UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Resiliencia y orientación a la meta en nadadores peruanos

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTOR

Veliz Salinas, Giancarlo Alexander Martin ([0000-0001-7996-9030](#))

ASESOR

Reyes Bossio, Mario ([0000-0003-4655-1927](#))

Lima, 13 de febrero de 2020

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a todas las personas que me apoyaron en mis momentos más complicados de mi vida universitaria.

RESUMEN

El objetivo principal del estudio fue determinar si existe relación entre la resiliencia y orientación a la meta en nadadores peruanos de competencia. Participaron 140 nadadores (75 hombres y 65 mujeres) pertenecientes a los principales equipos de todo el Perú. Un 25.75% ha formado parte de la selección nacional; sin embargo, solo el 10% se mantiene actualmente. Las edades fluctuaron entre los 11 y 23 años. Se utilizaron la Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo y el Cuestionario de Orientación a la Meta. En cuanto a los resultados, se halló la existencia de una correlación positiva y altamente significativa entre la Resiliencia y Orientación a la Tarea; asimismo, se encontró una correlación positiva y débil entre la Resiliencia y Orientación al Ego. Por otro lado, se encontraron diferencias significativas de la Resiliencia según el sexo, en la cual los hombres poseen puntuaciones superiores que las mujeres; sin embargo, el tamaño del efecto determinó que esta diferencia es mínima.

Palabras claves: Resiliencia; Orientación a la meta; Nadadores; Perú

Resilience and goal orientation in Peruvian swimmers

ABSTRACT

The main objective of the study was to determine whether there is a relationship between resilience and goal orientation in Peruvian competitive swimmers. 140 swimmers (75 men and 65 women) belonging to the main teams from all over Peru participated. 25.75% have been part of the national team; however, only 10% is currently maintained. The ages fluctuated between 11 and 23 years. The Resilience Scale was used in the Sports Context and the Goal Orientation Questionnaire. Regarding the results, a positive and strong correlation between Resilience and Task Orientation was found; Likewise, a positive and weak correlation was found between Resilience and Ego Orientation. On the other hand, significant differences in Resilience were found according to sex, in which men have higher scores than women; however, the effect size determined that this difference is minimal.

Keywords: Resilience; Goal orientation; Swimmers; Peru

RESUMO

O principal objetivo do estudo foi determinar se existe uma relação entre resiliência e orientação para objetivos em nadadores competitivos peruanos. Participaram 140 nadadores (75 homens e 65 mulheres) pertencentes às principais equipes de todo o Peru. 25,75% fizeram parte da equipe nacional; no entanto, apenas 10% são mantidos atualmente. As idades variaram entre 11 e 23 anos. A Escala de Resiliência foi utilizada no Contexto Esportivo e no Questionário de Orientação de Metas. Em relação aos resultados, verificou-se a existência de uma correlação positiva e forte entre resiliência e orientação para tarefas; Da mesma forma, foi encontrada uma correlação positiva e fraca entre resiliência e orientação do ego. Por outro lado, foram encontradas diferenças significativas na resiliência de acordo com o sexo, nas quais os homens apresentam escores mais altos que as mulheres; no entanto, o tamanho do efeito determinou que essa diferença é mínima.

Palavras-chave: resiliência; orientação Goal; nadadores; Peru

Introducción

La vida de un deportista de competencia está llena de fluctuaciones, donde existen victorias, derrotas, lesiones constantes, la convivencia con dificultades de sus propias vidas y entrenamientos arduos de manera diaria (García et al., 2014). Sumado a esto, la presión y el estrés al que están expuestos los deportistas de competencia pueden influir de manera negativa en su funcionamiento físico-psicológico y por tanto en su rendimiento deportivo (Bretón, Zurita y Cepero, 2016). Estas alteraciones se podrían manifestar como insatisfacción con su rol deportivo, insatisfacción con su estilo de vida, disminución de la diversión, sensaciones negativas y sentimientos de aislamiento (Tutte y Reche, 2016). Por este motivo, existe preocupación constante sobre el estudio de las variables que influyen en el rendimiento óptimo del deportista (Cox, 2007).

Siguiendo esta línea, la natación es uno de los deportes que presenta un alto índice de deserción a edades tempranas que bordean los 15 a 16 años, mientras que en los deportes en general es a los 18 años (Abralles, Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Gómez-López y Rodríguez-Suárez, 2016). Asimismo, este se convierte en un deporte exigente, debido a que se realiza en un medio inadaptado al ser humano (Llana, Pérez-Soriano y Aparicio, 2011). Todo ello evidencia la existencia de factores inherentes al deporte y que se requieren desarrollar si se busca el éxito deportivo (Marsillas, Rial, Isorna y Fernández, 2014). Algunos de estos factores son la autoeficacia, autoconfianza, autoestima, locus de control, capacidad de autocontrol, motivación, toma de decisiones, atención, comunicación interpersonal y liderazgo (Marsillas et al., 2014). A partir de ello, resalta la existencia de una preparación psicológica, la cual es un punto fundamental para trabajar en todo deportista competitivo y élite (González, 2007). La interacción entre todos los factores mencionados le permitirá al nadador desarrollar una personalidad que permita su adaptación de manera eficaz a las adversidades (Reche, Tutte y Ortín, 2014)

Una de las variables psicológicas que favorece la adaptación y permite afrontar eficazmente las adversidades es la Resiliencia (Bretón et al., 2016). Esta variable se relaciona con perfiles de personalidad equilibrados y saludables psicológicamente (Reche, et al., 2014); y con personas capaces de cambiar de forma flexible sus respuestas afectivas y fisiológicas, para adecuarlas a las demandas del ambiente (Waugh, Thompson, y Gotlib, 2011).

Si bien esta variable ha sido investigada ampliamente en una variedad de campos, como la psicología clínica o educativa (Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012), no ha existido interés estudiarlo por parte de psicólogos especializados en el rendimiento deportivo (Fletcher y

Sarkar, 2012). Desde un punto de vista clínico, Wagnild y Young (1993) definen la resiliencia como una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación saludable. Si bien esta teoría es clínica, la escala basada en estos autores se ha determinado como uno de los instrumentos más adecuados para evaluar la resiliencia en el deporte debido a sus características y su uso recurrente en el campo (García et al., 2014). Sin embargo, es importante mencionar la definición de la resiliencia desde el campo deportivo. Esta variable se define como la capacidad que posee el deportista para afrontar los estados fluctuantes, los cuales involucran victorias, derrotas, lesiones u otras circunstancias que abarquen el ambiente deportivo, como transiciones, las cuales influyen en su rendimiento óptimo (García et al., 2014). Según la teoría de Wagnild y Young, el constructo de Resiliencia tiene cinco componentes que se relacionan entre sí (Ruíz et al., 2012). Estos componentes son la Confianza en sí mismo, Ecuanimidad, Perseverancia, Satisfacción personal, y el Sentirse bien solo (Wagnild y Young, 1993).

