

Resiliencia y lesiones en deportistas universitarios

Resilience and injuries in university athletes

Moo Peña, J.C. y Solís Briceño, O.B.

Facultad de Psicología,

Universidad Autónoma de Yucatán;

Resumen

Marco teórico: La lesión deportiva se relaciona con muchos factores psicológicos siendo uno de ellos la resiliencia, factor que se relaciona con la autoestima, afrontamiento y apoyo social. Identificar las variables de resiliencia, autoestima, afrontamiento y apoyo social en una población de deportistas universitarios y comprobar si existe relación entre dichas variables y las lesiones deportivas con base en la presencia o ausencia de lesión.

Métodos: Se presentan datos descriptivos de 137 deportistas universitarios y un análisis de correlación de la variable lesión deportiva con las variables resiliencia, autoestima, afrontamiento y apoyo social. **Resultados:** Se obtuvieron puntuaciones altas en todas las variables y se encontraron correlaciones casi afines entre la resiliencia de los deportistas lesionados y no lesionados con las variables predictores de la resiliencia.

Conclusiones: Los deportistas universitarios tienen una tendencia a presentar niveles altos de resiliencia haya o no la presencia de una lesión deportiva.

Palabras clave: Lesión deportiva, resiliencia, autoestima, afrontamiento y apoyo social.

Abstract

Theoretical Framework: The sports injury is related to many psychological factors, one of them being resilience, a factor that is related to self-esteem, coping and social support. **Objective.** Identify the variables of resilience, self-esteem, coping and social support in a population of university athletes and check whether there is a relationship between these variables and sports injuries based on the presence or absence of injury. **Methods:** Descriptive data of 137 university athletes and a correlation analysis of the sport injury variable are presented with the variables resilience, self-esteem, coping and social support. **Results:** High scores were obtained in all the variables and almost similar correlations were found between the resilience of the injured and non-injured athletes with the predictive variables of resilience. **Conclusions:** University athletes have a tendency to present high levels of resilience whether or not there is a sports injury.

Key words: Sports injury, resilience, self-esteem, coping and social support.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia el deporte ha sido considerado como una característica del ser humano que involucra a un gran número de personas (Lawther, 1987) y aporta a quien lo practica beneficios como una mejor función cardiovascular, aumento en la fuerza y flexibilidad (Walker, 2010). Sin embargo, conlleva un considerable riesgo de lesiones en quienes lo practican, ya sea en el ámbito escolar o profesional (Olmedilla, García y Martínez, 2006), afectando negativamente la calidad de vida de los deportistas (Abenza, Olmedilla y Ortega, 2009).

La lesión deportiva puede afectar otros ámbitos de la vida del deportista además del deportivo (Ortín, Olivares, Abenza, Gonzáles y Jara, 2014) y ocasionar un trauma más o menos grave debido a las cargas de dolor, ansiedad, dudas y miedos (Palmi, 2001). Respecto a sus consecuencias emocionales, estas suelen depender de la situación al igual que del tiempo de la lesión (por ejemplo, una lesión ocurrida en un momento clave de un campeonato) y de la persona (por ejemplo, un deportista que psicológicamente es vulnerable) (Wiese-Bjornstal, 2014). Por desgracia en la actualidad el número de deportistas lesionados va en aumento debido a factores como el incremento de practicantes, el alto nivel de exigencias que tienen los deportistas de alto rendimiento (Palmi y Solé, 2014), así como la profesionalización, la competitividad y la extensión de la práctica (Almeida, Olmedilla, Rubio y Palou, 2014).

Existen muchos factores psicológicos relacionados con la lesión deportiva (Zurita, et al., 2009) y uno de ellos es la resiliencia, variable que se relaciona con la incidencia de lesiones deportivas puesto que investigaciones han determinado que a mayor resiliencia existe una menor posibilidad de sufrir una lesión (Zurita, et al., 2017).

