



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 20 No. 3 Monográfico

Septiembre de 2017

FACTORES ASOCIADOS A LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA DE ADOLESCENTES SELECCIONADOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY, PERIODO 2016 – 2017

Fausto Quito Tapia,¹ Nancy Patricia Quito Zhizhingo,² Dixiana Del Carmen Planche Rodríguez³ y Augusta Ximena Campoverde Pesantez⁴

RESUMEN

El presente estudio se basa en la aplicación de la “Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español” desarrollada por Sánchez y Robles (2015), como una validación de la escala propuesta en 1993 por Wagnild y Young. En ambos casos el test demuestra tener una alta fiabilidad y consistencia interna, inclusive si es aplicada a diversos grupos indistintos de edad y género. Con la aplicación del instrumento, se permitió obtener datos que describen la capacidad de resiliencia en adolescentes de 12 a 17 años que desempeñan actividades deportivas dentro de la Federación deportiva del Azuay en el periodo 2016 – 2017, así como la identificación y caracterización de los factores de competencia personal y aceptación de uno mismo, presentes en los deportistas de la muestra. Como resultado se obtuvo que el deportista adolescente promedio de la FDA, posee una resiliencia de 77,18 que equivale a una calificación muy alta. Los deportistas altamente resilientes mostraron un mayor nivel de autoestima que aquellos con una resiliencia normal o baja. Los adolescentes con resiliencia normal o baja mostraron como factor protector la flexibilidad y la disciplina.

¹ Magister en Drogodependencias. Docente de la Unidad Académica de Salud y Bienestar. Universidad Católica de Cuenca. Correo Electrónico: faustoeqt@hotmail.com

² Universidad Católica de Cuenca. Correo Electrónico: npgz@hotmail.es

³ Especialista de I mer Grado en Medicina General Integral. Especialista de I mer grado en Psiquiatría. Docente de la Unidad Académica de Salud y Bienestar. Universidad Católica de Cuenca. Correo Electrónico: dixianadelcarmen74@yahoo.es

⁴ Magister en Drogodependencias. Docente de la Unidad Académica de Salud y Bienestar. Universidad Católica de Cuenca. Correo Electrónico: draximenacamp2010@hotmail.com

Palabras clave: Resiliencia, Adolescentes, factores de la resiliencia, resiliencia y deporte.

ASSOCIATED FACTORS TO THE RESIDENCE CAPACITY IN SELECTED ADOLESCENTS OF THE SPORTS FEDERATION OF AZUAY, PERIOD 2016 – 2017

ABSTRACT

This research is based on the application of "14-item Resilience Scale (RS-14): Psychometric Properties of the Spanish Version" developed by Sánchez and Robles (2015), as a validation among Spanish population of the scale proposed in 1993 by the psychologists Wagnild and Young, called "Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale" (1993). In both cases the test proved a high reliability and internal consistency, even if it is applied to different indistinct groups of age and gender. Applying the instrument, it was possible to obtain data for describing resilience in adolescents aged between 12 to 17 years who play sports activities within the Azuay Sports Office during academic period 2016 - 2017. In addition to identification and characterization of factors of personal competence and acceptance of oneself, present in the athletes take for the sample. The found result was that the average teen athlete of the FDA, has a resilience of 77.18 which equates to a very high rating. Highly resilient athletes showed a higher level of self-esteem than those with normal or low resilience, who showed flexibility and discipline as a protective factor.

Key words: Resilience, Adolescents, resilience factors, resilience and sport.

Los estudios realizados en Latinoamérica sobre la resiliencia se han encauzado favorablemente, según la investigación del psicólogo argentino Melillo (2006), se ofrecen datos de interés en Brasil, Argentina, Chile, Perú y Colombia, sin embargo, existe una marcada diferencia dentro del plano local, donde nos encontramos un vacío en el plano deportivo, que ha generado una problemática por develar, ya que no existen estudios sobre los niveles de resiliencia en deportistas, muestra de ello es la poca información bibliográfica local, que puede encontrarse.

