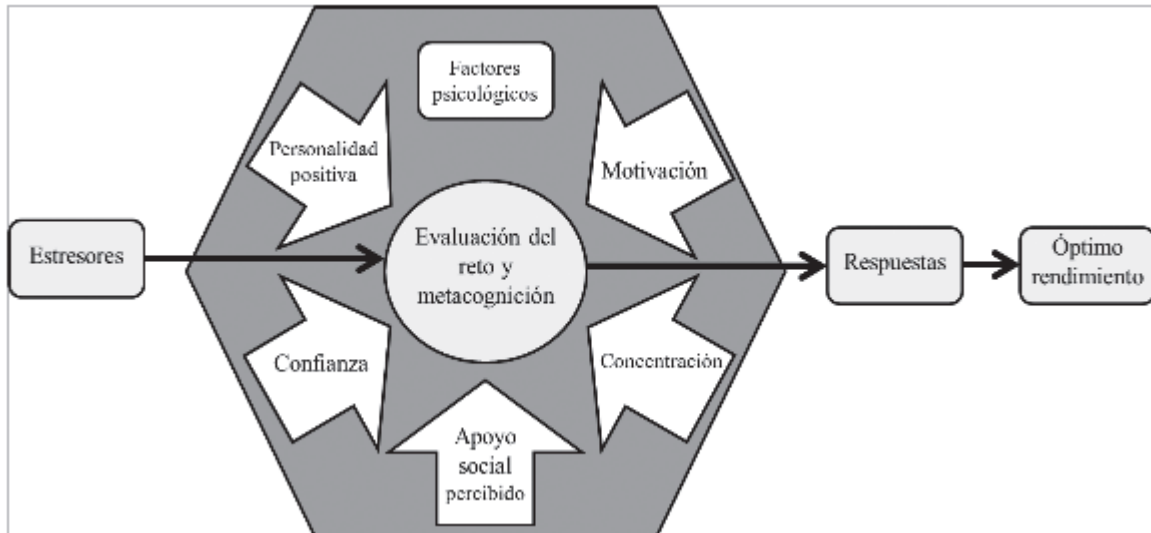
El componente principal de este modelo (Fletcher y Sarkar, 2012) se basa en la evaluación positiva y la meta-cognición

hacia los estresores. En cuanto a la manera de afrontar un evento potencialmente estresante, los atletas tienden a percibir los factores de estrés como oportunidades para el crecimiento, el desarrollo y el dominio, es decir, evalúan estas situaciones como un reto motivante y no como una amenaza, sobre todo, cuando se encuentran en el pico de sus carreras deportivas. El que los sujetos hagan esta evaluación positiva de la adversidad o el riesgo gira en torno a una serie de factores psicológicos que, en buen equilibrio, conducirán al deseado óptimo rendimiento deportivo:

- **Personalidad positiva:** Como reseñan muchas investigaciones y como 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 y Moffett, 2002; Schiera, 2005)
- **Motivación:** Niveles adecuados de motivación se consideran como un atributo necesario para el funcionamiento psicológico del deportista de élite. La motivación de los atletas de elite puede ser tanto intrínseca como extrínseca (Mallett y Hanrahan, 2004), aunque suele venir más asociada a factores internos (Fletcher y Sarkar, 2012).
- **Confianza:** La confianza se considera un factor particularmente importante que sustenta la relación estrés-resiliencia-rendimiento. La mayoría de los deportistas de élite 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 y Eklund, 2009; Schiera, 2005; Villalobos y Obando, 2008). Sin embargo, Fletcher y Sarkar (2012) sugieren que algunos de los participantes de su estudio 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 idea generalmente aceptada acerca de la relación lineal positiva entre la confianza en sí mismo y el rendimiento que señalaban algunos autores como Woodman, Akehurst, Hardy y 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, focalizando el proceso y no el resultado 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 así se reduce el riesgo de lesiones y bajan los niveles de estrés percibido y, por tanto, su influencia negativa sobre el rendimiento deportivo (Gould et al., 2002).
- **Apoyo social percibido:** Los deportistas que más rinden perciben que tienen un apoyo social de calidad a su disposición en cualquier momento que lo necesiten, constituido por la familia, los entrenadores, los compañeros de equipo y el personal de apoyo. Los atletas que compiten en deportes individuales señalan a la familia y a sus entrenadores como los pilares fundamentales de los que se sirven cuando necesitan apoyo, mientras que los que participan en deportes de equipo reconocen el apoyo de los cuatro tipos de agentes sociales mencionados (Fletcher y Sarkar, 2012). El apoyo social 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 y Sarkar, 2012). A su vez el entorno se convierte en una fuente de recursos que se encuentran en la escuela, la familia extensa, el grupo de iguales, los educadores o las redes de apoyo. Se contemplan como agentes válidos desde los que el individuo puede recibir el apoyo necesario para resistir y rehacerse frente a la adversidad. Este entorno cambiante y dinámico requiere del individuo una gran capacidad de adaptación. La resiliencia supone que es necesario exponerse a cierto riesgo controlado, ensayar y errar para poder desarrollar la confianza y la tolerancia a la frustración y promover la iniciativa para hacer frente a las dificultades de manera autónoma (Villalobos y Obando, 2008).