La resiliencia es un concepto que, en lo que al área de la psicología y la psiquiatría se refiere, no tiene una definición única. Sin embargo, en todas las definiciones se pueden

encontrar 2 componentes esenciales: 1) la facultad de protección de la integridad propia bajo presión y 2) la facultad de proyectar un comportamiento positivo pese a las situaciones difíciles (Pérez, 2009). Stefan Vanistendael, sociólogo y demógrafo que ha publicado varios trabajos respecto al tema señala que la resiliencia puede ser la capacidad (muy real pero no visible) para superar los problemas y construir una vida (Vanistendael, Vilar y Pont, 2009). En sí, es una variable que ha sido estudiada en diversos campos de la psicología, por lo que es de llamar la atención que no haya el mismo interés por parte de los psicólogos del deporte, debido a que, en el contexto deportivo son comunes las adversidades y el estrés (Gucciardi, Jackson y Coulter, 2011; Mellalieu, Neil, Hanton y Fletcher, 2009).

Las teorías de la resiliencia se basan en gran parte, en poblaciones clínicas (García, et al., 2014) y debido a lo específicas que son las conclusiones extraídas de los estudios en poblaciones generales, no pueden ser fácilmente aplicables a estudios que relacionan resiliencia y deporte por las características del contexto deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012; en García et al., 2014). Sin embargo, pese a lo anterior, hoy en día se sabe que la resiliencia es uno de los factores que permite al deportista alcanzar el éxito y superar las adversidades durante su carrera deportiva (García, Molinero y Salguero, 2016) ya que se ha observado que aquellos atletas con bajo nivel de resiliencia son, psicológicamente más vulnerables ante lo negativo que pueda acontecer en su realidad y tienden a reaccionar ante estas adversidades con agresividad o frustración (Dramismo, 2007; en Chacón, Castro-Sanchez, espejo-Garcés y Zurita, 2016).

Entre las distintas características que se han encontrado en las personas resilientes se pueden mencionar un alto nivel de autoestima, capacidad de afrontamiento y apoyo social (Esquivel, 2008). La autoestima según diversas investigaciones es un factor predictor de la resiliencia debido a que por sus características, ayuda a las personas a

enfrentar mejor al mundo aprovechando de una mejor manera sus habilidades (González-Arratia, Reyes, Valdez y González, 2010). En lo que al plano deportivo concierne, se ha visto que la autoestima está relacionada con el éxito deportivo (Hurtado, 2014).

El estilo o estrategias de afrontamiento hace referencia a aquellas respuestas empleadas después de la evaluación de un evento estresante y se diferencia de la resiliencia en que esta última influye en cómo se valora el evento (Fletcher y Sarkar, 2013). Dentro del contexto deportivo se ha observado que un alto nivel de resiliencia está asociado con estrategias de afrontamiento que podrían contribuir a una adaptación más efectiva a los desafíos y posibles fallas en los deportes competitivos (García, Molinero y Salguero, 2016). Respecto al tema, estudios realizados en la población yucateca demuestran que esta población se caracteriza por un estilo de afrontamiento revalorativo alto y un estilo evasivo y emocional negativo bajo, lo que indica que ante los problemas los yucatecos tienden a buscar una solución tratando de ver lo positivo de la situación y aprender de ella (Góngora y Reyes, 1999) destacando los aspectos más positivos de su personalidad (Góngora, 2010).

El apoyo social, además de ser una de las variables psicosociales relacionadas con la resiliencia, parece tener una relación con la autoestima ya que se ha visto que en los adolescentes con baja autoestima actúa como un amortiguador del estrés en presencia de un autoconcepto y autovaloración bajos (Leiva, Pineda y Encina, 2013). En lo que al contexto deportivo respecta, el apoyo social es una de las variables de mayor influencia puesto que además de tener implicaciones en el rendimiento deportivo también ha demostrado su eficacia ante los trastornos de Burnout (Pedrosa, García-Cueto, Suárez-Álvarez y Pérez, 2012).

Entre los hallazgos generados a través de investigaciones sobre la resiliencia en el contexto deportivo se encuentran: la posibilidad de que el deporte ayude al desarrollo de

la resiliencia (Machida, Irwin y Feltz, 2013), la importancia de las estrategias de afrontamiento del deportista para el desarrollo de un perfil resiliente (Belem, Malheiros, Andrade, Lopes y Florese, 2014), la falta de influencia de la modalidad deportiva sobre la resiliencia del deportista (Chacón, 2016) y la influencia de la resiliencia en los niveles de burnout y optimismo de los deportistas (Vallarino y Garcia, 2016).

