



**Universidad  
Europea MADRID**

28 de febrero de 2022

**Relación entre género, resiliencia y estilos de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento.**

---

Máster de Psicología General Sanitaria

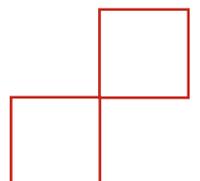
---

Autor/a Raquel García Lebrón.

Tutor/a Marta San Antolín

**Campus Villaviciosa de Odón**  
Calle Tajo S/N, Villaviciosa de Odón  
28670 Madrid  
universidadeuropea.com

**Campus Alcobendas**  
Avenida Fernando Alonso, 8  
28108 Madrid



### **Resumen**

La resiliencia y las estrategias de afrontamiento son dos constructos importantes en la vida de los atletas de alto rendimiento, debido a que fomentan una adaptación positiva a la adversidad, y están asociados a una mejora en su rendimiento deportivo y psicológico. Además, el género es una variable que parece influir en el uso de las estrategias de afrontamiento y en el nivel de resiliencia. Por ello, los objetivos de nuestra investigación son; estudiar y determinar las diferencias de género en las estrategias de afrontamiento y resiliencia de la muestra total, determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y resiliencia en atletas de alto rendimiento y analizar los estilos de afrontamiento y el nivel de resiliencia en la muestra total. El diseño es ex post facto, cuyas variables dependientes son resiliencia y estrategias de afrontamiento, y la independiente el género. Para el análisis de estas variables, se ha optado por el uso de la escala la Resilience Scale (RS-25) y el Inventario de Habilidades de Afrontamiento Atlético-28 (ACSI-28) en una muestra de 101 atletas de alto rendimiento; 52 mujeres y 49 hombres. Los resultados muestran que los atletas de alto rendimiento tienen un nivel moderado de resiliencia y que las diferencias entre hombres y mujeres no son estadísticamente significativas. Además, se han encontrado correlaciones entre algunas de las estrategias de afrontamiento y áreas de la resiliencia.

***Palabras clave:*** Atletas, estrategias de afrontamiento, género, resiliencia.

### *Abstract*

Resilience and coping strategies are two important terms in high-performance athletes lives because they promote positive adaptation to adversity and are associated with improved athletic and psychological performance. In addition, gender is a variable that seems to have an influence on the use of coping strategies and the level of resilience. Therefore, the objectives of our research are; study and determine gender differences in coping strategies and resilience in the total sample, determine the relationship between coping strategies and resilience in high performance athletes and analyze coping styles and resilience level in the total sample. For the analysis of these variables, we opted for the use of the scale the Resilience Scale (RS-25) and the Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28 in a sample of 101 high performance athletes: 52 women and 49 men. Results show that these athletes have a moderate level of resilience and that the differences between men and women are not statistically significant. In addition, correlations have been found between some of the coping strategies and areas of resilience.

***Keywords:*** Athletes, coping strategies, gender, resilience.

## Índice

<b>1.</b>	<b>Introducción .....</b>	<b>6</b>
1.1.	Resiliencia .....	6
1.1.1	Modelos teóricos .....	9
1.2.	Estrategias de afrontamiento .....	11
1.2.1.	Modelos teóricos .....	12
1.3.	Justificación.....	15
1.4.	Objetivos e hipótesis.....	15
<b>2.</b>	<b>Método.....</b>	<b>17</b>
2.1.	Diseño.....	17
2.2.	Muestra .....	17
2.3.	Consideraciones éticas .....	18
2.4.	Instrumento.....	18
2.5.	Procedimiento.....	22
2.6.	Análisis estadístico .....	22
<b>3.</b>	<b>Resultados .....</b>	<b>24</b>
3.1.	Análisis descriptivos.....	24
3.2.	Correlación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento.....	29
<b>4.</b>	<b>Discusión .....</b>	<b>32</b>
4.1.	Limitaciones y futuras líneas de investigación.....	37
4.2.	Conclusiones.....	39
<b>5.</b>	<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>40</b>
<b>6.</b>	<b>Anexos .....</b>	<b>51</b>

## Índice de tablas

Tabla 1. Estadística descriptiva de las variables sociodemográficas .....	24
Tabla 2. Estadística descriptiva variables dependientes .....	24
Tabla 3. Correlación de Spearman géneros .....	29

## **Introducción**

La práctica deportiva se caracteriza por una continua exposición a circunstancias adversas y potencialmente estresantes, por lo que la presión, es común en la vida de un deportista de alto rendimiento (García Secades et al., 2014). De esta forma, los deportistas se enfrentan a una vida profesional llena de fluctuaciones y desafíos, con episodios de victorias, derrotas, incertidumbre asociada con los procesos de selección y lesiones (Sagar et al., 2007). Estas circunstancias producen presión, tensión y estrés que generan un malestar emocional y físico que influye en el funcionamiento psicológico y desarrollo profesional y personal (Salim et al., 2015; Sabato et al., 2016; Olmo et al., 2017). Es por ello, que un desafío para estos atletas será adaptarse positivamente a la presión tanto en el entrenamiento como en las competiciones (Wagstaff et al., 2016). Lo que conlleva que la capacidad para hacer frente a diferentes contratiempos, estrés y adversidades sea una característica común en todos los deportistas de alto nivel (Gould et al., 2002).

Por ello es imprescindible el análisis de las características o habilidades que llevan a estos deportistas a superar los obstáculos físicos y psicológicos y afrontar las experiencias negativas, que les hacen así menos vulnerables a las consecuencias de sucesos estresantes. Esta necesidad, ha llevado a diferentes especialistas a profundizar en el estudio de variables moderadoras que facilitan el desarrollo de respuestas positivas y adaptativas ante situaciones adversas (García Secades et al., 2014). De hecho, en las últimas dos décadas, psicólogos deportivos han encontrado diferentes características psicológicas que ayudan a los deportistas a afrontar la presión de forma eficaz (Olmo et al., 2017).

## **Resiliencia**

Surge así en el ámbito del deporte, el estudio de la resiliencia con el objetivo de conocer las variables moderadoras que faciliten este desarrollo de respuestas positivas ante situaciones adversas (García Secades et al., 2014). Este concepto ha mostrado una

importancia creciente en los últimos años dentro del ámbito de los deportes (Zurita-Ortega et al., 2018). De hecho, en estudios recientes se ha encontrado una prevalencia del 24,8% de resiliencia elevada en deportistas de distintas modalidades (Reche et al., 2019).

La definición de resiliencia proviene de la palabra latina “resiliere”, que significa recuperarse (Bowers et al., 2017). Actualmente no existe un acuerdo unánime entre los diferentes investigadores con respecto a su significado exacto y se han propuesto múltiples definiciones según la orientación de los especialistas o la población estudiada (Davydov et al., 2010).

En la literatura científica se ha considerado como una variable multidimensional que incluye tanto atributos psicológicos como disposicionales (sistemas de apoyo externo, estructura personal, cultura...etc.) (Campbell-Sills et al., 2006). Según algunos autores, ésta puede considerarse como un factor de protección, como un proceso dinámico mediante el cual adaptarse de manera positiva a la adversidad, o como una característica de personalidad que promueve la adaptación (Pangallo et al., 2015). Esto ha causado una de las mayores divergencias a la hora de definir la resiliencia como rasgo de personalidad o como proceso de desarrollo dinámico (Luthar y Cicchetti, 2000).

Si consideramos la resiliencia como proceso de desarrollo dinámico, sería una capacidad que puede ser desarrollada e internalizada con el tiempo mediante interacciones entre el sujeto y el medio que le rodea, siendo de gran importancia los recursos y estrategias del individuo, las circunstancias, el evento, etapa vital y contexto (Pintado y Cruz, 2017; García Secades et al., 2014). Aun así, hay que tener en cuenta que no todos llegarán a desarrollarla no lo harán del mismo modo, influyendo factores como el género, la educación o la edad (Vinaccia et al., 2007).

Aquí se encuentra un punto contradictorio; el relacionado con el nivel de resiliencia en los diferentes géneros. Mientras que algunos autores afirman que existen diferencias entre

hombres y mujeres, existen otros que no encuentran diferencias entre estos (Keneally, 1993; Aranzana et al., 2016). Respecto al primer grupo, algunos indican que las mujeres tienen un nivel más bajo de resiliencia que los hombres (Consedine et al., 2005; Fínez y Morán, 2014) y otros que las mujeres tienen mayor capacidad de resiliencia (Zurita et al., 2018). Incluso en estudios de resiliencia en deportistas, algunos autores han afirmado que los hombres tienen mayor resiliencia que las mujeres (García Secades et al., 2015), afirmando que este alto nivel de resiliencia en hombres es debido a que estos llegan a un nivel más alto de competición, lo que conlleva más lesiones, pérdida de competiciones, etc. que hacen que sean más resilientes (Morgan et al., 2013).

Si se concibe la resiliencia como rasgo estable de la personalidad, sería un conjunto de características que permitirían al individuo adaptarse a circunstancias adversas (Connor y Davidson, 2003).

Hoy en día, la definición más usada contempla la resiliencia como una capacidad individual y proceso dinámico de adaptación que vence la tensión y adversidad mientras mantiene relativamente estable los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica (Luthar y Cichetti, 2000; Rutter, 2012). Además de esto, se ha llegado a la conclusión de que no sólo es algo innato, sino una cualidad que se adquiere a lo largo del desarrollo en función de procesos sociales e intrapsíquicos (proceso dinámico multifactorial y global) (Hosseini y Besharat, 2010; Fletcher y Sarkar, 2012). Por ello, podríamos afirmar que el concepto de resiliencia está formado por dos partes; la exposición a una situación de adversidad y el logro de una adaptación positiva (Luthar y Cichetti, 2000).

A partir de estos elementos, podría decirse que un atleta resiliente es aquel capaz de mantener su nivel de funcionamiento habitual y eficacia en presencia de situaciones adversas, por lo que caracterizaría a aquellos atletas que, a pesar de vivir situaciones estresantes o

adversas, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos e incluso salen fortalecidos de estas situaciones (Trigueros et al., 2017).

La resiliencia se convertiría así en un elemento importante para explicar parte del rendimiento deportivo del atleta y que podría ayudar al éxito deportivo del mismo y su bienestar psicológico (Weissensteiner et al., 2009; Hosseini y Besharat, 2010).

### ***Modelos teóricos***

En el ámbito deportivo, encontramos dos modelos teóricos; la teoría psicológica de la resiliencia de Fletcher y Sarkar (2012), basada en la evaluación positiva y metacognición hacia los estresores, y el modelo de la resiliencia de Galli y Vealey (2008), que habla de la percepción de resultados positivos frente a la adversidad como pieza clave de la resiliencia (García Secades et al., 2014).

Si nos centramos en el modelo de Galli y Vealey (2008), como se ha comentado anteriormente, los deportistas necesitan ciertas cualidades psicológicas que les permitan manejar situaciones y factores de estrés (Gould et al., 2002). De esta forma, es una pieza clave que los atletas perciban que han logrado resultados positivos por haber hecho frente a las situaciones adversas; perciben los eventos adversos como la causa de su fortalecimiento y mejora (Galli y Vealey, 2008).

