

Estado del arte de la resiliencia en deportes de cooperación - oposición

María José Aranguren Zaldúa

Natalia Luna Leguizamón

Universidad Santo Tomás

Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación

Julio César Rueda Cantor

Ricardo Arturo Jaramillo Moreno

Noviembre 2020

## Resumen

Las facultades de Cultura Física, Deporte y Recreación, y Psicología de la Universidad Santo Tomás, promueven la actividad investigativa para contribuir a la formación y disciplina de los estudiantes, donde temas como la resiliencia y deporte sean un enlace entre estas dos áreas del conocimiento.

El presente documento se origina a partir del trabajo de asistencia de investigación en la universidad, que tiene como principales objetivos la generación de conocimiento, a través de la producción de nuevas ideas y la solución de problemas prácticos; se basa en desarrollar una investigación sobre la resiliencia en el deporte, con un enfoque cualitativo de tipo revisión bibliográfica, centrada en los deportes de cooperación - oposición, y se tuvo en cuenta el país de origen, año de publicación, tipo de estudio, diseño de investigación, población objeto de estudio, variables psicológicas estudiadas y los diferentes deportes. Siendo los estudios sobre la resiliencia relativamente novedosos, se tuvo en cuenta artículos científicos y revisiones literarias de los últimos cinco años (2016 - 2020), ya que en ese rango de tiempo se encuentra la mayor cantidad de literatura sobre este tema, revisándose en promedio unos 2000 artículos. El objetivo general del documento es establecer el estado del arte de la resiliencia en deportes de cooperación - oposición en los últimos cinco años, y para alcanzarlo se realizó un proceso de decantación de la información colectada, de los cuales 170 artículos publicados en los cinco años se seleccionaron porque presentaban como objeto de estudio los deportes de cooperación - oposición; de estos artículos 63 fueron el elemento fundamental para la concreción del documento.

De acuerdo a lo anterior, los estudios más relacionados pertenecían al año 2019, la mayoría publicados en España, con el tipo de estudio cuantitativo, con jóvenes entre los 14 a 29 años como población de estudio y siendo el deporte más investigado el fútbol; las variables psicológicas más relacionadas con la resiliencia han sido la motivación, el optimismo, el apoyo social entre otros.

A partir del análisis investigativo realizado se resalta que es necesario continuar con la investigación sobre la resiliencia en el deporte, dada la relevancia que está adquiriendo en los últimos tiempos y más con la pandemia presentada en el mundo en el corriente año por lo cual, los estados y las organizaciones deportivas tuvieron que hacer ingentes esfuerzos para continuar con el ejercicio de diferentes disciplinas deportivas y que los deportistas pudieran desarrollar sus actividades competitivas; igualmente, se concluyó que es necesario profundizar en la relación de la psicología con el rendimiento deportivo observando diferentes variables y la importancia de la participación de la academia, no solo en el ámbito deportivo, sino en otros campos que influyen en el deporte.

**Palabras clave.** Resiliencia, Deporte, Deportes cooperación - oposición.

### **Abstract**

The faculties of Physical Culture, Sports and Recreation, and Psychology of the Santo Tomás University, promote research activity to contribute to the training and discipline of students, where issues such as resilience and sports are a link between these two areas of knowledge.

This document originates from the research assistance work at the university, whose main objectives are the generation of knowledge, through the production of new

ideas and the solution of practical problems; is based on developing a research on resilience in sport, with a qualitative approach of the bibliographic review type, focused on cooperation - opposition sports, and the country of origin, year of publication, type of study, design was taken into account of research, population under study, psychological variables studied and the different sports. Since the studies on resilience are relatively new, scientific articles and literary reviews from the last five years (2016-2020) were taken into account, since in that time range there is the largest amount of literature on this topic, reviewed on average about 2000 articles. The general objective of the document is to establish the state of the art of resilience in cooperation sports - opposition in the last five years, and to achieve it, a process of decanting the information collected was carried out, of which 170 articles published in the five years They were selected because they presented cooperation-opposition sports as an object of study; Of these articles, 63 were the fundamental element for the realization of the document.

According to the above, the most related studies belonged to the year 2019, the majority published in Spain, with the type of quantitative study, with young people between 14 and 29 years old as the study population and soccer being the most investigated sport; the psychological variables most related to resilience have been motivation, optimism, social support, among others.

Based on the research analysis carried out, it is highlighted that it is necessary to continue with the research on resilience in sport, given the relevance that it is acquiring in recent times and more with the pandemic presented in the world in the current year, therefore, the States and sports organizations had to make huge efforts to continue with the exercise of different sports disciplines and that athletes could develop their competitive activities; Likewise, it was concluded that it is necessary to deepen the relationship of

psychology with sports performance, observing different variables and the importance of the participation of the academy, not only in the sports field, but in other fields that influence sports.

