



LA RESILIENCIA COMO FACTOR DETERMINANTE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Resilience as determining factor in sports performance. Literature review

Bretón, S.; Zurita, F.; Cepero, M.
Universidad de Granada

Recibido: 02/07/2016
Aceptado: 02/09/2016

Correspondencia:
Mar Cepero
Mail: mcepero@correo.ugr.es

Resumen

La investigación en el deporte y la actividad física pretende mejorar aspectos del propio deportista que le permitan realizar su actividad de forma más satisfactoria. En las últimas décadas, se ha empezado a estudiar una habilidad personal que permite superar situaciones adversas, la resiliencia. El objetivo de nuestra investigación es realizar una revisión bibliográfica sobre los estudios que se han llevado a cabo en el entorno deportivo en relación a dicho constructo mostrando los resultados obtenidos en las mismas. A partir de dicha revisión podremos observar las necesidades existentes dentro de la propia investigación que deberían ser subsanadas en futuros proyectos.

Palabras clave: Resiliencia; actividad física; rendimiento deportivo; revisión.

Abstract

Research in sport and physical activity tries to improve aspects of their own athletes to enable it to conduct its business more successfully. In the last decades, it has begun to study a personal skill that can overcome adverse situations, resilience. The objective of our investigation is to realize a literature review on the studies that have been conducted in the sports environment in relation to this construct showing the results obtained in the same ones. From this review we will see the existing needs within the research itself that should be corrected in future projects.

Key words: Resilience; physical activity; sport performance; review

Introducción

La resiliencia es un concepto estudiado en diferentes ámbitos científicos como en la Física, Ingeniería, Ecología, Medicina, Ciencias Sociales, Psicología...refiriéndose en cada caso a un aspecto afín. Por lo que como nos dice Dramismo (2007) *“en la actualidad, lo más preciso es afirmar que resiliencia es una noción transdisciplinaria que abarca un abanico disciplinario que se extiende desde la biología celular hasta la sociología”*, y que se puede resumir como la habilidad personal que permite a un individuo un funcionamiento saludable o la adaptación a un contexto adverso o a un acontecimiento disruptivo en su vida diaria (Connor y Davidson, 2003).

Podemos observar la falta de consenso en la definición de dicho término (López-Suárez, 2014), dependiendo muchas veces de la orientación del propio investigador dónde se puede presentar la resiliencia como un constructo estable propio de la personalidad que permite la adaptación del individuo a las adversidades que se le presentan, o bien como un concepto que se desarrolla gracias a la relación entre el sujeto y su entorno a lo largo del tiempo siendo un proceso totalmente dinámico (Secades, Molinero, Barquín, Salguero, De la Vega y Márquez, 2014).

En nuestro caso y siguiendo a los autores anteriores así como a Pesce, Assis y Oliveira (2004) y Kern y Moreno (2007), que afirman que la resiliencia no es un aspecto que nace con el propio sujeto sino que se adquiere poco a poco a través de su desarrollo, por tanto vamos a entender la Resiliencia como una relación recíproca entre el sujeto y su entorno que le va formando y fortaleciendo sus características personales y de esta forma, como afirma Dramismo (2007) *“Ser resiliente significa poseer la capacidad para triunfar, para vivir y desarrollarse positivamente, de manera socialmente aceptable, a pesar de la fatiga o de la adversidad que suelen implicar riesgo grave de desenlace negativo”*. En este sentido este concepto se refiere a las habilidades personales que ayudarán a la persona a tener una vida psicológicamente saludable, permitiéndole una adaptación al contexto adverso o acontecimiento disruptivo en su vida diaria (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000; Connor y Davidson, 2003; Masten y Obradovic, 2006; Zurita, Espejo, Cofré, Martínez, Castro, y Chacón, 2016; Zurita, Muros, Rodríguez, Zafra-Santos, Knox y Castro-Sánchez, 2016).

La resiliencia busca la superación de situaciones adversas o de estrés, que se presentan constantemente en una persona. En nuestro caso, la vida de un deportista se encuentra repleta de estados fluctuantes (victorias, derrotas, lesiones...), que influyen en la actividad tanto personal como psicológica (Secades et al. 2014), por lo que comprender aquellas habilidades que permiten al deportista afrontar dichas situaciones debe ser importante en el estudio de la Actividad Física.