Por ello, según este modelo, los deportistas con recursos personales e influencias socioculturales adecuadas responderán exitosamente a situaciones adversas y obtendrán beneficios que les permitirán responder a adversidades futuras (Galli y Vealey, 2008). Según estos autores, existen numerosos factores psicológicos entre los que destaca el aprendizaje (muchos deportistas referirán haber aprendido valores debido a la lucha contra estas situaciones adversas), la perspectiva, (enfrentarse a estas adversidades dota a los sujetos de una amplitud en su visión con respecto al deporte y la vida en general), apoyo social (y su significación en la superación o no de los problemas), conciencia de salir fortalecidos y ser

mejores después de superar las adversidades y la motivación para ayudar a otros es consecuencia de superar las adversidades (creen que son capaces de ayudar a otros con su ejemplo y personalidad) (Gould et al., 2002).

Por otro lado, el modelo de Fletcher y Sarkar (2012), tiene como componente principal la evaluación positiva y metacognición de los estresores. Los atletas tienden a percibir los factores estresantes como oportunidades para el crecimiento, desarrollo y dominio; evalúan las situaciones estresantes como retos que les motivan y no como amenazas (Fletcher, y Sarkar 2012). Esta teoría afirma que existen numerosos factores psicológicos que protegen a los atletas de los posibles efectos negativos procedentes de situaciones adversas y mediante los cuales realizan una evaluación positiva de la adversidad. Un buen equilibrio de estos factores conducirá a un óptimo rendimiento deportivo (García Secades et al., 2014). El primer factor psicológico que ayudará a esta evaluación positiva es la personalidad positiva, en la que ser extrovertido, optimista, con una estabilidad emocional y alta disposición a vivir nuevas experiencias, serán cualidades clave para alcanzar sus objetivos (Gould et al., 2002).

En segundo lugar encontramos la motivación, ya que será necesaria para un buen funcionamiento psicológico en los deportistas de élite (Fletcher y Sarkar, 2012). En tercer lugar, está la confianza, la cual es considerada como base de la relación entre el estrés, la resiliencia y el rendimiento, ya que los deportistas de élite que se encuentran en el pico de su carrera presentan altos niveles de confianza en si mismos, por lo que tiene una influencia positiva en el rendimiento (Podlog y Eklund, 2009). En cuarto lugar, encontramos la concentración, la cual parece ser de gran importancia para soportar niveles altos de estrés y presión (los deportistas de élite se concentran en sí mismos, focalizándose en su proceso). Por último, el apoyo social percibido es el último factor que Fletcher y Sarkar (2012) incluyen en su modelo. Estos afirman que los deportistas que tienen un mejor rendimiento perciben un mayor apoyo social de calidad, siendo este un factor de protección ante la adversidad.

Algunos factores protectores que promueven esta adaptación a situaciones adversas son la autoeficacia (Li, 2008), la autoestima (Baek et al., 2010), el apoyo social (Wilks y Spivey, 2010), la personalidad o los estilos de afrontamiento (Valentine et al., 2010). Saber cuáles son estos factores de protección será de gran importancia, ya que algunos estudios indican que es más efectivo mejorar estos factores protectores que reducir factores de riesgo como son la ansiedad o el estrés percibido (Lee et al., 2013).

### **Estrategias de afrontamiento**

De estos factores de protección nos centraremos en los estilos o estrategias de afrontamiento. Como ya se ha comentado anteriormente, los deportistas de alto rendimiento se encuentran en un entorno potencialmente estresante debido a lesiones, presión por competir o altas cargas de entrenamiento (Stefanello, 2007; Carson y Polman, 2010). Es por ello, que además de la resiliencia, será de gran importancia para poder superar estos factores estresantes y adaptarse a las cambiantes demandas contextuales, el desarrollo de estrategias de afrontamiento (Belem et al., 2014).

Las estrategias de afrontamiento son mecanismos mediante los que el individuo minimizará esos efectos del estrés y situaciones adversas (Domínguez et al., 2006; Cano et al., 2007). El objetivo de una estrategia efectiva de afrontamiento será minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de autorreflexiones, al menos en situaciones que requieran una respuesta rápida (Márquez, 2006). De hecho, la ausencia de estos mecanismos de afrontamiento puede generar en los deportistas malestar y distrés con sintomatología física (aumento de frecuencia cardiaca, aumento de frecuencia respiratoria o tensión muscular), psicológica (ansiedad) o comportamental (nerviosismo) (Ferreira et al., 2002; Serrano et al., 2019). Por lo que el afrontamiento promoverá una adaptación del individuo tanto a nivel

psicológico como físico, promoviendo el bienestar general y rendimiento deportivo (Fernández y Briceño, 2010).

### *Modelos teóricos*

Uno de los modelos teóricos sobre estilos de afrontamiento más mencionados es el de Lazarus y Folkman (1984). Este modelo trata el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1984, p. 141). Es por ello, que es un proceso dinámico en el que tiene lugar una evaluación y reevaluación por parte de las personas en situaciones adversas (Quiroz et al., 2010).

Estos dividen estas estrategias o estilos en dos grandes grupos; centrado en el problema y centrado en las emociones (Di-Colloredo, 2007). El primero de ellos, tiene como objetivo la resolución de los problemas, lo que implica manejar las demandas ambientales o internas que suponen una amenaza y descompensan la relación del individuo con su medio, mediante el uso de nuevos recursos o la modificación de esa circunstancia problemática. Al mismo tiempo, estas estrategias que se centran en el problema se dividen en afrontamiento activo y demorado. El primero de ellos se refiere a todos los procesos activos que se utilizan para intentar cambiar las situaciones o que disminuyan sus efectos. Sin embargo, el demorado busca la ocasión apropiada para no actuar de forma precipitada (Lazarus y Folkman, 1986).

El segundo grupo de estrategias es el centrado en las emociones, cuya función es la regulación emocional, mediante la cual se modifica el malestar manejando los estados emocionales provocados por la situación estresante, lo que se conseguiría evitando la situación, revaluando el suceso cognitivamente o mediante la atención selectiva de aspecto positivos de uno mismo o el ambiente (Lazarus y Folkman 1986). Estas estrategias a su vez

incluyen diferentes categorías; el apoyo social emocional, el apoyo en la religión, la reinterpretación positiva y crecimiento, la concentración y desahogo de las emociones, la liberación cognitiva, la negación y la liberación hacia las drogas (Di-Collredo, 2007).

Sin embargo, esta es una clasificación general, comparándola con la gran variedad de estrategias de afrontamiento que existen, por ello, distintos autores han propuesto la existencia de una tercera dimensión funcional (Hudek-Knezevic et al., 1999). Este tercer grupo es el afrontamiento de evitación, y en él, destacan acciones cuyo objetivo es desentenderse de la tarea y redirigir su atención a estímulos que no son relevantes para la misma (negación o uso de alcohol y drogas).

Sin embargo, existen tantas categorizaciones de los estilos de afrontamiento, como autores y autoras han abordado el tema (Poch et al., 2015). Autores como Frydenberg y Lewis (1996) distinguen tres estilos diferentes de afrontamiento entre los que se encuentran el productivo (acciones dirigidas a la resolución del problema), el no productivo o el de no afrontamiento (aislamiento o sentimiento de culpa), y el orientado hacia los otros (estrategias dirigidas a otros como la búsqueda de apoyo social).

En el ámbito deportivo, estas investigaciones han aumentado desde la década de los 80. Uno de los primeros estudios sobre estrategias de afrontamiento fue el realizado por Madden et al. (1989), los cuales concluyeron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas en atletas fueron la búsqueda de apoyo social, el afrontamiento focalizado en los problemas y el aumento del esfuerzo. Literatura posterior, ha permitido concluir que las estrategias de afrontamiento son un proceso de cambio que involucra diferentes estrategias y que se combinan y usan simultáneamente (Rosado et al., 2012). Algunos autores concluyeron que uno de los estilos de afrontamiento más utilizados por deportistas de alto rendimiento es el centrado en el problema, afirmando que los deportistas ponen el foco en el problema o situación estresante, para así, encontrar soluciones y manejar los estresores, lo que les permite

una mejor adaptación a situaciones estresantes del contexto deportivo (Yi et al., 2005; Rosado et al., 2012). De hecho, según diferentes autores, estilos de afrontamiento como el centrado en las emociones o la evitación, tendrían efectos negativos en el rendimiento y bienestar de los atletas (Arnold et al., 2017).

Además, otros autores afirman que este estilo de afrontamiento correlaciona positivamente con la mejora del rendimiento deportivo (Arnold et al., 2017; Howells, y Fletcher, 2015; García Secades et al., 2015). Otros han concluido que en el deporte las estrategias más utilizadas son la reevaluación positiva y crecimiento, el uso de recursos sociales, la eliminación, la acción, el aumento del esfuerzo, la concentración en los objetivos y la planificación (Giacobbi et al., 2004; Holt y Hogg, 2002; Kim et al., 2003). En este ámbito, destaca el modelo teórico de Anshel (1990), que refiere como estrategias de afrontamiento el control emocional, la organización de la entrada de información y su planificación, distinguiendo el afrontamiento de aproximación y de evitación (Anshel et al., 2001).

Por otra parte, diferentes estudios han demostrado de manera consistente que existe una diferencia entre los estilos de afrontamiento de hombres y mujeres (Barrón et al., 2002; Hampel y Petermann, 2005), destacando las estrategias de afrontamiento internas en los hombres (movilizar recursos personales para resolver problemas) (Shek, 2005) y las mujeres estrategias de afrontamiento externas (búsqueda de apoyo social) (Palus et al., 2012; Recklitis y Noam, 1999; Washburn et al., 2004), diferencias que pueden ser explicadas a través de la socialización del rol de género (Martínez et al., 2019). Por ello, estas diferencias se han considerado y estudiado en el presente estudio.

## **Justificación**

El análisis de estos constructos ayudará a estudiar otros procesos o mecanismos de adaptación y variables que influyen en el proceso para que profesionales del ámbito deportivo puedan reforzar la capacidad para hacer frente de manera más efectiva a los desafíos o situaciones estresantes acortando así el tiempo que se necesita para una recuperación óptima (Gucciardi et al., 2011; Valle, 2008).

Por otro lado, se ha estudiado la influencia del género en la resiliencia y estrategias de afrontamiento porque además de estar asociado a éstas, no se ha encontrado unanimidad con respecto a la existencia o no de diferencias entre mujeres y hombres en el nivel de resiliencia o el uso de unas u otras estrategias de afrontamiento.

Además, no se ha encontrado apenas literatura científica que relacione resiliencia y estrategias de afrontamiento, lo que hace necesaria investigaciones que la abarquen.

Por esta razón, se hacen necesarias las siguientes preguntas de investigación: ¿existen diferencias en el nivel de resiliencia y estrategias de afrontamiento en hombres y mujeres atletas de alto rendimiento? ¿hay una correlación entre estrategias de afrontamiento y resiliencia?

## **Objetivos e hipótesis**

Para poder responder a nuestra pregunta de investigación, se han planteado los siguientes objetivos:

-Objetivo general:

- Estudiar y determinar las diferencias de género en las estrategias de afrontamiento y resiliencia de atletas de alto rendimiento.

-Objetivos específicos:

- Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y resiliencia en atletas de alto rendimiento.
- Analizar los estilos de afrontamiento y el nivel de resiliencia en la muestra total.