**Keywords.** Resilience, Sport, Sports cooperation - opposition.

### **Revisión del estado del arte de la resiliencia en el deporte: énfasis deportes de cooperación- oposición**

La conveniencia de realizar una revisión del estado del arte en la resiliencia en el deporte se relaciona con lo que mencionan Chacón, R; Castro, M; Espejo, T & Zurita, F. (2016) “el estudio de la resiliencia como capacidad para superar situaciones de adversidad ha tomado protagonismo en la última década, especialmente en la rama de la psicología deportiva”. Para el desarrollo del presente trabajo se aplicó la metodología de investigación con enfoque cualitativo de tipo revisión bibliográfica dirigida a la resiliencia en el campo deportivo, centrada en los deportes de cooperación - oposición.

La resiliencia etimológicamente procede del latín “resiliens” cuyo significado es rebotar o saltar hacia atrás. Según el Diccionario de la Real Academia Española “RAE” (2014), la define como la “capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”, aunque como menciona García (2019), citando a (Chen y Park, 2007), “ la *resiliencia* no es nunca absoluta, total o lograda para siempre” (p.37); y otros autores tales como Ortín Montero, De la Vega y Gosálvez Botella (2013), citando a Bretón, S; Zurita, F; & Cepero, M., 2017, mencionan que la resiliencia busca la superación de situaciones adversas, de estrés, que se presentan constantemente en la vida de una persona y

en nuestro caso, de un deportista y podrían influir de forma negativa en el rendimiento (p. 127), y Fletcher y Sarkar (2012), (citando a Vallarino, T; & García, R., 2016), manifiestan que “la resiliencia aparece como favorecedora del rendimiento y éxito deportivo” (p. 73).

De esta manera, se han encontrado diversas definiciones de la resiliencia, ya que este es un concepto utilizado en diferentes áreas del conocimiento como las ciencias sociales, ciencias naturales, ingenierías entre otras. Teniendo en cuenta esto, los investigadores se pueden inclinar por una definición en particular, como “el deporte podría considerarse en nuestra cultura como una forma de evadirse de los problemas de la vida diaria y liberar el estrés o un apoyo para afrontar las adversidades que experimentan las personas a lo largo de su vida”. (Brito, 2017, p.3).

Igualmente, la resiliencia ha empezado a tener un espacio en la investigación en el deporte como Bretón, Zurita y Cepero (2016) afirman “este constructo empieza a tener importancia en las últimas décadas dentro de las investigaciones de la Psicología deportiva frente a la mejora del rendimiento deportivo y la superación de aspectos estresantes y adversos vividos por el propio deportista” (p. 85). Sarkar y Fletcher (2016) citando a Holt y Dunn (2004) “la resiliencia aún no se ha examinado ampliamente en el deporte” (p. 214), a pesar de que el constructo está relacionado con altos niveles de rendimiento deportivo” (p. 5). Visto lo anterior, puede darse a entender que la resiliencia es un concepto inestable ya que, es utilizado según el área de conocimiento a tratar. Así mismo, la resiliencia puede ser un coadyuvante o no para el deportista dependiendo de la respuesta positiva o negativa que esté presente en diferentes aspectos como: psicológicos (emociones, estrés, motivaciones etc) y físicos (rendimiento deportivo, lesiones, tiempos de entrenamiento etc).

A partir de la definición de deporte, como “una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”, (Hernández, 1994), es importante tener en cuenta que diversos autores entre ellos Blázquez y Hernández (1984) han realizado una clasificación del deporte, donde toman como elementos claves la forma de usar el espacio y la participación de los jugadores, esta clasificación se divide en cuatro grupos: deportes psicomotrices o individuales, deportes de oposición, deportes de cooperación y por último deportes de cooperación - oposición, los cuales un equipo de dos o más jugadores se enfrentan a otro de similares características, esta última objeto de este estudio, ya que los deportes que más se encontraron en esta revisión fueron los que hacen parte de esta categoría.

De esta manera, el presente trabajo hará énfasis en los deportes de cooperación - oposición, ya que, desde la perspectiva de Blázquez y Hernández (1984), en colaboración con Parlebas, expresan que, los deportes de cooperación - oposición son aquellos que están compuestos por dos o más jugadores, los cuales se enfrentan a otros equipos de características similares. Lo anteriormente mencionado, se desprende del concepto de praxiología motriz, el cual Saraví, (citando a Parlebas, 2001), es la ciencia de la acción motriz, la cual tiene como objeto, el estudio científico de las acciones motrices.