En los últimos años la Federación Deportiva del Azuay (FDA) y sus directivos han tenido como preocupación el análisis del perfil psicológico de sus federados, de manera que puedan ser apoyados con intervención psicológica cuando así lo requieran. Uno de los recursos profesionales que contribuirían a tener un buen

rendimiento en deportistas adolescentes es la resiliencia, una posible línea de intervención estaría orientada a desarrollar la capacidad de resiliencia en los mismos y para ello se establece las características de los factores del perfil resiliente que debe tener un deportista.

Es por eso que el presente estudio se centra en brindar datos sobre el nivel de resiliencia del deportista adolescente que ha sido seleccionado en la FDA (muy alta, alta, normal, baja y muy baja), así como la diferencia de los dos Factores que mide el RS-14 (competencia personal y aceptación de uno mismo y de la vida), caracterizados de modo global y también por género.

La resiliencia se entiende como la capacidad de una persona de sobreponerse a situaciones adversas, de ahí que tengamos en la historia, múltiples deportistas que a pesar de sufrir adversidad, han logrado superarse y desarrollar una actitud protectora frente a situaciones difíciles como lesiones, derrotas, situaciones familiares adversas y estados del ser que requieran mayores demandas emocionales como es la adolescencia.

La Adolescencia

La adolescencia está definida como una conversión de la edad infantil a la adulta. La persona pasa por cambios biológicos, psicológicos, además de las situaciones difíciles de afrontar en su entorno social. Enfrentar estas circunstancias y además lidiar al mismo tiempo con situaciones de estrés derivadas de la práctica de algún deporte, ponen a prueba la capacidad de resiliencia del deportista.

Cuando los adolescentes no son capaces de hacer frente a esta etapa, devienen comportamientos violentos o peligrosos, que en varios países se han convertido en situaciones problemáticas para los estados, sin embargo, se ha de resaltar aquellas actitudes que los hacen recuperarse y salir de estos contextos, por lo que es tema de investigación, si a estos aspectos los podríamos considerar parte de la resiliencia propia del adolescente y que características han contribuido a un mayor o menor grado de la misma (Reche, Tutte y Ortín, 2014).

La resiliencia es un término de orden físico que hace referencia a la resistencia que ciertos materiales son capaces de demostrar al estar sometidos a presión Fisher (2006). Dentro del contexto de la psicología, autores como Becoña (2006), Henderson (2005), conceptualizan a la resiliencia tomando en cuenta que no se trata de que un sujeto sea invulnerable a los problemas, sino, que sepa superarlos, aprender de ellos y finalmente sacar beneficios del aprendizaje.

La resiliencia, es también definida como “La capacidad de prevalecer, crecer, ser fuerte y hasta triunfar a pesar de las adversidades” (Salgado, 2005; p. 21).

Autores como Becoña (2006) afirman que la resiliencia se aprende del entorno en el que la persona se desenvuelve, por *ello* “Ser resiliente, significa poseer la capacidad para triunfar, para vivir y desarrollarse positivamente, de manera socialmente aceptable, a pesar de la fatiga o de la adversidad que suelen implicar riesgo grave de desenlace negativo” (Dramisino, 2007; p. 17).

La resiliencia tiene distintos factores que la promueven como práctica habitual en el deportista o al mismo tiempo no dejan que salga a flote en situaciones adversas.

Factores de la resiliencia

La relación de la resiliencia y sus elementos se condensa en el gráfico 1, donde el sujeto cuenta con factores de riesgo y protección. Del desarrollo de estos dos tipos de factores depende una resiliencia alta o una baja.

Los factores de riesgo son aquellas características individuales del sujeto que lo predisponen a la ocurrencia de un comportamiento desfavorable, como lo son la vulnerabilidad, incompetencia, malestar y además se ven disminuidas las capacidades de afrontamiento, inteligencia emocional y el locus de control.

Los factores de protección son atributos individuales que reducen la ocurrencia de una conducta desviada. Los factores de protección son los encargados de aumentar la capacidad de resiliencia de un sujeto.

