

Resiliencia en el deporte de competición: Una revisión bibliográfica sobre sus factores determinantes



**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEL DEPORTE**

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

CURSO ACADÉMICO 2025-2026

Alumno: Fernández Herreros, Pedro

Tutor: Pelegrín Muñoz, Antonia

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
2. PROCEDIMIENTO (METODOLOGÍA)	4
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO)	5
4. DISCUSIÓN	11
5. PROPUESTA DE INTEVENCIÓN	14
5.1 Justificación	14
5.2 Metodología	14
5.3 Programa de intervención de 10 semanas: “Entrena tu Mente”	15
5.3.1 Objetivos didácticos	15
5.3.2 Contenidos	15
5.3.3 Actividades	15
5.3.4 Recursos materiales	16
5.3.5 Recursos humanos.....	16
5.3.6 Lugar.....	16
5.3.7 Evaluación	16
5.3.8 Tabla 5. Estructura de la intervención.....	16
6. BIBLIOGRAFÍA	18
ANEXO 1	20

1. CONTEXTUALIZACIÓN

El deporte de competición, independientemente de la disciplina que se practique, somete a los deportistas a demandas físicas, psicológicas y emocionales de gran intensidad. Las altas cargas de entrenamiento, presión por alcanzar los objetivos propuestos, el miedo a fracasar, las lesiones y la necesidad de compaginar la vida deportiva con la vida académica o social pueden generar un entorno estresante que puede comprometer el bienestar del deportista (Lazarus, 2000). Es por ello que la capacidad de adaptación y superación de las adversidades juegan un papel fundamental no solo para el rendimiento deportivo, sino también para la salud mental y bienestar general del deportista.

En las últimas décadas, la psicología deportiva ha experimentado un notable avance en el estudio de los factores psicológicos que condicionan el rendimiento y bienestar de los deportistas. Entre estos factores, la resiliencia destaca por ser uno de los más relevantes y estudiados (García Secades et al., 2014; Sarkar y Fletcher, 2014). La resiliencia está comúnmente definida como la capacidad de una persona para adaptarse de manera positiva a contextos adversos, además de superarlos y salir fortalecido de esas situaciones (Connor y Davidson, 2003; Luthar et al., 2000). En el ámbito deportivo, se traduce como la capacidad del deportista para sobreponerse a derrotas, lesiones y presiones competitivas, convirtiéndolo en experiencias de aprendizaje en lugar de obstáculos insuperables. La resiliencia es una capacidad que puede desarrollarse y fortalecerse a través de la experiencia, la interacción del deportista con su entorno y el uso de estrategias de afrontamiento (Richardson, 2002).

A partir de los artículos analizados en esta revisión bibliográfica, se ha podido identificar que los deportistas con altos niveles de resiliencia presentan un perfil psicológico más favorable en múltiples dimensiones. Estos deportistas muestran una mayor capacidad para gestionar la ansiedad precompetitiva, transformando la presión en un estímulo positivo en lugar de una amenaza (Martens et al., 1990). También tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más adaptativas, orientadas a la resolución de problemas y al control emocional, en lugar de utilizar estrategias de evitación que a largo plazo resultan perjudiciales (Nicholls, 2010). Además, los deportistas más resilientes muestran mayores niveles de diversión, satisfacción y motivación intrínseca durante la práctica deportiva (Deci y Ryan, 2000). Algunas variables como el optimismo y la seguridad social percibida se han relacionado como factores relacionados con la resiliencia, reforzando la capacidad del deportista para hacer frente a una adversidad (Seligman, 2006).

Por el contrario, la incapacidad para afrontar de manera eficaz las demandas del deporte de competición puede derivar en consecuencias negativas graves para la salud del deportista. Una de las más estudiadas y preocupantes es el síndrome de burnout deportivo, caracterizado por un agotamiento físico y emocional, una reducción de logro personal y desinterés progresivo por la práctica deportiva (Raedeke, 1997). Este síndrome puede manifestarse en deportistas de cualquier edad y nivel, aunque tiene especial relevancia en etapas de formación, donde las altas exigencias competitivas y escasas herramientas psicológicas de afrontamiento pueden derivar en el abandono prematuro de la práctica deportiva (García-Parra et al., 2016). La literatura científica asegura que la resiliencia actúa como un factor protector frente al burnout, de manera que los deportistas con mayor capacidad resiliente presentan menores niveles de agotamiento, mayor sensación de logro y una actitud más positiva hacia su deporte (García-Parra et al., 2014).

A pesar del aumento de evidencia científica disponible, aún existen algunas cuestiones sin resolver en cuanto a la comprensión de cómo la resiliencia se manifiesta y varía en función

de factores como el género, la edad, el nivel competitivo o el tipo de deporte practicado (Sarkar y Fletcher, 2014) .

Este Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivos: (1) evaluar los niveles de resiliencia en los deportistas de competición, identificando si la influencia de factores sociodemográficos y deportivos como el género, la edad y el tipo de deporte practicado influyen en dichos niveles; (2) analizar de qué manera la resiliencia actúa como factor protector frente al síndrome de burnout y la ansiedad deportiva; y (3) elaborar una propuesta de intervención psicológica orientada al desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia en deportistas federados. Alcanzar estos objetivos permitirá no solo comprender mejor el perfil de deportista resiliente, sino también sentar las bases para el diseño de futuros programas de entrenamiento que fomenten el desarrollo de habilidades de afrontamiento.

2. PROCEDIMIENTO (METODOLOGÍA)

Para realizar esta revisión bibliográfica se ha buscado información en las siguientes bases de datos: “Dialnet”, “Scopus”, “ProQuest Central”, “Latindex” y “Science Direct”. Dentro de estas bases de datos se utilizaron los siguientes términos: (“Resiliencia”) AND (“Deporte”) AND (“Competición”) AND (“Estrategias de afrontamiento”) AND (“Burnout”).