Los estudios encontrados muestran dos teorías para esclarecer la resiliencia. La primera es la teoría de los autores Fletcher y Sarkar (2016) quienes se basan principalmente en variables como la personalidad positiva, la motivación, la confianza, la concentración y el apoyo social percibido. Además, concluyen que “los deportistas con características resilientes evalúan las situaciones estresantes como un reto motivante y no como una amenaza” (p.80). La segunda teoría mencionada es la presentada por Galli y Vealey (2008)

para quienes los factores más relevantes son el aprendizaje, la perspectiva, el apoyo social, el fortalecimiento y/o mejora y la motivación para ayudar a otros. Siendo estas dos teorías la base para la continuación de la investigación de la resiliencia en el deporte.

Teniendo en cuenta la información revisada en este estudio, las distintas definiciones de la resiliencia y deporte, la relación de estos dos conceptos y los factores que influyen, esta investigación plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el estado del arte de la resiliencia en los deportes de cooperación - oposición?

### **Objetivos**

**Objetivo general:** Establecer el estado del arte de la resiliencia en deportes de cooperación - oposición en los últimos cinco años.

#### **Objetivos específicos:**

- Describir demográficamente la población, el año, país, tipo y diseño de investigación de los estudios encontrados.
- Conocer la relación de la resiliencia y las variables psicológicas en el rendimiento deportivo del deportista.

### **Metodología**

#### **Enfoque**

**Cualitativo:** “Proceso de conceptualización basado en la emergencia de patrones sociales a partir de los datos de la investigación, produce hallazgos a los que no se llega por medio de procedimientos estadísticos u otros medios de cuantificación.” (Meléndez 2013, p.81).

**Revisión bibliográfica:** “Constituye una etapa fundamental de todo proyecto de investigación y debe garantizar la obtención de la información más relevante en el campo de estudio, de un universo de documentos que puede ser muy extenso.” (Sabour 2017, p.158).

**Materiales:** Para la elaboración de la presente investigación, se realizó una búsqueda de artículos publicados a partir del año 2016 hasta el año 2020, en las bases de datos Google Scholar, SPORTDiscus, Academic Search Premier y EBSCO; así mismo, en revistas como cuadernos de psicología del deporte, retos, revista de psicología del deporte, revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte y Journal of Sport Psychology in Action; se usaron palabras clave en español: “Resiliencia” y “Deporte” igualmente en inglés “Resilience” y “Sport” .

Como criterios de inclusión se tuvo en cuenta:

- Los artículos fueron del año 2016 en adelante.
- La resiliencia fue en el campo deportivo.
- Deportes de cooperación - oposición (fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano...).
- El idioma de los artículos fue en español e inglés.
- Los artículos pertenecieran a bases de datos y revistas válidas y reconocidas

Como criterios de exclusión se tuvo en cuenta:

- Artículos y/o investigaciones de años anteriores al 2016.
- Deportes individuales, cooperación, oposición.
- Idiomas diferentes al español e inglés.

- Los artículos no pertenecieran a revistas o bases de datos legítimas.

En total se obtuvieron 2000 artículos, 264 artículos se ajustaban a los criterios de inclusión, de los cuales 170 se encontraban entre el periodo de tiempo establecido 2016 a 2020 y posteriormente se seleccionaron las publicaciones que presentaban como objeto de estudio los deportes de cooperación - oposición, obteniendo un total de 63 estudios.

### Resultados

El mayor número de artículos encontrados fue de 18 en el año 2019 y de 16 en el 2016. En referencia al año 2020 hasta la fecha de búsqueda (junio) se revisaron 8 textos.

Tabla 1

*Número de artículos por año 2016-2020*

Año	Número de artículos
2016	16
2017	15
2018	6
2019	18
2020	8
TOTAL:	63

El país en el que se encontraron más publicaciones fue España con 22, seguido de Reino Unido y Turquía con 4 artículos cada uno y por parte de América Latina, Colombia presenta la mayor cantidad de artículos 6 y México 2.

Tabla 2

*Número de artículos por país*

País	Número de artículos
España	22
Colombia	6
Reino Unido	4
Turquía	4
Japón	2
Noruega	2
Taiwan	2
Estados Unidos	2
México	2
Brasil	2
Australia	1
Bélgica	1
Canadá	1
Finlandia	1
Holanda	1
India	1
Italia	1

Polonia	1
Portugal	1
Sudáfrica	1
Suecia	1
Chile	1
Ecuador	1
Irlanda	1
Uruguay	1
TOTAL:	63

Tabla 3

*Número de artículos por tipo de estudio*

Tipo de estudio	Número de artículos
Cuantitativo	50
Cualitativo	11
Mixto	2
TOTAL:	63

De acuerdo al tipo de estudio los más revisados fueron cuantitativos 50, seguido por los artículos tipo cualitativo 11 y por último de tipo mixto 2.