Aranzana, Salguero del Valle, Molinero, Boleto y Márquez (2016) analizaron la relación que existe entre la carga interna y resiliencia en nadadores, en el cual concluyeron que en nadadores con un perfil resiliente alto se encuentra también una mayor reducción de la carga interna de entrenamiento; es decir, que el deportista es capaz de soportar niveles de carga de entrenamiento elevados; mientras que los nadadores de perfil resiliente bajo presentan dificultades en el manejo de estas. Por tanto, los nadadores con un nivel de resiliencia alto probablemente sean capaces de soportar mayores volúmenes de entrenamiento y manejar de manera adecuada el estrés propio del deporte de competencia, lo cual les permite optimizar mejor sus recursos y una mejor adaptación psicológica (Aranzana et al., 2016). Asimismo, Reche, Tutte y Ortín (2014) investigaron sobre la relación entre la resiliencia y burnout en judokas, en el cual hallaron que el 38% de deportistas presentaban una elevada resiliencia, la cual tenía una relación significativa y negativa con el burnout. Concluyeron que la resiliencia es un factor protector y disminuye el riesgo al burnout. Siguiendo esta línea, Hosseini y Besharat (2010), también hallaron que existe una relación positiva entre la resiliencia, el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico. En este sentido, podemos observar que la resiliencia es un factor que favorece la adaptación y permite afrontar de manera eficaz las situaciones adversas (Bretón et al., 2016).

Por otro lado, la variable de orientación al logro se define como la intencionalidad que tiene la persona hacia una meta determinada y que opera de manera racional ante ella (Nicholls 1989; Reyes, 2010). Resulta importante recalcar que la palabra *meta* no guarda relación con el

establecimiento de metas, sino que hace referencia a las distintas formas en la que los deportistas enfrentan y procesan las situaciones de éxito (Cox, 2007), juzgan su competencia, definen su concepto de éxito y fracaso en su dinámica (Kohler y Reyes, 2010). En base a esta teoría, se plantean dos perspectivas de metas que trabajan en los contextos de logro (Duda, 1995; Reyes, 2010), las cuales se denominan *Orientación a la Tarea* y *Orientación al Ego* (Castillo, Balaguer y Duda, 2000). Las personas orientadas a la *tarea* juzgan su capacidad comparándose con ellos mismos; mientras que aquellas orientadas al *ego* demuestran su competencia comparándose con otros (Castillo et al., 2000). Los resultados de una investigación realizada por Castillo, Balaguer, Duda y García-Merita (2004) sobre los factores psicosociales en la participación deportiva sugirieron que el desarrollo de una *meta-creencia-tarea* constituye la base para experiencias más satisfactorias y generar una mayor participación en el contexto deportivo; es decir, los que puntúan alto en *meta-creencia-tarea*, se perciben con alta competencia deportiva, se divierten más y reducen aburrimiento. Asimismo, se destacó el importante papel que ejercen los agentes significativos como influencia directa, tanto en la percepción de competencia deportiva, como en la participación e involucramiento en el deporte de las personas. Por otro lado, en base al tipo de deporte, Hanrahan y Cerin (2009), hallaron que las puntuaciones en la orientación a la tarea fueron mayores en deportistas de disciplinas individuales; mientras que, los más altos puntajes en orientación al ego fueron de los atletas de deportes en equipo. En conclusión, las investigaciones apoyan en que las *metas-tarea* se asocian con respuestas más adaptativas, mientras que las *metas-ego* se relacionan con respuestas emocionales menos adaptativas (López-Walle, Pineda-Espejel y Tomas, 2015), pero ambas resultan importantes debido a que no son excluyentes, sino que son ortogonales (Nicholls, 1984; Balaguer, Castillo y Tomás, 1996); es decir, son independientes y ambas podrían presentarse simultáneamente o estar una más desarrollada que la otra. Asimismo, Reyes (2009), identificó que los deportistas de élite o profesionales poseen ambas orientaciones; es decir, un deportista de alto rendimiento puede percibirse competente cuando domina la ejecución y ve los errores como una fuente que proporciona información para mejorar, de modo que su meta es la mejora personal, pero el mismo esfuerzo por desempeñarse perfectamente en competencia, también aporta a la necesidad de mostrarse competente y superior frente a los demás.

A partir de lo planteado, el objetivo principal de la investigación es relacionar la resiliencia y la orientación a la meta. Partiendo de una premisa planteada por Ntoumanis, Vazou y Duda (2007) que relaciona de manera positiva la resiliencia con logros que obtienen los deportistas;

resulta probable que, a mayor resiliencia, mayor orientación a la meta en los nadadores, especialmente en la tarea. Asimismo, se plantean como objetivos específicos, evidenciar si existen diferencias entre las variables en estudio según las variables sociodemográficas de sexo y edad.

La presente investigación resulta relevante, para la población deportiva peruana, debido a que en el ámbito local existe una escasez de investigaciones para conocer el desenvolvimiento del deportista, sus cualidades y hacia dónde se dirige su conducta deportiva (Reyes, 2009). Asimismo, contribuye a explicar el fenómeno de la Resiliencia en el contexto del deporte, debido a que favorece la mejora en la actividad física y deportiva, a pesar de la variedad de constructos existentes (López y Guillén, 2014). Por otro lado, desde la práctica, este estudio permitirá conocer los intereses que muestran los nadadores respecto a su disciplina deportiva y lo que conlleva a favorecer o perjudicar su desenvolvimiento en base a la orientación motivacional que posean y su relación con su capacidad de anteponerse a las situaciones que atraviesan para de esta manera seguir obteniendo éxito deportivo. Asimismo, permitirá la elaboración de estrategias de intervención adecuadas con los nadadores en distintos niveles (Schinke y Jerome, 2001) favoreciendo la adherencia al ejercicio y a su vez anticiparnos a futuros abandonos deportivos (García et al., 2014).