De esta manera, el deportista, según el contexto de la situación, tratará de dar la respuesta más adecuada en cada momento. Entre las más frecuentes en deportistas de alto nivel competitivo se encuentran las respuestas facilitadoras tales como pasar a la acción tras la evaluación de un evento. 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 (*Figura 1*) para que los deportistas alcancen niveles cercanos al máximo que pueden ofrecer (Fletcher y Sarkar, 2012).

Figura 1. Teoría de la resiliencia en el deporte y el óptimo rendimiento deportivo. Fuente: Fletcher y Sarkar (2012).



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

Todo aquel deportista que busque la excelencia 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. 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 (Galli y Vealey, 2008). Por tanto, los deportistas que poseen las características personales y los recursos socioculturales adecuados, no solo responden exitosamente a la adversidad deportiva, sino que, además obtienen una serie de beneficios que les permitirán responder a las adversidades a las que tengan que hacer frente en el futuro (Galli y Vealey, 2008):

- *Aprendizaje*: Muchos atletas refieren que han aprendido valores muy importantes para el resto de su vida como fruto de sus experiencias en la lucha 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 para la superación o no de ese problema contra el que tienen que luchar.

- *Fortalecimiento/Mejora*: Los atletas tienen conciencia 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 dificultades similares a las que tuvieron que pasar ellos.

Los numerosos factores psicológicos descritos y los efectos de superar las adversidades con éxito influyen en las metacogniciones del sujeto y en la manera que tiene de ver la competición, es decir, toda esta suma de factores en interrelación 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, pudiendo transferir todo ello a una nueva actuación.

Instrumentos de evaluación de la resiliencia

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 -su ambigüedad ha resultado problemática en los estudios sobre resiliencia como apunta Ospina (2007)- pruebas psicométricas y pruebas de imagenología, más ligadas a la neurociencia y, aún sin estudiar en el campo del deporte. Por tanto, el segundo campo instru-

mental, las pruebas psicométricas, son las más utilizadas y están basadas 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:

- *Baruth Protective Factors Inventory*, (BPMI; Baruth y Carroll, 2002). Evalúa el proceso de resiliencia a través de cuatro factores de protección primarios. Se trata de un inventario de 16 ítems con una escala tipo Likert de cinco puntos. Está limitado por la edad y las generalizaciones de raza. No se han documentado estudios con deportistas. Los propios autores apuntan que este instrumento requiere de más investigaciones que confirmen su fiabilidad.
- *Healthy Kids Resilience Assessment* (HKRA; Constantine, Bernard y Díaz, 1999). Se trata de un cuestionario que evalúa el proceso, formado por seis subescalas, tres externas y tres internas, fruto de la revisión teórica de los autores en busca de los factores que protegían a los adolescentes ante los posibles riesgos con los que tienen que lidiar. Esta herramienta ha sido utilizada para observar la eficacia de los programas escolares y programas de prevención con jóvenes y niños, pero no ha sido utilizado en deportistas.
- *Resilience Scale for Adults* (RSA; Friborg, Hjemdal, Rosenvinge y Martinussen, 2003). La RSA está formada por una escala de autoinforme de 33 ítems. También evalúa el proceso identificando los factores protectores que protegen al sujeto de los eventos estresantes. Ha sido validado a través de múltiples estudios (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge, y Hjemdal, 2005; Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, Martinussen, Aslaksen y Flaten, 2006; Hjemdal, Friborg, Stiles, Rosenvinge y Martinussen, 2006) en muestras con ambos sexos y varios rangos de edad y etnia. Sin embargo, no hay estudios que hayan analizado la resiliencia, a través de esta escala, en deportistas.
- *Adolescent Resilience Scale* (ARS; Oshio, Kaneko, Nagamine y Nakaya, 2003). Validada con una muestra de 207 estudiantes de universidad de edades comprendidas entre los 19 y los 23 años, obteniendo valores de consistencia interna óptimos ($\alpha = .72$ a $.75$ en las tres subescalas). La escala está constituida por 21 ítems y una escala tipo Likert de cinco puntos. Como las anteriores, no tiene literatura que involucre a sujetos deportistas.
- *Brief-Resilient Coping Scale* (BRCS; Sinclair y Wallston, 2004). Se evalúan las estrategias de afrontamiento que el sujeto pone en práctica en el momento de hacer frente a una significativa adversidad. El estudio de validación fue llevado a cabo con una muestra de 230 pacientes enfermos. Una de sus ventajas es la brevedad de la escala, con sólo cuatro ítems y una escala tipo Likert de cinco puntos que miden la resiliencia de manera unidimensional.
- *Ego Resilience Scale*, (ERS; Block y Kremen, 1996). Incluye 14 ítems y una escala tipo Likert. 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.
- *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC; Connor y Davidson, 2003) diseñada en el año 2003 y con una extensa lista de publicaciones desde su elaboración. Se trata de una escala tipo Likert con 25 ítems en el que una mayor puntuación supone ser más resiliente. Ha sido utilizada en población clínica (Anderson y Bang, 2012) general (Chan, Chan y Kee, 2013) y deportiva (Gucciardi, Jackson, Coulter y Mallet, 2011). Además de la versión de 25 ítems se ha estudiado la adaptación con 15 ítems menos. El *CD-RISC-10* es un instrumento de medida óptimo para la evaluación de la resiliencia (Gucciardi et al., 2011).
- *Escala de Resiliencia* (ER; Wagnild y Young, 1993) es uno de los instrumentos más adecuados para la evaluación de la resiliencia deportiva. Estos autores elaboran 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). 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 y Young, 1990). La primera escala de resiliencia contenía 50 ítems y tras el análisis factorial inicial, la escala se redujo a 25 ítems. En cuanto a las puntuaciones, estas pueden oscilar en un rango comprendido entre 25 y 175, estableciéndose diferentes rangos donde las puntuaciones mayores de 145 indican un nivel elevado de resiliencia, de 121-145 indican niveles moderados y las puntuaciones menores de 121 indican poca capacidad de resiliencia. Esta escala ha sido adaptada y validada recientemente al castellano por Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012) en un grupo de jóvenes futbolistas.