Tabla 4

*Número de artículos por tipo de diseño*

Diseño	Número de artículos
Descriptivo	48
Exploratorio	4
Diseño Narrativo	2
Longitudinal	2
Transversal	2
Fenomenológico	1
Revisión Bibliográfica	1
Correlacional	2
Etnografía	1
TOTAL:	63

El mayor número de artículos que se encontraron son de diseño descriptivo, seguido por estudios exploratorios, diseños narrativos, longitudinales, transversales y en menor cantidad se hallaron publicaciones de tipo etnográfica, fenomenológico y correlacional.

Tabla 5

*Número de artículos por población*

Población	Número de artículos
Niños	5

Jóvenes	36
Adultos	20
Sin población	2
TOTAL:	63

Según la tabla 5, la población más estudiada son los jóvenes con edades entre 14 – 29 años con 36 estudios, seguido por los adultos con 20 estudios entre los 30 – 50 años y los niños 5 estudios entre los 9 – 13 años

Tabla 6

*Número de artículos por deportes de cooperación-oposición.*

Deportes	Número de artículos
Fútbol	56
Baloncesto	35
Voleibol	30
Balonmano	24
Rugby	18
Hockey	14
Fútbol Sala	7
Waterpolo	2
Ultimate	1

Entre los deportes de cooperación - oposición que más fueron revisados se encuentran el fútbol con 56 artículos, seguido del baloncesto 35, voleibol 30, balonmano 24, rugby 18, hockey 14.

Tabla 7

*Variables*

Variables	Número de artículos
Estrés	5
Motivación	4
Optimismo	2
Apoyo Social	3
Ansiedad	3
Lesiones	6
Afrontamiento	4
Adaptación	1
Adversidad	1
Bienestar	2
Burnout	5
Estrategias de Afrontamiento	2
Presión	1
Percepción	9

Experiencia	2
Salud Mental	1

Las variables que fueron más destacadas entre ellas están el estrés, motivación, lesiones, optimismo, apoyo social, ansiedad y en menor cantidad el afrontamiento, adaptación, adversidad, bienestar, burnout, estrategias, presión, percepción, experiencias y salud mental. No todos los artículos mencionan variables psicológicas, solamente hacen referencia a algún deporte o específicamente a la resiliencia.

### **Discusión**

A partir de los 264 artículos y posteriormente la selección del criterio de inclusión del periodo comprendido entre 2016 a 2020, el 20% de los estudios de resiliencia sobre deportes de cooperación - oposición, se han desarrollado en países como España, Reino Unido y Turquía, así mismo “el estado actual de los estudios sobre resiliencia en el continente americano, especialmente en el centro y el sur, es muy favorable”, Broche et al. 2012 (p.13) citando a Melillo (2006). En este mismo estudio menciona los países donde se ha hecho el mayor aporte en la producción sobre la resiliencia en el deporte, han sido Brasil, Argentina, Chile, Perú. Entre los países americanos que más han progresado la investigación de la resiliencia en los deportes de cooperación - oposición se hallan Colombia, México y Estados Unidos, acorde a lo hallado en esta revisión de literatura.

De acuerdo a lo expuesto en la tabla 3, la mayoría de los estudios publicados son cuantitativos como lo explica Sarkar y Hilton (2020) “la investigación cuantitativa, utilizando técnicas avanzadas de modelado estadístico (por ejemplo, modelado de

ecuaciones estructurales, modelado de mezcla de crecimiento latente), permitirá a los investigadores explorar las vías y trayectorias de resiliencia en entrenadores de élite”. (p.216), seguidos por los cualitativos obteniendo conclusiones importantes como declara Kowal en 2016, diciendo que “la investigación cualitativa permitiría a los investigadores examinar el concepto de resiliencia con más detalle” además “la inclusión de investigación cualitativa puede dar una idea de las causas de la resiliencia y si la resiliencia es un rasgo o un estado”. (p.34). Por otra parte, el tipo de estudio mixto, Edwards et al. (2019) concluye en su investigación con jugadores profesionales de rugby que “los resultados cuantitativos y cualitativos demostraron la efectividad y el beneficio de un taller de resiliencia y bienestar psicológico para jugadores profesionales de rugby” (p.68); al mismo tiempo, Kegelaers y colaboradores, en 2019, realizaron una evaluación de métodos mixtos de una intervención de entrenamiento con presión para desarrollar la resiliencia en jugadoras de baloncesto concluyendo que por medio de la valoración cualitativa se dieron a conocer algunas nociones de la efectividad de la intervención ejecutada, teniendo relación con los factores estresores que se presentan en las competencias y en la vida cotidiana. Algo semejante ocurre con los resultados obtenidos de la aplicación del método cuantitativo, fueron efectivos en la disminución de las debilidades grupales, pero no ayudó a estimular cualidades resilientes a nivel individual y de equipo.