Método

Participantes

El cálculo de la muestra se realizó a través de un análisis a priori de potencia con el G^* Power para una prueba estadística correlacional bivariada de una cola, empleando una significancia estadística .01, una potencia estadística de .95 (Buchner, Erdfelder, Faul y Lang, 2014) y un tamaño del efecto de .521, tomado del estudio de López y Guillén (2014) sobre la “Relación entre resiliencia y satisfacción con la vida y satisfacción con el deporte”. De este modo, el análisis sugiere una muestra de 50 personas; sin embargo, se accedió a una cantidad superior con la finalidad de obtener mayor representatividad. Asimismo, se empleó un muestreo de tipo no probabilístico intencional, debido a que los participantes fueron elegidos por la accesibilidad del investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Finalmente, la muestra estuvo conformada por 140 nadadores de competencia de ambos sexos los cuales se distribuyeron en un 46.4% ($n=65$) de mujeres y un 53.6% ($n=75$) de hombres, cuyas edades fluctuaron entre los 11 y 25 años, obteniendo un promedio de 16 años. Por otro lado, un 80% de nadadores son limeños, el 13.6% nació en provincia y 6.4% nació en el extranjero, pero poseen nacionalidad peruana. Finalmente, el 96.4% reside en Lima, mientras que los demás residen

en provincia, principalmente en Trujillo, Ica y Huacho.

Instrumentos

Ficha Sociodemográfica. El instrumento elaborado fue construido con la finalidad de recoger las características más relevantes de los nadadores. Para fines de la presente investigación se consideraron las siguientes: sexo, edad, grado de instrucción, lugar de nacimiento y de residencia, actividad laboral, práctica de otros deportes, cantidad de años que realizan la natación competitiva, categoría de natación, el nivel competitivo al que pertenecen, los estilos en los que se desempeñan mejor y la cantidad total que realizan el deporte diariamente en la semana.

Escala de Resiliencia en el contexto deportivo (2017) Versión adaptada por Trigueros, Álvarez, Aguilar-Parra, Alcaráz y Rosado (2017), de la versión portuguesa (Vigário, 2009) del Resilience Scale de Wagnild y Young (1993). El objetivo de la escala es medir el grado de resiliencia individual que presenta la persona. La escala se agrupa en dos factores donde se distribuyen los 25 ítems que lo componen: Competencia Personal (17 ítems) y Aceptación de uno mismo y de la vida (8 ítems). La escala presenta un tipo de respuesta Likert de 7 puntos, de manera que las respuestas van de (1) Totalmente en desacuerdo a (7) Totalmente de acuerdo, donde las puntuaciones más altas reflejan una mayor resiliencia. El análisis de consistencia interna identificó los valores de alfa de .96 para Aceptación de sí mismo y de la vida y de .98 para Competencia Personal (Trigueros et al., 2017).

Para la presente investigación, se realizó el análisis de la evidencia de validez; donde la correlación ítem-test corregido con mayor valor se presentó en el ítem 8 (.68) y el de menor valor se encontró en el ítem 20 (.120). En este proceso, la única correlación ítem-test corregido que no presentó valores mayores al .20 requerido, fue el ítem 20, por lo cual se decidió eliminarlo.

Posterior a ello, se procedió a realizar un AFE (Análisis factorial exploratorio), donde se examinaron los índices de adecuación muestral. De esta manera, se calculó el KMO cuyo valor fue .895, lo cual es considerado bueno (Hair, Anderson, Tatham y Black, 2004), y el test de esfericidad de Bartlett significativo ($p < .01$). Estos hallazgos indican que es posible realizar un AFE (Kaplan y Saccuzzo, 2006).

Luego, se utilizó el análisis paralelo propuesto por Horn (1965) para determinar el número de factores que conforman la escala de resiliencia. En este proceso sugirió la extracción de un solo factor (Timmerman y Lorenzo-Seva, 2011), a pesar de que el instrumento cuenta con dos

dimensiones iniciales. Este único factor explica el 40.04% de la varianza. Se utilizó el análisis paralelo, debido a que en la actualidad es recomendado por las políticas editoriales de muchas revistas (Thompson y Daniel, 1996). En el modelo unidimensional, las cargas obtenidas de los ítems oscilaban entre .317 y .784. Asimismo, se siguió la sugerencia de retener los ítems que estén por encima del .40 (Lloret-Segura, Ferrerrez-Traver, Hernandez-Baeza y Tomas-Marco, 2014); por lo cual los ítems 11 (.317), 22 (.259) y 25 (.371) se eliminan. De esta manera, la escala se redujo a 21 ítems y resulta unidimensional. Trigueros, et al. (2017) justifica que teóricamente es válido porque ambos factores que integran la escala de resiliencia tienden a actuar estrechamente, donde uno depende del otro.

Finalmente, respecto a la confiabilidad se obtiene un coeficiente alfa igual a .924 (IC 95%: .903-.940) calculado a partir de las fórmulas propuestas por Bonett (2002). De igual manera, el coeficiente omega tiene un valor de .919, el cual indica una adecuada confiabilidad de la variable latente (Ventura-León y Caycho-Rodriguez, 2017).

Cuestionario de orientación al ego y a la tarea (2011). Para intereses de esta investigación se utilizó la versión mexicana (López-Walle, Balaguer, Meliá, Castillo y Tristán 2011), la cual fue adaptada de la versión española del TEOSQ [Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire] (Balaguer, Castillo y Tomás, 1996). La escala está conformada por 13 ítems, los cuales se encuentran distribuidos en dos dimensiones, la orientación a la tarea (7 ítems) y la orientación al ego (6 ítems). El participante deberá responder en base a la escala de respuesta de tipo Likert de 5 puntos, donde (1) representa el estar muy en desacuerdo y (5) muy de acuerdo. En la prueba se pide a los deportistas que piensen en el momento cuando se sienten con más éxito en su práctica deportiva, mediante el enunciado “Yo me siento con más éxito en el deporte cuando...”

Para la presente investigación, se realizó el análisis de la evidencia de validez; donde la correlación ítem-test corregido con mayor valor se presentó en el ítem 11 (.658) y el menor valor se encontró en el ítem 5 (.361). Todas las correlaciones ítem-test corregido presentaron valores mayores al .20 requerido, reteniendo la totalidad de ítems. De esta manera, el coeficiente de fiabilidad de Cronbach se mantuvo en .852, siendo muy confiable.

Antes de proceder con el Análisis Factorial Exploratorio, se examinaron los índices de adecuación muestral. De esta manera, se calculó el KMO cuyo valor fue .837, lo cual es considerado bueno (Hair, Aderson, Tatham y Black, 2004), y un test de esfericidad de Bartlett significativo ($p < .01$). Estos hallazgos indican que es posible realizar un AFE (Kaplan y

Saccuzzo, 2006).

Luego del análisis, la estructura final que se obtuvo guardó relación con el modelo inicial de la prueba. Por lo cual, la distribución original de los ítems siguió siendo la misma en ambas dimensiones. Estas dos dimensiones explican el 60.24% de la varianza total.