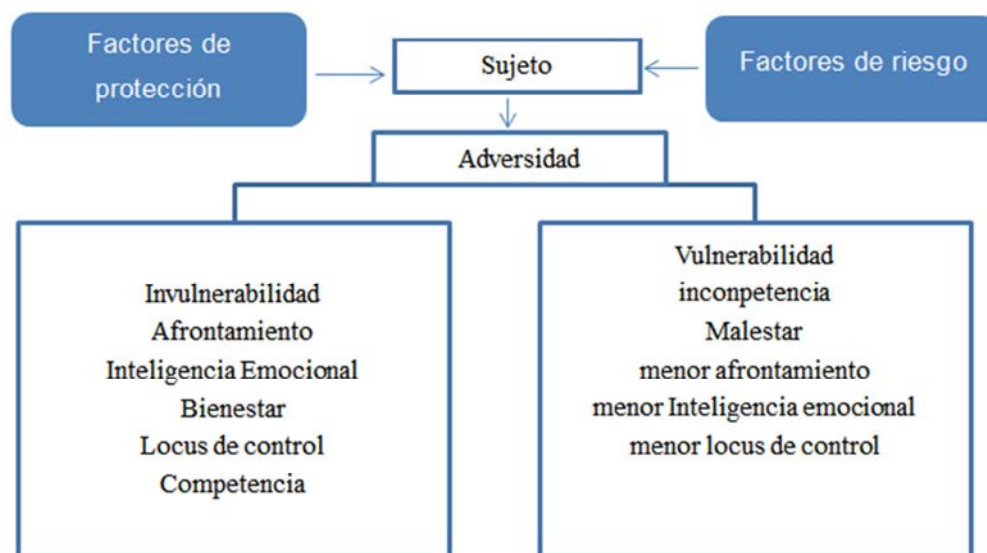


Gráfico 1: Relación entre factores de resiliencia

Fuente: (Henderson, 2005)

La resiliencia y el deporte

Dentro del campo deportivo, la resiliencia es descrita como el conjunto de habilidades individuales que posee el deportista para mantenerse estable y funcional al enfrentarse a una competencia, tomando en cuenta un resultado desfavorable Luthar y Cicchetti (2000), sin embargo, Stefan Vanistendael, hace una aproximación más exacta, que especifica a la resiliencia en deportistas, como: *“La capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad que implica normalmente un grave riesgo de resultados negativos”* (Vanistendael, 1998; p. 69).

Cada deportista tienen un perfil de personalidad distinto, sin embargo, algunos estudios realizados en diferentes partes del mundo como España Aranzana, (2015), La India Paul y Garg (2014), Uruguay Cabrera, Cid, y Irisarri, (2016), entre otros, dan como resultado que los competidores con un perfil resiliente y optimista, poseen mejores estrategias de afrontamiento, lo que los lleva a un mejor rendimiento antes situaciones de estrés derivadas de la competencia o a su vez de la carga del entrenamiento.

MÉTODO

La presente investigación es de tipo exploratoria-descriptiva, cuyos resultados se han desarrollado para el contexto académico mediante un muestreo aleatorio simple, ya que la selección de los participantes no ha sido intencional, si no en base al cálculo de la muestra y la predisposición de participación de los deportistas, donde el universo estuvo compuesto por adolescentes de entre 12 y 17 años que sean seleccionados dentro de la FDA.

La recolección de los datos se hace mediante la aplicación de la Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14) contenida en el Anexo 1.

El análisis de datos es de tipo cuantitativo, lo que significa que los investigadores han organizado y manipulado la información recolectada, para extraer resultados y conclusiones (Cadenas, 2016).

Participantes

El universo está compuesto por 550 adolescentes en edades desde los 12 a 17 años cuyo estatus dentro de la Federación Deportiva del Azuay, sea “seleccionado” dentro del periodo 2016-2017. El cálculo de la muestra se ha realizado en base a la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}$$

Donde,

n= tamaño de la muestra

N = Universo (500 deportistas)

Z = nivel de confianza (95%),

e= margen de error máximo admitido (5%)

p = probabilidad de éxito, o proporción esperada

Con lo que tendríamos una muestra de 227 adolescentes deportistas participantes.