Como se puede observar en la tabla 4 los tipos de diseño más utilizados en los estudios son descriptivos, transversales, exploratorios y diseños narrativos, para algunos autores el más recomendado es el diseño longitudinal como lo nombra Moen et al (2018) “se necesitan estudios longitudinales para investigar a fondo las relaciones directas e indirectas y cómo se desarrollan a lo largo del tiempo”(p.14); además como lo cita Sarkar y Hilton (2020) a Bryan et al., 2019 y Galli & Gonzalez, (2015) “existe la necesidad de

estudios longitudinales más a gran escala”(p.216) y Lines et al. (2018) en el estudio recursos para el estrés, la actividad física y la resiliencia: pruebas de efectos directos y de moderación en adultos jóvenes, aseguran que “los efectos directos y moderadores entre el estrés, la actividad física y los recursos de resiliencia requieren más pruebas utilizando diseños longitudinales en los que los períodos estresantes ocurren de forma natural (por ejemplo, exámenes para los estudiantes) o se manipula experimentalmente” (p.2). Del mismo modo Trigueros et al. en 2020 en su publicación plantean el estudio etnográfico con el objetivo de indagar y comprender nuevas variables psicológicas en distintas culturas o edades con relación a su artículo aplicado en la cultura española con aspectos estudiados como la motivación autodeterminada y la ansiedad competitiva.

Por su parte, la tabla 5 muestra que en primer lugar los jóvenes en promedio entre 14 - 25 años son la población que más han sido parte de las investigaciones ya que se presenta la siguiente característica, como lo explica Bretón et al. (2016) citando a López - Suárez (2014) quien dice que “los adolescentes tienen más energía para enfrentarse a retos y situaciones adversas que les permite contrarrestar la experiencia propia de la edad” (p. 84), por lo que “la investigación en el área de la resiliencia es particularmente destacada por su potencial para ofrecer información sobre por qué algunos adolescentes son capaces y otros incapaces de afrontar circunstancias desafiantes”; por lo tanto, “la mayoría de los adolescentes tienen la capacidad de resiliencia si se les pueden proporcionar activos y entornos que ayuden a mejorarla”, (Calderella et al., 2019, p.1028).

En segundo lugar, se encuentran los adultos entre los 26 - 50 años en promedio, debido a que con una mayor experiencia tanto en la vida como en el deporte tienen mejores destrezas, en virtud de las experiencias adquiridas y la importancia de la preparación deportiva para la continua mejora de esta capacidad y su evolución en el tiempo.

En tercer lugar, los niños entre los 9 - 13 años participaron de las investigaciones, como por ejemplo, en un estudio cuasiexperimental en jugadores de fútbol infantil de Chile de 10 a 12 años, donde tal y como lo menciona Espindola (2019) los deportistas presentan mayor éxito cuando sus niveles de resiliencia son más altos, ya que esto les permite no solamente afrontar los errores que cometen de la mejor manera, sino también desarrollar capacidades como la autoconfianza, el autocontrol y tolerar la ansiedad. (p. 5).

Los deportes mencionados en la tabla 6, hacen parte de los denominados deportes de cooperación - oposición. Dentro de este grupo pertenecen deportes como el fútbol sala, rugby, hockey, quienes presentan mayor contacto físico y los participantes se preparan constantemente para superar físicamente a sus adversarios o sus propios compañeros en la competición. En el fútbol, también un deporte de contacto se considera que “la resiliencia constituye una variable que puede mejorar la cohesión social en el fútbol” (Ruiz et al, 2012 citando a Nathan et al. (2010, p. 144), similar al baloncesto femenino mencionando que “los beneficios se atribuyen a una mayor conciencia, liderazgo emergente, canales de comunicación más fuertes y el desarrollo y ejecución de un plan colectivo” (Kegelaers et al. 2019) (p.18).

A comparación de otros deportes que presentan menos fricción entre competidores como el ultimate, el voleibol y el balonmano, se pueden encontrar resultados como lo explica Dogan (2019):

Los atletas que participan en diferentes deportes de equipo tenían una resiliencia psicológica similar. Esta situación se debe al hecho de que todos los atletas intentan demostrar su éxito dentro del equipo y se adaptan a la necesidad de sus ramas con una motivación adicional para el éxito. (p.15)

Teniendo en cuenta el grado de contacto que presenta el deporte, se pueden llegar a presentar al momento de evaluar variables como el clima motivacional, la resiliencia y el agotamiento, se pueden llegar a encontrar diferencias en los puntajes o en la percepción a nivel físico, emocional o psicológico de los competidores, así como lo explican en su estudio Vitali et al (2015).