Finalmente, respecto a la confiabilidad de las puntuaciones se obtuvo un coeficiente alfa igual a .852 (IC 95%: .811 - .884) calculado a partir de las fórmulas propuestas por Bonett (2002). De igual manera, el coeficiente omega tuvo un valor de .823 que indicó una adecuada confiabilidad de la variable latente (Ventura-León y Caycho-Rodriguez, 2017).

Procedimiento

El primer paso realizado fue obtener los permisos correspondientes a los autores de las escalas aplicadas en la investigación, las cuales fueron concedidas. Luego se procedió a la realización de la prueba piloto a un grupo de 30 nadadores universitarios de una institución privada, el cual permitió realizar ajustes sólo a la ficha sociodemográfica creada por el mismo autor.

El segundo paso que se realizó fue el tomar contacto con los clubes de natación seleccionados. A partir de esto, se procedió al recojo de muestra en los deportistas de una manera voluntaria, informándoles sobre la confidencialidad de sus datos personales. Se pidieron los consentimientos y asentimientos respectivos según las edades de los nadadores. La duración de la aplicación varió en cada equipo deportivo, debido a la cantidad de nadadores y a la edad diversa que presentaban entre sus miembros.

Análisis de datos

A partir de los datos recogidos de la muestra se realizaron los procedimientos necesarios. En un primer momento, se realizó el análisis de fiabilidad mediante el programa estadístico Factor para establecer qué tan confiable son los datos recogidos tanto por componentes como del instrumento total, asimismo, para ver la redistribución de los ítems en cada una de las escalas en esta población específica. Luego, se procedió a utilizar el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences - SPSS 24, en el cual se efectuaron los análisis de descriptivos y de frecuencias, así como también la prueba de normalidad mediante el análisis de Kolmogorov-Smirnov. En estos procesos se obtuvieron resultados que indicaron que los datos no se distribuyen de manera normal por lo que se procedió a utilizar pruebas no paramétricas. Luego, con la finalidad de responder al objetivo principal de la investigación, se realizó la correlación entre las variables

de resiliencia y orientación a la meta a través de la correlación de Spearman. Finalmente, se procedió a realizar las comparaciones pertinentes entre las variables en estudio y los datos sociodemográficos a través de las pruebas estadísticas adecuadas para cada caso.

Resultados

Resultados descriptivos

Los resultados de los análisis estadísticos descriptivos de las variables se presentan en la Tabla 1, donde la variable Resiliencia tiene una media (M) de 122.96 y una desviación estándar ($D.E$) igual a 15.591. Asimismo, el valor mínimo obtenido de la variable es de 33 y el valor máximo de 146.

Por otro lado, en cuanto a la variable Orientación de Meta, el factor Orientación al Ego obtuvo la media menor ($M= 20.19$) en comparación al factor Orientación a la Tarea ($M= 30.77$); sin embargo, el factor Ego obtuvo una desviación estándar mayor ($D.E= 5.055$) al factor Tarea ($D.E= 3.4$). El puntaje mínimo obtenido para la variable Tarea fue 21; mientras que para la variable Ego fue 8; mientras que el puntaje máximo fue 35 para la Tarea y 30 para el Ego.

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos para las variables en estudio

Muestra total ($n= 140$)	Media	Desviación Estándar	Asimetría	Curtosis
Resiliencia	122.96	15.591	-1.842	7.206
Orientación a la Tarea	30.77	3.4	-.559	-.476
Orientación al Ego	20.19	5.055	.077	-.524

Finalmente, se realizó la Prueba de Normalidad de manera previa a los análisis comparativos y correlacionales entre las variables; donde para la variable Resiliencia se obtuvo un coeficiente de Kolmogorov-Smirnow (KS) de .100 y una significancia ($Sig.$) .002. Asimismo, la variable Orientación a la Tarea tuvo un $KS= .129$ y un $Sig.= .000$; mientras que la variable Ego obtuvo un $KS= .072$ y un $Sig.= .074$. Por tanto, de acuerdo con los resultados obtenidos, solo la variable Orientación al Ego se aproxima a una distribución normal; mientras que las otras dos no. Estos resultados permiten concluir que se utilizarán estadísticos no paramétricos para los análisis posteriores en mención.

Resultado Correlacional

Los resultados del análisis de correlación de Spearman muestran que existen correlaciones positivas y altamente significativas ($r=.570$; $p\leq .01$) entre la variable Resiliencia y el factor orientación a la tarea (IC 99%: .446 - .804) (Caycho, 2017); mientras que existe una correlación positiva, significativa y baja ($r=.168$; $p\leq .05$) con el factor Orientación al Ego (IC 95%: .002 - .49) (Caycho, 2017). Por otro lado, en cuanto a la variable Orientación a la meta, resulta que ambos factores que la componen presentan una correlación positiva, significativa y mínima recomendada ($r=.433$; $p\leq .05$) (IC 95%: .446- .804) (Caycho, 2017).

Tabla 2.

Correlaciones entre las variables en estudio

	1	2	3
1. Resiliencia		.570**	.168*
2. Orientación a la Tarea			.433*
3. Orientación al Ego			

** $p<.01$

* $p<.05$

Resultados Comparativos

a. Sexo

En primer lugar, el estudio de la Resiliencia deportiva en función del sexo arrojó diferencias estadísticamente significativas ($p = .025$). En este sentido, los estadísticos revelan que los hombres poseen puntuaciones superiores para la resiliencia (*Rango medio*= 77.63), mientras que las mujeres obtienen puntuaciones más bajas (*Rango medio*= 62.28). Sin embargo, el tamaño del efecto, calculado mediante la probabilidad de superioridad ($P_{Sest} = .39$) es pequeño ($P_{Sest} \geq .56$), por lo que la diferencia entre los grupos es mínima (Ventura-León, 2016).

En segundo lugar, respecto a las Orientaciones de Meta, tanto para la Tarea como el Ego resultaron no tener diferencias significativas entre ambos sexos ($p= .627$; $p= .644$). Respecto a esto, los puntajes obtenidos en la Orientación a la Tarea revelan que las mujeres poseen un rango medio (*RM*) superior a los hombres (*RM*= 72.28; *RM*= 68.96). A pesar de ello, la probabilidad de superioridad ($P_{Sest} = .476$) es pequeña ($P_{Sest} \geq .56$), por lo que la diferencia entre ambos grupos es mínima (Ventura-León, 2016). Por otro lado, los puntajes obtenidos en la Orientación al Ego

revelan que los hombres poseen un rango medio (RM) superior a las mujeres ($RM= 71.97$; $RM= 68.8$). A pesar de ello, la probabilidad de superioridad ($P_{Sest} = .477$) es pequeña ($P_{Sest} \geq .56$), por lo que la diferencia entre ambos grupos es mínima (Ventura-León, 2016).