La finalidad de utilizar estos términos en las bases de datos mencionadas anteriormente, es la encontrar estudios descriptivos que midan la variable de resiliencia en el deporte federado.

Tras una búsqueda inicial se obtuvieron un total de 168 resultados. Después se procedió a eliminar los artículos duplicados (47), quedando así 121 artículos. A través de un proceso de selección basado en la lectura de títulos y resúmenes, se descartaron aquellos artículos que no eran relevantes para la revisión.

Tras un proceso de selección decidí elegir 14 artículos que eran relevantes con el tema a tratar. Después de realizar una lectura completa del texto para comprender el tipo de estudio que se estaba realizando, se descartaron aquellos artículos que no cumplían con los criterios de inclusión. Por lo que el número final de artículos para realizar la revisión se redujo a 8.

Para la búsqueda de estos artículos, se establecieron previamente unos criterios de elegibilidad basados en la estrategia PICOS (Participantes, Intervención/Exposición, Comparación, Resultados y Tipo de estudio), los cuales serán detallados en las siguientes tablas.

Tabla 1. Criterios de inclusión.

Artículos publicados en los últimos 5 años (2021-2026)
Artículos que sean de libre acceso
Estudios de carácter descriptivo
Sujetos: deportistas federados
Estudios en los que se evalúe la variable de resiliencia deportiva

Tabla 2. Criterios de exclusión.

Artículos que sean revisiones bibliográficas
Sujetos: deportistas amateur o no federado
Estudios realizados durante el COVID-19
Estudios que no midan la variable de resiliencia deportiva
Estudios centrados únicamente en variables fisiológicas o de rendimiento

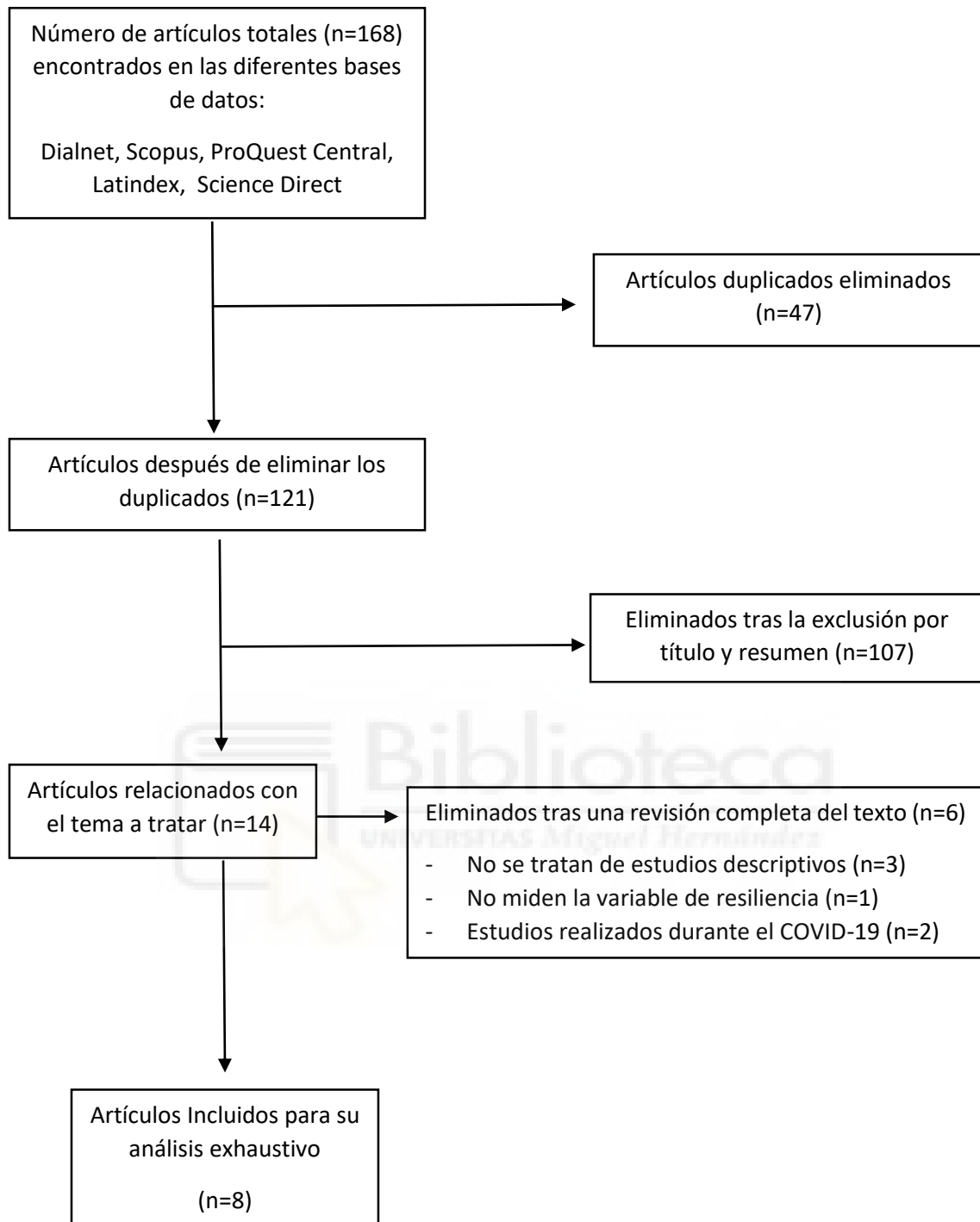


Figura 1. Diagrama de flujo de la selección de estudios incluidos en la revisión.