Por otra parte, algunos elementos pueden favorecer la resiliencia ya que inciden para cambiar o mejorar la reacción de un individuo en circunstancias que pueden favorecer un resultado no conveniente. De acuerdo con Broche, Diago y Herrera (2012) a través de su constante mejora se puede aumentar la resiliencia por medio de la autoestima, satisfacción con la vida, confianza, concentración, superación, responsabilidad, creatividad, autoconcepto, humor entre muchos más. Como se observa en la tabla 7 entre los factores que más se encontraron en este estudio fueron la motivación, el optimismo y el apoyo social. El vínculo personal estrecho entre el entrenador y el atleta, familiares y amigos hacen parte del apoyo social, es por eso que un entrenador empático tiene más probabilidades de éxito en la formación de atletas resilientes que sean capaces de exponer su potencial en el deporte (Raanes et al. 2019) y por último según Trigueros et al. (2019) quienes estudiaron la influencia del entrenador en la motivación y la resiliencia de los deportistas “los resultados de este estudio sugieren que la motivación autónoma afectó positivamente la resiliencia” (p.11) esto debido a los elevados niveles de entrega, empeño, perseverancia y un crecimiento personal tanto emocional como cognitivo. En el ámbito familiar y social, el autor Puerta (2002) afirma que “los sujetos resilientes tienen una persona, un familiar que lo acepta incondicionalmente, igualmente contar con alguien y sentir que los esfuerzos y capacidades son reconocidos y valorados”. Es por esto que para los deportistas el apoyo de diferentes actores sociales facilita su proceso de estrés-

resiliencia-rendimiento; también como lo explican Rew et al. en 2001 “niveles altos de resiliencia hay menor probabilidad de sufrir desórdenes mentales, conflictos interpersonales, desórdenes de comportamiento y rendimiento académico bajo”, estos autores citados por García Secades et.al (2014) (p. 85-86).

Contrario a lo mencionado anteriormente también se presentan unos factores denominados de riesgo, según Calzada (2017) las variables de riesgo no proceden de manera solitaria y pueden llegar a ser acumulativas y constantes, por lo que lograría acentuar las consecuencias negativas. En especial los deportistas de alto rendimiento presentan diferentes momentos como son “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)”. Galli y Vealey (2008)(p.94) también explican cómo no solo se afecta la parte deportiva, además:

Las cargas de dolor, ansiedad, dudas y miedos” (Palmi, 2001), consecuencias emocionales, estas suelen depender de la situación al igual que del tiempo de la lesión (por ejemplo, una lesión ocurrida en un momento clave de un campeonato) y de la persona (por ejemplo, un deportista que psicológicamente es vulnerable) (Wiese-Bjornstal, 2014; Peña y Solís (2019).

Así mismo, continuando con lo mencionado anteriormente, los deportistas tienden a presentar mayor resiliencia cuando, según Cardoso y Sacomori, (2014) citado por Espíndola, (2019), su desempeño en el deporte es mejor, cuando su reacción es ofensiva ante fracasos y cuando sufren mayor cantidad de lesiones. (p.5) (afirmación que debería ser de mayor análisis, debido a que hay ejemplos de deportistas que han sufrido constantes lesiones y persisten en el desarrollo de su actividad deportiva). Por último, destacando a

Castro 2016; Zurita-Ortega 2017, (citando a Espíndola, 2019), expresan que, “los deportistas presentan mayor vulnerabilidad psicológica, debido a que tienden a desarrollar problemas de salud mental, como trastornos afectivos y de ansiedad”. (p.5).

Por lo tanto, así como lo referencia Zurita – Ortega et al. (2017) cuando aumenta la resiliencia disminuye la capacidad de lesionarse y la ansiedad, especialmente en categorías profesionales debido a que presentan un equipo de apoyo para enfrentar y superar diversas situaciones desfavorables. Igualmente Zurita – Ortega et al. en 2018 hicieron una correlación entre la resiliencia, ansiedad y lesiones en futbolistas donde encontraron “una relación entre la motivación de los futbolistas para superar las lesiones y el estado de ansiedad resultante de dichas lesiones”, también “el indicador más fuerte de resiliencia en atletas no lesionados fue el optimismo”; además, citando a Connor et. al (2003) “la mejora de la resiliencia puede provocar estados de ansiedad más positivos y acelerar el proceso de rehabilitación”(p.7-8), por lo tanto, se sugiere desarrollar programas dirigidos a mejorar esta capacidad para reducir la ansiedad durante la lesión, tomar precauciones durante la temporada para ver el nivel de ansiedad y resiliencia. Finalmente, "los recursos de resiliencia amortiguan los efectos del estrés en la actividad física y se asociaron negativamente con el estrés percibido" y “los grupos de personas que muestran resiliencia son más activos físicamente que aquellos con bajos niveles” (Lines et al. 2018) (p. 7 y 18), por lo cual es importante explorar estrategias por medio de programas de desarrollo de resiliencia para poder ayudar a disminuir la carga de estrés en las personas.