Podemos encontrar varios modelos teóricos que expliquen la importancia de la Resiliencia relacionada con el deporte. Uno de ellos es la Teoría Psicológica de Fletcher y Sarkan (2012), que afirma que los deportistas con características resilientes evalúan las situaciones estresantes como un reto motivante y no como una amenaza. En la misma línea, el Modelo de Galli y Vealy (2008), indica que lo importante del proceso de resiliencia es poder percibir que han conseguido resultados positivos como consecuencia de haber hecho frente a la adversidad.

En este aspecto el estudio de la resiliencia es importante en el ámbito deportivo porque permite al deportista superar las adversidades (Ortín-Montero, De la Vega y Gosálvez-Botella, 2013; Chacón, Castro, Espejo y Zurita; 2016, Zurita et al, 2016) y de esta forma poder mejorar su rendimiento deportivo (Romero, 2009). Además, permite a los diferentes profesionales del deporte (entrenadores, preparadores,

psicólogos...) ofrecer más herramientas al deportista para adaptarse a las adversidades de forma positiva (Gucciardi Jackson, Coulter, y Mallett, 2011)

Sin embargo, a pesar de la importancia que parece tener el estudio de la resiliencia en el ámbito deportivo, éste no ha sido un aspecto investigado de forma amplia, pero si se pueden encontrar diferentes estudios con resultados importantes.

Por tanto se plantea el siguiente trabajo de revisión con el objetivo de realizar y analizar una búsqueda del término resiliencia en el contexto del deporte así como de los resultados obtenidos por las diferentes investigaciones.

Método

Para poder avanzar en el estudio de la resiliencia en el área de la actividad física y el deporte y al hilo de lo planteado anteriormente, es importante conocer los resultados obtenidos por otros investigadores en dicho ámbito. Para ello vamos a realizar una revisión teórica de los distintos estudios realizados siguiendo unos criterios.

En primer lugar, hemos tenido en cuenta que las investigaciones realizadas tuvieran una muestra específica de sujetos deportistas o ex deportistas, ya que es complicado que las investigaciones realizadas con personas no deportistas se extrapolen a muestras de deportistas, debido a que los primeros deben enfrentarse a una situación crítica de forma forzada mientras que los segundos la situación de estrés se presenta de forma consciente (Secades et al., 2014).

En segundo lugar, hemos tenido en cuenta que las investigaciones estuvieran realizadas a partir del año 2000 ya que el estudio de la Resiliencia, según Secades et al. (2014) y Zurita et al. (2016), solo en estas últimas dos décadas se ha suscitado un justificado y especial interés por parte de la Psicología del Deporte y del Ejercicio.

Teniendo estos puntos presentes, hemos analizado la información disponible en las principales bases de datos incluyendo Web of Science (Journal citation Report), Scopus, Google Scholar, además de manuales especializados restringiendo los años de búsqueda y empleando los términos “resiliencia”, “deporte” y “rendimiento deportivo” tanto en castellano como en inglés con sus combinaciones.

Resultados

Los resultados depararon como la resiliencia es un aspecto importante dentro del contexto del deporte, sin embargo aún no ha sido estudiada de forma sistemática. A pesar de eso, en los últimos años su estudio ha sido más amplio y podemos encontrarnos con las siguientes investigaciones (Tabla 1), teniendo como base el cuadro resumen de Secades et.al (2014:91) adaptado a nuestra investigación y completada con el resto de estudios encontrados.

Tabla 1. Investigaciones sobre resiliencia en el ámbito deportivo con muestra de deportistas