Investigaciones sobre la resiliencia en el contexto deportivo

Introducción a las investigaciones sobre la resiliencia en el contexto deportivo

Aunque ya está más que establecido que la habilidad de manejar el estrés es un prerrequisito del buen rendimiento deportivo (Gould y Maynard, 2009; Krane y Williams, 2006), el perfil resiliente todavía no ha sido sistemáticamente examinado en el rendimiento deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012). Si bien este constructo ha sido investigado ampliamente en una variedad de campos, como la psicología clínica y general, no ha existido tanto interés por parte de los psicólogos espe-

cializados en el rendimiento deportivo, lo cual es llamativo, ya que la adversidad y el estrés (formas agudas y crónicas) son comunes en este contexto. En el deporte es muy común encontrar en los atletas una serie de factores estresantes relacionados con la competición (por ejemplo, una preparación inadecuada, lesiones, las expectativas de los demás sobre mi propio rendimiento) y también de organización (por ejemplo, viajes, relaciones interpersonales, condiciones meteorológicas, problemas económicos relacionados con el propio deporte) (Gucciardi et al., 2011; Mellalieu, Neil, Hanton, y Fletcher, 2009). En la Tabla 2 se puede observar de manera esquemática las características fundamentales de los estudios más relevantes en relación con el deporte y la resiliencia.

Tabla 2. Algunas investigaciones relevantes sobre la resiliencia en el ámbito del deporte

Autores	Muestra	Contenido	Método	Instrumentos de medida	Hallazgos
Cardoso y Sacomori (2014)	208 deportistas con discapacidad física	Resiliencia, discapacidad física, validación	Correlacional Transversal Adaptación al brasileño de la prueba	Resiliencia (Wagnild and Young Resilience Scale; Wagnild y Young, 1993)	Los participantes con lesión de la médula espinal y mielomeningocele mostraron mejores resultados en resiliencia; los amputados y con polio tenían puntuaciones intermedias, y los deportistas con parálisis cerebral, son los que obtienen peores puntuaciones. A nivel psicométrico, se encuentran valores adecuados de la versión portuguesa de la prueba
Rech e, Tutte O r t í n (2014)	45 deportistas (9 mujeres y 36 hombres). edad= 19.95	Resiliencia, optimismo, burnout	Correlacional Transversal	Cuestionario sociodemográfico. Escala de Resiliencia (ER; Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado, y Serpa, 2012; adaptación de Wagnild y Young, 1993). Bumout en Deportistas Revisado (IBD-R; Garcés, De Francisco y Arce, 2012). Escala de Orientación hacia la vida-Revisada (LOT-R; Scheier, Carver y Bridges, 1994)	El 38% de los judokas presenta una elevada resiliencia, con una significativa y negativa relación con sintomatología de burnout, relacionada con bajo optimismo. Se establece la Escala de Resiliencia como confiable y se concluye que la resiliencia asociada al optimismo protege de la sintomatología de burnout.
Cevada et al. (2012)	32 ex-deportistas de rendimiento y 30 no deportistas	Ejercicio físico, afrontamiento, salud mental.	Correlacional Transversal	Cuestionario sociodemográfico. Cuestionario de Depresión de Beck (IDB). Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDATE). Cuestionario de Calidad de Vida (SF-36). Resiliencia (Wagnild and Young Resilience Scale)	El deporte tiene un papel modulador y favorecedor de la calidad de vida y de la resiliencia de las personas que lo han practicado. Se encuentran diferencias significativas entre ambos grupos a favor de los que habían practicado deporte.
Fletcher y Sarkar (2012)	12 campeones olímpicos (8 hombre y 4 mujeres)	Resiliencia, Deporte de élite, Rendimiento Deportivo, Estrés	Descriptivo cualitativo	Entrevista flexible y abierta centrada en la carrera deportiva con una duración mínima de 66 y máxima de 98 minutos	Factores psicológicos como la personalidad positiva, la motivación, la confianza, la concentración y el apoyo social percibido constituyen el perfil de resiliencia del deportista de alto nivel y protegen a los deportistas de los potenciales efectos negativos de la exposición a altos niveles de estrés