### **Conclusiones**

Por medio de esta revisión del estado del arte de la resiliencia en deportes de cooperación-oposición desde el año 2016 al 2020, creemos conveniente seguir estudiando

este tema, ya que está adquiriendo relevancia debido a las consecuencias que los deportistas, tanto de alto rendimiento como aficionados, pueden tener al enfrentar situaciones adversas. Además, es un concepto que se puede estudiar en todas las poblaciones, deportes, nivel deportivo de los participantes y se pueden hacer relaciones con otras variables.

Consideramos que los estudios de resiliencia en deportistas de alto rendimiento, deberían tener la misma importancia en deportistas paralímpicos, ya que al realizar la búsqueda de los mismos, son pocas las investigaciones que se encuentran relacionadas con esta población.

De acuerdo a las publicaciones revisadas se presentan coincidencias, en referencia que, para tener un buen desempeño en el deporte, el atleta se debe preparar a nivel técnico, táctico y psicológico. Es por eso vital tener en cuenta las variables que se encontraron en este estudio tales como la motivación, la ansiedad, el estrés y sucesos adversos tales como las lesiones, entornos tanto familiares, sociales, culturales y demás, que pueden llegar a afectar su desarrollo y rendimiento.

Por medio de la participación de los diferentes actores del ámbito deportivo como entrenadores, docentes, psicólogos deportivos entre otros, que tengan relación con deportistas o estudiantes-deportistas, sean un respaldo para enfrentar y superar las adversidades mencionadas anteriormente. Por lo tanto, es vital la cooperación de la academia en la divulgación e investigación de conceptos como la resiliencia, a nivel multidisciplinario como la medicina, la fisioterapia, la cultura física y áreas afines y especialmente la psicología aportando en la evolución de éstos y proponiendo la creación de herramientas para su estudio y manejo.

## Referencias

Aranzana, M., Salguero del Valle, A., Molinero, O., Boleto, A., & Márquez, S. (2017). *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.

Blázquez, D. y Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Barcelona: Monografía. INEF.

Bretón, S., Zurita, F; & Cepero, M. (2017). *Análisis de los constructos de autoconcepto y resiliencia, en jugadoras de baloncesto de categoría cadete*. Revista de Psicología del Deporte, 26(1), 127-132.

Bretón, S., Zurita, F., Cepero, M. (2016). *La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica*. Revista de ciencias del deporte, 12(2), 79 – 88.

Brito, C. (2017). *PRÁCTICA DEPORTIVA: ENTRENANDO EN RESILIENCIA*. Trabajo De Fin De Grado De Psicología-Universidad De La Laguna.

Broche, Y., Diago, C., & Herrera, L. (2012). *Características resilientes en jóvenes deportistas y sus pares de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las*

Villas. Revista De La Facultad De Psicología Universidad Cooperativa De Colombia, 8(14), 10-18.

Caldarella, P., Johnson, J., Larsen, R., Heath, M., & Warren, J. (2019). *Adolescent Sports Participation and Parent Perceptions of Resilience: A Comparative Study*. *The Physical Educator*, 76(4), 1026-1045. doi: 10.18666/tpe-2019-v76-i4-8451.

Calzada, J. (2017). *Estrés precompetitivo y resiliencia en preadolescentes. Análisis de los síntomas y su transformación en fortalezas*. Programa De Doctorado En Ciencias Sociales Y Jurídicas - Universidad De Jaén.

Castro, M., Chacón, R., Zurita, F., Espejo, T. (2016). *Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas*. *Retos*, (29), 162-165.

Chacón, R., Castro, M., Espejo, T., Zurita, F. (2016). *Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí*. *Retos*, 29, 157-161.

Doğan, E. (2019). *Examination of the Psychological Resilience of Athletes Dealing With Different Team Sports*. *Journal Of Education And Training Studies*, 7(8), 13. doi: 10.11114/jets.v7i8.4258

Edwards, D.J., Edwards, S.D., Hopley, P., Kruger, P., & Goodwin, H. (2019). *Brief report on a resilience workshop for professional rugby players*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(3), 684-689. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.143.18>.

Espíndola, J. (2019). *Charlas técnicas psicoeducativas y visualización como técnicas de entrenamiento psicológico para la resiliencia deportiva. Un estudio cuasiexperimental en jugadores de fútbol infantil*. (trabajo de grado). Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Santiago de Chile.