Autores	Muestra	Contenido	Hallazgos
Gould, Dieffenbach y Moffet (2002)	52 participantes (32 ganadores de medallas olímpicas, 10 entrenadores y 10 personas del entorno cercano de los deportistas)	Perfil psicológico, Campeones olímpicos	El buen rendimiento viene mediado por altos niveles de resiliencia para hacer frente a las adversidades significativas y al estrés
Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose (2003)	62 jugadores de baloncesto (32 hombres y 29 mujeres).	Pesimismo, Optimismo, Estilo Explicativo, Resiliencia, Deporte.	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
Holt y Dunn (2004)	40 participantes (34 jóvenes futbolistas internacionales y 6 entrenadores profesionales)	Competencias psicológicas, Condiciones del entorno, Fútbol	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.	Resiliencia, Estrategias de afrontamiento, Enfermedad	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
Galli y Vealey (2008)	10 atletas profesionales y universitarios.	Resiliencia, Adversidad, Modelo teórico	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
Valle (2008)	6 gimnastas adultos de nivel internacional	Resiliencia, Coaching, Rendimiento deportivo, Élite	La mayoría de presiones y tensiones son autoimpuestos y viene enmarcados por el proceso del deportista de autoexigencia
Podlog y Eklund (2009)	12 atletas de élite australianos y canadienses (7 hombres y 5 mujeres) entre 18 y 28 años de edad	Lesión, Percepción de éxito, Teoría de autodeterminación	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
Weissensteiner, Abernet y Farrow (2009)	14 jugadores de cricket, entrenadores y ejecutivos. Todos ellos varones	Resiliencia, Modelo conceptual, Élite, Cricket	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
Hosseini y Besharat (2010)	139 atletas (96 hombres y 43 mujeres)	Resiliencia, Salud Mental y Rendimiento Deportivo	Relación positiva entre la resiliencia, el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico y, relación negativa con los trastornos psicológicos
Cevada, Cerqueira, De Moraes, Dos Santos, Pompeu, Deslandez (2012)	62 participantes (30 no deportistas y 32 ex-deportistas de rendimiento)	Ejercicio físico, afrontamiento, salud mental.	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	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.
Machida, Irwin y Feltz (2013).	12 jugadores de rugby en silla de ruedas tetrapléjico masculinos	Adaptación discapacidad, personas con discapacidad, actividad física, resiliencia, apoyo social, lesiones de la médula espinal	El desarrollo de la resiliencia es un proceso multifactorial que involucra diversos factores como las emociones, apoyos, experiencias, estrategias, motivación...

Tabla 2. Investigaciones sobre resiliencia en el ámbito deportivo con muestra de deportistas. (continuación).

Autores	Muestra	Contenido	Hallazgos
Morgan, Fletcher, Sarkar (2013).	31 participantes de cinco equipos de élite de una gama de deportes	Adversidad; deporte; Excelencia; adaptación positiva; Equipo; características de resiliencia	Variaciones en las puntuaciones resilientes sobre resiliencia y deportes de equipo
Cardoso y Sacomori (2014)	208 deportistas con discapacidad física	Resiliencia, discapacidad física, validación	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
Guillén y Laborde (2014)	1858 participantes (927 atletas y 931 no atletas)	Dureza mental; participación en el deporte; Persistencia; Ejercicio; Actividad física	Los atletas puntuaban más alto en fortaleza mental que los no atletas, característica fundamental de la resiliencia.
López-Suárez (2014)	626 jóvenes entre 11 y 19 años que practican actividad física y deporte en horario extraescolar.	Resiliencia, satisfacción, deporte.	Existen ligeras asociaciones entre el tipo de deporte y los niveles de resiliencia. Los deportes tradicionales suelen presentar menores puntuaciones de resiliencia. Aquellos deportistas que practicaban actividades dirigidas, generalmente individuales, presentaron mayores niveles
Petrie, Deiters y Harmison (2014)	92 jugadores de la NCAA de fútbol	Apoyo social, resiliencia, deporte, fortaleza mental, lesión.	Los sujetos resilientes se recuperan antes de las lesiones deportivas.
Reche, Tutte y Ortín(2014)	45 judokas (9 mujeres y 36 hombres). M edad= 19.95	Resiliencia, optimismo, burnout	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.
Barquín, Del Campo Vecino, De la Vega (2015)	30 entrenadores de atletismo de alto rendimiento español	Resiliencia, personalidad, entrenadores, atletismo, alto rendimiento deportivo.	Los resultados muestran elevados valores de resiliencia por lo que las propias exigencias laborales del entrenador de atletismo podrían influir en la presencia de elevados niveles de resiliencia.
Castro, Chacón, Zurita y Espejo (2016)	43 deportistas practicantes de fútbol, balonmano y deportes de invierno	Resiliencia, Lesiones, Nivel Competitivo, Fútbol, Balonmano, Deportes de Invierno.	Tanto los deportistas que habían sufrido lesiones durante las últimas tres temporadas como los que habían competido en niveles más elevados tenían una capacidad de resiliencia mayor. El nivel competitivo afecta de una manera directa a la capacidad de afrontar lesiones y que los deportistas que han padecido más lesiones, están habituados a afrontarlas. No se encuentran diferencias significativas relacionando Resiliencia y edad así como con lesiones deportivas, pero sí pequeñas variaciones.
Chacón, Castro, Tejada, Zurita (2016)	39 deportistas de diversas modalidades (fútbol, balonmano y esquí), todos ellos de sexo masculino.	Resiliencia, Rendimiento Deportivo, Fútbol, Balonmano, Esquí.	Se demuestra la variabilidad de la resiliencia y sus dimensiones en función del deporte practicado, mostrándose los factores resilientes más débiles y que deberían ser desarrollados para mejorar el rendimiento deportivo en situaciones adversas
Zurita, Muros, Rodríguez, Zafra-Santos, Knox y Castro-Sánchez (2016)	148 judokas (86 hombres y 62 mujeres)	clima motivacional, artes marciales, judo, el clima ego involucrado, el clima tarea implicada, autoconcepto físico	Se encontró una relación positiva entre el autoconcepto físico y la resiliencia en los niveles profesionales, semi-profesionales y aficionados.