Por ello, nuestra hipótesis principal será la siguiente:

- Existen diferencias de género en el uso de estrategias de afrontamiento y nivel de resiliencia

Las hipótesis secundarias serán:

- Existe una correlación positiva entre determinadas estrategias de afrontamiento y áreas de la resiliencia.
- Los atletas de alto rendimiento tienen un alto nivel de resiliencia y estrategias de afrontamiento.

## Método

### Diseño

Por otro lado, en cuanto al diseño, en nuestro estudio se han realizado inferencias sobre la relación entre distintas variables sin realizar una intervención directa. Es por ello, que el diseño de nuestra investigación es ex post-facto prospectivo simple debido a que nuestra variable independiente es imposible de manipular; el género. Además de esto, se considera un estudio prospectivo de comparación de grupos porque se establece una relación diferencial entre dos grupos; mujeres y hombres. Las variables dependientes que se han estudiado son dos; estrategias de afrontamiento y resiliencia. La variable interviniente que se ha controlado debido a su influencia en estas variables dependientes es la edad.

Para su desarrollo y estructura, se han seguido los criterios *Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology* (STROBE) (Vandenbroucke et al., 2014) (Anexo A), mediante los cuales aumentar la calidad de la investigación.

### Muestra

La muestra del estudio consta de 101 atletas de alto rendimiento (atleta que ha ganado una medalla en un campeonato de España en los últimos tres años, se encuentra entre los tres primeros del ranking nacional en pista cubierta o entre las cinco primeras del ranking en verano al aire libre) de la Real Federación Española de Atletismo (RFEA); 52 mujeres y 49 hombres de entre 18 y 26 años.

La muestra se obtuvo por conveniencia, mediante la difusión de los cuestionarios a través del correo de la RFEA, preservando así su anonimato. Además, en el correo se les indica que deben contestar a los cuestionarios los atletas que cumplan los siguientes criterios de inclusión (Aranzana, et al., 2016; García Gaviria y Oliveros, 2018); 1) Mujeres y hombres;

2) Con edades comprendidas entre los 18 y 26 años; 3) Atletas de alto rendimiento, 4) En competición actualmente (no están lesionados).

Por otro lado, los criterios de exclusión fueron: 1) Atletas que hayan obtenido la beca, pero no estén realizando actualmente atletismo; 2) Menores de 18 años; 3) Atletas extranjeros.

### **Consideraciones éticas**

El cuestionario se pasó de forma anónima de acuerdo con la Ley Orgánica de Protección de Datos (3/2018 de 5 de diciembre). Los datos se custodiaron de forma anónima, de manera digital con una contraseña y no se ha vulnerado ningún derecho.

### **Instrumento**

La escala que se ha utilizado es la Resilience Scale (RS-25) de Wagnild y Young (1993) adaptada por Ruiz-Barquín, De la Vega-Marcos, Poveda, Rosado y Serpa, (2012). Esta escala se construyó con el propósito de identificar los niveles de adaptación psicosocial frente a eventos de la vida importantes (Rúa y Andreu, 2011), considerando la resiliencia como una característica de personalidad positiva que hace que el individuo se adapte a situaciones adversas (Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2015).

Esta escala que ha sido adaptada al español en futbolistas y confiable en una muestra de esgrimistas (Reche y Ortín, 2013), corredores por montaña españoles (González-Lázaro et al., 2020) y judokas uruguayos (Reche et al., 2014), con una consistencia interna global mayor de 0.89. Fue uno de los primeros instrumentos de evaluación desarrollados, convirtiéndose en una de las escalas más utilizadas y precisas para medir la resiliencia (Damásio et al., 2011).

De hecho, Wagnild en el año 2009, hizo una revisión de diferentes estudios en los que se utilizaba esta escala, hallando un coeficiente Alfa de Cronbach que variaba entre 0.72 y 0.94, lo que apoyaría la fiabilidad y consistencia interna de la escala (Sánchez-Teruel y Robles-Bello, 2015). Además, la escala se validó con población clínica y normal de ambos sexos (Lundman et al., 2007; Rodríguez et al., 2009), desde niños y adolescentes (Pesce et al., 2005) hasta ancianos (Ahern et al., 2006; Windle et al., 2008). Además, a escala ha sido traducida a diferentes idiomas entre los que se encuentra el español Unidos (Heilemann et al., 2003).

Esta escala consiste en 25 ítems que han sido escritos de forma positiva y con formato de respuesta tipo Likert de siete puntos (desde 1=totalmente en desacuerdo hasta 7=totalmente de acuerdo). La escala nos permite obtener una puntuación global de resiliencia en la que a mayor puntuación, se considera una mayor resiliencia. Además, se obtiene una puntuación para diferentes factores;

- (1) *Competencia personal*; integrado por 17 ítems que indican la autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.
- (2) *Aceptación de uno mismo y de la vida*; representados por 8 ítems que reflejan adaptabilidad, balance, flexibilidad y perspectiva de vida estable que coincidiría con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de las adversidades.

Estos factores representan diferentes características de la resiliencia:

- a) Ecuanimidad. Considerada como la perspectiva balanceada de su propia vida, determina la habilidad de considerar un amplio campo de experiencia y no juzgar cada evento acontecido; moderando así las actitudes extremas ante la adversidad.
- b) Perseverancia. Referida al acto de persistencia ante la adversidad o el desaliento; tener un fuerte deseo de logro, permanecer involucrado y de practicar la autodisciplina.

- c) Confianza en sí mismo. Es la habilidad para creer en sí mismo, en sus capacidades.
- d) Satisfacción personal. Comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta.
- e) Sentirse bien solo. Referida a la comprensión de que cada persona es única y aunque comparte algunas experiencias, quedan otras que deben enfrentarse solo/a, el sentirse bien solo, nos da un sentido de libertad y un significado de ser únicos e importantes.

La relación de ítems por cada factor de la Escala de Resiliencia (ER) la encontramos en el Anexo B.

Por último, el criterio utilizado para las puntuaciones es de un estudio de Reche et al. (2014) que contemplan que las puntuaciones pueden oscilar en un rango comprendido entre 25 y 175. Las puntuaciones iguales y mayores de 147 indican un nivel elevado de resiliencia, de 121-147 indican niveles moderados y las puntuaciones menores de 121 indican poca capacidad de resiliencia.

En segundo lugar, para medir las estrategias de afrontamiento en los atletas se ha optado por el uso del Inventario de Habilidades de Afrontamiento Atlético-28 (ACSI-28) desarrollado por Smith, Schutz, Smoll y Ptacek (1995). La confiabilidad se ha tratado en diferentes estudios (Crocker et al., 1998; Murphy y Tammen, 1998), y se ha hallado una alta consistencia interna con alfas de Crombach superiores a 0.8 y un coeficiente de correlación test-retest superior a 0.8 (Coll et al., 2021). Además, aunque la versión original es en inglés, se confirmó la consistencia interna de la versión traducida al español mediante expertos en psicología del deporte con buen dominio en ambos idiomas, experiencia en la construcción y adaptación de pruebas psicológicas y una posterior retrotraducción del español al inglés por un traductor bilingüe (Sanz et al., 2011). La traducción contiene una estructura factorial equivalente a la de la prueba original (Sanz et al., 2011). Además, ha sido confiable en una muestra de jugadores de baloncesto y futbolistas (Sanz et al., 2011) y otros atletas de deportes individuales y por equipos (Miranda et al., 2018).

La prueba cuenta con 28 ítems relacionados con el comportamiento del atleta en el entrenamiento y en las competiciones a los que tienen que responder por medio de una escala Likert de 4 puntos (desde 1= casi nunca hasta 4= casi siempre).

Está constituido por 7 subescalas con cuatro ítems cada uno y sus etiquetas correspondientes (García Gaviria y Oliveros, 2018);

- (1) Afrontamiento de la adversidad: estima si el deportista se mantiene positivo y entusiasmado, permanece tranquilo y controlado incluso cuando las cosas van mal, recuperándose rápidamente de los errores y contratiempos.
- (2) Capacidad de entrenamiento/preparación/ habilidad para ser entrenado: Valora si un deportista está dispuesto a aprender y asimilar instrucciones, y acepta críticas constructivas sin tomarlo personal y sin disgustarse.
- (3) Concentración: refleja, sí, un deportista se distrae fácilmente o es capaz de concentrarse en la actividad propuesta tanto en el entrenamiento como en situaciones de partido, incluso, cuando se presentan situaciones adversas o inesperadas.
- (4) Confianza y motivación de logro: Esta valora, sí, un deportista tiene confianza y motivación positiva, de manera constante da el 100% durante el entrenamiento y los partidos y trabaja al máximo para mejorar sus habilidades.
- (5) Establecimiento de metas y preparación mental: valora, sí, un deportista establece y trabaja hacia objetivos de rendimiento específicos, planea y se prepara mentalmente para los partidos y tiene un plan de competición claro para un buen desempeño.
- (6) Rendir bajo presión: valora si un deportista se siente desafiado en lugar de amenazado por situaciones de presión y tiene buen desempeño bajo presión.
- (7) Afrontamiento a la preocupación/ ausencia /estar libre de preocupaciones: valora si un deportista se pone presión a sí mismo, le preocupa desempeñarse inadecuadamente o cometer errores; le preocupa lo que otros pensarán si tiene un mal desempeño.

En el anexo C se mostrará una tabla, con las diferentes categorías y los ítems que pertenecen a cada una, con su puntuación mínima y máxima.

### **Procedimiento**

Los participantes fueron invitados a participar en un estudio de resiliencia y estrategias de afrontamiento, a través de un correo de la Real Federación Española de Atletismo. Ésta envió el correo con el formulario de Google (Anexo D), durante el mes de diciembre a todos los atletas considerados de alto rendimiento, en el que además se aseguraba la protección de sus datos personales, ya que el cuestionario es totalmente anónimo, confidencial y voluntario.

Tras dos semanas de recogida de resultados (primera y segunda semana de enero), los cuestionarios fueron cumplimentados por 108 personas. Del total de respuestas se tuvieron que desechar 7 debido a que eran menores de edad.

Estos resultados fueron trasladados a Excel para su posterior análisis mediante el programa estadístico JASP.

### **Análisis estadístico**

Los datos han sido analizados mediante el software JASP (JASP team, versión 0.14.1, Netherlands, 2020). Para toda nuestra investigación, se ha utilizado un error  $\alpha$  de 0,05 y un P-valor  $< 0,05$  (índice de confianza del 95%.) (Aranzana et al., 2016).

En primer lugar, se analizó la normalidad (anexo f), mediante el test de Shapiro-Wilk para el posterior análisis de las estrategias de afrontamiento en la muestra total y separando hombres y mujeres mediante un análisis descriptivo de las categorías. Además, se realizó un análisis descriptivo de las variables sociodemográficas.

Respecto a las diferencias entre géneros, se ha realizado una prueba T de Student para muestras independientes comprobando el supuesto de normalidad. Al no cumplirse el supuesto de normalidad en algunas de las categorías, se realizó la prueba de Mann-Whitney.

Por otro lado, se ha analizado la variable dependiente resiliencia. Para ello, se ha realizado el mismo procedimiento que para la variable de estrategias de afrontamiento. Realizando en primer lugar un análisis descriptivo del nivel de resiliencia de la muestra total y por géneros.