Este trabajo de fin de grado ha sido registrado en la Oficina de Investigación Responsable (OIR) de la Universidad Miguel Hernández con el código COIR: TFG.GAF.APM.PFH.260601 (Anexo 1).

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA (DESARROLLO)

A continuación, en la Tabla 3 se presenta un resumen de los artículos seleccionados para esta revisión, en los que se destacaran algunos aspectos como los autores, participantes, objetivos, instrumentos de evaluación y variables y los resultados y conclusiones.

Tabla 3. Artículos seleccionados para la revisión.

Artículo	Participantes	Objetivos	Instrumentos de evaluación y variables	Resultados/Conclusiones
Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica Elena Serrano-Nortes, Magdalena Gómez Díaz, Cristina Reche García (2021)	n=29 (mujeres) Gimnastas rítmicas. Edades de 13 a 20 años.	Conocer la prevalencia de la resiliencia y el optimismo en gimnasia rítmica; y analizar diferencias en función de su categoría de edad, años de práctica deportiva y experiencia en competición.	Resiliencia: - Escala de Resiliencia (Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012; adaptación de Wagnild & Young, 1993) Optimismo: - Escala de Orientación hacia la vida Revisada (LOT-R; Scheier, Carver, & Bridges, 1994)	Un 24% de las participantes presenta elevada resiliencia. En cuanto al optimismo, el 20,7% muestra niveles elevados frente al 61,1 que presentan niveles bajos. No se encontraron diferencias significativas en resiliencia ni en optimismo en función de la edad, años de práctica deportiva ni experiencia en competición. Los autores sugieren trabajar los niveles de optimismo en las deportistas para mejorar su rendimiento y bienestar psicológico.
Burnout, optimismo y resiliencia en jóvenes deportistas mexicanos. Tomás Trujillo Santana, José Luis López-Morales, Jeffry Romero, Ana I. Peinado Portero, Hugo Zepeda Munguia, & Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz. (2024)	n=268 (146 mujeres y 122 hombres) 215 practican deporte individual, 53 deportes grupales Edades entre 12 y 15 años	Estudiar la prevalencia del síndrome burnout en deportistas adolescentes de alto rendimiento y analizar las diferencias existentes en las variables de género y deportes practicados. Estudiar su relación con otras variables como la resiliencia, el optimismo y bienestar psicológico.	Resiliencia: - Escala de Resiliencia (Ruíz et al., 2012). Adaptada al español. Optimismo: - Escala de Orientación hacia la vida Revisada (LOT-R; Scheier et al., 1994) Síndrome de burnout: - Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD R; Garcés de Los Fayos et al., 2012)	El 9.3% de los atletas presentan síndrome de burnout, observándose diferencias en cuanto al género y en el tipo de deporte. Mostrando un mayor agotamiento emocional en mujeres y deportistas de deportes grupales. No hay diferencias en otras variables como el optimismo y la resiliencia. Los deportistas más jóvenes pueden ser propensos a sufrir el síndrome de burnout. En disciplinas como lucha olímpica, la prevención del síndrome de burnout mediante el fomento de la resiliencia y el optimismo es fundamental. Los autores señalan la necesidad de evaluar a este colectivo, siendo la resiliencia y el

				optimismo una estrategia clave para la prevención de burnout, especialmente en deportes como la lucha olímpica.
Perfil del deportista resiliente en función de la Orientación Motivacional y la Diversión en la práctica deportiva federada. Zubizarreta-Cortadi, A.; Arribas-Galagarraga, S.; Luis-de Cos, I. (2023).	n=435 (300 hombres y 135 mujeres) Edades comprendidas entre los 14 y los 44 años. Los participantes llevan como mínimo 2 años federados.	Determinar el perfil del deportista resiliente en un grupo de jóvenes federados de Guipúzcoa	Cuestionario “ad-hoc” compuesto de 3 cuestionarios Resiliencia: - Escala de Resiliencia (Wagnild y Young, 1993) Diversión y aburrimiento: - Escala de Diversión/Satisfacción (Balaguer, Atienza, Castillo et al., 1997) Orientación motivacional: - Cuestionario de Orientación Motivacional al Ego y a la Tarea en el Deporte (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, cuyo acrónimo es TEOSQ) (Duda, 1989)	Los deportistas más resilientes, son quienes más se divierten y los que más motivados están hacia la práctica deportiva, sobre todo quienes están más orientados hacia la tarea. La práctica de deportes individuales parece desarrollar en mayor medida las capacidades resilientes de los jóvenes. Los resultados apuntan a la importancia de fomentar la diversión y la orientación a la tarea en los programas de entrenamiento como vías para desarrollar la resiliencia en deportistas jóvenes.
Resiliencia y burnout en la carrera dual. Félix-Mena, A., Martínez-Rodríguez, A., & Reche-García, C. (2021).	n=32 (29 hombres y 3 mujeres) Edades comprendidas entre los 19 y 34 años.	Conocer la prevalencia de resiliencia y sintomatología de burnout de deportistas profesionales. Analizar las diferencias en función de su compatibilidad o no con una carrera	Resiliencia: - Escala de Resiliencia (Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012; adaptación de Wagnild & Young, 1993). Síndrome de burnout: - Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD R; Garcés, De Francisco y Arce, 2012)	Un 27.7% de los deportistas élite que, a su vez, realizaban sus estudios, presentaba una elevada resiliencia en comparación con el 10% de los atletas que únicamente practica deporte, diferencias significativas destacables. Respecto al síndrome del burnout, el 81.25% de los deportistas evaluados presentaba sintomatología relacionada, sin diferencias