Tabla 3.

Comparaciones entre variables en estudio según sexo

	Hombres		Mujeres		U	Sig.	P _{Sest}
	N	Rango Medio	N	Rango Medio			
Resiliencia		77.63		62.28	1903	.025	.39
Orientación a la Tarea	75	68.96	65	72.28	2322	.627	.476
Orientación al Ego		71.97		68.8	2327	.644	.477

b. Categoría

El estudio de la Resiliencia deportiva en función a la categoría que pertenecen arrojó no tener diferencias estadísticamente significativas ($p = .422$). En este sentido, los estadísticos revelan que la categoría Mayores posee puntuaciones superiores para la resiliencia (*Rango medio*= 76.23), mientras que la categoría Infantil B obtuvo las puntuaciones más bajas (*Rango medio*= 64.92). En consecuencia, el coeficiente resultante eta-cuadrado (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017) explica que esta proporción de variabilidad ($e^2 = .012$) de la Resiliencia no puede atribuirse a la categoría a la que pertenecen.

En segundo lugar, respecto a las Orientaciones de Meta, tanto para la Tarea como el Ego resultaron no tener diferencias significativas según la categoría ($p = .303$; $p = .624$). Respecto a esto, los puntajes obtenidos en la Orientación a la Tarea revelan que la categoría Mayores posee un rango medio superior ($RM = 78.18$) que los demás, pero los que la categoría Infantil B posee un rango medio inferior ($RM = 64.93$). En consecuencia, el coeficiente resultante eta-cuadrado (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017) explica que esta proporción de variabilidad ($e^2 = .017$) de la Orientación a la Tarea no puede atribuirse a la categoría.

Por otro lado, los puntajes obtenidos en la Orientación al Ego revelan que la categoría Juvenil posee un rango medio superior ($RM = 73.7$) a los demás; sin embargo, la categoría Infantil fue la que puntuó menor ($RM = 66.04$). En consecuencia, esta proporción de variabilidad ($e^2 = .007$) (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017) de la Orientación al Ego no puede atribuirse a la categoría.

Tabla 4.

Comparaciones entre variables en estudio según Categoría

	Infantil B		Juvenil A-B		Mayores		H	Sig.	e ²
	N	Rango Medio	N	Rango Medio	N	Rango Medio			
Resiliencia		64.92		71.25		76.23	1.726	.422	.012
Orientación a la Tarea	48	64.93	52	69.74	40	78.18	2.385	.303	.017
Orientación al Ego		66.04		73.7		71.69	.943	.624	.007

Discusión

Al realizar los análisis pertinentes en la investigación, se encontró como resultado principal la existencia de una correlación positiva y altamente significativa entre la Resiliencia y Orientación a la tarea, lo cual confirma la hipótesis planteada en el estudio. Este resultado refuerza las características de la Resiliencia. Sin embargo, esta variable es estudiada en el campo deportivo recientemente, y los dos modelos teóricos propuestos desde el campo de la psicología del deporte resultan insuficientes aún para explicar su dinámica (Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008). Por este motivo, se toman como modelos, las otras ramas de la psicología, tal como lo es la clínica y educativa. Siguiendo esta misma línea, Torres y Ruiz (2012), estudiaron sobre el desarrollo de la motivación al logro en estudiantes mexicanos resilientes. El estudio mexicano indica que las personas resilientes tienen una motivación al logro orientada hacia la *tarea*, ven al trabajo con gusto y lo asumen como un reto; asimismo, las experiencias que viven son tomadas como autoevaluaciones para realizar cada vez mejores ejecuciones, cuidando su perfeccionamiento en la tarea (Torres y Ruiz, 2012). De igual manera, un estudio de tipo correlacional en docentes resilientes de escuelas bolivarianas confirmó la presencia de habilidades, fortalezas y comportamientos positivos para enfrentar las adversidades y sentirse movilizados hacia la búsqueda de metas (Molina, 2011). Por tanto, haciendo referencia a estos estudios previos, la orientación a la tarea ha sido señalada como una generadora de excelencia personal, con la cual se desea lograr estados de éxito.

La resiliencia, como se mencionó, es una característica de la personalidad (García et al., 2014), que se va desarrollando a lo largo de la vida desde edades tempranas. Sumado a ello, la literatura menciona lo relevante que es la presencia de modelos en la formación, debido a que a partir de ello aparece la condición de resistencia y superación, a lo que se reduce el término resiliencia (Molina, 2011). Lo mencionado evidencia la interacción que existe entre los sujetos

resilientes y los modelos significativos, quienes son capaces de enseñar a cambiar de manera flexible las respuestas afectivas y fisiológicas para adecuarlas a las demandas del ambiente (Waugh, Thompson y Gotlib, 2011). Por otro lado, desde la teoría sobre el desarrollo de las orientaciones de meta se destaca el rol importante que ejercen los otros significativos en el proceso de sociabilización como influyentes directos, tanto en la percepción de la competencia deportiva como en su participación (Castillo et al., 2004). Por lo tanto, se evidencia la presencia de un agente proveedor tanto en la resiliencia como las orientaciones de meta, lo cual podría explicar el desarrollo simultáneo de las variables en estudio.

Asimismo, se evidencia una relación positiva, significativa y débil entre la resiliencia y orientación al ego. Este resultado se podría explicar partiendo que, en el deporte, una de las variables más importantes es la capacidad para persistir a pesar de los fallos y una necesidad constante para reponerse con velocidad, por lo cual deberán decidir hacia dónde enfocan su energía y es aquí donde el deportista tendrá una tendencia para dirigir sus esfuerzos a través de las orientaciones de meta (Nicholls 1989; Reyes, 2010). El deportista tendrá mucho más control cuando interprete que puede hacer algo para enfrentar la situación. Sin embargo, el problema viene cuando el deportista cede el control y lo deposita en alguien más (Castillo et al., 2004). El tener el control sería la orientación a la tarea y el ceder el control, sería la orientación al ego. Estas tres variables comparten un componente en conjunto, la cual es la presencia de otro como la familia, entrenador, las instituciones deportivas o medios de comunicación (De la Torre-Cruz, Ruiz-Ariza, Ocaña-Expósito y Martínez-López, 2017). A partir de esto, es que se puede explicar el tipo de correlación, ya que, si bien no es un factor directo, la presencia de un agente externo lo hará posible, debido a que en el deporte también se buscan resultados como lo son los premios, pagos, reconocimientos, entre otros; sin embargo, una orientación hacia el ego es menos adaptativa, debido a que le podría crear una falsa confianza sobre su propia capacidad (De la Torre-Cruz, et al., 2017) y podría generar una mayor tendencia a la desvinculación o abandono deportivo (Castillo et al., 2000). A pesar de esto, Reyes (2009), menciona que los deportistas de élite o de nivel profesional poseen de manera conjunta de ambas orientaciones, tanto la *tarea* y el *ego* para afrontar las situaciones propias del deporte. Por lo tanto, se concluye que el desarrollo de una orientación-tarea debería propiciarse desde una temprana edad y de una orientación-ego de instaurarse de manera progresiva; de esta manera, se facilita el aprendizaje sobre dónde se deposita el control en su deporte (Castillo et al., 2000).