Tras observar que había diferencia entre las medias de hombres y mujeres, se realizó una prueba T de Student de muestras independientes, se realizó la prueba “U de Mann-Whitney” debido a que no se cumplía el criterio de normalidad de la muestra.

Tras el análisis del nivel de resiliencia total, se analizaron las diferentes áreas de resiliencia y los dos factores que categorizaba el test, siguiendo el mismo procedimiento anterior (análisis descriptivo, prueba T de Student de muestras independientes y prueba U de Mann-Whitney por violación de los supuestos).

Por último, tras el análisis de ambas variables por separado, se analizó si existía una correlación entre las diferentes estrategias de afrontamiento y las áreas de resiliencia. Para ello, se estudió el coeficiente de Spearman entre las diferentes categorías y áreas (prueba no paramétrica debido a que la muestra no presenta normalidad). Los intervalos de correlación se han categorizado de la siguiente forma; débiles (0,10 – 0,29), moderadas (0,30 – 0,49), fuertes (0,50 – 0,79) o muy fuertes (0,80 – 1,00) (Goss-Sampson y Meneses, 2018).

## Resultados

### Análisis descriptivo

En la tabla 1 se puede observar el análisis de las variables sociodemográficas que ha contemplado nuestro cuestionario.

**Tabla 1**

*Variables sociodemográficas*

Variables sociodemográficas	Hombre (n=49)	Mujer (n=52)	P-valor
Edad (años)	21,429 ± 2,258	20,385 ± 2,506	0,005*

*Nota.* Se utilizaron media ± SD y se compararon mediante el test t de Student de muestras independientes

Se observa que la media de edad de los hombres es de 21,429, y de las mujeres de 20,285. Además, la desviación típica nos muestra que los valores están distribuidos de la media.

En la tabla 2, se pueden observar los promedios de cada una de las áreas de resiliencia y estrategias de afrontamiento en atletas de alto rendimiento de ambos sexos y de la muestra total. Además, se muestra si existen o no diferencias significativas con respecto a hombres y mujeres en cada una de las áreas de las variables.

**Tabla 2**

Análisis descriptivos de las variables dependientes

Variables dependientes	Muestra total (n=101)	Hombre (n=49)	Mujer (n=52)	P-valor hombre vs mujeres
Adversidad - EA	10,67 ± 2,57	11,34 ± 2,52	10,03 ± 2,47	<b>0,010*</b>
Habilidad - EA	14,16 ± 1,75	14,00 ± 3,0	15,00 ± 3,0	0,821†
Concentración - EA	11,43 ± 2,56	11,83 ± 2,18	11,05 ± 2,84	0,127*

Confianza y ML - EA	13,06 ± 2,33	14,00 ± 3,0	13,00 ± 4,0	0,056†
Metas - EA	11,37 ± 2,88	12,00 ± 3,0	11,00 ± 4,0	<b>0,010†</b>
Presión -EA	10,52 ± 3,23	11,00 ± 5,0	9,50 ± 4,2	<b>0,015†</b>
Preocupación - EA	9,14 ± 2,60	9,51 ± 2,69	8,80 ± 2,48	0,176*
Satisfacción personal - resiliencia	5,70 ± 0,90	5,80 ± 0,80	5,60 ± 0,90	0,174†
Sentirse bien solo - resiliencia	5,765 ± 0,824	5,882 ± 0,76	5,676 ± 0,82	0,384†
Confianza en si mismo - resiliencia	5,632 ± 0,79	5,737 ± 0,84	5,526 ± 0,74	0,361†
Ecuanimidad - resiliencia	5,167 ± 1,00	5,333 ± 0,83	5,167 ± 0,875	0,105†
Perseverancia - resiliencia	5,739 ± 0,783	5,870 ± 0,78	5,652 ± 0,80	0,595†
Factor 1 – competencia personal - resiliencia	5,854 ± 0,718	5,938 ± 0,688	5,906 ± 0,875	0,512†
Factor 2 – aceptación de uno mismo y de la vida - resiliencia	5,226 ± 0,727	5,375 ± 0,875	5,250 ± 0,938	0,057†
Resiliencia total	141,505 ± 16,396	146,0 ± 18,0	141,50 ± 18,50	0,132†

Nota. \*Se utilizaron media ± DT y se compararon mediante el test t de Student de muestras independientes.

†Se utilizaron mediana ± RI y se compararon mediante la prueba U de Mann-Whitney.

Se ha considerado un P-valor  $< 0.05$  como estadísticamente significativo para un intervalo de confianza del 95%.

### *Estrategias de afrontamiento*

Como primera observación, podemos evidenciar en la tabla 2, que la categoría utilizada con más frecuencia por estos atletas es la habilidad de ser entrenado, seguida de la confianza y motivación al logro. Además, la categoría menos utilizada sería el afrontamiento a la preocupación. Por otra parte, las desviaciones estándar demuestran que los datos se encuentran altamente distribuidos del promedio.

Analizado las estrategias de afrontamiento diferenciando entre hombres y mujeres, se observa que la categoría más utilizada por los hombres es la habilidad para ser entrenado, seguida de la confianza y motivación al logro (los promedios pueden observarse en el anexo E). En el caso de las mujeres, la habilidad para ser entrenada es también la estrategia mas utilizada, seguida también de la confianza y motivación al logro. Además, ambos géneros coinciden en que su estrategia menos utilizada es el afrontamiento a la preocupación. Por otro lado, la desviación estándar de los datos nos indica que en ambos géneros los datos se encuentran altamente distribuidos del promedio, salvo en la habilidad para ser entrenado.

A pesar de que los datos de las diferentes estrategias muestran valores promedios similares en hombres y mujeres, se debe analizar si estas diferencias son estadísticamente significativas. Para determinar si existe diferencia estadística entre las medias de dos grupos, se ha realizado una prueba T de Student para muestras independientes. Analizando la normalidad de cada una de las categorías (anexo F), comprobamos que se viola el supuesto de normalidad ( $p < 0,05$ ) en diferentes estrategias de afrontamiento; habilidad para ser entrenado, confianza y motivación al logro, establecimiento de metas y preparación mental y funcionar al máximo bajo presión. Es por ello por lo que se ha realizado la prueba de Mann-Whitney. Ésta nos indica, como podemos observar en la tabla 2, que existen diferencias significativas

en el uso de varias estrategias; establecimiento de metas y preparación mental y funcionar al máximo bajo presión entre hombres y mujeres. En las demás áreas (habilidad para ser entrenado y confianza y motivación al logro), no podemos afirmar las diferencias entre hombres y mujeres sean estadísticamente significativas debido a que el valor de  $p$  es superior al nivel de significancia escogido de 0,05.

Sin embargo, las áreas analizadas mediante la prueba T de Student debido a que son paramétricas (afrentamiento a la preocupación, concentración y afrontamiento a la adversidad), muestran diferencias significativas en la estrategia de afrontamiento a la adversidad ( $p$  está por debajo de 0,05). Sin embargo, respecto al área de afrontamiento de la preocupación y concentración, no podemos afirmar que estas diferencias sean significativas ( $p < 0,05$ ).

### ***Resiliencia***

Respecto al análisis de la resiliencia, en primer lugar, la tabla 2 muestra que el nivel de resiliencia de la muestra es moderado (141.5). Si nos centramos en las mujeres atletas, se observa que la mediana de resiliencia obtenida en el cuestionario en general es de 141,50, lo que muestra un nivel moderado de resiliencia. Además, se observa que los hombres también tienen un moderado nivel de resiliencia, y que algo por encima de las mujeres; 146.

Para comprobar si estas diferencias son estadísticamente significativas, realizaremos la prueba T de Student para dos muestras independientes. Tras comprobar que se viola el supuesto de normalidad (anexo F), se ha realizado la prueba U de Mann-Whitney. Como podemos comprobar en la tabla 2, el valor de  $p$ , nos muestra que no existen diferencias significativas entre varianzas ( $p < 0,05$ ). En conclusión, la diferencia de resiliencia entre hombres y mujeres no es estadísticamente significativa.

Respecto a las áreas de la resiliencia que contemplan el cuestionario (R-25), los datos de la tabla 2, muestran que el área o perspectiva de resiliencia que destaca algo por encima de los demás en la muestra de atletas de alto rendimiento es el sentirse bien sólo. Además, podemos comprobar que el área que destaca menos en nuestra muestra es la ecuanimidad.

Por otra parte, se han analizado las diferentes áreas de resiliencia en hombres y mujeres por separado. En primer lugar, observamos que el área que más destaca en los hombres en la tabla 2, es la satisfacción personal, y la que menos, la ecuanimidad. En el caso de las mujeres, el área que tiene una media más alta es la de sentirse bien solo, y la que menos, al igual que los hombres, la ecuanimidad.

Además, aunque existe diferencia entre las puntuaciones de hombres y mujeres, se ha comprobado si éstas son estadísticamente significativas. Es por ello que se ha realizado el test de Mann-Whitney (debido a que se viola el supuesto de normalidad que puede observarse en el anexo f). La tabla 2, muestra que la  $p$  es mayor que 0,05, en todas las áreas, por lo que podemos afirmar que las diferencias que hay entre puntuaciones medianas de hombres y mujeres en cada categoría, no son estadísticamente significativas.

Respecto a los dos factores que contempla el cuestionario de resiliencia (competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida), Los datos de la tabla 2, nos indican que los valores medios más elevados corresponden al factor 1.

Si analizamos estos datos separando la muestra por género, los datos nos muestran que hombres y mujeres puntúan más alto en el factor de competencia personal, pero que existen ligeras diferencias en las medias entre hombres y mujeres, siendo la de los hombres más alta. Debido a esta diferencia, se ha realizado un análisis para comprobar si son estadísticamente significativas.

Para ello, se ha realizado la prueba I de Mann-Whitney (debido a que se violaba el supuesto de normalidad que puede observarse en el anexo f). Los datos muestran en la tabla

2, que las diferencias entre varianzas no son estadísticamente significativas. Por lo que las diferencias entre hombres y mujeres en ambos factores no serán estadísticamente significativas.