		académica y/o profesional.		significativas en función de si cursaban carrera dual o no. Se presenta la resiliencia como competencia emocional clave en la carrera dual. Los autores destacan la resiliencia como competencia emocional clave en la carrera dual y recomiendan incluirla en programas formativos junto con habilidades relacionadas como el optimismo.
Resilience in Sports: Sport Type, Gender, Age and Sport Level Differences. Blanco-García, C.; Acebes-Sánchez, J.; Rodríguez-Romo, G.; Mon-López, D. (2021)	n=1047(589 hombres, 458 mujeres) Repartidos en 5 deportes: Baloncesto, atletismo, balonmano, voleibol, y judo Edades comprendidas entre los 18 y 39 años	Analizar las posibles relaciones entre los niveles de resiliencia y el deporte practicado según el sexo, la edad y el nivel competitivo de los deportistas.	Resiliencia: - Resilience Scale (BRS) Spanish validated versión.	Los análisis de varianza (ANOVA) no mostraron diferencias significativas en el nivel de resiliencia según el deporte practicado o el nivel competitivo. Los análisis de covarianza (ANCOVA) mostraron que estaban relacionados con el género y la edad de los deportistas, siendo más alta en los hombres que en las mujeres, y que existía una correlación positiva con la edad. Se sugiere utilizar estrategias diferentes según el género y edad.
The relationship between social safeness and pleasure and resilience levels among university	n=350 (111 hombres, 239 mujeres)	Estudiar la correlación entre la seguridad social, el placer y la resiliencia entre estudiantes universitarios	Relaciones sociales: - Social Safeness and Pleasure Scale. (Gilbert, 2009) Resiliencia: - Resilience Scale. (Johnson, 2010)	Se encontró una correlación positiva y significativa entre la seguridad social, el placer y la resiliencia, indicando que a mayor sensación de seguridad social, mayores niveles de resiliencia. En relación a los factores que influyen en la resiliencia, no se detectaron diferencias

athletes: A descriptive study. Temel V, Özçelik NH (2025)		involucrados en deportes.		significativas en variables como el género, la facultad de estudio y la participación en deportes. Sin embargo, se observaron diferencias significativas en cuanto a la edad, el departamento y la opinión de que trabajar con un psicólogo deportivo era beneficioso. Los resultados destacan la importancia de integrar el trabajo de la seguridad social y el apoyo emocional en los programas de intervención psicológica.
Influence of Defense Mechanisms on Sport Burnout: A Multiple Mediation Analysis Effects of Resilience, Stress and Recovery. Levillain, G.; Vacher, P.; de Roten, Y.; Nicolas, M. (2024)	n=175 (68 mujeres, 107 hombres) Edades comprendidas entre los 15 y 41 años.	Explorar las relaciones entre los mecanismos de defensa adaptativos, lo mecanismos de defensa desadaptativos, el estrés, la recuperación, la resiliencia y agotamientos deportivo. Examinar la resiliencia, el estrés y la recuperación como mediadores de la relación entre los mecanismos de defensa y el agotamiento	Síndrome de burnout: - Athlete Burnout Scale (ABO-S) Percepción del estrés: - Short Recovery and Stress Scale (SRSS) Resiliencia: - Connor–Davidson Resilience Scale-10 (CD-RISC-10) Mecanismos de defensa: - Defense Style Questionnaire (DSQ-26)	La resiliencia parece servir como un factor protector contra el agotamiento Los mecanismos de defensa desadaptativos tendrían una influencia perjudicial en la gestión del estrés, lo que puede conducir al agotamiento. El tipo de mecanismo de defensa utilizado por el deportista condiciona su capacidad resiliente y su nivel de estrés. Los autores recomiendan que los entrenadores y psicólogos deportivos fomenten la resiliencia de los atletas, combinándolo con el uso de mecanismos de defensa adaptativos como estrategia de prevención del burnout.

Competitive pressure, psychological resilience, and coping strategies in athletes' pre-competition anxiety. Yuening Li, Yong Ren, Zhijuan Du, Ming Li & Jicheng Jiang (2025)	n=2056 (1321 hombres, 735 mujeres)	Evaluar la relación entre la presión competitiva, la resiliencia psicológica, las estrategias de afrontamiento y la ansiedad previa a la competición.	Presión competitiva: - Perceived Pressure Scale. Resiliencia psicológica: - The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). Estrategias de afrontamiento: - strategies scale developed by Xie, Y. Ansiedad previa a la competición: - Competitive State Anxiety Inventory revised by Zhu, B.	Se destaca la importancia de fortalecer la resiliencia psicológica y fomentar estrategias de afrontamiento positivas en las intervenciones psicológicas para ayudar a los atletas a gestionar la ansiedad previa a la competición y mejorar su rendimiento. La presión competitiva se correlaciona positivamente con la ansiedad precompetitiva, siendo la resiliencia el mecanismo psicológico clave que regula esta relación. Los autores recomiendan el uso de programas de entrenamientos enfocados en la resiliencia psicológica y la adaptabilidad de los deportistas antes de la competición, con el fin de reducir la ansiedad precompetitiva.
--	---	--	--	--

El conjunto de los ocho artículos seleccionados suma un total de 4.277 participantes. El tamaño de la muestra varía notablemente entre los artículos: el estudio con mayor muestra es el de Li et al.(2025), con 2.056 deportistas, mientras que el de menor tamaño es el de Serrano-Nortes et al.(2021), con 29 gimnastas. Esta heterogeneidad muestra la diversidad de poblaciones analizadas en la literatura reciente sobre la resiliencia deportiva.

La mayoría de los estudios incluyen tanto hombres como mujeres, aunque la distribución no es equilibrada. En el conjunto de la muestra, los hombres representan el 58,7% de los participantes y las mujeres el 41,3%. El estudio de Serrano-Nortes et al.(2021), fue el único estudio que trabajó con una muestra exclusivamente femenina, dado que se centró en la disciplina de la gimnasia artística.