Todas estas investigaciones muestran unos resultados que hemos dividido en dos apartados. Un primero donde mencionaremos las afirmaciones referentes a la resiliencia y a constructos relevantes dentro del deporte tales como rendimiento, estrés y superación de lesiones. Y un segundo donde veremos la propia resiliencia en deportes específicos, así como su relación con los diferentes profesionales dentro del deporte.

Factores del deporte y la resiliencia

Uno de los aspectos que más ha sido estudiado en relación a la resiliencia, es su influencia con el propio rendimiento deportivo. En este caso podemos encontrar investigaciones como las de Holt y Dunn (2004); Weissensteiner, Abernethy y Farrow (2009); Hosseini y Besharat (2010); Reche, Tutte y Ortín (2014); Secades et al. (2014) y Zurita et.al (2016) y que nos afirman la existencia de una relación positiva con el rendimiento del deportista debido principalmente a una correspondencia entre valores altos de resiliencia y de optimismo y bienestar psicológico así como negativa con los diferentes trastornos psicológicos y el factor de burnout.

Otro de los aspectos investigados son la relación de la resiliencia con la superación de situaciones adversas como el fracaso deportivo, el paso de una categoría a otra, una lesión o contratiempos relacionados con el propio rendimiento deportivo. En este punto encontramos investigaciones como las de Martin-Krumm et al. (2003); Yi, Smith y Vitaliano (2005); Galli y Vealey (2008); Podlog y Eklund (2009); Padesky y Mooney (2012); Almeida, Luciano, Lameiras y Buceta (2014) y Petrie, Deiters y Harmison (2014); que nos dicen que los deportistas con altos niveles de resiliencia poseían mayores estrategias para enfrentarse a dichas situaciones y superarlas de forma positiva usando de forma indistinta factores protectores internos basados en estrategias de afrontamiento personales, la autoconfianza o el autoconcepto; y factores externos como el apoyo social.

Otro de los aspectos negativos a considerar es el estrés y su respuesta. Diferentes investigaciones (Masten, 2001; Fletcher y Sarkar, 2012) afirman que aquellos deportistas con niveles altos de resiliencia se adaptaban y superaban con mayor éxito dichas situaciones. Pero no sólo la superación de estos ambientes nos muestra la importancia de la resiliencia respecto al estrés. Fletcher y Sarkar (2012) concluyeron en su estudio que la experimentación de momentos de estrés favorece la mejora del deportista e incluso Machida, Irwin y Feltz (2013) y Cardoso y Sacomori (2014) nos muestran como los deportistas con algún tipo de discapacidad, que deben superar diariamente las dificultades que la misma les provoca, tienen valores altos de resiliencia y les permite enfrentarse a sus dificultades con mejores resultados.