### Correlación entre resiliencia y estrategias de afrontamiento

Por último, se ha realizado una correlación entre las diferentes áreas de la resiliencia que han sido evaluadas por el R-25 y las estrategias de afrontamiento evaluados por el ACSI. La tabla 19 nos muestra la matriz de correlación de Spearman (no se cumple la normalidad de la muestra)

**Tabla 3**

*Correlación de Spearman*

		<b>rho Spearman</b>	<b>p</b>
Satisfacción personal	- Afrontamiento a la adversidad	<b>0,427 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Satisfacción personal	- Habilidad ser entrenado	0,068	0,501
Satisfacción personal	- Concentración	<b>0,362 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Satisfacción personal	- Confianza y motivación al logro	<b>0,422 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Satisfacción personal	- Establecimiento metas y preparación mental	<b>0,293 **</b>	<b>0,003</b>
Satisfacción personal	- Funcionar máximo bajo presión	<b>0,256 **</b>	<b>0,010</b>
Satisfacción personal	- Afrontamiento preocupación	0,124	0,215
Sentirse bien solo	- Afrontamiento a la adversidad	<b>0,432 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Sentirse bien solo	- Habilidad ser entrenado	0,151	0,132
Sentirse bien solo	- Concentración	<b>0,469 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Sentirse bien solo	- Confianza y motivación al logro	<b>0,454 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Sentirse bien solo	- Establecimiento metas y preparación mental	<b>0,508 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Sentirse bien solo	- Funcionar máximo bajo presión	<b>0,198 *</b>	<b>0,047</b>
Sentirse bien solo	- Afrontamiento preocupación	0,180	0,071
Confianza en sí mismo	- Afrontamiento a la adversidad	<b>0,459 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Confianza en sí mismo	- Habilidad ser entrenado	0,129	0,198
Confianza en sí mismo	- Concentración	<b>0,464 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>

*Correlación de Spearman*

		<b>rho Spearman</b>	<b>p</b>
Confianza en sí mismo	- Confianza y motivación al logro	<b>0,475 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Confianza en sí mismo	- Establecimiento metas y preparación mental	<b>0,434 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Confianza en sí mismo	- Funcionar máximo bajo presión	<b>0,243 *</b>	<b>0,015</b>
Confianza en sí mismo	- Afrontamiento preocupación	<b>0,196 *</b>	<b>0,049</b>
Ecuanimidad	- Afrontamiento a la adversidad	<b>0,359 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Ecuanimidad	- Habilidad ser entrenado	0,062	0,539
Ecuanimidad	- Concentración	<b>0,390 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Ecuanimidad	- Confianza y motivación al logro	<b>0,313 **</b>	<b>0,001</b>
Ecuanimidad	- Establecimiento metas y preparación mental	<b>0,373 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Ecuanimidad	- Funcionar máximo bajo presión	0,134	0,182
Ecuanimidad	- Afrontamiento preocupación	0,110	0,274
Perseverancia	- Afrontamiento a la adversidad	<b>0,440 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Perseverancia	- Habilidad ser entrenado	0,132	0,189
Perseverancia	- Concentración	<b>0,463 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Perseverancia	- Confianza y motivación al logro	<b>0,463 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Perseverancia	- Establecimiento metas y preparación mental	<b>0,483 ***</b>	<b>&lt; ,001</b>
Perseverancia	- Funcionar máximo bajo presión	<b>0,239 *</b>	<b>0,016</b>
Perseverancia	- Afrontamiento preocupación	0,182	0,069

*Nota.* \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

Centrándonos en el área de resiliencia de satisfacción personal, se observa una correlación altamente significativa ( $p < 0.001$ ) entre ésta y afrontamiento a la adversidad con un tamaño de efecto moderado (0.427) y con la estrategia de afrontamiento “concentración” con un tamaño de efecto moderado (0.362). Además, correlaciona con la estrategia de confianza y motivación al logro ( $p < 0.01$ ) con un tamaño de efecto moderado (0.422), con el establecimiento de metas y preparación mental ( $p < 0.01$ ) con un tamaño de efecto débil

(0.293) y funcionar al máximo bajo presión ( $p < 0.01$ ), presentando una correlación débil (0.256).

El área de resiliencia que tiene que ver con sentirse bien solo muestra correlación con diferentes estrategias de afrontamiento. En primer lugar, con el afrontamiento a la adversidad, con una correlación altamente significativa y un tamaño de efecto moderado (0.432), del mismo modo correlaciona con la estrategia de concentración con un tamaño de efecto moderado (0.469), con la confianza y motivación al logro con un tamaño de efecto mediano (0.454), con el establecimiento de metas y preparación mental con un tamaño de efecto fuerte (0.508). Por último, presenta una correlación significativa ( $p < 0.05$ ), con la estrategia de funcionar al máximo bajo presión con un tamaño de efecto débil.

La confianza en sí mismo, presenta correlaciones positivas con todas las estrategias de afrontamiento excepto con la habilidad para ser entrenado. La correlación entre ésta y el afrontamiento a la adversidad, la concentración, la confianza y motivación al logro y el establecimiento de metas y preparación mental, presentan un tamaño de efecto moderado (0.4). Sin embargo, la correlación con el funcionar al máximo bajo presión y el afrontamiento de la preocupación tienen un tamaño de efecto débil.

La perspectiva de resiliencia de ecuanimidad, por su parte, presenta correlación positiva estadísticamente significativa ( $p < 0,01$ ) con la estrategia de afrontamiento a la adversidad, con la concentración, confianza y motivación al logro y con el establecimiento de metas y preparación mental, todas con un tamaño de efecto moderado.

Por último, se presentaron correlaciones positivas altamente significativas ( $p < 0.001$ ) entre perseverancia y afrontamiento a la adversidad, concentración, confianza y motivación al logro y el establecimiento de metas y preparación mental todas con un tamaño de efecto mediano (0.4). Además, presenta una correlación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ) con un tamaño de efecto débil con la estrategia de afrontamiento a la preocupación.

### **Discusión**

El propósito de este trabajo fue analizar y comparar la resiliencia y estrategias de afrontamiento utilizadas por atletas de alto rendimiento, analizando si existían o no diferencias de género y estudiando una posible correlación entre ambas.

La evaluación se realizó a través del Inventario de Habilidades de afrontamiento en el deporte Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) de Smith et al. (1995) y de la escala que se ha utilizado es la Resilience Scale (RS-25) de Wagnild y Young (1993) adaptada por Ruiz-Barquín, De la Vega-Marcos, Poveda, Rosado y Serpa, (2012).

En primer lugar, se realizó un análisis de las estrategias de afrontamiento de los deportistas de alto rendimiento en la muestra en general y mujeres y hombres por separado. Estos resultados evidenciaron, que los y las atletas de alto rendimiento tienen un mayor uso de la categoría de habilidad para ser entrenado, la cual valora si los atletas perciben las instrucciones de los entrenadores y las entrenadoras de manera adecuada, aceptándolas para corregir los errores, sin tomarlo como algo personal. Esto nos indica que estos deportistas están dispuestos a aprender, asimilar las instrucciones y aceptar las críticas de manera constructivas sin tomarlo como algo personal y disgustarse, aceptando y corrigiendo los errores. De esta forma, no lo llevarían al plano personal y sería una estrategia efectiva para afrontar cierto tipo de cogniciones como ya planteaba Márquez (2006).

En segundo lugar, la estrategia de afrontamiento más puntuada sería la confianza y motivación de logro, lo que nos indica que tienen confianza y motivación positiva de manera constante durante los entrenamientos y competiciones, trabajando al máximo para mejorar sus habilidades. Esto demuestra que los deportistas tienen una actitud positiva y siguen motivados con su desempeño y creyendo en su potencial, aunque se encuentren en situaciones adversas. Esto apoya la evidencia de que los deportistas centran sus esfuerzos en situaciones adversas en aprender y asumir sus errores de manera constructiva, en vez de

evitarlos o centrarse en sus emociones negativas (Ti et al., 2005; Rosado et al., 2012; Arnold et al., 2017).

Además, la estrategia de afrontamiento menos puntuada por ambos géneros es el afrontamiento de la preocupación, lo que indica que la mayor parte de estos atletas no reaccionan ante situaciones estresantes presionándose o preocupándose continuamente por cometer errores. Esto concuerda con los hallazgos de Yi et al. (2005) y Rosado et al. (2012), los cuales afirmaban que uno de los estilos de afrontamiento más utilizado por los deportistas de alto rendimiento es el centrado en el problema, de manera que los deportistas ponen el foco en la situación adversa para encontrar soluciones y manejar los estresores, dejando de lado las emociones negativas o evitando la situación.

Centrándonos en el análisis de las estrategias de afrontamiento separando hombres y mujeres, encontramos que existen diferencias entre los promedios de las diferentes estrategias de afrontamiento. Analizando si estas diferencias son estadísticamente significativas, se ha concluido que existen diferencias significativas entre mujeres y hombres atletas de alto rendimiento en tres de las siete estrategias de afrontamiento. En primer lugar, existen diferencias significativas en el área de afrontamiento a la adversidad, en concreto, los hombres puntuaron más alto, por lo que éstos utilizan esta estrategia en mayor medida, manteniéndose más positivos y entusiasmados, incluso en ocasiones adversas permaneciendo tranquilos y controlados.

Además, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la estrategia de establecimiento de metas y preparación mental en la que los hombres parecen usar más esta estrategia de afrontamiento, lo que indica que estos establecen y trabajan objetivos específicos y los preparan mentalmente en mayor medida que las mujeres. Por último, la estrategia de funcionar al máximo bajo presión es la última estrategia en la que se han encontrado diferencias significativas entre hombres y mujeres, en concreto, los hombres

optan en más ocasiones por enfrentarse a situaciones estresantes de manera que se sientan desafiados y rinden mejor bajo presión.

Las diferencias que se han encontrado en las otras estrategias de afrontamiento (afrontamiento a la preocupación, concentración, habilidad para ser entrenado y confianza y motivación al logro) no son estadísticamente significativas.

Estos datos apoyan, en parte, las afirmaciones hechas por diferentes autores como Barrón et al. (2002), o Hampel y Petermann (2005), quienes afirmaban que existían diferencias consistentes entre los estilos de afrontamiento de hombres y mujeres. Aunque nuestros datos afirman que estas diferencias no son estadísticamente significativas en todas las estrategias de afrontamiento que contempla el cuestionario. De hecho, según Shek (2005), la estrategia de afrontamiento que destaca en los hombres es la interna, en la que se centran en resolver el problema mediante recursos personales, algo que hemos comprobado que realizan tanto hombres como mujeres.

Por otra parte, se ha analizado la variable resiliencia. Para analizar el nivel de resiliencia, se ha realizado un análisis descriptivo de la resiliencia total del cuestionario. Los resultados del análisis indican que los atletas de alto rendimiento tienen un moderado nivel de resiliencia. Estos resultados apoyarían a autores como Reche et al. (2019), que afirman que los deportistas de diferentes modalidades tienen una resiliencia elevada, debido a que la práctica deportiva está caracterizada por una continua exposición a circunstancias adversas y potencialmente estresantes (García Secades et al., 2014).

Para poder determinar las diferencias de género en la resiliencia en atletas de alto rendimiento, se ha realizado un análisis descriptivo mediante el cual se puede afirmar que hombres y mujeres por separado tienen un nivel moderado de resiliencia. Estos resultados han mostrado diferencias entre los promedios de ambas muestras, pero analizándolas, se ha concluido que éstas no son estadísticamente significativas. Estos resultados contradicen los

encontrados por autores como García Secades (2015), que afirmaban las mujeres deportistas tienen un nivel de resiliencia más bajo que los hombres.

Por otra parte, se han analizado las diferentes áreas de resiliencia que contempla el cuestionario. Los resultados muestran que, a nivel general, el área o perspectiva de resiliencia que destaca en la muestra de atletas de alto rendimiento es el sentirse bien sólo, lo que indica que los atletas se sienten bien solos y se sienten libres, únicos e importantes. Respecto al análisis de hombres y mujeres por separado, en primer lugar, se observa que el área que más destaca en los hombres es la satisfacción personal, relacionada con comprender el significado de la vida y como se contribuye a ésta. De hecho, Fletcher y Sarkar (2012), ya adelantaban en su modelo, que factores psicológicos como la personalidad positiva, en la que destacan tener estabilidad emocional, protegen a los atletas de los posibles efectos negativos procedentes de situaciones adversas.