Autores	Muestra	Contenido	Método	Instrumentos de medida	Hallazgos
Beattie, Hardy, Savage, y Woodman (2011)	Estudio 1: 268 hombres (148 hombres y 120 mujeres). Estudio 2: 176 hombres. Estudio 3: 158 hombres	Personalidad, Confianza, Fortaleza, Autoeficacia, Resiliencia	Desarrollo y validación instrumento de medida	Estudio 1: Robustez de la Autoconfianza Rasgo (Trait Robustness of Self-Confidence Inventory (TROSCI)). Estudio 2: TROSCI. Estudio 3: Autoevaluación del Rendimiento y Confianza Estado (State Sports Confidence Inventory/SSCI)	La herramienta de evaluación diseñada es un instrumento útil para medir la resiliencia/robustez de la autoconfianza
Gucciardi et al. (2011)	321 adultos (260 hombres y 61 mujeres). 199 adolescentes (153 hombres y 46 mujeres)	Resiliencia, Personalidad, CD-RISC, Cricket	Confirmatorio de análisis factorial	Resiliencia (Connor-Davidson Resilience Scale/CD-RISC). Dureza mental (Personal Views Survey III-R/PVS). Burnout (Athlete Burnout Questionnaire/ABQ)	El CD-RISC es un método potencial para la identificación de los antecedentes y resultados del constructo de resiliencia en contextos deportivos
Hosseini y Besharat (2010)	139 atletas (96 hombres y 43 mujeres)	Resiliencia, Salud Mental y Rendimiento Deportivo	Correlacional Transversal	Resiliencia (Connor-Davidson Resilience Scale/CD-RISC). Salud Mental (Mental Health Inventory/MHI). Logros deportivos (Sport Achievement Scale/SAS)	Relación positiva entre la resiliencia, el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico y, relación negativa con los trastornos psicológicos
Podlog y Eklund (2009)	12 atletas de élite (7 hombres y 5 mujeres) entre 18 y 28 años de edad	Lesión, Percepción de éxito, Teoría de autodeterminación	Longitudinal. Entre seis y ocho meses de duración	Entrevistas con respuestas abiertas desarrolladas por los autores del estudio con una duración de entre una hora y una hora y media	La percepción de éxito del deportista tras una lesión viene mediada por la teoría de la autodeterminación, el adecuado uso de las estrategias de afrontamiento y el apoyo social percibido
Weissens-tein, Abernet y Farrow (2009)	14 jugadores de cricket, entrenadores y ejecutivos. Todos ellos varones	Resiliencia, Modelo conceptual, Cricket	Descriptivo cualitativo	Entrevistas semiestructuradas cara a cara (cinco entrevistas) o por teléfono (nueve entrevistas). Preguntas abiertas,	Los atributos psicológicos favorables son una fuerte autoconfianza, poseer altos niveles de fortaleza mental y resiliencia, buena mentalidad y predisposición para el trabajo duro, preparación y un alto nivel de autorregulación, además del uso de rutinas de rendimiento y rituales
Galli y Vealey (2008)	10 atletas profesionales y universitarias. <i>M</i> edad = 24,1	Resiliencia, Adversidad, Modelo teórico	Descriptivo cualitativo	Entrevistas semiestructuradas con una duración aproximada de 60 minutos siguiendo el protocolo de Kvale (1996)	Mientras los atletas sufren efectos psicológicos negativos como respuesta a las adversidades, los que presentan un buen perfil resiliente también experimentan un crecimiento y mejora. Esa adaptación viene asociada a factores socioculturales y personales y ocurre como resultado de haber puesto en práctica una serie de estrategias de afrontamiento y atravesar un periodo de lucha interna
Vaillie (2008)	Seis gimnastas adultos de nivel internacional	Resiliencia, Coaching, Rendimiento deportivo, Élite	Descriptivo Transversal	Entrevistas. Adaptación del "Test de las presiones del deportista de Selección" y del "Test de los miedos del futbolista"	La mayoría de presiones y tensiones es autoimpuesta y viene enmarcada por el proceso del deportista de autoexigencia

Autores	Muestra	Contenido	Método	Instrumentos de medida	Hallazgos
Holt y Dunn (2004)	Total: 40: 34 jóvenes futbolistas internacionales y seis entrenadores profesionales	Competencias psicológicas, Condiciones del entorno, Fútbol	Descriptivo cualitativo	Entrevistas semi-estructuradas (45 minutos de media) con cinco puntos clave para los futbolistas: Ambición, entorno de entrenamiento, desarrollo personal, superación de obstáculos y preparación mental y con cuatro para los entrenadores: Sistema de desarrollo de fútbol, calidades deseadas de los futbolistas, entorno de entrenamiento y aspectos mentales	Un buen perfil resiliente, además de una buena disciplina, compromiso y un alto apoyo social son factores clave para el desarrollo de altos niveles de rendimiento en el fútbol. La resiliencia se relaciona estrechamente con un buen uso de las estrategias de afrontamiento como respuesta a las demandas del fútbol de competición
Yi, Smith y Vitaliano (2005)	404 mujeres deportistas. <i>M</i> edad = 15,8 años	Resiliencia, Estrategias de afrontamiento, Enfermedad	Correlacional Longitudinal. Una temporal	Eventos estresantes vitales y resiliencia (Adolescent Perceived Events Scale), estrategias de afrontamiento (Revised Ways of Coping Checklist / WOCC), enfermedad (entrenadores de manera retrospectiva)	Las estrategias de afrontamiento de los sujetos resilientes se centran en el problema y en la búsqueda de apoyo social, mientras que las de los no resilientes se centran en un afrontamiento de evitación y de culpa a los demás
Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose (2003)	62 jugadores de baloncesto (32 hombres y 29 mujeres) <i>M</i> edad = 14 años	Pesimismo, Optimismo, Estilo Explicativo, Resiliencia, Deporte.	Correlacional	Tarea de coordinación. Estilo explicativo (Sport Explanatory Style Questionnaire/SESQ). Habilidad percibida, expectativas de éxito, importancia del éxito en la tarea y percepción de la manipulación del experimento (ad hoc). Ansiedad-Estado (incremento de la frecuencia cardíaca)	Los deportistas más optimistas, que son también los más resilientes, obtienen menores niveles de ansiedad, tienen mayor confianza en sí mismos y obtienen mejores niveles de rendimiento
Gould, Dieffenbach y Moffet (2002)	32 ganadores de medallas olímpicas, 10 entrenadores y 10 personas del entorno cercano de los deportistas	Perfil psicológico, Campeones olímpicos	Correlacional Transversal	Entrevistas cualitativas (60-150 min.) y batería de test: Ansiedad (Sport Anxiety Scale/SAS). Perfeccionismo (Multidimensional Perfectionism Scale/MPS). Optimismo. (Life Orientation Test/LOT-R). Esperanza (Adult Trait Hope Scale). Ego-Tarea (Task Ego Orientation Questionnaire/TEOSQ). Estrategias rendimiento (Test of Performance Strategies/TOPS). Estrategias afrontamiento (Athletic Coping Skills Inventory-28/ACIS-28)	El buen rendimiento viene mediado por altos niveles para hacer frente a las adversidades significativas y al estrés