Instrumento para recolección de datos

Wagnild y Young (1993), son los autores de la Resilience Scale (RS-25), una escala que consta de 25 ítems que tiene como finalidad identificar el grado de resiliencia individual y cuya aplicación ha sido masiva desde su aparición, motivo por el cual Wagnild realizó un análisis de doce estudios representativos dónde la escala es aplicada. El análisis dio como resultado la confirmación de la fiabilidad de la escala, así como su consistencia interna. Sin embargo, mostraba inconsistencia factoriales al variar a diferentes idiomas y población. Motivo por el cual se ve la necesidad del refinamiento de la herramienta a una escala de 14 ítems, cuyo uso ha sido ampliamente difundido y cuya fiabilidad está comprobada con un alfa de Cronbach de 0,87 (Losoi, 2013).

Es entonces que se publica la validación española de la escala, titulada “Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español” por los psicólogos españoles David Sánchez-Teruel y María Auxiliadora Robles-Bello” (Anexo 1), dónde comprueba la fiabilidad del instrumento, mediante un alfa de Cronbach de 0,70, considerada adecuada y se presentan propiedades psicométricas propicias para la medición del nivel de resiliencia en diversos grupos indistintos de edad y género.

El rango de puntuación podrá ser de un máximo de 77 puntos para el Factor I: Competencia personal y de 21 para el Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida. La puntuación total del test podrá variar en un mínimo de 14, hasta un máximo de 98. El instrumento a utilizar, plantea la calificación de acuerdo a los siguientes niveles:

Clasificación RS-14	
98-82	R. muy alta
81-64	R. alta
63-49	R. normal
48-31	R. baja
30-14	R. muy baja

Tabla 1: Escala de calificación RS-14

Dentro del presente estudio, se determinó la fiabilidad de la escala con la obtención del alfa de Cronbach, una por cada factor (F1: competencia personal y F2: aceptación de uno mismo y de la vida) y una tercera en la totalidad de los datos.

	Alfa de Cronbach	N de elementos + Total
F1	0,73	12
F2	0,78	4
RS-14	0,73	15

Tabla 2: fiabilidad de la escala RS-14 en total y por factor

Se considera que los resultados obtenidos son adecuados y se confirma la fiabilidad del instrumento.

RESULTADOS

Como respuesta a los objetivos planteados fueron obtenidos los siguientes resultados:

Capacidad de Resiliencia

Capacidad de resiliencia			Porcentaje
Muy alta	83		36,6%
Alta	114		50,2%
Normal	26		11,5%
Baja	4		1,8%
Total	227		100,0

La aplicación de la escala RS-14, dio como resultado que un 36,6% de la muestra resulto ser altamente resiliente, el 50,2% obtuvo una resiliencia alta, el 11,5% mostró una resiliencia normal, mientras que solo el 1,8% mostro una resiliencia baja, como hallazgo podemos anotar que no existen deportista con resiliencia muy baja, por lo que podemos anotar que el nivel de resiliencia general es alto.

Caracterización de los factores de resiliencia

El análisis presenta como características positivas aquellas preguntas mejor puntuadas por cada nivel de equivalencia, así como aquellas con puntaje bajo que son indicativos de características negativas.

Factor 1: Competencia personal

	Factor 1: Dimensión competencia personal												
EQUIVALENCIA	P1	P2	P5	P6	P7	P9	P10	P11	P12	P13	P14	POSITIVAS F1	NEGATIVAS F1
MUY ALTA	5,88	6,80	5,39	5,95	6,01	6,51	6,39	6,47	6,53	6,72	6,40	6,80 P2	5,39 P5
ALTA	5,02	6,11	4,05	5,16	4,85	5,63	6,03	5,84	5,72	6,21	5,40	6,21 P13	4,05 P5
NORMAL	4,38	5,36	3,46	3,62	3,69	5,08	5,46	4,08	4,85	4,46	4,27	5,46 P10	3,46 P5
BAJA	3,75	2,00	1,75	3,00	3,25	3,50	6,50	2,25	4,50	3,50	2,67	6,50 P10	1,75 P5

Tabla 3: Clasificación de promedios de respuestas del F1 en función de la equivalencia.