En el caso de las mujeres, el área que tiene una media más alta es la de sentirse bien solo, por lo que estas destacan en sentirse únicas y libres. Fletcher y Sarkar (2012), ya comentaban que la confianza será un factor psicológico de la resiliencia que protegerá a los atletas de los efectos negativos de las situaciones adversas.

En ambos, el área de resiliencia que ha tenido menos puntuación es la de ecuanimidad. Por lo que los atletas se sienten menos identificados con adoptar una perspectiva balanceada de la vida en situaciones adversas. Además, aunque existe diferencia entre las puntuaciones de hombres y mujeres, se ha comprobado si éstas son estadísticamente significativas. Los resultados nos indican que estas diferencias no son estadísticamente significativas, por lo que nuestro estudio apoyará a esos autores que afirmaban que no existían diferencias entre el nivel de resiliencia de hombres y mujeres (Keneally, 1993; Aranzana et al., 2016).

Por último, centrándonos en los factores de resiliencia, a nivel general, los atletas han puntuado más alto en el factor 1, que es el relacionado con la autoconfianza, la independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia. Mujeres y hombres de forma independiente también han puntuado más alto en el factor 1 que en el 2. Es por ello que podemos afirmar que estos atletas se enfrentan a situaciones adversas con confianza y decisión y con el surgimiento de habilidades y actitudes que les permiten alcanzar sus objetivos.

Relacionando ambos constructos para estudiar si existe una correlación entre ellos, se ha comprobado que el área de satisfacción personal de la resiliencia, correlaciona de forma positiva con dos de las estrategias de afrontamiento; concentración y afrontamiento a la adversidad. Esto nos indica que los atletas que puntúen más en este perfil resiliente en el que destaca comprender el significado de la vida y cómo se contribuye a esta, puntuarán más alto en estrategias de afrontamiento centradas en concentrarse en la situación incluso cuando se presenten situaciones inesperadas o adversas manteniendo el control y permaneciendo tranquilo.

Por otro lado, los atletas con un perfil resiliente en el que destaque el área de sentirse bien solo, en la que se sienten únicos e importantes, puntuarán más alto en estrategias de afrontamiento como afrontamiento a la adversidad, concentración y establecimiento de metas y preparación mental, por lo que éstos, se enfrentarán a situaciones inesperadas con positivismo y entusiasmo, concentrándose en la actividad y estableciendo objetivos y planes para obtener un buen desempeño.

La perspectiva de resiliencia de confianza en sí mismo, en la que destacan atletas que creen en sí mismos y en sus habilidades a la hora de enfrentarse a adversidades, correlacionaría con las estrategias de afrontamiento de afrontamiento a la adversidad, concentración, confianza y motivación al logro y establecimiento de metas y preparación

mental, por lo que estos atletas no sólo se enfrentarían a situaciones adversas de manera positiva, concentrándose en la actividad sin distracción y estableciendo un plan de actuación, sino que también tienen una confianza en sí mismos de manera constante durante todo el entrenamiento o competición.

Por otra parte, los atletas cuyo perfil resiliente destaque por tener una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias (ecuanimidad), correlacionará de nuevo con la estrategia de afrontamiento a la adversidad, con la concentración y con el establecimiento de metas y preparación mental, por lo que estos también se mantendrán positivos y tranquilos incluso en situaciones adversas, concentrándose incluso en situaciones adversas y estableciendo un plan para su mejor desempeño.

Por último, el componente de la resiliencia de perseverancia en el cual la persona es persistente ante la adversidad correlacionará con el afrontamiento a la adversidad, la concentración y el establecimiento de metas y preparación mental, por lo que estos perseverarán, permanecerán tranquilos y concentrados, trabajando hacia objetivos específicos preparados de manera optimista.

### **Limitaciones y futuras líneas de investigación**

Una de las primeras limitaciones que encontramos en nuestro estudio es la poca información que relaciona resiliencia y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento, por lo que se necesitan más estudios que profundicen sobre ello. Esta será una de las razones de nuestro estudio.

Por otra parte, nuestra investigación no ha analizado la búsqueda de apoyo social como estrategia de afrontamiento debido a que el cuestionario seleccionado no lo contemplaba. Sin embargo, según la literatura encontrada, la búsqueda de apoyo social es una de las estrategias más utilizadas por los deportistas de alto rendimiento. Es por ello, que para

futuras investigaciones podría utilizarse otro cuestionario que tenga en cuenta este aspecto como el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Cano et al. (2007).

Otra de las limitaciones de nuestro estudio, es el reducido número de cuestionarios actualizados y con buenas propiedades psicométricas que existen tanto de resiliencia como de estrategias de afrontamiento para deportistas de alto rendimiento, por lo que validar los cuestionarios existentes para este tipo de muestras, es un desafío para nuevas investigaciones.

Para futuras investigaciones podría además analizarse la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en relación con el rendimiento deportivo, para poder relacionar y analizar las diferencias que puedan existir entre los perfiles de deportistas con mayor y menor rendimiento deportivo.

Además, debemos tener en cuenta y controlar otras variables intervinientes sociodemográficas, ya que estudios previos defienden su influencia en las variables (Vinaccia et al., 2007).

Por otro lado, la bibliografía nos muestra la relación de la resiliencia con otro tipo de variables como la autoestima, el nivel de estrés-recuperación o el optimismo, por lo que futuras líneas de investigación podrían estar focalizadas en estudiar su influencia y relación en atletas de alto rendimiento, incluso compararlo con deportes de equipo.

En tercer lugar, sería interesante el uso de datos longitudinales para poder interpretar la causalidad entre resiliencia, estrategias de afrontamiento y rendimiento. Por lo tanto, realizar más estudios longitudinales permitirá investigar mejor las causalidades.

Por último, mediante nuestra investigación, se han dado a conocer algunas diferencias de género existentes en algunas áreas de la resiliencia y estrategias de afrontamiento, por lo que futuras investigaciones podrían estudiar el porqué de las diferencias en esas áreas y no en otras.

## **Conclusiones**

Tras analizar los resultados, podemos concluir que se ha alcanzado el primero de nuestros objetivos de estudiar y determinar las diferencias de género en las estrategias de afrontamiento y resiliencia de atletas de alto rendimiento. Concluyendo que no existen diferencias significativas respecto al nivel de resiliencia en hombres y mujeres y que las áreas de afrontamiento a la adversidad, establecimiento de metas y preparación mental y funcionar al máximo bajo presión presentan diferencias significativas entre hombres y mujeres. En concreto, los hombres puntúan más alto en todas estas que las mujeres.

Además, se ha podido determinar si existe relación entre estrategias de afrontamiento y resiliencia en atletas de alto rendimiento. Concluyendo que existen correlaciones entre determinadas áreas de la resiliencia y estrategias de afrontamiento.

Por último, se ha alcanzado el objetivo que planteaba analizar los estilos de afrontamiento y el nivel de resiliencia en la muestra total. Se concluye que la muestra presenta moderados niveles de resiliencia y que los atletas se enfrentan a situaciones adversas sin llevarlo al plano personal, para evitar cierto tipo de cogniciones, de manera que están dispuestos a aprender, asimilar las instrucciones y aceptar las críticas de manera constructivas sin tomarlo como algo personal y disgustarse, aceptando y corrigiendo los errores.

### Referencias bibliográficas

- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., y Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103–125.  
<https://doi.org/10.1080/01460860600677643>
- Anshel, M. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 58-83.
- Anshel, M. H., Kim, K. W., Kim, B. H., Chang, K. J. y Eom, H. J. (2001). A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 43-75.
- Aranzana, M., Salguero del Valle, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega, R., Ruíz, R., Y Márquez, R. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos: Revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 15(1).
- Arnold, R., Fletcher, D., y Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 35(7), 694–703.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299>
- 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(2), 109 -115.  
<https://doi.org/10.4306/pi.2010.7.2.109>
- Barrón, R. G., Castilla, I. M., Casullo, M. M., y Verdú, J. B. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 363-368.
- Belem, I. C., Malheiros Caruzzo, N., Andrade do Nascimento Junior, J. R., Lopes Vieira, J. L., y Fiorese Vieira, L. (2014). Impacto das estratégias de coping na resiliência de atletas de vôlei de praia de alto rendimento. *Brazilian Journal of Kineanthropometry & Human Performance*, 16(4), 447–455. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n4p44>

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Cano, F., Rodríguez, L. y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Revista Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39.
- Carson, F., y Polman, R. C. J. (2010). The facilitative nature of avoidance coping within sports injury rehabilitation. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20(2), 235-240. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00890.x>
- Coll, V. G., Mateos, M. E., y De las Heras Fernández, R. (2021). Estrategias de afrontamiento psicológico de las compañías de danza españolas (Psychological coping strategies of Spanish dance companies). *Retos*, 42, 109-117. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86204>
- 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. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Consedine, N. S., Magai, C., y Krivoshekova, Y. S. (2005). Sex and age cohort differences in patterns of socioemotional functioning in older adults and their links to physical resilience. *Ageing International*, 30(3), 209-244. <https://doi.org/10.1007/s12126-005-1013-z>
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C. y Graham, T. R. (1998). *Measurement of coping strategies in sport. Advances in sport and exercise psychology measurement*. Fitness Information Technology.
- Damásio, B. F., Borsa, J. C., y da Silva, J. P. (2011). 14-item resilience scale (RS-14): psychometric properties of the Brazilian version. *Journal of nursing measurement*, 19(3), 131-145. [10.1891/1061-3749.19.3.131](https://doi.org/10.1891/1061-3749.19.3.131)
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K. & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>

- Di-Collaredo, C.A., Cruz, D. P. A., y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156.
- Domínguez, M., Batista, F., Torres, B., Vera, J., Bezerra, M. y Domínguez, L. (2006). Relação do Bem-Estar Subjetivo, Estratégias de Enfrentamento e Apoio Social em Idosos. *Revista Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2), 301-308. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722006000200017>
- Fernández, D. L., y Briceño, O. B. S. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 613-619. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75724>.
- Ferreira, M., Valdés, H. y González, E. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14.
- Fínez, M. J. y Morán, C. (2014). Resiliencia y autoconcepto: su relación con el cansancio emocional en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1(6), 289-296. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.746>.
- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (1996). A replication study of the structure of the Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*, 12(3), 224-235. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.12.3.224>
- Galli, N., y Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>

- García Gaviria, L. T., y Oliveros, D. (2018). Estrategias de afrontamiento en las selecciones femeninas de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A.). *Actividad Física Y Deporte*, 4(2), 31–51.  
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n2.2018.554>
- García Secades, X., Molinero, O., Barquín, R. 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.  
<https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300010>
- García Secades, X., Salguero del Valle, A., Molinero, O., De la Vega, M., Ruiz Barquín, R., y Márquez, R. (2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *Kronos*, 14(1).
- Giacobbi, P. R., Lynn, T. K., Wetherington, J. M., Jenkins, J., Bodendorf, M., y Langley, B. (2004). Stress and coping during the transition to university for first-year female athletes. *The sport psychologist*, 18(1), 1-20. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.1.1>
- González-Lázaro, J., Frutos de Miguel, J., Arribas Cubero, H. F., y Rodríguez-Marroyo, J. A. (2020). Análisis de la escala de resiliencia en corredores por montaña analysis of the resilience scale in mountain runners. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.84.005>
- Gould, D., Dieffenbach, K. y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.  
<https://doi.org/10.1080/10413200290103482>.
- Goss-Sampson, M. A., y Meneses, J. (2018). *Análisis estadístico con JASP: Una guía para estudiantes*. FUOC
- 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.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005>

Hampel, P., y Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 34(2), 73-83. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-3207-9>.