Los estudios llevados a cabo en el ámbito de la resiliencia se han centrado, mayoritariamente, en adultos, familias y comunidades que han sido expuestas a circunstancias estresantes y tienen que reaccionar a los eventos potencialmente traumáticos que han acontecido en sus vidas, como la muerte de un familiar cercano (Mancini y Bonanno, 2009), el terrorismo (Bonanno, Galea, Bucchiarelli, y Vlahov, 2007), una enfermedad grave (Denz-Penhey y Murdoch, 2008), o personas que han sufrido desastres naturales (Goodman y West Olatunji, 2008). En consecuencia, las teorías de la resiliencia han estado, tradicionalmente, basadas en poblaciones clínicas (por ejemplo, Denz-Penhey y Murdoch, 2008; Mancini

y Bonanno, 2009). Sin embargo, debido a la especificidad contextual de la resiliencia (Luthar y Cichetti, 2000), las conclusiones extraídas de estudios en población general no son fácilmente aplicables a las investigaciones que relacionan resiliencia y deporte, 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 “forzadas” a exhibir cualidades resilientes con el fin de mantener unos niveles normales de funcionamiento (Fletcher y Sarkar, 2012).

Investigaciones de la resiliencia en el contexto deportivo

En lo que se refiere al ámbito deportivo, un hecho importante es el que la capacidad para hacer frente a los contratiempos, al estrés y a la adversidad constituye una de las características comunes a todos los deportistas de alto nivel (Gould, Dieffenbach, y Moffett, 2002). Hosseini y Besharat (2010) estudiaron la resiliencia en una población formada por 139 deportistas, demostrando que existe una relación positiva de la resiliencia con el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico y de una relación negativa con los trastornos psicológicos. Resultados, en cierto modo, concordantes con los obtenidos en un reciente estudio (Reche, Tutte y Ortín, 2014) en el que se muestra una dependencia positiva significativa con los niveles de optimismo disposicional y, a su vez, una relación negativa con el factor de burnout en una muestra de jóvenes yudokas uruguayos. Algo que debemos tener en cuenta a este respecto es el hecho de que la mayoría de presiones y tensiones pueden ser autoimpuestas y estar determinadas por la autoexigencia del deportista (Valle, 2008). También los estudios de Holt y Dunn (2004) o de Weissensteiner, Abernethy y Farrow (2009) mostraban, en base a sus resultados, que un buen perfil resiliente es una importante variable para el desarrollo de altos niveles de rendimiento en el fútbol y en cricket, respectivamente. Yi et al. (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, presentando, por tanto, una mejor predisposición para alcanzar un rendimiento cercano a los máximos niveles individuales.

Por otro lado, Podlog y Eklund (2009) han observado las respuestas de los deportistas como consecuencia de haber sufrido una grave lesión deportiva, uno de los eventos más frecuentemente descritos como la peor experiencia deportiva por la que han tenido que pasar los atletas (Galli y Vealey, 2008). En conjunto, esta investigación sustenta la existencia de individuos que tienen un perfil en el que sus puntos fuertes radican en los factores protectores internos, como por ejemplo, un alto autoconcepto o el uso de adecuadas estrategias de afrontamiento, y otros en los que sus principales factores de lucha contra las adversidades están fundamentados en factores externos a su persona, pero que, de igual modo, redundan en una buena gestión del estrés (e.g., el apoyo social).

Investigaciones sobre la resiliencia en el contexto deportivo de élite

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 se preguntó a los individuos acerca de cuatro tipos de hechos adversos importantes (lesiones, contratiempos relacionados con el rendimiento, enfermedad y transición de una categoría a otra). Estos autores americanos encontraron que tras la exposición a ciertas adversidades (lesiones, bajada del rendimiento, transición a la universidad), las influencias socioculturales (apoyo social o factores culturales), y los recursos personales (determinación, competitividad y amor por el deporte) fueron factores que llevaron a resultados positivos tales como mejoras del aprendizaje y de la perspectiva, y un aumento en la motivación para ayudar a los demás. El centro del proceso de resiliencia fue el uso de unas buenas estrategias de afrontamiento para lidiar con el amplio rango de emociones desagradables y luchas mentales. Los recursos más descritos en el modelo planteado por Galli y Vealey (2008) eran ser positivo, maduro, persistente y competitivo, además de tener una fuerte determinación y compromiso deportivo. En el estudio posterior, ya mencionado, de Fletcher y Sarkar (2012) llevado a cabo con una muestra de 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 capacidad de resistir el estrés durante sus carreras deportivas, concluyendo en 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 y Sarkar, 2012).