Los rangos de edad de los participantes son amplios y heterogéneos entre los estudios. Las muestras más jóvenes corresponden al estudio de Trujillo Santana et al.(2024), con deportistas entre 12 y 15 años ($M=15,3$ años), y al de Serrano-Nortes et al.(2021) con gimnastas entre los 13 y 20 años ($M=15,3$ años). En el extremo opuesto, el estudio de Zubizarreta-Cortadi et al.(2023) analizó participantes entre los 14 y 44 años ($M=1,61$ años) y el artículo de Levillain et al.(2024) abarcó un rango de 15 a 41 años ($M=20,3$ años). Los estudios de Temel y Özçelik (2025) y Li et al.(2025) se centraron en deportistas jóvenes adultos, con edades medias en torno a los 21 años. Esta variabilidad en los rangos de edad dificulta la comparación directa entre estudios, pero permite una visión de la resiliencia a lo largo del ciclo deportivo, desde la etapa de formación hasta la etapa adulta.

Los ocho artículos abarcan una gran variedad de modalidades deportivas, tanto individuales como colectivas. En total se analizaron los siguientes deportes: gimnasia rítmica, lucha olímpica, karate, atletismo, natación, fútbol, balonmano, baloncesto voleibol y judo.

4. DISCUSIÓN

El objetivo principal de esta revisión bibliográfica ha sido analizar el estado actual de la resiliencia en deportes de competición, identificando los factores sociodemográficos y deportivos que la regulan, así como su papel protector frente al síndrome burnout y la ansiedad deportiva. El análisis de los ocho artículos seleccionados permite obtener conclusiones que responden a los objetivos planteados.

La relación entre el género y la resiliencia es uno de los aspectos más debatidos en la literatura revisada y los resultados no son concluyentes. Blanco-García et al.(2021), en el estudio con mayor tamaño muestral de esta revisión ($n=1.047$), encontraron que los hombres presentan niveles de resiliencia significativamente superiores a los de las mujeres. Este hallazgo coincide con los resultados de Zubizarreta-Cortadi et al.(2023), donde los autores matizaron que el género no actúa como predictor significativo de la resiliencia cuando se controlan otras variables como la orientación motivacional y la diversión. Por otra parte Serrano-Nortes et al.(2021) y Temel Özçelik (2025) no encontraron diferencias significativas en función del género. Esta discrepancia en los resultados sugiere que el género no es un predictor de la resiliencia en el deporte competición y que su influencia podría variar en función del tipo de deporte, el nivel competitivo y el contexto de cada estudio.

Respecto a la edad, Blanco-García et al.(2021) encontraron una correlación positiva entre la edad de los deportistas y sus niveles de resiliencia, de manera que a mayor edad, mayor capacidad resiliente. Este resultado es coherente con la teoría de la resiliencia como un proceso

dinámico que se desarrolla y consolida a lo largo del tiempo. Sin embargo, estudios como el de Serrano-Nortes et al.(2021) o el de Trujillo Santana et al.(2024) que están centrados deportistas jóvenes y adolescentes, no encontraron diferencias significativas en función de la edad ni de los años de práctica deportiva. En cuanto al nivel competitivo, Blanco-García et al.(2021) no encontraron diferencias significativas entre aquellos que fueron seleccionados por sus equipos nacionales y los que no, lo que sugiere que el nivel de competición no determina la capacidad resiliente del deportista,

El tipo de deporte es otra variable que ha generado resultados contradictorios. Zubizarreta-Cortadi et al.(2023) concluyeron que la práctica de deportes individuales determina de manera significativa un mayor desarrollo de la resiliencia en comparación con los deportes colectivos. Sin embargo, Blanco-García et al.(2021) no encontraron una relación significativa entre la resiliencia y el tipo de deporte practicado. Esta contradicción podría deberse a la aplicación de diferencias metodológicas entre los estudios, como el uso de diferentes instrumentos de evaluación para medir la variable de resiliencia.

Uno de los hallazgos más consistentes y relevantes de esta revisión es el papel de la resiliencia como factor protector frente al síndrome de burnout deportivo. Trujillo Santana et al.(2024) observaron que el 9,3% de los jóvenes deportistas de alto rendimiento evaluados presentaban un cuadro completo de burnout, una cifra que los propios autores califican de preocupante. Aquellos deportistas sin síntomas de burnout, presentaban niveles significativamente mayores de resiliencia y optimismo, lo que apunta a que ambas variables actúan como factores protectores ante el burnout. En la misma línea, Félix-Mena et al.(2021) demostraron que los deportistas que compaginan su carrera deportiva con una formación académica universitaria son significativamente más resilientes que aquellos que se dedican exclusivamente al deporte, traduciéndose esta mayor resiliencia en una menor sintomatología de burnout. Este hallazgo resulta relevante porque cuestiona la idea de que la acumulación de demandas, a nivel académico y deportivo, supone un factor de riesgo para el bienestar del deportista, mostrando que cuando se gestiona de la manera correcta puede fortalecer la resiliencia.

El estudio de Levillain et al.(2024) profundiza en los mecanismos psicológicos que explican la relación entre la resiliencia y el burnout, confirmando mediante análisis de mediación múltiple que la resiliencia actúa como mediador en la relación entre los mecanismos de defensa adaptativos y el burnout. Aquellos deportistas que utilizan mecanismos de defensa adaptativos (como la sublimación o el humor) presentan una mayor resiliencia, que se asocia a su vez con menor burnout. Por el contrario, el uso de mecanismos de defensa desadaptativos (como la negación o la proyección) se asocian directamente con mayor burnout. Estos resultados resultan de especial importancia en las implicaciones prácticas, ya que sugieren que en las intervenciones psicológicas se debería de trabajar no solo el fortalecimiento de la resiliencia, sino también la identificación y modificación de los mecanismos de defensa desadaptativos.