Heilemann, M. V., Lee, K. A., y Kury, F. S. (2003). Psychometric evaluation of Spanish version of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 11, 61-72.  
<https://doi.org/10.1891/jnum.11.1.61.52067>

Holt, N. L., y Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271.  
<https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.251>

Hosseini, S. A., y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>

Howells, K., y Fletcher, D. (2015). Sink or swim: Adversity- and growth-related experiences in Olympic swimming champions. *Psychology Of Sport And Exercise*, 16, 37-48.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.004>

Hudek-Knežević, J., Kardum, I., y Vukmirović, Ž. (1999). The structure of coping styles: A comparative study of Croatian sample. *European Journal of Personality*, 13(2), 149-161.  
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(199903/04\)13:2<149::AID-PER326>3.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(199903/04)13:2<149::AID-PER326>3.0.CO;2-Z)

Kim, M. S., Duda, J. L., Tomás, I. y Balaguer, I. (2003). Examination of the psychometric properties of the Spanish version of the Approach to Coping in Sport Questionnaire. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 197-212.

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*.  
Martínez Roca.

- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- 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.  
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- 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), 1-15.
- Lundman, B., Strandberg, G., Eisemann, M., Gustafson, Y., y Brulin, C. (2007). Psychometric Properties of the Swedish Version of the Resilience Scale. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 21, 229- 237. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6712.2007.00461.x>
- Luthar, S. S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.  
<https://doi.org/10.1017/s0954579400004156>
- Madden, C. C., Kirkby, R. J. y McDonald, D. (1989). Coping Styles of competitive middle-distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martínez, I. M., Meneghel, I., y Peñalver, J. (2019). ¿El género afecta en las estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico? *Revista De Psicodidáctica*, 24(2), 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.01.003>
- Miranda, R., Coimbra, D. R., Bara, M. G., Miranda, M. V., y Andrade, A. (2018). Brazilian version (ACSI-28BR) of athletic coping skills inventory-28. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24, 130-134. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182402160980>.

- Morgan, P. B., Fletcher, D., y Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(4), 549-559.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Murphy, S. y Tammen, V. (1998). *In search of psychological skills. Advances in sport and exercise psychology measurement*. Fitness Information Technology.
- Olmo, M., Olmedo, E., Cepero, M., Zurita, F., y Padial, R. (2017). Validation of Resilience Scale (CD-RISC) in elite athletes through a structural equation model. *Retos, 32*.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.49910>
- Palus, S. R., Fang, S. R., y Prawitz, A. D. (2012). Forward, together forward: Coping strategies of students following the 2008 mass shootings at Northern Illinois University. *Traumatology, 18*(4), 13–26. <http://dx.doi.org/10.1177/1534765612437381>.
- Pangallo, A., Zibarras, L., Lewis, R., y Flaxman, P. (2015). Resilience through the lens of interactionism: a systematic review. *Psychological assessment, 27*(1), 1.  
<https://doi.apa.org/doi/10.1037/pas0000024>
- Pesce, R., Assis, S., Avanci, J., Santos, N., Malaquias, J., y Carvalhaes, R. (2005). Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cuaderno Saúde Pública, 21*, 436-448. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2005000200010>
- Pintado, S. y Cruz, M.F. (2017). Factores de resiliencia en niños y adolescentes con cáncer y su relación con el género y la edad. *CIENCIA ergo-sum, 24*(2), 137- 144.  
<https://doi.org/10.30878/ces.v24n2a5>
- Poch, F. V., Carrasco, M. G., Moreno, Y. G., Cerrato, S. M., y Aznar, F. C. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología/Annals of Psychology, 31*(1), 226-233.  
<https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>

- 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.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.003>
- Quiroz, C. N., Méndez, P. O., Valero, C. Z. V., y Trujano, R. S. (2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y salud, 20*(2), 213-220.  
<https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427301>.
- Reche, C., y Ortín, F. J. (2013). Consistencia de la versión española de la escala de resiliencia en esgrima. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica, 2*(2), 49-57.
- Reche, C., Martínez-Rodríguez, A., y Ortín, F. J. (2019). Characterization of the resilience and exercise dependence athlete. *Ciencia, Cultura y Deporte, 43*(15), 17-23.  
<https://doi.org/10.12800/ccd.v15i43.1395>
- 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), 271-286.
- Recklitis, C.J. y Noam, G.G. (1999). Clinical and developmental perspectives on adolescent coping. *Child Psychiatry and Human Development, 30*, 87-101.  
<https://doi.org/10.1023/A:1021998217862>
- Rodríguez, M., Pereyra, M. G., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M. y Labiano, L. M. (2009). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia versión argentina. *Revista Evaluar, 9*(1), 72-82. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v9.n1.465>
- Rosado, A., Dos Santos, A. M., y García, F. G. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 7*(1), 125-148.

- Rúa, M. C. R., y Andreu, J. M. (2011). Validación psicométrica de la Escala de resiliencia (RS) en una muestra de adolescentes portugueses. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 11(1), 51-65.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344. <https://doi.org/10.1017/s0954579412000028>
- Sabato, T. M., Walch, T. J., y Caine, D. J. (2016). The elite young athlete: strategies to ensure physical and emotional health. *Open access journal of sports medicine*, 7, 99-112. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S96821>.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., y Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171–1184. <https://doi.org/10.1080/02640410601040093>.
- Salim, J., Wadey, R., y Diss, C. (2015). Examining the Relationship between Hardiness and Perceived Stress-Related Growth in a Sport Injury Context. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 10–17. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.12.004>
- Sánchez-Teruel, D., y Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de resiliencia 14 ítems (RS-14): propiedades psicométricas de la versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(40), 103-113.
- Sanz, J. L. G., Pérez, L. M. R., Coll, V. G., y Smith, R. E. (2011). Development and validation of a Spanish version of the Athletic Coping Skills Inventory, ACSI-28. *Psicothema*, 495-502.
- Serrano, J., Reis, R., Fonseca, T., Paulo, R., Honório, S., y Batista, M. (2019). Pre-Competitive Anxiety: A comparative study between «Under 12» and Senior teams in football. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(36), 318–326. <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v36i36.67129>

- Shek, D. T. L. (2005). A longitudinal study of perceived family functioning and adolescent adjustment in Chinese adolescents with economic disadvantage. *Journal of Family Issues*, 26(4), 518–543. <http://dx.doi.org/10.1177/0192513X04272618>
- Stefanello, J. (2007). Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(2), 232-244. <http://dx.doi.org/10.5628/rpcd.07.02.232>
- Trigueros, R., Álvarez, J. F., Aguilar-Parra, J. M., Alcaraz-Ibáñez, M., y Rosado, A. (2017). Validación y adaptación española de la escala de resiliencia en el contexto deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 9(2). <https://doi.org/10.25115/psyse.v9i2.864>
- Valentine, J. C., Pigott, T. D., y Rothstein, H. R. (2010). How many studies do you need? A primer on statistical power for meta-analysis. *Journal of Educational and Behavioral Statistics*, 35(2), 215-247. <https://doi.org/10.3102/1076998609346961>
- 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. <http://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v1i1.9260>
- Vandenbroucke, J.P., von Elm, E., Altman, D.G., Gøtzsche, P.C., Mulrow, C.D., Pocock, S.J., Poole, C., Schlesselman, J.J., y Egger, M. (2014). STROBE Initiative. Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE): explanation and elaboration. *Int J Surg.*, 12(12),1500-24. <https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2014.07.014>
- Vinaccia, S., Quiceno, J.M. y Moreno, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 16(1), 139-146.
- Wagstaff, C. R. D., Sarkar, M., Davidson, C. L., y Fletcher, D. (2016). *Resilience in sport: A critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics*. Routledge.

- Washburn, J.M., Hillman, S.B. y Sawilowsky, S. (2004). Gender and gender- role orientation differences on adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 33, 31-40.  
<https://doi.org/10.1023/A:1027330213113>
- 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. <https://doi.org/10.1080/10413200903018675>
- 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.  
<https://doi.org/10.1080/02615470902912243>
- Windle, G., Markland, D. A., y Woods, R. T. (2008). Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age. *Aging and Mental Health*, 12(3), 285-292.  
<https://doi.org/10.1080/13607860802120763>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-4662-1>
- Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Cofre-Bolados, C., Knox, E., y Muros, J. J. (2018). Relationship of resilience, anxiety and injuries in footballers: Structural equations analysis. *PloS One*, 13(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207860>

## ANEXOS

### ANEXO A

#### *Strengthening the Reporting of Observational studies in Epidemiology (STROBE)*

Lista de puntos esenciales que deben describirse en la publicación de estudios de casos y controles.

	<b>Punto</b>	<b>Recomendación</b>	<b>Check</b>
<b>Título y resumen</b>	1	(a) Indique, en el título o en el resumen, el diseño del estudio con un término habitual.	X
		(b) Proporcione en el resumen una sinopsis informativa y equilibrada de lo que se ha hecho y lo que se ha encontrado.	X
<b>Introducción</b>			
Contexto/fundamentos	2	Explique las razones y el fundamento científicos de la investigación que se comunica.	X
Objetivos	3	Indique los objetivos específicos, incluida cualquier hipótesis preespecificada.	X
<b>Métodos</b>			
Diseño del estudio	4	Presente al principio del documento los elementos clave del diseño del estudio.	X
Contexto	5	Describa el marco, los lugares y las fechas relevantes, incluido los períodos de reclutamiento, exposición, seguimiento y recogida de datos.	X

Participantes	6	(a) Proporcione los criterios de elegibilidad así como las fuentes y el proceso diagnóstico de los casos y el de selección de los controles. Proporcione las razones para la elección de casos y controles	X
		(b) En los estudios apareados, proporcione los criterios para la formación de las parejas y el número de controles por cada caso.	N/A
VARIABLES	7	Defina claramente todas las variables: de respuesta, exposiciones, predictoras, confusoras y modificadoras del efecto. Si procede, proporcione los criterios diagnósticos.	X
Fuentes de datos/ medidas	8*	Para cada variable de interés, proporcione las fuentes de datos y los detalles de los métodos de valoración (medida). Si hubiera más de un grupo, especifique la comparabilidad de los procesos de medida.	X
Sesgos	9	Especifique todas las medidas adoptadas para afrontar fuentes potenciales de sesgo.	X
Tamaño muestral	10	Explique cómo se determinó el tamaño muestral.	N/A
VARIABLES cuantitativas	11	Explique cómo se trataron las variables cuantitativas en el análisis. Si procede, explique qué grupos se definieron y por qué.	X
Métodos estadísticos	12	(a) Especifique todos los métodos estadísticos, incluidos los empleados para controlar los factores de confusión.	X
		(b) Especifique todos los métodos utilizados para analizar subgrupos e interacciones.	X

	(c) Explique el tratamiento de los datos ausentes (missing data).	N/A
	(d) Estudios de casos y controles: si procede, explique cómo se aparearon casos y controles.	N/A
	(e) Describa los análisis de sensibilidad.	N/A