En el deporte de alto rendimiento es común la presencia de factores tales como el estrés y un elevado esfuerzo físico que hacen más probable la ocurrencia de una lesión en el deportista (Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas, 2009; Yuill, Pajackowsky, Jason y Howitt, 2012). Para evitar trastornos relacionados con las lesiones en el periodo competitivo, es importante estudiar la capacidad que tienen los deportistas para hacer frente a este tipo de situaciones (Yabroudi e Irrigang, 2012). El caso de los deportistas universitarios podría diferir un poco de lo antes mencionado debido a que información obtenida a través de entrevistas a profesionales de las ciencias aplicadas al deporte señalan que estos deportistas presentan una significativa motivación intrínseca y algunos de ellos poseen características de personalidad que los hacen más tolerantes a una lesión (Moo, 2015).

La resiliencia no se relaciona únicamente con una menor incidencia lesiva. Los antecedentes de los deportistas también son una variable importante, ya que, por la naturaleza misma de la resiliencia, el haber padecido una lesión es un factor relevante para la superación de futuras lesiones de una forma más adecuada (Almeida, Luciano, Lameiras y Buceta, 2014). El nivel competitivo es otro factor importante ya que afecta de forma directa la capacidad de afrontar las lesiones, es decir, existe una mayor capacidad resiliente en deportistas que han competido en categorías altas. Capacidad que también depende de las capacidades y habilidades individuales del deportista (Castro et al., 2016). En relación a la información anterior se ha planteado el siguiente estudio con los

siguientes objetivos: 1) identificar las variables de resiliencia, autoestima, afrontamiento y apoyo social en una población de deportistas universitarios y 2) comprobar si existe relación entre los niveles de resiliencia de los deportistas lesionados y los deportistas no lesionados con los predictores de la resiliencia (autoestima, afrontamiento y apoyo social).

MÉTODO

Participantes

Participaron en esta investigación de carácter exploratorio, descriptivo y correlacional un total de 137 deportistas universitarios de distintas modalidades deportivas de la ciudad de Mérida (53.3% hombres y 46.7% mujeres; rango de edad entre 17 y 26 años, media = 20.65 y DE = 1.95). Todos ellos participantes voluntarios que firmaron el consentimiento informado para formar parte en el estudio. El muestreo que se utilizó fue no probabilístico, debido a que se buscaban ciertas características específicas en los sujetos. El reclutamiento se realizó de manera circunstancial, incluyéndose en la muestra practicantes de los siguientes deportes: balonmano (16 deportistas), basquetbol (17 deportistas), béisbol (22 deportistas), esgrima (12 deportistas), futbol (26 deportistas), gimnasia aeróbica (3 deportistas), halterofilia (9 deportistas), rugby (6), softbol (11 deportistas) y voleibol (15 deportistas). Del total de la muestra 1.45% se encuentran en un proceso de lesión deportiva sin historial previo de lesiones, 24.08% se encuentran en un proceso de lesión y cuenta con antecedentes de una o más lesiones y 74.45% no está en proceso de lesión, pero cuenta con antecedentes de una o más lesiones.

Procedimiento

Se contactó con la unidad deportiva de la universidad para presentar los objetivos del estudio y se pidió su colaboración para permitir realizar las aplicaciones dentro de las instalaciones. La administración de los cuestionarios se realizó durante el periodo agosto-octubre siguiendo los pasos del protocolo de aplicación indicando a los deportistas el total anonimato de las respuestas y solicitando su firma de aceptación para participar en la investigación. Durante las aplicaciones se esclarecieron las posibles dudas o indecisiones de los deportistas. La recogida de datos se desarrolló durante la fase de evaluaciones que se realiza cada año con los deportistas.

Medidas

La presente investigación tomó como referencia las siguientes variables e instrumentos de medida:

Proceso actual de lesión, determinado por la presencia o ausencia de una lesión deportiva durante la investigación.