La resiliencia también se vincula con la ansiedad precompetitiva y las estrategias de afrontamiento ante la presión precompetitiva. Li et al.(2025) demostraron que la presión competitiva influye negativamente sobre la resiliencia psicológica, lo que se traduce en un incremento de la ansiedad precompetitiva. La resiliencia actúa como mediador en la relación entre la presión competitiva y la ansiedad, de manera que los deportistas más resilientes son capaces de interpretar las situaciones de alta presión como un desafío y no como una amenaza, regulando mejor sus respuestas emocionales. Este estudio reveló que los deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento positivas mantienen niveles altos de resiliencia incluso

bajo una alta presión competitiva, mientras que los que recurren a estrategias negativas muestran una resiliencia más baja.

Los estudios revisados también manifiestan que la resiliencia no actúa de manera aislada, sino interaccionando con otras variables psicológicas. El optimismo es la variable que más aparece junto a la resiliencia. Serrano-Nortes et al.(2021) observaron que las gimnastas con mayor resiliencia tendían a presentar también mayores niveles de optimismo. Trujillo Santana et al.(2024) confirmaron esta asociación en una muestra de deportistas adolescentes, señalando que la mejora del optimismo y la resiliencia debería de ser el eje central de las intervenciones preventivas del burnout en deportistas jóvenes.

Además Zubizarreta-Cortadi et al.(2023) identificaron la orientación motivacional hacia la tarea y la diversión en la práctica deportiva como predictores de la resiliencia en deportistas jóvenes. Los deportistas más resilientes son aquellos que más disfrutan de su práctica deportiva y que se orientan hacia el aprendizaje, más que hacia la comparación. Este hallazgo puede tener una implicación práctica de manera directa al fomentar la diversión y la motivación intrínseca durante los entrenamientos, ya que podría ser una vía eficaz para desarrollar la resiliencia desde edades tempranas. Temel y Özçelik (2025) aportaron evidencia sobre la relación entre la seguridad social percibida y la resiliencia, mostrando que aquellos deportistas que se sienten más seguros, aceptados y cómodos en su entorno social presentan niveles más altos de resiliencia, especialmente en las dimensiones de afrontamiento emocional y afrontamiento situacional.

Es importante destacar algunas limitaciones metodológicas de los estudios incluidos en esta revisión. Una de las limitaciones es que todos los estudios presentan un diseño transversal, lo que impide establecer relaciones casuales entre las variables analizadas. Otra de las limitaciones es la eternidad en los instrumentos utilizados para medir la resiliencia (BRS, CS-RISC-10, Escala de Wagnild y Young, Resiliencie Scale de Johnson et al.), lo que dificulta la comparación de los resultados entre estudios, ya que cada escala evalúa dimensiones distintas. Por último, la variabilidad en el tamaño muestral (desde 29 hasta 2.056 participantes) y en las características de las muestras (edad, tipo de deporte, nivel competitivo) limita la generalización de los hallazgos. Estas limitaciones se deben tener en cuenta a la hora de interpretar los resultados, además muestran la necesidad de desarrollar estudios longitudinales con muestras más homogéneas y con instrumentos de medida estandarizados para el contexto deportivo. De cara a futuras investigaciones, la relación entre el tipo de deporte practicado y la resiliencia merece ser explorada con mayor profundidad en futuras investigaciones, controlando variables como el nivel competitivo, la edad de inicio en el deporte y el tiempo de práctica.

Como conclusión, la literatura revisada confirma que la resiliencia es una competencia psicológica fundamental en el deporte de competición, con un papel protector frente al burnout y la ansiedad precompetitiva, además de estar vinculada a otras variables como el optimismo, la motivación intrínseca, la diversión y la seguridad social. Los factores sociodemográficos y deportivos (genero, edad, tipo de deporte) influyen en los niveles de resiliencia deportiva, aunque varían entre los estudios, lo que destaca la necesidad de abordar la resiliencia de manera individualizada y contextualizada.

5. PROPUESTA DE INTEVENCIÓN

5.1 Justificación

La adolescencia y la juventud representan etapas cruciales en el desarrollo físico, psicológico y social de una persona, en ellas se consolidan hábitos y habilidades de afrontamiento que perduran a lo largo de la vida. En el contexto del deporte de competición, estas etapas coinciden con el aumento de las exigencias a nivel físico y psicológico, la presión por los resultados y la necesidad de compaginar el deporte con responsabilidades académicas.

Diferentes estudios analizados en esta revisión sistemática evidencian que un porcentaje de jóvenes deportistas de alto rendimiento presentan sintomatología compatible con el síndrome de burnout (Trujillo Santana et al.(2024) y muchos presentan altos niveles de ansiedad precompetitiva ante la presión del entorno (Li et al.2025). Esta realidad aumenta el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, insatisfacción con la práctica deportiva y el abandono prematuro del deporte.

Ante esta situación actual, es necesario desarrollar una propuesta de intervención efectiva que promueva la adopción de herramientas psicológicas protectoras. La intervención planteada en este trabajo tiene como objetivo de fomentar la resiliencia psicológica en deportistas jóvenes. Como han demostrado estudios previos (Félix-Mena et al.2021; Levillain et al.2024), la resiliencia actúa como un factor protector directo frente al burnout y la ansiedad, permitiendo a los deportistas afrontar situaciones estresantes como desafíos en lugar de amenazas.