Por otro lado, la investigación fue realizada en nadadores de distintos niveles competitivos, categorías y en ambos sexos. En cuanto a esta última variable mencionada, se hallaron diferencias estadísticamente significativas, los cuales manifiestan que los hombres nadadores poseen puntuaciones superiores en cuanto a la resiliencia, mientras que las mujeres obtienen puntuaciones menores. Sin embargo, basándonos en la recomendación estadística, la diferencia entre los grupos es mínima (Ventura-León, 2016), por lo cual no se podría afirmar sobre una diferencia real entre ambos grupos. A pesar de ello, los puntajes promedios obtenidos en los nadadores peruanos son altos si se toma en consideración los puntajes de la escala de resiliencia (Wagnild y Young, 1993). En diferentes investigaciones se afirma que no existen diferencias significativas entre el género y sus niveles de resiliencia (Hawkins y Mulkey, 2005; Becoña, Minguez, López, Vázquez y Lorenzo, 2006; López y Guillén, 2014). Sin embargo, Salgado (2009) estudió la resiliencia en escolares peruanos de colegios públicos, donde tanto varones como mujeres obtuvieron niveles medios, pero a pesar de ello, las mujeres obtienen puntajes superiores. Se explica este fenómeno debido al sometimiento de la cultura patriarcal y machista, debido a que mujer es quien debe salir adelante a pesar de las dificultades que puede tener (Salgado, 2009). Se toma esta referencia debido a que nuestro contexto de estudio es similar; sin embargo, la naturaleza de la resiliencia sigue siendo compleja y multidimensional por lo cual implica factores individuales, familiares y del ambiente sociocultural (Wagnild y Young, 1993; Bretón, et al., 2016; Salgado, 2009). Del mismo modo, en cuanto a la categoría a la que pertenecen, la cual se encuentra organizada en relación con la edad que poseen, se halló que no existen diferencias estadísticamente significativas; sin embargo, los estadísticos revelaron que la categoría Mayores posee puntuaciones superiores, mientras que la categoría Infantil B obtuvo las puntuaciones más bajas. Almeida, Luciano, Lameiras y Buceta (2014); López y Guillén (2014) y Castro, Chacón, Zurita y Espejo (2016); señalaban que, a pesar de no existir diferencias significativas entre la resiliencia y la edad, si se puede encontrar que los deportistas con mayor edad poseen mayor nivel de resiliencia, lo cual se deba probablemente por experiencia. Sumado a esto, podemos explicar el desarrollo de la *resiliencia* desde el ámbito clínico, donde se realizó un estudio longitudinal con 698 niños nacidos y desarrollados en situaciones desfavorables en una isla de Hawai (Werner, 1989). Esta autora realizó el seguimiento desde el nacimiento hasta los treinta y dos años, donde halló que el 30% de estos sujetos conseguían ser exitosos en su vida, desarrollándose mental y físicamente sanos. Cuando la autora intentó explicar por qué se daba este fenómeno, concluyó que todas las personas resilientes tenían al menos

una persona, familiar u otro agente que los había aceptado de forma incondicional (Werner, 1989). Por tanto, las personas necesitaban contar con un otro y al mismo tiempo sentir que sus esfuerzos y capacidades eran reconocidas y valoradas (Puerta, 2006); es decir, que se podría inferir que la diferencia de esta variable según la edad dependerá de tener un buen apoyo social percibido como la familia, el entrenador o los compañeros para lidiar de manera efectiva con la relación de los estados fluctuantes que intervienen en el rendimiento deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012). Este punto resulta importante, debido a que contribuye a explicar que independiente del lugar de nacimiento o residencia del deportista, si no existe un apoyo social o un modelo, el desarrollo de la resiliencia se podría ver mermada.

Finalmente, en cuanto, a la diferencia de las orientaciones de meta según el sexo, se obtuvo que no existen diferencias estadísticamente significativas tanto en hombres como en mujeres. Frente a esto, se muestran evidencias de una predisposición similar entre hombres y mujeres, para implicarse en la tarea y en el ego, por tanto, se entiende que este comportamiento es similar en base al género (Castillo et al., 2004). A pesar de ello, las mujeres estarían más predispuestas en involucrarse a una actividad y disfrutarlo que los hombres en edades tempranas, mientras que ellos estarían más interesados en ganar y en demostrar su capacidad en los contextos competitivos (Castillo et al., 2000). De modo que se manifiesta en los hombres una mayor predisposición a estar orientados al ego que las mujeres. En base a nuestros resultados si bien no existen diferencias estadísticamente significativas, los puntajes promedios obtenidos resultan mayores en los hombres en cuanto a la Orientación al Ego que en las mujeres; mientras que, en la Orientación a la Tarea, las mujeres puntúan más altos. Sin embargo, estos puntajes no se encuentran distantes entre ambos. Sin embargo, esta variable se relacionaría en mayor medida con el nivel del deportista que con el hecho del sexo (Castillo et al., 2004). Es decir, en la medida que aumenta el grado de especialización y dominio de un deporte, se va modificando de manera progresiva la principal orientación (Reyes, 2009). En los primeros niveles, cuando la práctica de deporte se centra en impulsar la actividad física, aspectos técnicos y valores de equipo, la orientación hacia la tarea desempeña el principal rol motivador para el deportista (Castillo et al., 2004), pero conforme incrementan los años y la práctica, aumenta el sentido de la identidad de cada deportista, quien es reforzado por el reconocimiento del aspecto técnico-táctico de su deporte y su entorno, los cuales se consideran un eficiente medio para lograr o mantener el éxito, y en ésta medida se hace progresivamente la orientación al ego (Castillo et al., 2004). Esto último mencionado guarda

relación con nuestros resultados obtenidos, debido a que los nadadores de categorías Mayores presentaron puntajes promedios superiores en ambas orientaciones a quienes pertenecen a categorías Infantiles y Juveniles. A pesar de obtener esta diferencia en los puntajes, estos resultados no presentan diferencias estadísticamente significativas. Por lo tanto, los resultados hallados en la investigación en cuanto a los niveles de resiliencia según las variables demográficas asociadas hacen referencia a una necesidad de profundización en más estudios específicos en los que se identifique de manera definitiva la relación entre estas variables en los deportistas (Zurita et al., 2016).