Nivel de resiliencia, para medir esta variable se utilizó el Cuestionario de Resiliencia (Gonzales-Arratia, 2011) que consta de 32 ítems de opciones de respuesta tipo Likert de cinco puntos dividida en tres dimensiones que son: Factores protectores internos, factores protectores externos y empatía.

Autoestima, para medir esta variable se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg en su versión española (Atienza, Balaguer y Moreno, 2000) que consta de 10 ítems de opción de respuesta estilo Likert de cuatro puntos que puede ser interpretada de acuerdo a 2 modelos, un modelo unifactorial y uno bifactorial. Este último consta de 2 factores o dimensiones que son: Autoestima positiva y autoestima negativa.

Afrontamiento a los problemas, para medir esta variable se utilizó la sub escala de enfrentamiento (a la vida) como rasgo que consiste en una escala de tipo Likert de 18 reactivos en un rango de 1 a 7 que comprenden 4 factores, 1) directivo-revalorativo, 2) emocional-negativo, 3) evasivo y 4) apoyo social (Reyes y Góngora, 1998)

Apoyo social, para medir esta variable se utilizó la Escala de apoyo social familiar y de amigos - AFA-R (Gonzales y Landero, 2014) que consta de 14 ítems de opción de respuesta estilo Likert que va de 1 a 5 y consta de dos dimensiones que son apoyo familiar y apoyo amigos.

Todas las escalas utilizadas cumplen con al menos un alpha de 0.70 o mayor.

Análisis estadístico

Para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS, mediante el cual se determinaron las medias y frecuencias necesarias para los análisis descriptivos.

RESULTADOS

Se presentan a continuación los datos obtenidos: a) los resultados descriptivos para las variables medidas y b) las relaciones de las variables autoestima, afrontamiento y apoyo social con la resiliencia de los deportistas lesionados y no lesionados.

Análisis descriptivos

Tal y como se muestra en la tabla 1, en la escala de resiliencia las medias que corresponden a los factores protector interno (M= 4.22 SD= .48), protector externo (M= 4.49 SD= .38) y empatía (M= 4.11 SD= .55), de acuerdo con los niveles de resiliencia por factor presentados por la escala, son relativamente altas lo que significa que los deportistas tienen una resiliencia alta. Con respecto a la escala de autoestima, comparado

con la media teórica, el factor autoestima positiva ($M= 3.45$ $SD= .45$) obtuvo una puntuación alta y la autoestima negativa ($M= 1.84$ $SD= .56$) una puntuación baja lo que indica que los sujetos poseen un nivel adecuado de autoestima.

Tabla 1.

Medias y desviaciones estándar de cada uno de los factores de las pruebas empleadas

Factor	N	Media obtenida	Media esperada	Desviación estándar	Rango
Protector Interno	137	4.22	2.35 - 3.64	.48	1-5
Protector Externo	137	4.49	2.36 - 3.63	.38	1-5
Empatía	137	4.11	2.42 - 3.71	.55	1-5
Autoestima positiva	137	3.45	*2.5	.45	1-4
Autoestima negativa	137	1.84	*2.5	.56	1-4
Directivo-Revalorativo	137	5.78	*4	.79	1-7
Emocional-Negativo	137	4.37	*4	1.06	1-7
Evasivo	137	3.59	*4	1.21	1-7
Apoyo social	137	4.50	*4	1.48	1-7
Familia	137	4.04	*2.5	.83	1-5
Amigos	137	4.11	*2.5	.70	1-5

*Media teórica

En relación a la variable afrontamiento, comparado con la media teórica, en el factor directivo-revalorativo ($M= 5.78$ $SD= .79$) se obtuvo una calificación alta, en el factor emocional-negativo ($M= 4.37$ $SD= 1.06$) se obtuvo una calificación relativamente alta, en el factor evasivo ($M= 3.68$ $SD= 1.21$) se obtuvo una calificación baja y en el

factor apoyo social (M= 4.70 SD= 1.48) se obtuvo una calificación relativamente alta lo que indica que los deportistas suelen hacer frente a sus problemas desde una perspectiva positiva apoyándose de otras personas aunque en ocasiones pueden surgir ciertos sentimientos o emociones que les dificulten la tarea. En cuanto a la escala de apoyo social familiar y de amigos, comparado con la media teórica, los deportistas puntuaron alto en ambos factores: familia (M= 4.04 SD= .83) y amigos (M= 4.11 SD= .70) lo que indica que los deportistas cuentan con el apoyo de sus fuentes primarias y secundarias.