La propuesta de intervención que se plantea en este apartado busca dar respuesta a este problema de forma educativa, práctica y motivadora. Aplicar este tipo de programas en los clubes deportivos y centros de tecnificación puede ayudar a fomentar el bienestar psicológico y el rendimiento sostenible. Además este trabajo pretende ofrecer propuestas que puedan contribuir a futuras estrategias dirigidas a la promoción de la salud mental en el deporte. Aunque cambiar la forma de gestionar la presión supone un reto complejo, la implementación de programas adecuados puede conseguir un impacto positivo en la vida de los deportistas.

5.2 Metodología

El desarrollo de esta propuesta de intervención tiene un enfoque psicoeducativo y participativo, dirigido a jóvenes deportistas federados entre los 12 y18 años que se encuentran en etapa de formación y tecnificación deportiva.

Tendrá una duración de 10 semanas y se desarrollará en entorno del club deportivo o centro de entrenamiento en colaboración con el cuerpo técnico.

Se aplicara una metodología cuantitativa y cualitativa, con un pretest, intervención y postest, para poder evaluar si la propuesta ha tenido un impacto real en los adolescentes. El instrumento de evaluación que se administrará a los participantes es la Escala de Resiliencia (Wagnild y Young,1993) en su adaptación española (Ruiz et al.(2012), junto con un cuestionario “ad hoc” de satisfacción y percepción de utilidad. Los cuestionarios se administrarán el primer y último día del programa, para poder comparar los resultados y evaluar la evolución de la competencia personal y la aceptación de uno mismo.

5.3 Programa de intervención de 10 semanas: “Entrena tu Mente”

5.3.1 Objetivos didácticos

- Concienciar a los deportistas de la importancia que tiene la salud mental y la resiliencia en el deporte.
- Fomentar el desarrollo del optimismo y la autoconfianza.
- Reducir la ansiedad precompetitiva mediante el aprendizaje de estrategias de afrontamiento adaptativas.

5.3.2 Contenidos

Tabla 4. Contenidos teóricos y prácticos.

Teóricos	Prácticos
Concepto de resiliencia y beneficios psicológicos.	Evaluación inicial y final de la resiliencia.
Identificación de estresores y presión competitiva.	Dinámicas de autoconocimiento y cohesión grupal.
Estrategias de afrontamiento adaptativas vs desadaptativas.	Ejercicios de relajación, respiración y visualización.
Conceptos básicos de optimismo y dialogo interno	Juegos de rol de situaciones competitivas estresantes.
Importancia del apoyo social y la carrera dual.	Establecimiento de metas a corto y medio plazo

5.3.3 Actividades

1. Presentación del programa y evaluación inicial, con dinámicas para romper el hielo y administración de los cuestionarios pretest.
2. Aprendizaje del concepto de resiliencia, acompañado de una actividad sobre referentes deportivos que han superado adversidades.
3. Identificación de estresores, combinada con una dinámica de “mapa de presiones” donde cada deportista identifica qué le genera más ansiedad.
4. Educación sobre el dialogo interno positivo, junto con un taller práctico para transformar pensamientos limitantes en instrucciones útiles.
5. Entrenamiento en técnicas de relajación, a través de una sesión practica de respiración diafragmática y relajación muscular.
6. Trabajo sobre la motivación y el establecimiento de metas, con la creación de un panel individual de objetivos técnicos, físicos y psicológicos.
7. Desarrollo de estrategias de afrontamiento, mediante juegos de rol se simularán errores en competición y se practicará la recuperación rápida.
8. Fomento de apoyo social y cohesión, mediante juego cooperativos que requieran comunicación efectiva y confianza en los compañeros.
9. integración de habilidades bajo presión, organizando un mini torneo para hacer una simulación competitiva y poder aplicar las técnicas aprendidas.

10. Cierre del programa, revisión de los progresos individuales y administración de los cuestionarios posttest.

5.3.4 Recursos materiales

- Proyector y equipo de música
- Hojas para cuestionarios y bolígrafos.
- Pizarras, rotuladores y pósits.
- Esterillas
- Balones, conos, aros, petos y picas.

5.3.5 Recursos humanos

- Psicólogo deportivo
- Entrenador del equipo

5.3.6 Lugar

- Aula o sala para las sesiones teóricas y de relajación.
- Campo o pabellón para las sesiones prácticas y simulaciones.

5.3.7 Evaluación

- Cuestionario inicial y final sobre resiliencia (Escala de Wagnild y Young).
- Observación directa de la aplicación de técnicas durante las simulaciones.
- Participación en debates y dinámicas grupales.
- Autoevaluación final de cada deportista sobre la utilidad percibida.

5.3.8 Tabla 5. Estructura de la intervención.

Semana	Teoría	Acción 1	Acción 2
1. Inicio del programa.	Sin contenido teórico para influenciar en las respuestas de los participantes.	Aplicación del cuestionario inicial (Escapa de Resiliencia)	Dinámica de presentación y cohesión grupal.
2. ¿Qué es la resiliencia?	Presentación del programa. Importancia de la fortaleza mental frente a la adversidad.	Análisis de casos reales de deportistas resilientes.	Debate grupal sobre el significado del éxito y el fracaso.
3. Conociendo mis presiones	Identificación de estresores del deporte (internos y externos)	Creación del “mapa de presiones” individual.	Puesta en común de situaciones que generan ansiedad.
4. El poder de las palabras	Conceptos básicos de optimismo y dialogo interno.	Taller de transformación de pensamientos negativos.	Práctica de autoinstrucciones positivas durante la práctica deportiva.
5. Controlando la activación	Respuestas fisiológicas a la ansiedad y el estrés	Sesión guiada sobre la respiración diafragmática.	Práctica de relajación muscular.