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. doi:10.1080/21520704.2016.1255496

Galli, N., & Vealey, R. (2008). “*Bouncing Back*” from Adversity: Athletes’ Experiences of Resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. doi: 10.1123/tsp.22.3.316

García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., Vega, R., & Márquez, S. (2014). *La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura*. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 14(3), 83-98. doi: 10.4321/s1578-84232014000300010

García, X. (2019). *Influencia de la resiliencia y el optimismo disposicional en las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés- recuperación en deportistas*. Tesis Doctoral. Programa De Doctorado “Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte”.

Hernández, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.

Kegelaers, J., Wylleman, P., Bunigh, A., & Oudejans, R. (2019). *A Mixed Methods Evaluation of a Pressure Training Intervention to Develop Resilience in Female Basketball Players*. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 1-22. doi: 10.1080/10413200.2019.1630864.

Kowal, I. (2016). *The relationship between resilience and NCAA Division I swimming times*. Master Of Arts In Kinesiology In The College Of Health And Human Services California State University, Fresno.

Lines, R., Ducker, K., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Fletcher, D., McGarry, S., & Gucciardi, D. (2018). *Stress, Physical Activity, and Resilience Resources: Tests of Direct and Moderation Effects in Young Adults*. *Sport, Exercise, And Performance*.

Melendez, V. (2013). *Investigación cualitativa para el abordaje de la gestión pública local*. *Observatorio Laboral Revista Venezolana*, 6(11), 79–95.

Moen, F., Hroznova, M., Stiles, T., Stensen, F. (2018). *Working alliance in the coach-athlete relationship and athlete burnout. The mediating role of athlete resilience*. *International Journal Sport Psychology*, 49, 1-100. doi: doi: 10.7352/IJSP.2018.49.

Raanes, E., Hroz Nova, M., & Moen, F. (2019). *Identifying Unique Contributions of the Coach–Athlete Working Alliance, Psychological Resilience and Perceived Stress on Athlete Burnout among Norwegian Junior Athletes*. *Sports*, 7(9), 212. doi: 10.3390/sports7090212

Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.).

Ruiz, R., de la vega, R., Poveda, J., Rosado, A. & Serpa, S. (2012). *Análisis psicométrico de la escala de resiliencia del deporte del fútbol*. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.

Sabour, S. (2017). *Reliability of smartphone-based teleradiology for evaluating thoracolumbar spine fractures: statistical issue to avoid misinterpretation*. *Spine Journal*, 17(8), 1200. <https://doi.org/10.1016/j.spinee.2017.04.017>.

Saraví, J. R. (2015). *La praxiología motriz como contenido de la formación docente en educación física*. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 4(1), 49-59. <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2014.0001.03>

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2016). *Developing resilience through coaching*. In Thelwell, R., Harwood, C., & Greenlees, I., (Eds.), *The psychology of sports coaching: Research and practice* (pp. 235-248). London, UK: Routledge.

Sarkar, M., & Hilton, N. (2020). *Psychological Resilience in Olympic Medal-Winning Coaches: A Longitudinal Qualitative Study*. *International Sport Coaching Journal*, 7(2), 209-219. doi: 10.1123/iscj.2019-0075

Serrano, J. (2018). *Resiliencia, optimismo y burnout en triatletas de un club deportivo de running, trail y triatlón*. Memoria Del Trabajo De Fin De Grado. Universitat De Les Illes Balears.

Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., Cangas-Díaz, A., Fernández-Batanero, J., Mañas, M., Arias, V., López-Liria, R. (2019). *The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: A study from the perspective of self-determination theory*. *PLOS ONE*, 14(8), e0221461. doi: 10.1371/journal.pone.0221461

Trigueros, R.; Aguilar-Parra, J.M.; Álvarez, J.F.; Cangas, A.J.; López-Liria, R. (2020). *The Effect of the Motivation on the Resilience and Anxiety of the Athlete*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 20 (77) pp. 73-86. DOI: 10.15366/rimcafd2020.77.005

Vallarino, T., & García, C. (2016). *Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 73-78.

Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., Schena, F. (2014). *Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport*. *Sport Sciences For Health*, 11(1), 103-108. doi: 10.1007/s11332-014-0214-9

Zurita-Ortega, F., Rodríguez-Fernández, S., Olmo-Extremera, M., Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., Cepero-González, M. (2017). *Analysis of resilience, anxiety and sports injuries in soccer by competition level*. *Cultura Ciencia Deporte*, 12(35), 135-142. doi: 10.12800/ccd.v12i35.885

Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Cofre-Bolados, C., Knox, E., & Muros, J. (2018). *Relationship of resilience, anxiety and injuries in footballers: Structural equations analysis*. *PLOS ONE*, 13(11), e0207860. doi: 10.1371/journal.pone.0207860