Análisis inferenciales

En la tabla 2 se pueden observar las correlaciones que indican que la resiliencia de los deportistas lesionados tiende a relacionarse con una autoestima positiva y, por consiguiente, también se relaciona de manera inversa con una autoestima negativa. De igual manera se relaciona con una tendencia a la elección de un estilo de enfrentamiento directivo-revalorativo y a una propensión a recibir el apoyo de sus familiares y amigos ante las dificultades.

Tabla 2.

Correlaciones entre los niveles de resiliencia de los deportistas lesionados con los factores que resultaron significativos de las pruebas empleadas.

Deportistas lesionados	Autoestima positiva	Autoestima negativa	Directivo-Revalorativo	Apoyo social	Apoyo social familiar	Apoyo social amigos
Resiliencia	.698**	-.511**	.647**	.456**	.571**	.539**

** Significancia 0.01

* Significancia 0.05

En la tabla 3 se pueden observar las correlaciones que indican que la resiliencia de los deportistas no lesionados tiende a relacionarse con una autoestima positiva y, por consiguiente, también se relaciona de manera inversa con una autoestima negativa. De igual manera se relaciona con una tendencia a la elección de un estilo de enfrentamiento directivo-revalorativo y a la evitación de los estilos emocional-negativo y evasivo. La resiliencia de los deportistas no lesionados también guarda una relación con la tendencia a recibir el apoyo social de familiares y amigos ante las dificultades.

Tabla 3.

Correlaciones entre los niveles de resiliencia de los deportistas no lesionados con los factores que resultaron significativos de las pruebas empleadas.

Deportistas no lesionados	Autoest positiva	Autoest negativa	Directivo-Revalorat	Emocional-Negativo	Evasivo	Apoyo social	Apoyo social familiar	Apoyo social amigos
Resiliencia	.547**	-.384**	.644**	-.328**	-.389**	.226*	.599**	.509**

** Significancia 0.01

* Significancia 0.05

DISCUSIÓN

En la presente investigación realizada sobre los 137 deportistas universitarios de diferentes disciplinas se puede observar que al igual que se obtuvieron puntuaciones altas en la variable resiliencia se obtuvieron puntuaciones favorables en las variables autoestima, afrontamiento y apoyo social, lo cual concuerda con lo mencionado por Esquivel (2008) respecto a que las personas resilientes se caracterizan por tener una alta autoestima, capacidad de afrontamiento y apoyo social. Estos resultados podrían dar más fuerza a la teoría de Machida, Irwing y Feltz (2013) sobre que el deporte puede ayudar al

desarrollo de la resiliencia. Las puntuaciones más altas de los deportistas en la variable afrontamiento se encuentran en el factor directivo-revalorativo indicando una manera positiva de hacer frente a los problemas y la importancia del estilo de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia que señalan Belem et al. (2014). Estos resultados también concuerdan con los estudios realizados por Góngora y Reyes (1999) aunque es de llamar la atención que los deportistas también hayan obtenido puntuaciones relativamente altas en el factor emocional-negativo debido a que los autores antes mencionados encontraron que los yucatecos tienden a puntuar bajo en dicho factor. Sin embargo, la explicación posible a lo anterior podría ser la variable lesión.

Sin embargo, peso a lo mencionado al final de párrafo anterior, se podría decir que las puntuaciones altas en la muestra en cuanto a la resiliencia están relacionadas con los datos obtenidos en los estudios de Góngora y Reyes (1999) sobre la prevalencia de un estilo de afrontamiento directivo-revalorativo y lo que Góngora (2010) señala como la capacidad de los yucatecos de destacar los aspectos más positivos de su personalidad ya que el estilo de afrontamiento según Esquivel (2008) y García, Molinero y Salguero (2010) es un indicador de un alto nivel de resiliencia en los sujetos.