6. ¿Hacia dónde voy?	Motivación intrínseca vs extrínseca. Establecimiento de metas.	Redacción de objetivos SMART a corto y medio plazo.	Dinámica de visualización del logro de objetivos.
7. Afrontar el error	Estrategias de afrontamiento adaptativas ante el fallo.	Juego de rol simulando errores en el juego.	Práctica de rutinas de recuperación rápida.
8. La fuerza del equipo	Importancia del apoyo social y la comunicación efectiva.	Juegos cooperativos para trabajar la resolución de problemas.	Dinámica de feedback positivo entre compañeros.
9. Competición simulada	Repaso de todas las herramientas psicológicas aprendidas.	Mini torneo o simulación competitiva con presión añadida.	Aplicación de rutinas, respiración y diálogo interno.
10. Cierre y evaluación	Reflexión grupal. Comparación con el diagnóstico inicial.	Aplicación de cuestionario final posttest.	Reconocimiento y agradecimiento por su participación.

Con este programa se espera que los deportistas jóvenes incrementen sus niveles de resiliencia psicológica, desarrollen una mayor capacidad para gestionar la presión competitiva y adquieran herramientas prácticas que les permitan afrontar el error y la adversidad de forma constructiva. Además se pretende que los participantes mejoren su bienestar emocional y reduzcan el riesgo de desarrollar síntomas de burnout a lo largo de su carrera deportiva.

Entre las principales fortalezas del programa destaca su carácter progresivo y acumulativo, ya que cada sesión construye sobre los aprendizajes de la anterior, así como su enfoque práctico, lo que facilita la transferencia de las habilidades trabajadas al contexto real de la competición. Hacer uso de una evaluación pre-post permite cuantificar el impacto de la intervención y justificar su continuidad. El programa presenta también algunas limitaciones que se deben tener en cuenta, como la duración de 10 semanas que puede resultar insuficiente para consolidar cambios profundos en los patrones de pensamiento, otra limitación sería que la eficacia del programa depende en gran medida de la implicación activa del cuerpo técnico y la predisposición de los propios deportistas a trabajar aspectos psicológicos. Futuras implementaciones podrían considerar ampliar la duración del programa o incluir sesiones de seguimiento a los tres y seis meses para evaluar si los cambios obtenidos perduran en el tiempo.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodríguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8196. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Félix-Mena, A., Martínez-Rodríguez, A., & Reche-García, C. (2021). Resiliencia y burnout en la carrera dual. *CCD. Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 85–93. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1650>
- García Parra, N., González Hernández, J., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21–28. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/265831>
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83–98. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211291>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Levillain, G., Vacher, P., de Roten, Y., & Nicolas, M. (2024). Influence of defense mechanisms on sport burnout: A multiple mediation analysis effects of resilience, stress and recovery. *Sports*, 12(10), 274. <https://doi.org/10.3390/sports12100274>
- Li, Y., Ren, Y., Du, Z., Li, M., & Jiang, J. (2025). Competitive pressure, psychological resilience, and coping strategies in athletes' pre-competition anxiety. *Scientific Reports*, 15, 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-19213-1>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Nicholls, A. R. (2010). Coping in sport: Theory, methods, and related constructs. En A. R. Nicholls (Ed.), *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs* (pp. 1–14). Nova Science Publishers.

- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396–417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143–151. <https://www.rpd-online.com/article/view/v21-n1-ruiz-devega-et-al>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Serrano-Nortes, E., Gómez-Díaz, M., & Reche-García, C. (2021). Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (39), 648–653. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.82080>
- Temel, V., & Özçelik, N. H. (2025). The relationship between social safeness and pleasure and resilience levels among university athletes: A descriptive study. *PLOS ONE*, 20(1), e0315889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0315889>
- Trujillo Santana, T., López-Morales, J. L., Romero, J., Peinado Portero, A. I., Zepeda Munguía, H., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2024). Burnout, optimismo y resiliencia en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 11(3), 23–27. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2024.11.3.5>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Zubizarreta-Cortadi, A., Arribas-Galagarraga, S., & Luis-de Cos, I. (2023). Perfil del deportista resiliente en función de la orientación motivacional y la diversión en la práctica deportiva federada. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 158–174. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>

ANEXO 1

3/6/26, 12:41

Correo de Universidad Miguel Hernández de Elche - AUTORIZACIÓN COIR TFG/TFM



Pedro Fernandez Herreros <pedro.fernandez11@goumh.umh.es>

AUTORIZACIÓN COIR TFG/TFM

1 mensaje

Laura Jiménez Morgado <ljimenez@umh.es>

3 de junio de 2026 a las 12:39

Para: Antonia Pelegrín Muñoz <pedro.fernandez11@goumh.umh.es>

Estimado Antonia Pelegrín Muñoz y Pedro Fernández Herreros

Una vez revisada su solicitud de evaluación ética le comunicamos que la misma ha sido **AUTORIZADA**:

Nombre del tutor/a:	Antonia Pelegrín Muñoz
Nombre del estudiante:	Pedro Fernández Herreros
Tipo de actividad:	2. Sin implicaciones ético-legales
Título	Resiliencia en el deporte de competición: Una revisión bibliográfica sobre sus factores determinantes
Evaluación de riesgos laborales	No solicitado/No procede
Evaluación ética humanos	No solicitado/No procede
Código provisional:	260601081235
Código de autorización COIR	TFG.GAF.APM.PFH.260601
Caducidad	2 años

Pueden imprimir este correo como justificante de autorización ética COIR.

Aprovechamos para recordarle que no necesita realizar ningún trámite adicional con la Oficina de Investigación Responsable.

Un saludo,



Laura Jiménez Morgado

Oficina de Investigación Responsable

Vicerrectorado de Investigación y Transferencia

Universidad Miguel Hernández de Elche

Teléf.: 966658614 / 8614