**Resultados**

Participantes	13*	(a) Describa el número de participantes en cada fase del estudio; por ejemplo: cifras de los participantes potencialmente elegibles, los analizados para ser incluidos, los confirmados elegibles, los incluidos en el estudio, los que tuvieron un seguimiento completo y los analizados.	X
		(b) Describa las razones de la pérdida de participantes en cada fase.	N/A
		(c) Considere el uso de un diagrama de flujo.	N/A
Datos descriptivos	14*	(a) Describa las características de los participantes en el estudio (p. ej., demográficas, clínicas, sociales) y la información sobre las exposiciones y los posibles factores de confusión	X
		(b) Indique el número de participantes con datos ausentes en cada variable de interés.	X

Datos de las variables de resultado	15*	Describa el número de participantes en cada categoría de exposición, o bien proporcione medidas resumen de exposición.	X
Resultados principales	16	(a) Proporcione estimaciones no ajustadas y, si procede, ajustadas por factores de confusión, así como su precisión (p. ej., intervalos de confianza del 95%). Especifique los factores de confusión por los que se ajusta y las razones para incluirlos	X
		(b) Si categoriza variables continuas, describa los límites de los intervalos.	X
		(c) Si fuera pertinente, valore acompañar las estimaciones del riesgo relativo con estimaciones del riesgo absoluto para un período de tiempo relevante.	N/A
Otros análisis	17	Describa otros análisis efectuados (de subgrupos, interacciones o sensibilidad).	X
<b>Discusión</b>			
Resultados clave	18	Resuma los resultados principales de los objetivos del estudio.	X
Limitaciones	19	Discuta las limitaciones del estudio, teniendo en cuenta posibles fuentes de sesgo o de imprecisión. Razone tanto sobre la dirección como sobre la magnitud de cualquier posible sesgo.	X
Interpretación	20	Proporcione una interpretación global prudente de los resultados considerando objetivos, limitaciones, multiplicidad de análisis,	X

		resultados de estudios similares y otras pruebas empíricas relevantes.	
Generabilidad	21	Discuta la posibilidad de generalizar los resultados (validez externa).	N/A
<b>Otra información</b>			
Financiación	22	Especifique la financiación y el papel de los patrocinadores del estudio y, si procede, del estudio previo en el que se basa el presente artículo.	N/A

N/A; No Aplicable

**Anexo B***Ítems por cada factor de la Escala de Resiliencia*

<b>Factor</b>	<b>Ítems</b>
Ecuanimidad	7, 8, 11, 12.
Perseverancia.	1, 2, 4, 14, 15, 20, 23.
Confianza en sí mismo.	6, 9, 10, 3, 17, 18, 24.
Satisfacción personal.	16, 21, 22, 25.
Sentirse bien solo.	5, 13, 19.

**Anexo C**

*Ítems para cada categoría del cuestionario sobre estrategias de afrontamiento*

<b>Categoría</b>	<b>Ítems</b>	<b>Puntuación mínima</b>	<b>Puntuación máxima</b>
Afrontamiento de la adversidad.	5, 17, 21, 24.	1	16
Habilidad para ser entrenado.	3*, 10*, 15, 27.	1	16
Concentración.	4, 11, 16, 15.	1	16
Confianza y motivación de logro.	2, 9, 14, 26.	1	16
Establecimiento de metas y preparación mental.	1, 8, 13, 20.	1	16
Rendir bajo presión.	6, 18, 22, 28.	1	16
Afrontamiento de la preocupación.	7*, 12*, 19*, 23*.		

Los ítems que aparecen con un asterisco quiere decir que tienen una puntuación inversa (1 es casi siempre y 4 casi nunca).

**Anexo D**

*Cuestionario distribuido a la muestra.*

***-Consentimiento informado.***

*Hola a todos y todas. Mi nombre es Raquel García Lebrón y soy estudiante del Máster General Sanitario de Psicología en la Universidad Europea de Madrid.*

*Os pido vuestra colaboración para realizar mi Trabajo de Fin de Máster sobre género, resiliencia y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento. Por ello, si eres deportista de alto rendimiento, tienes entre 18 y 26 años y estás compitiendo actualmente, puedes pasar a rellenar los cuestionarios.*

*Realizareis dos cuestionarios; el primero de ellos sobre resiliencia, que consta de 25 ítems y el segundo sobre estrategias de afrontamiento con 28 ítems.*

*Recordamos que la participación es totalmente voluntaria y que las respuestas son anónimas y confidenciales, sin identificar de ningún modo a las personas que participáis en el estudio de acuerdo con la Ley Orgánica de Protección de Datos (3/2018 de 5 de diciembre).*

*Muchas gracias por vuestra colaboración.*

Declaro que, siendo mayor de edad, he sido informado/a acerca del procedimiento del estudio y que mi participación en él es totalmente VOLUNTARIA.

Acepto participar de forma voluntaria.

**-Datos socio-demográficos**

¿Qué edad tienes? \_\_\_\_\_

¿Eres extranjero? SI/NO

¿Con qué género te identificas?

Mujer

Hombre

Otro

**-Resiliencia**

A continuación, vais a responder al cuestionario sobre resiliencia que consta de 25 ítems. Por favor lee atentamente y marca la respuesta que mejor describa cuál es tu forma de actuar.

Para contestar señala uno de los números (1 al 7) que encontrarás debajo de la frase que estás contestando.

Las alternativas de respuesta son:

- 1- Totalmente en desacuerdo.
- 2- En desacuerdo.
- 3- Algo en desacuerdo.
- 4- Ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- 5- Algo de acuerdo.
- 6- De acuerdo.
- 7- Totalmente de acuerdo.

Procura contestar todas las frases. Recuerda que debes dar tu propia opinión acerca de ti mismo/a. Trata de ser sincero/a contigo mismo/a.

1. Cuando planeo algo lo realizo

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

2. Suelo arreglármelas de una manera u otra.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo/a, sin depender de los demás.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

4. Para mí es importante mantenerme interesado/a en algo.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

5. Puedo estar solo/a si tengo que hacerlo.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

6. Me siento orgulloso/a de haber logrado alcanzar metas en mi vida.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

---

7.Usualmente veo las cosas a largo plazo.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

8.Soy amigo/a de mi mismo/a.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

9.Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

10.Soy decidido/a.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

11.Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

12.Hago las cosas una por una.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

13. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

14. Tengo autodisciplina.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

15. Me mantengo interesado/a por las cosas.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

16. Por lo general, encuentro algo de lo que reírme.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

17. La confianza en mí mismo/a me permite atravesar momentos difíciles.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

18. En una emergencia soy alguien en quien se puede confiar.

**1**            **2**            **3**            **4**            **5**            **6**            **7**

---

19. Generalmente puedo ver una situación desde distintos puntos de vista.

**1            2            3            4            5            6            7**

---

20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.

**1            2            3            4            5            6            7**

---

21. Mi vida tiene sentido.

**1            2            3            4            5            6            7**

---

22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.

**1            2            3            4            5            6            7**

---

23. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.

**1            2            3            4            5            6            7**

---

24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.

**1            2            3            4            5            6            7**

---

25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7

---

### **-Estrategias de afrontamiento**

A continuación, pasaremos a contestar un cuestionario cuyo propósito es evaluar las habilidades psicológicas en el deporte.

Las frases que vais a encontrar son declaraciones que algunos/as deportistas han usado para describir experiencias propias. Por favor, lee con atención cada frase y piensa con la mayor precisión posible qué frecuencia experimentas la misma situación.

Por favor subraya con qué frecuencia tienes estas experiencias cuando practicas deporte.

1= Casi nunca.

2 = A veces

3 = Con frecuencia

4 = Casi siempre

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que hiciste, pensaste o sentiste en ese momento.

1. A diario o semanalmente, establezco metas muy específicas para mí mismo que orientan lo que hago.

1                                    2                                    3                                    4

---

---

2. Aprovecho al máximo de mi talento y habilidad.

**1**

**2**

**3**

**4**

---

3. Cuando un/a entrenador/a me corrige un error que he cometido, tiendo a tomarlo de forma personal y sentirme muy molesto/a.

**1**

**2**

**3**

**4**

---

4. Cuando estoy compitiendo puedo enfocar mi atención y bloquear/aislar las distracciones.

**1**

**2**

**3**

**4**

---

5. Me mantengo positivo/a y entusiasmado/a durante la competición, sin importar lo mal que vayan las cosas.

**1**

**2**

**3**

**4**

---

6. Tiendo a competir mejor bajo presión porque pienso más claramente.

**1**

**2**

**3**

**4**

---





---

19. Mientras compito, me preocupa cometer errores o no lograrlo.

**1**

**2**

**3**

**4**

---

20. Tengo mi propio plan de competición elaborado en mi cabeza mucho antes de que la competición comience.

**1**

**2**

**3**

**4**

---

21. Cuando me siento demasiado nervioso/a, puedo relajar mi cuerpo y calmarme rápidamente.

**1**

**2**

**3**

**4**

---

22. Para mí, las situaciones de presión son desafíos o retos que son bienvenidos.

**1**

**2**

**3**

**4**

---

23. Pienso e imagino lo que ocurrirá si fallo o me equivoco.

**1**

**2**

**3**

**4**

---



**ANEXO E**
*Estadísticos descriptivos por género.*

	Adversidad		Hab.		Conc.		Conf.		Metas		Presión		Preoc.	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
N	49	52	49	52	49	52	49	52	49	52	49	52	49	52
M	11,34	10,03	14,16	14,17	11,83	11,05	13,49	12,65	12,20	10,59	11,34	9,75	9,51	8,80
SD	2,52	2,47	1,67	1,84	2,18	2,84	2,27	2,32	2,47	3,04	3,09	3,19	2,69	2,48

*Nota:* 1= hombre, 2= mujer.

**ANEXO F:**

A continuación, se introduce la prueba de Shapiro-Wilk (análisis de normalidad) de la variable estrategias de afrontamiento y áreas de resiliencia de hombres y mujeres atletas de alto rendimiento

Variables dependientes	Shapiro-Wilk		Valor de p Shapiro-Wilk	
	1	2	1	2
Adversidad - EA	0,973	0,966	0,318	0,417
Habilidad - EA	0,890	0,852	< ,001	< .001
Concentración - EA	0,973	0,964	0,315	0,120
Confianza y ML - EA	0,883	0,952	< ,001	<b>0,034</b>
Metas - EA	0,950	0,934	<b>0,038</b>	<b>0,007</b>
Presión -EA	0,949	0,965	<b>0,035</b>	0,130
Preocupación - EA	0,963	0,966	0,121	0,146
Satisfacción personal - resiliencia	0,787	0,974	< ,001	0,322
Sentirse bien solo - resiliencia	0,718	0,951	< ,001	<b>0,031</b>
Confianza en si mismo - resiliencia	0,767	0,943	< ,001	<b>0,015</b>
Ecuanimidad - resiliencia	0,914	0,940	<b>0,002</b>	<b>0,011</b>
Perseverancia - resiliencia	0,711	0,954	< ,001	<b>0,043</b>
Factor 1 – competencia personal - resiliencia	0,741	0,957	< ,001	0,058

Factor 2 – aceptación de uno mismo y de la vida - resiliencia	0,913	0,944	<b>0,001</b>	<b>0,016</b>
Resiliencia total	0,718	0,956	<b>&lt; ,001</b>	0,054