En cuanto a la relación entre la resiliencia de los deportistas lesionados y no lesionados con los otros factores llama la atención que la única diferencia entre ambos grupos se encuentre en que la resiliencia de los deportistas no lesionados presentó una correlación negativa significativa con los factores emocional-negativo y evasivo de la variable afrontamiento, lo que podría indicar que la ausencia de lesión es un factor importante para un adecuado estilo de afrontamiento.

CONCLUSIONES

Las diferencias encontradas en las correlaciones entre la resiliencia de los deportistas lesionados y la resiliencia de los deportistas no lesionados con los predictores de la resiliencia permiten inferir que ello se podría relacionar con los datos obtenidos en la investigación de Moo (2015) que refiere que los deportistas universitarios tienen una motivación intrínseca hacia el deporte, es decir, lo practican por el gusto de realizar dicha actividad. Tomando en cuenta lo anterior, entonces sería hasta cierto punto lógico, que quienes no se encuentran en un proceso de lesión obtuvieran mayores indicadores de un adecuado nivel de resiliencia.

Limitaciones

Entre las principales limitaciones que se han encontrado en el presente estudio se encuentra el número de deportistas, siendo interesante como perspectiva de una futura investigación ampliar el número de deportistas. Otra de las limitaciones a considerar es que no se hizo referencia a la diferencia por género dentro de la población de cada deporte. Por otro lado, sería interesante establecer otras variables más específicas en relación al proceso de lesión como la gravedad de las lesiones, así como la comparación de deportistas de universidades públicas con deportistas de universidades privadas donde los contextos son diferentes.

REFERENCIAS

- Abenza, L., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2009). Efectos de las lesiones sobre las variables psicológicas en futbolistas juveniles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 265-267.
- Almeida, P. L., Luciano, R., Lameiras, J. y Buceta, J. M. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: estudio cualitativo en deportistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 447-464.
- Almeida, P. L., Olmedilla, A., Rubio, V. J. y Palou, P. (2014). Psychology in the realm of sports injury: what it is all about. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 395-400.
- Belem, I. C., Malheiros, N., Andrade, J. R., Lopes, J. L. y Florese, L. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano*, 447-455. Doi: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2014v16n4p447>
- Castro, M., Chacón, R., Zurita F. y Espejo, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *Retos*, 29, 162-165.
- Chacón, R., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T. y Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos* 29, pp. 157-161.
- Esquivel, L. A. (2008). Resiliencia, factores de riesgo y protección en estudiantes con reprobación recurrente: un enfoque ecosistémico y humanista. *Tesis doctoral no publicada*. Instituto Humanista de Sinaloa. México.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.

- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and motor skills*, 122 (1), 336-349.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., De la Vega, R. y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(3), 83-98.
- Góngora, Coronado, E. A. (2010). El enfrentamiento a los problemas vs el enfrentamiento positivo a la vida. En M. M., Flores Galaz, *contribuciones a la psicología social y comunitaria en Yucatán*. Universidad Autónoma de Yucatán. ISBN: 978-607-7573-49-4.
- Góngora, E. y Reyes, I. (1999). La estructura de los estilos de enfrentamiento: rasgo y estado en un ecosistema tradicional mexicano. *Revista sonorensis de psicología*, 13(2), 3-14.
- González-Arratia, Reyes, Valdez y González, (2010). Resiliencia, autoestima y personalidad resistente en niños y adolescentes antecedentes de maltrato. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología Social y de la Salud*, 51-62.
- 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.
- Hurtado, S. G. (2014). Nivel de autoestima y éxito deportivo en jóvenes que practican Taekwondo (Estudio realizado con deportistas en área de competencias). *Tesis de licenciatura no publicada*. Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango.
- Lawther, J. D. (1987). *Psicología del deporte y del deportista*. España: Paidós.