Investigaciones sobre la resiliencia en deportistas con discapacidad

También resulta relevante el interés actual por el estudio de las características del perfil resiliente en deportistas con discapacidad, en donde destacan los estudios realizados por Machida, Irwin y Feltz (2013), mediante el empleo de una entrevista semiestructurada realizada a 12 jugadores de rugby en silla de ruedas, que muestran que el desarrollo de la resiliencia es multifactorial e implica factores tanto de la personalidad rasgo del individuo, como de las experiencias vitales experimentadas; y los de Cardoso y Sacomori (2014), realizado con 208 deportistas con discapacidad física, mos-

trando diferentes valores en resiliencia en función del tipo de discapacidad, siendo la parálisis cerebral la que obtiene peores puntuaciones, mientras que los lesionados medulares obtienen los mejores valores.

Investigaciones sobre la intervención en los niveles de resiliencia de la muestra

Desde otro punto de vista, los programas que trabajan la resiliencia, aún no están extendidos en muestras de deportistas, sin embargo si existen publicaciones en las que se han visto mejoras sobre pacientes con enfermedades y población general (Schachman, Lee y Lederman, 2004; Steensma, Den Heijer y Stallen, 2007; Steinhardt y Dolbier, 2008; Steinhardt, Mamerow, Brown y Jolly, 2009). A partir de estos estudios, se sabe que estas intervenciones no solo actúan sobre los conflictos, sino que centran su atención en la promoción de los factores protectores, sin descuidar la prevención de los factores de riesgo (Quiceno, Vinaccia y Remor, 2011). El uso de enfoques positivos, 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 han demostrado ser útiles en la reducción de las presiones y los miedos de los atletas. Estas estrategias se desarrollan en conjunto entre el psicólogo, con el entrenador y con el deportista en busca de una constante integración, siendo conscientes de que un buen trabajo de planificación y estructuración favorece el 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).

Aplicaciones prácticas

El análisis del constructo de resiliencia puede ser un método válido, sencillo, económico y eficaz 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 y Sarkar, 2012). De esta manera, creemos que las futuras líneas de investigación deberán ir orientadas hacia el análisis del constructo de la resiliencia en relación con modelos psicológicos bien fundamentados desde una perspectiva de rendimiento deportivo como, por ejemplo, el *Modelo de Compromiso Deportivo* de Scanlan,

Russell, Magyar y Scanlan (2009), pudiendo establecerse relaciones y analizando las posibles diferencias en los perfiles de los deportistas con mayor y menor rendimiento. Del mismo modo, es de interés comprobar cómo la resiliencia, entendida como la capacidad para hacer frente y superar de manera efectiva las situaciones estresantes, está relacionada con variables con una aparente estrecha relación desde el punto de vista teórico, pero que, todavía no se ha comprobado de manera empírica, como, por ejemplo, las estrategias de afrontamiento o los niveles de estrés-recuperación del deportista durante la competición.

Así, será de utilidad para todos los atletas que soportan constantes niveles de presión, reforzar la capacidad resiliente contribuyendo 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) y constituyéndose como una estrategia para mitigar los efectos de las presiones experimentadas por los atletas, 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. También parece relevante la aportación de la perspectiva ecológica y de la teoría de sistemas dinámicos, en la integración del perfil resiliente dentro de los mecanismos básicos de adaptación de los deportistas (Da Costa y Ferreira, 2013).

En lo que a la intervención se refiere, los programas de mejora del perfil resiliente pueden potenciar estos niveles y producir cambios importantes en variables psicosociales asociadas con las enfermedades, lesiones y/o el rendimiento deportivo. Estos programas a la vista de la literatura (Lee et al., 2013) tendrá mejores efectos cuando se centren en la mejora de los factores de protección, más que en los factores de vulnerabilidad. Del mismo modo, se hacen necesarios estudios longitudinales en los que se evalúen los factores protectores que luchan contra la aparición o el desarrollo del trauma en el deporte. Los resultados discrepantes en cuanto a las diferencias de los niveles de resiliencia y los diferentes rangos de edad, hacen necesarios más estudios en los que se identifique de manera definitiva la relación entre la edad y el perfil de resiliencia en los deportistas, así como la posible dependencia entre el nivel competitivo o la experiencia en la competición. En este sentido, también parece relevante el énfasis en las formas de evaluación y de medición de este constructo, de manera que se pueda afinar en su análisis (González y Newton, 2013; Sarkar y Fletcher, 2013).

En conclusión, uno de los mayores afanes que ha de tener la investigación en Psicología del Deporte y del Ejercicio, bajo nuestro punto de vista, es convertirse en algo práctico, algo funcional que revierta en las mejoras de la persona, como individuo y/o deportista, o del colectivo, en general. No debemos olvidar que muchas de las capacidades adquiridas a través del deporte reportan satisfacción y son extrapoladas a

otros ámbitos de la vida de manera eficaz como la escuela o la familia (Reeves, Nicholls y McKenna, 2011). De esta manera, entendemos que el estudio de la resiliencia puede suponer un avance en la mejora de la planificación y organización del entrenamiento y en el rendimiento competitivo del deportista.