Finalmente, Almeida et al. (2014); López-Suárez (2014) y Castro, Chacón, Zurita y Espejo (2016); señalaban que a pesar de no existir diferencias significativas entre la resiliencia y la edad, si se puede encontrar que los deportistas con mayor edad poseen mayor nivel de resiliencia, probablemente por su propia experiencia aunque López-Suárez (2014) nos dice que los adolescentes tienen más energía para enfrentarse a retos y situaciones adversas que les permite contrarrestar la experiencia propia de la edad. Por tanto, vemos como la resiliencia es importante para la mejora de la práctica deportiva ya que ayuda a superar situaciones de dificultad. Pero también la actividad física es importante para la mejora de la resiliencia en el propio deportista. Henley, Schweizer, de Gara y Vetter (2007) y Romero (2015) nos muestran en sus investigaciones como la práctica de actividad física con intensidad vigorosa y psicoeducativa mejora la asimilación de la resiliencia y les ayuda a forjar su personalidad para realizar las diferentes transiciones de la vida de forma óptima (Hall, 2011) debido a una mayor fortaleza mental (Guillén y Laborde, 2014). Estas afirmaciones son corroboradas por López-Suárez (2014) quién observó que no influía el número de deportes practicados o los días de práctica semanal, sino que lo importante era la propia práctica continuada para influir en los niveles de resiliencia.

Así mismo, en diferentes investigaciones (Hawkins y Mulkey, 2005; Becoña, Minguez, López, Vázquez y Lorenzo, 2006; López-Suárez, 2014) se afirma que no existen diferencias significativas entre el género y raza del deportista y sus niveles de resiliencia.

Ámbitos deportivos y la resiliencia

Algunos de los estudios de Resiliencia relacionada al deporte, han intentado estudiarla en relación a una actividad física concreta. En este caso podemos encontrar Morgan, Fletcher y Sarkar (2013); López-Suarez (2014) y Castro et al. (2016) que nos muestran la falta de diferencias significativas entre los valores de resiliencia y la práctica de diferentes deportes. Aunque en sus investigaciones se puede observar cifras ligeramente más altas en deportes de invierno como el esquí y el snowboard donde el optimismo era el aspecto más presente, y más bajas en balonmano y fútbol dónde la tolerancia y la confianza eran los constructos más importantes.

Además Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Olivia y García-Calvo (2014) y Castro et al. (2016) observaron como los deportistas profesionales poseían mayores niveles de resiliencia debido al apoyo de su entorno (clubes, entrenadores y aficionados) que los aficionados o amateur donde la presión es mucho menor, y más por debajo se encuentran los semi-profesionales donde el contexto en el que se encuentran es mucho más complicado que todos los anteriores debido a la falta de medios y niveles altos de estrés.

Finalmente, y unido al dato anterior, vemos como el entrenador también puede ser básico en la mejora del valor de la resiliencia de su pupilo, pero para ello es importante que él mismo sea capaz de superar las situaciones adversas que vaya encontrando por el camino y ayudar en todo momento a que sus deportistas mejoren (Young, 2014; Barquín et al., 2015).

Conclusiones

El deporte está repleto de situaciones conflictivas y estresantes dónde el deportista debe superar con todas las herramientas que posee. Una de ellas es la Resiliencia, una cualidad presente en aquellas personas que no bajan los brazos ni se rinden ante cualquier obstáculo (Hernández, 2010). 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.

Si realizamos una mirada a la literatura sobre dicho constructo, vemos que no existe un consenso y una claridad sobre la propia definición de Resiliencia (López-Suárez, 2014) que provoca una incertidumbre y una gran dificultad en su propio estudio.

Se han realizado estudios que ofrecen unas primeras pinceladas sobre el mapa cromático de la resiliencia y su relación con el deporte. La mejora del rendimiento deportivo debido a niveles positivos de resiliencia que permiten la superación de retos y situaciones adversas es el punto más estudiado.

Sin embargo, creemos que son pequeños pasos en el largo camino que se puede recorrer. La resiliencia es una habilidad que todas las personas poseen en mayor o menor medida, y que favorece la mejora en la actividad física como a la inversa. Por lo que deberíamos seguir investigando en diferentes ámbitos y en busca de nuevas afirmaciones que permitan ofrecer mejores herramientas a nuestros deportistas.