Se concluye en el estudio, que existe una correlación positiva y fuerte entre la Resiliencia y Orientación a la tarea, mientras que una correlación baja y positiva con la Orientación al Ego, de manera que se confirma la hipótesis planteada. Los estudios mencionados concuerdan que al desarrollarse una de ellas, la otra también lo hará (Torres y Ruiz, 2012). Por tanto, se confirma que los nadadores peruanos que muestran fortaleza frente a las adversidades se sienten movilizados hacia la búsqueda de metas y bienestar (Molina, 2011). Sin embargo, resulta importante la interacción con otro; personas capaces de enseñar de manera flexible tanto las respuestas afectivas como fisiológicas para adecuarlas a las demandas del ambiente (Waugh et al., 2011); es decir de un papel influyente como la familia, el entrenador, los compañeros, entre otros (Castillo et al., 2004). Por otro lado, se hallaron diferencias estadísticamente significativas, entre los hombres y mujeres, los cuales manifiestan que los hombres nadadores poseen puntuaciones superiores en cuanto a la resiliencia, mientras que las mujeres obtienen puntuaciones más bajas, pero la diferencia es mínima por lo cual es poco probable esta diferencia (Ventura-León, 2016). Del mismo modo, no se hallaron diferencias significativas en cuanto a la categoría a la que pertenecen. Sin embargo, los puntajes promedios son superiores en los mayores. Asimismo, en cuanto a las Orientaciones de meta, se muestran resultados de una predisposición similar entre hombres y mujeres, para involucrarse en la tarea y en el ego, por tanto, se entiende que este comportamiento se relaciona en mayor medida con el nivel del deportista que con el hecho del sexo (Castillo et al., 2004).

Finalmente, una limitación importante es la inexistencia de una escala de Resiliencia desde la teoría del deporte, el cual sería significativo desarrollar para futuras investigaciones. De igual modo, se ha demostrado que la edad y el género son las variables con mayor asociación con la Resiliencia y Orientación de meta; sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en

esta muestra. Por este motivo se debe profundizar en la investigación de estudios más específicos (Zurita et al., 2017). Es decir que existe una necesidad de más estudios en los que se identifique de manera definitiva la relación entre estas variables en los deportistas (Zurita et al., 2017), así como la posible dependencia entre el nivel competitivo u otras variables sociodemográficas. En este sentido, también parece relevante el énfasis en las formas de evaluación y de medición de este constructo, de manera que se pueda afinar en su análisis (Sarkar y Fletcher, 2013) y seguir dando pasos en este largo camino de la investigación deportiva. Finalmente, si bien esta investigación ha buscado contribuir a la investigación en el Perú, el tener una muestra tan amplia y dispersa en edad sería una dificultad, por lo que las futuras investigaciones deben ser específicas en un grupo de edad reducido para una mayor precisión.

Aspectos prácticos

Este estudio contribuye al campo de la psicología deportiva a pesar de la dificultad del enfoque del constructo de la *resiliencia*, debido a que las teorías existentes en el deporte resultan insuficientes aún para su estudio cuantitativo (Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008). Por este motivo, el enfoque dependerá de la propia orientación que le dé el autor (Bretón et al., 2016).

En términos prácticos, el estudio de esta relación resulta relevante debido a que, según sea el deporte en estudio, se podrían elaborar estrategias de intervención específicas en distintos niveles de ejecución del deporte y de acuerdo con las características sociodemográficas de cada muestra (García et al, 2014). Asimismo, los resultados sugieren que el desarrollo de una alta resiliencia llevaría al desarrollo de la orientación a la tarea, la cual constituye la base para experiencias más satisfactorias en el contexto deportivo desde edades tempranas (Castillo, Duda y García-Merita, 2004) y de una orientación al ego, la cual nos enfoca al resultado siendo necesaria en un nivel de élite (Reyes, 2009). Por lo tanto, enfocar las intervenciones de manera adecuada, en el momento pertinente de acuerdo con su etapa de desarrollo, características sociodemográficas y con las herramientas correctas contribuirán al desarrollo óptimo del deportista para su adherencia y; de esta manera, evitar el abandono deportivo (Castillo et al., 2004; Reyes, 2009).

Referencias

- Abraldes, J., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Rodríguez-Suárez, N. (2016). Orientación de meta, Satisfacción, Creencias de éxito y Clima motivacional en nadadores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(36), 583-599. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/542/54247310011.pdf>.
- Almeida, P., Luciano, R., Lameiras, J. y Buceta, J. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 457-464.
- Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega, R., Ruiz, R., y Márquez, S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos*, 15(1). Recuperado de <https://g-se.com/es/salud-y-fitness/articulos/influencia-del-perfil-resiliente-optimismo-disposicional-estrategias-de-afrontamiento-y-carga-de-entrenamiento-en-los-niveles-de-estres-recuperacion-en-nadadores-2098>.
- Balaguer, I., Castillo, I. y Tomás, I. (1996). Análisis de las propiedades psicométricas del cuestionario de orientación al ego y a la tarea en el deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica*, 17. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/258537698_Analisis_de_las_propiedades_psicometricas_del_Cuestionario_de_Orientacion_al_Ego_y_a_la_Tarea_en_el_Deporte_TEOSQ_en_su_traducion_al_castellano
- Becoña, E., Mínguez, M., López, A., Vázquez, M. y Lorenzo, M. (2006). Resiliencia y consumo de alcohol en jóvenes. *Revista Salud y Drogas*, 6(1), 89-111.
- Bretón, S., Zurita, F. y Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. *Journal of Sport Science*, 12(2), 79-88. Recuperado de http://www.redalyc.org/pdf/865/Resumenes/Resumen_86548813001_1.pdf.
- Bonett, D. (2002). Sample Size Requirements for Testing and Estimating Coefficient Alpha.

Journal of Educational and Behavioral Statistics, 27(4), 335-340. doi:
10.3102/10769986027004335.

Buchner, A., Erdfelder, E., Faul, F. y Lang, A. (2014). G*Power. (versión 3.1.9.2) [Software de computación]. Recuperado de <http://www.gpower.hhu.de>.

Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14(2), 280-287. Recuperado de https://www.uv.es/icastill/documentos/2002.CastilloBalaguerDuda02_Psicothema.pdf.

Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J. (2000). Las orientaciones de meta y motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(12), 37-50. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/65/65>.

Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. y García-Merita, M. (2004). Factores Psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(3), 505-515. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80536310>.