En definitiva, se necesitan, por tanto, más investigaciones que exploren cómo los esfuerzos hechos por los atletas con el objetivo de manejar la adversidad en el deporte pueden influir en su crecimiento personal y deportivo.

Referencias

- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas a la felicidad. *Revista Persona*, 3, 147-157.
- Anderson, K. M. y 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.
- Baek, H. S., Lee, K. U., Joo, E. J., Lee, M. Y. y Choi, K. S. (2010). Psychometric analysis of the Korean version of the CD-RISC. *Psychiatry Investigation*, 7, 109-115.
- Baruth, K. E. y Carroll, J. J. (2002). A formal assessment of resilience: The Baruth Protective Factors Inventory. *The Journal of Individual Psychology*, 58, 235-244.
- Beattie, S., Hardy, L., Savage, J., Woodman, T. y Callow, N. (2011). Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 184-191.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. y Braehler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *The Journal of North American Menopause Society*, 16, 1132-1138.
- Block, J. y Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A. y Vlahov, 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.
- Brown, D. L. (2008). African American resiliency: Examining racial socialization and social support as protective factors. *Journal of Black Psychology*, 34, 32-48.
- Bruwer, B., Emsley, R., Kidd, M., Lochner, C. y Seedat, S. (2008). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in youth. *Comprehensive Psychiatry*, 49, 195-201.
- Burns, R. A. y Anstey, K. J. (2010). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Testing the invariance of a unidimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 48, 527-531.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. y Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Cardoso, F. L. y Sacomori, C. (2014). Resilience of athletes with physical disabilities: A cross-sectional study. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 15-22.
- Cevada, T., Cerqueira, L. S., de Moraes, H. S., dos Santos, T. M., Pompeu, F. A. y Deslandes, A. C. (2012). Relationship between sport, resilience, quality of life and anxiety. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39(3), 85-89.
- Chan, A. O. M., Chan, Y. H. y Kee, J. P. C. (2013). Exposure to crises and resiliency of health care workers in Singapore. *Occupational Medicine*, 63, 141-144.
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Constantine, N., Bernard, B. y Díaz, M. (1999). *Measuring protective factors and resilience traits in youth: The Health Kids Resilience Assessment*. Trabajo sin publicar.
- Da Costa, R. y Ferreira, M. R. (2013). Resilience in sport: an ecological perspective on human development. *Motriz-Revista de Educacao Fisica*, 19(1), 151-159.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K. y Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Del Águila, M. (2003). *Niveles de resiliencia en adolescentes según género y nivel socio-económico*. Tesis de Magister no publicada, Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú.
- Denz-Penhey, H. y 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.
- Fergusson, D. M. y Horwood, L. J. (2003). Resilience to childhood adversity: Results of a 21 years study. En S. S. Luthar (Ed.): *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (pp.130-155). Cambridge University Press.
- Fergusson, D. M. y Lynskey, M. T. (1996). Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 37, 281-92.
- Flach, F. F. (1988). *Resilience: How to bounce back when the going gets tough!* Nueva York: Hatherleigh Press.
- Flach, F. F. (1997). *Resilience: Discovering a new strength at times of stress*. Nueva York: Hatherleigh Press.
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Fredrickson, B. L. y 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.
- Freeman, P. y Rees, T. (2009). How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 429-441.
- Freeman, P. y Rees, T. (2010). Perceived social support from teammates: direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science*, 10, 59-67.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. y Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. y Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12, 65-76.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Martinussen, M., Aslaksen, P. M. y Flaten, M. A. (2006). Resilience as a moderator of pain and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 213-219.
- Galli, N. y Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- Garcés de los Fayos, E. J., De Francisco, C., y Fernández, C. A. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 271- 278.