- Leiva, L., Pineda, M. y Encina, Y. (2013). Autoestima y apoyo social como predictores de la resiliencia en un grupo de adolescentes en vulnerabilidad social. *Revista de psicología de la universidad de Chile*, 22(2), 111-123.
- Machida, M., Irwin, B. y Feltz, D. (2013). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: the role of sport participation. *Qualitative health reseach*, 23(8), 1054-1065. Doi: 10.1177/1049732313493673
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S. y Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27, 729-744.
- Moo, J. C. (2015). Lesiones deportivas y psicología: factores de riesgo, intervenciones y rehabilitación con un enfoque positivo. *Monografía de licenciatura no publicada*. Universidad Autónoma de Yucatán, Mérida, México.
- Olmedilla, A. García, C. y Martínez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad en las lesiones deportivas: un estudio en futbolistas. *Revista de psicología del deporte*, 15(1), 37-52.
- Olmedilla, A., Andreu, M. D., Ortín, F. J. y Blas, A. (2009). Lesiones y fútbol base: un análisis en dos clubes de la Región de Murcia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 16, 63-66. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732281012>
- Ortín, F., Olivares, E. M., Abenza, L., Gonzáles, J. y Jara, P. (2014). Variables psicológicas e intervención en el periodo postlesión en el contexto deportivo: revisión y propuestas de intervención. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 465-471.
- Palmi, J. (2001). Componentes psicológicos de las lesiones deportivas. En Cruz, J. (Ed.). (2001). *Psicología del deporte* (pp. 215-244). España: Síntesis.

- Palmi, J. y Solé, S. (2014). Psicología y lesión deportiva: una breve introducción. *Revista de psicología del deporte* 23(2), 389-393.
- Pedrosa, I., Garcia-Cueto, E. Suarez-Álvarez, J. y Pérez, B. (2012). Adaptación española de una escala de apoyo social percibido para deportistas. *Psicotema*, 4(3), 470-476.
- Pérez, J. (2009). La resiliencia: sobrepasar la adversidad. En García-Alandete, J. y Gallego-Pérez, J. F. (Coords.). *Adversidad, sentido de vida y resiliencia. Logoterapia y afrontamiento en situaciones al límite* (pp. 45-59). España: EDICEP.
- Vanistendael, S., Vilar, J. y Pont, E. (2009). Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Educación social*, 43, 93-103.
- Recuperado de:
<http://www.raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/viewFile/180644/369540>
- Villarino, T. y García, R. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(3), pp. 73-78.
- Walker, B. (2010). *La anatomía de las lesiones deportivas*. España: Paidotribio.
- Wiese-Bjornstal, D. M. (2014). Reflections on a quarter-century of research in sport medicine psychology. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), pp. 411-421.
- Yabroudi, M. y Irrgang, J. (2012). Rehabilitation and return to play after anatomic anterior cruciate ligament reconstruction, *Clinics in Sports Medicine*, 32, 165-175. Doi: 10.1016/j.csm.2012.08.016
- Yuill, E., Pajackowsky, J., Jason, A. y Howitt, S. (2012). Conservative care of sport hernias within soccer players: A case series. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(4), 540-548. Doi: 10.1016/j.jbmt.2012.04.004

Zurita, F., Fernández, R., Cepero, M., Zagalaz, M. L., Valverde, M. y Ramírez, P.

(2009). The relationship between pain and physical activity in older adults that begin a program of physical activity. *Journal of Human Sport and Exercise*, 4(3), pp. 248-297.

Zurita, F., Rodríguez, S., Olmo, M., Castro, M., Chacón, R. y Cepero, M. (2017).

Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión deportiva en fútbol según el nivel competitivo. *Deporte CCD*, 13(12), pp. 135-142.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y tecnología por la beca otorgada que ayudo a la realización del presente artículo.

Agradecemos de manera especial a la Mtra. en Psic. Nayeli Guzmán Gutiérrez por las facilidades otorgadas en la institución donde se realizaron las aplicaciones de la batería de pruebas.

La correspondencia correspondiente a este artículo debe dirigirse a:

Juan C. Moo Peña

Calle 33#214B X 32 y 34, Colonia Centro, C.P. 97350, Hunucma, Yucatán, México.

E-mail: psic.juanmoo900@gmail.com