Castro, M., Chacón, R., Zurita, F., y Espejo, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas (Levels of resilience based on sport discipline, competitive level and sport injuries). *Retos*, 29, 162-165.

Caycho, T. (2017). Effect size and confidence intervals for correlations: Contributions to Montes Hidalgo y Tomás-Sábado. *Enfermería Clínica*, 27(5), 331-332 doi:
10.1016/j.enfcli.2017.07.001.

Cox, R. (2007) *Psicología del Deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. España: Editorial Panamericana

De la Torre-Cruz, M., Ruiz-Ariza, A., Ocaña-Expósito, S., y Martínez-López, E. J. (2017). Perfiles de orientación hacia la meta y su relación con indicadores de actividad físico-deportiva. *Universitas Psychologica*, 16(3). doi:
<http://dx.doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.pohm>.

Duda, J. (1995). Motivación en los escenarios deportivos: Un planteamiento de perspectivas de meta. En G. Roberts (Ed.). *Motivación en el deporte del ejercicio*, 85-122. España:

Desclée de Brouwer.

- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.
- Galli, N., y Vealey, R. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. doi: <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>.
- García, X., Molinero, O., Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-92. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300010.
- González, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 61-70. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2270/227017553004.pdf>.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R. y Black, W. (2004). *Análisis Multivariante*. Madrid: Pearson.
- Hanrahan, S. y Cerin, E. (2009) Gender, level of participation, and type of sport: differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and medicine in sport*, 12(4). doi: 10.1016/j.jsams.2008.01.005.
- Hawkins, R. y Mulkey, L. (2005). Athletic investment and academic resilience in a sample of african females and males in the middle grades. *Education and Urban Society*, 38(1), 62-88.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010) *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Horn, J. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30(2), 179-185. Recuperado de <https://link.springer.com/article/10.1007/BF02289447>.
- Hosseini, S. y Besharat, M. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. doi:

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>.

- Kaplan, R. y Saccuzzo, D. (2006). *Pruebas psicológicas. Principios, aplicaciones y temas*. México: Thomson.
- Kohler, J. y Reyes, M. (2010). Teoría de Orientación a la meta: Hallazgo y Aplicaciones en la Educación y Educación Física. Recuperado de:
<http://www.revistacultura.com.pe/imagenes/pdf/educacion.pdf>
- Llana, S., Pérez Soriano, P. y Aparicio, I. (2011). Historia de La Natación I: Desde La Prehistoria Hasta La Edad Media. *Citius, Altius, Fortius: Humanismo, Sociedad Y Deporte: Investigaciones y Ensayos*, 4(2), 51–84. Recuperado de
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3828885>.
- Lloret-Segura, S., Ferreres-Traver, A., Hernandez-Baeza, A. y Tomas-Marco, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los Ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología*, 30(3), 1151-1169. doi:
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.199361>.
- López-Walle, J., Balaguer, I., Meliá, J., Castillo, I. y Tristán, J. (2011). Adaptación a la población mexicana del Cuestionario de Orientación al Ego ya la Tarea en el Deporte (TEOSQ). *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 523-536. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/255>.
- López-Walle, J., Pineda-Espejel, A. y Tomas, I. (2015) Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2). doi:
<http://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000200007>.
- López, M. y Guillén, D. (2014). Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción con el deporte y en jóvenes deportistas. *Tesis Doctoral*: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Marsillas, S., Rial, A., Isorna, M. y Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el*

- Deporte*, 9(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/3111/311131093013/>.
- Molina, C. (2011). Resiliencia y motivación al logro en docentes de escuelas bolivarianas. *Tesis de grado*: Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela. Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-11-04960.pdf>.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N., Vazou, S. y Duda, J. (2007). Peer-created motivational climate goal theory and motivacional climate. *Social Psychology in Sport*, 145-156. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/229115851_Peer-Created_Motivational_Climate_Achievement_Goal_Theory_and_Motivational_Climate.
- Puerta, P. (2006). Una experiencia de Activación de la Resiliencia en familias Codependientes. *Theológica Xaveriana*, 159, 469-494. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=191017475005>.
- Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311131093011>.
- Reyes, M. (2010) Propiedades psicométricas del cuestionario de orientación a la meta en futbolistas profesionales. *Revista de Psicología UCV*, 12(1), 102-120. Recuperado de http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/R_PSI/article/view/331.
- Reyes, M. (2009). Clima motivacional y orientación de meta en futbolistas peruanos de primera división. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 5-20. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2270/227017637002.pdf>.
- Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/1059/836>.
- Salgado, A. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit Revista de psicología*, 15(2), 133-141. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272009000200007.

- Thompson, B., y Daniel, L. (1996). Factor Analytic Evidence for the Construct Validity of Scores: A Historical Overview and Some Guidelines. *Educational and Psychological Measurement*, 56(2), 197-208. doi: 10.1177/0013164496056002001.
- Timmerman, M. y Lorenzo-Seva, U. (2011). Dimensionality Assessment of Ordered Polytomous Items with Parallel Analysis. *Psychological Methods*, 16, 209-220. doi: 10.1037/a0023353.
- Torres, M. y Ruiz, A. (2012). Motivación al logro y el locus de control en estudiantes resilientes de bachillerato del Estado de México. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 49-57.
Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/261710419_Motivacion_al_logro_y_el_locus_de_control_en_estudiantes_resilientes_de_Bachillerato.
- Trigueros, R., Álvarez, J., Aguilar-Parra, J., Alcaráz, M. y Rosado, A. (2017). Validación y adaptación española de la escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD). *Psychology, Society y Education*, 9(2), 311-324. doi: 10.25115/psye.v9i2.864.
- Tutte, V. y Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 16(3), 73-78. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278451>.
- Ventura-León, J. (2016) Tamaño del efecto para U de Mann-Whitney: aportes al artículo de Valdivia-Peralta et al. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 54(4), 353-354. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3315/331549488010.pdf>.
- Ventura-León, J. y Caycho-Rodriguez, T. (2017) Tamaño del efecto para Kruskal-Wallis: aportes al artículo de Domínguez González et al. *Investigación en Educación Médica*. doi: 10.1016/j.riem.2017.07.002.
- Wagnild, G. y Young, H. (1993) Development and psychometric of Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7850498>.
- Waugh, C., Thompson, R. y Gotlib, I. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion*, 11(5), 1059-1067. Recuperado de

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3183326/>.

Zurita, F., Espejo, T., Cofré, C., Martínez, A., Castro, M., y Chacón, R. (2016). Influencia de la actividad física sobre la resiliencia en adultos con dolor de hombro. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 53-58.
doi: <http://dx.doi.org/10.6018/264651>.