36. Gillespie, B. M., Chaboyer, W., Wallis, M. y Grimbeck, P. (2007). Resilience in the operating room: Developing and testing of a resilience model. *Journal of Advanced Nursing*, 59(4), 968-976.
37. Goodman, R. D. y West-Olatunji, C. A. (2008). Transgenerational trauma and resilience: Improving mental health counseling for survivors on Hurricane Katrina. *Journal of Mental Health Counseling*, 30, 121-136.
38. González, S. P. y Newton, M. (2013). Measurement resilient qualities in sport: A confirmatory factor analysis (CFA) and structural equation model (SEM) of the 10-item Connor Davidson Resilience Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(S), S87-S88.
39. Gould, D., Dieffenbach, K. y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
40. Gould, D. y Maynard, I. W. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *The Journal of Sport Sciences (Special Issue)*, 27(13), 1393-1408.
41. Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J. y 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.
42. Gucciardi, D. F., Gordon, S. y Dimmock, J. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54-72.
43. Guillén, F. y Laborde, S. (2014). Higher-order Structure of Mental Toughness and the Analysis Latent Mean Differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality & Individual Differences*, 60, 30-35.
44. Hjemdal, O., Friberg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H. y Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 194-201.
45. Holt, N. L. y 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.
46. Hosseini, S. A. y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
47. Krane, V. y 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.
48. Kvale, S. (1996). *Interviews: An introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
49. Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J. y Jeste, D. V. (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 148-154.
50. Lee, H. S., Brown, S. L., Mitchell, M. M. y Schiraldi, G. R. (2008). Correlates of resilience in the face of adversity for Korean women immigrating to the US. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 10, 415-422.
51. Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y. y Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling and Development*, 91, 269-279.
52. Li, M. (2008). Helping college students cope: Identifying predictors of active coping in different stressful situations. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health*, 2, 1-15.
53. Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. En D. Cicchetti y D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (pp. 740-795). Nueva York: Wiley.
54. Luthar, S. S. y Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience. An overview. En M. Glantz y J. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptation* (pp. 129-160). Nueva York: Plenum.
55. Luthar, S. S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
56. Luthar, S. S., Cicchetti, D. y Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
57. Machado, A. A. (2006). *Psicología do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível*. Río de Janeiro: Guanabara Koogan.
58. Machida, M., Irwin, B. y Feltz, D. (2013). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation. *Qualitative Health Research*, 23(8), 1054-1065.
59. Maguen, S., Turcotte, D. M., Peterson, A. L., Dremsa, T. L., Garb, H. N., McNally, R. J. y Litz, B. T. (2008). Description of risk and resilience factors among military medical personnel before deployment to Iraq. *Military Medicine*, 173, 19.
60. Mallett, C. J. y Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: why does the 'fire' burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.
61. Mancini, A. D. y Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. *Journal of Personality*, 77(6), 1805-1832.
62. Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C. y Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1685-1695.
63. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
64. Masten, A. S. y Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
65. McEwen, B. S. y Sapolsky, R. M. (1995). Stress and cognitive function. *Current Opinion in Neurobiology*, 5(2), 205-216.
66. Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. y Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27, 729-744.
67. Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S. y Nakaya, M. (2003). Construct validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, 93, 1217-1222.
68. Ospina, D. E. (2007). La medición de la resiliencia. *Investigación y Educación en Enfermería*, 25(1), 58-65.
69. Otero-López, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A. y Castro, C. (1998). *Psicología de la personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
70. Podlog, L. y Eklund, R. C. (2009). High level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 535-544.
71. Puerta, M. (2002). *Resiliencia: la estimulación del niño para enfrentar desafíos*. México: Grupo Editorial Lumen.
72. Quiceno, J. M., Vinaccia, S. y Remor, E. (2011). Programa de potenciación de la resiliencia para pacientes con artritis reumatoide. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 16(1), 27-47.
73. Reeves, C. W., Nicholls, A. R. y McKenna, J. (2011). The effects of a coping intervention on coping self-efficacy, coping effectiveness, and subjective performance among adolescent soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 126-142.
74. Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279.
75. Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y. y Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33, 33-40.
76. Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
77. Richardson, G. E., Nigler, B. L., Jensen, S. y Kumpfer, K. L. (1990). The resilience model. *Health Education*, 21, 33-39.

78. Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.
79. Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. En J. P. Shonkoff y S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention* (pp. 651-682). Nueva York: Cambridge University Press.
80. Saavedra, E. y Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit*, 14, 31-40.
81. Salgado, A. C. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15(2), 133-141.
82. Salgado, A. C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: Una alternativa peruana. *Liberabit*, 11, 41-48.
83. Sarkar, M. y Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17, 264-280.
84. Scanlan, T. K., Russell, D. G. y Magyar, T. M. y 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.
85. Schachman, K., Lee, R.K., y Lederman, R.P. (2004). Baby boot camp: Facilitating maternal role among military wives. *Nursing Research*, 2, 107-115.
86. Scheier, M. F., Carver, C. S., y 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(6), 1063-1078.
87. Schiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto de resiliencia. *Revista de Investigación en Psicología*, 8(2), 129-135.
88. Sinclair, V. G. y Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11, 94-101.
89. Steensma, H., Den Heijer, M. y Stallen, V. (2007). Research Note: Effects of Resilience Training on the Reduction of Stress and Depression Among Dutch Workers. *Quarterly of Community Health Education*, 27(2), 145-159.
90. Stein, M. B., Campbell-Sills, L. y 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.
91. Steinhardt, M. A. y Dolbier, C. L. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453.
92. Steinhardt, M. A., Mamerow, M. M., Brown, S. A. y Jolly, C. A. (2009). A resilience intervention in African American adults with type 2 diabetes: A pilot study of efficacy. *The Diabetes Educator*, 35, 274-284.
93. Valentine, J. C., Pigott, T. D. y Rothstein, H. R. (2010). How many studies do you need? A primer on statistical power for metaanalysis. *Journal of Educational and Behavioral Statistics*, 35, 215-247.
94. Valle, M. P. (2008). Coaching e resiliência: intervenções possíveis para professores e alunos de ginastas e esgrimistas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1(1), 1-17.
95. Villalobos, M. y Obando, O. (2008). *Informe final del proyecto de investigación Elementos resilientes en niños que han vivido situaciones de abandono*. Cali, Valle, Colombia.
96. Wagnild, G. y Young, H. (1990). Resilience among older women. *Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255.
97. Wagnild, G. y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
98. Weissensteiner, J. R., Abernethy, B. y 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.
99. 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.
100. Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 81-85.
101. White, B., Driver, S. y Warren, A. M. (2010). Resilience and indicators of adjustment during rehabilitation from a spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 55, 23-32.
102. Wilks, S. E. y Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students' social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29, 276-288.
103. Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L. y Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 467-470.
104. Yi, J. P., Smith, R. E. y 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.