Referencias

- Almeida, P., Luciano, R., Lameiras, J., y Buceta, J. M. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 457-464.
- Barquín, R.; Del Campo Vecino, J., y De la Vega, R. (2015). La resiliencia en entrenadores de atletismo de alto rendimiento. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 69-76.
- Becoña, E., Mínguez, M. C., López, A., Vázquez, M. J., y Lorenzo, M. C. (2006). Resiliencia y consumo de alcohol en jóvenes. *Revista Salud y Drogas*, 6(1), 89-111.
- Cardoso, F. y Sacomori, C. (2014). Resilience of athletes with physical disabilities: A cross-sectional study. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 15-22.
- Castro, M., Chacón, R., Zurita, F., y Espejo, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas (Levels of resilience based on sport discipline, competitive level and sport injuries). *Retos*, 29, 162-165.
- Cevada, T., Cerqueira, L. S., de Moraes, H. S., dos Santos, T. M., Pompeu, F. A., y Deslandez, A. C. (2012). Relationship between sport, resilience, quality of life and anxiety. *Revista de Psiquiatría Clínica*, 39(3), 85-89.
- Chacón, R., Castro, M., Espejo, T., y Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos*, 29, 157-161.
- Connor, K., y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Dramismo, H. (2007). Resiliencia y deporte. Sinopsis. *APSA revista*, 43, 16-18.
- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Galli, N., y Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- Gould, D., Dieffenbach, K., y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gucciardi, D., Jackson, B., Coulter, T., y Mallett, C. (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.
- Guillén, F., y Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35.
- Hall, N. (2011). "Give it everything you got". Resilience for young males through sport. *International Journal of Men's Health*, 10(1), 65-81.
- Hawkins, R., y Mulkey, L. (2005). Athletic investment and academic resilience in a sample of African females and males in the middle grades. *Education and Urban Society*, 38(1), 62-88.
- Henley, R., Schweizer, I., de Gara, F., y Vetter, S. (2007). How psychosocial sport and play programs help youth manage adversity: A review of what we know and what should research. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 12(1), 2-19.
- Hernández, L. (2010). Fortaleza mental en el deporte. *Editores*, 15.

- Holt, N., y Dunn, J. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.
- Hosseini, S., y Besharat, M. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Kern, E., y Moreno, B. (2007). Resiliencia en niños enfermos crónicos: aspectos teóricos. *Psicología en Estudio*, 12(1), 81-86.
- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Olivia, D., y García-Calvo, T. (2014). Análisis de los procesos grupales y el rendimiento en fútbol semiprofesional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(53), 153-168.
- López-Suárez, M. (2014). Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción con el deporte y en jóvenes deportistas. Tesis Doctoral: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- 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.
- 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.
- Martin-Krumm, P., Sarrazin, P., Peterson, C. y Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1685-1695.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A., y Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13-27.
- Morgan, P., Fletcher, D., y Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559
- Ortín-Montero, F; De la Vega, R. y Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de psicología*, 29(3), 637-641.
- Padesky, C., y Mooney, K. (2012). Strengths-based cognitive behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 283-290.
- Parker, J., y Mallet, C. (2011). Developing mental toughness. Attributional style retraining in rugby. *The Sport Psychologist*, 25(3), 269-287.
- Pesce, R., Assis, S., y Oliveira, R. (2004). Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliencia. *Psicología: Teoría e Pesquisa*, 20(2), 135-143.
- Petrie, T, Deiters, J., y Harmison R. (2014). Mental toughness, social support and athletic identity. Moderators of the life stress-injury relationship in collegiate football players. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 3(1), 13-27.
- 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.
- 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.
- Romero, C. (2009). Relación entre resiliencia, práctica de actividades recreativas físicas y consumo de alcohol en colegiales. *Revista Digital de Educación Física*, 5(26), 59-72.

- Romero, C. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia (The effect of physical activity in the development of resilience: A meta-analysis). *Retos*, 28, 98-103.
- Secades, X., Molinero, O., Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-92.
- Valle, M. P. (2008). Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1(1), 1-17.
- 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.
- 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.
- Young, J. (2014). La resiliencia del entrenador ¿Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla? *Coaching & Sport Science Review*, 63 (22), 10-12.
- Zurita, F., Espejo, T., Cofré, c., Martínez, A., Castro, M., y Chacón, R. (2016). Influencia de la actividad física sobre la resiliencia en adultos con dolor de hombro. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 53-58.
- Zurita, F., Muros-Molina, J.J., Rodríguez-Fernández, S., Zafra-Santos, E.O., Knox, E., y Castro, M. (2016). Associations of motivation, self-concept and resilience with the competitive level of Chilean judokas. *Arch Budo* 12, 201-209.

Referencia del artículo:



Bretón, S.; Zurita, F.; Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 12(2), 79-88. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>