Los participantes que obtuvieron un nivel de resiliencia muy alto, mostraron un alto nivel de orgullo por los triunfos obtenidos (P2), los participantes con resiliencia alta indicaron que la característica más sobresaliente que fortifica su resiliencia es que el deporte brinda sentido a sus vidas (P13). Las personas con un nivel de resiliencia normal y baja, tiene como característica favorable su habilidad para sacar lo mejor de cualquier situación (P10).

Dentro de las características desfavorables, se encontró como hallazgo que la misma característica adversa (P5) es común a todos los niveles de resiliencia, la pregunta que evalúa la habilidad para manejar varias situaciones a la vez, tiene la puntuación más baja de la muestra en todos los niveles estudiados, por lo que podemos decir que la capacidad de ingenio no es un fuerte para la mayor parte de los 227 deportistas participantes.

Factor 2: Aceptación de uno mismo

EQUIVALENCIA	Factor 2: Aceptación de uno mismo					
	P3	P4	P8	Positivas F2	Negativas F2	
MUY ALTA	5,76	6,39	6,19	6,39 P4	5,76 P3	
ALTA	4,57	5,20	4,95	5,20 P4	4,57 P3	
NORMAL	3,77	3,65	4,04	4,04 P8	3,65 P4	
BAJA	2,25	2,25	3,50	3,50 P8	2,25 P4	

Tabla 4: Clasificación de promedios de respuestas del F2 en función de la equivalencia.

El Factor 2, encargado de la medición de la aceptación de uno mismo en los participantes, da como resultados una adecuada autoestima en los deportistas que se encuentran en los niveles de resiliencia Muy alta y alta.

Para los niveles de resiliencia Normal y Bajo, los adolescentes sobresalieron positivamente por su capacidad de disciplina.

Como características adversas, los participantes que puntuaron una resiliencia alta y muy alta tienen como defecto el no saber tomarse las cosas con calma. Por otro lado, los deportistas con resiliencia normal y baja puntuaron desfavorablemente en la pregunta 4, por lo que podemos decir que estos grupos podrían presentar niveles bajos de autoestima.

DISCUSIÓN

El estudio busca la descripción y caracterización de los niveles de resiliencia presentes en una muestra de 227 adolescentes deportistas de la FDA, donde el 48,9% son mujeres y 51,1% hombres.

El instrumento aplicado es la “Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español” Sánchez y Robles (2015) que a su vez está basada en la versión anglosajona de Wagnild y Young. En el primer caso el alfa de Cronbach se sitúa en 0,70 Sánchez y Robles (2015), mientras que en la versión original se sitúa en 0,72 Wagnild y Young (1993). Los resultados obtenidos en esta investigación dan un alfa de Cronbach de 0,73 en el factor 1, 0,78 en el factor 2 y 0,73 como resultado global, por lo que podemos considerar una consistencia adecuada.

De la aplicación de la Escala RS-14 se obtuvo como resultados que el 36,6% son adolescentes con un nivel muy alto de resiliencia, el 50,2% son altamente resilientes, el 11,5% tienen una resiliencia normal, mientras que el 1,8% tienen una resiliencia baja. No se registraron casos con resiliencia muy baja. Valores similares se obtuvieron en la evaluación de 148 Judocas en Santiago de Chile, donde el nivel de resiliencia se situó en niveles óptimos en el 86% de la muestra (Zafra, 2015).

La puntuación promedio, da como resultado un alto nivel de resiliencia (77,18= alta), coincidiendo con la media de la versión en español de la escala (Sánchez y Robles, 2015) y de la escala original de Wagnild y Young (Wagnild y Young, 1993).

La caracterización de la muestra en el factor 1 (competencia personal), mostró que los participantes con niveles de resiliencia alta, poseen un profundo orgullo por los triunfos obtenidos y brindan importancia al sentido que el deporte da a sus vidas, con lo que se refleja un sentimiento de cumplimiento del deber, además de la capacidad para ver la realidad, aspecto que Coutu (2002), describe como uno de los pilares fundamentales de la resiliencia. Paul y Garg (2014), obtuvieron un resultado similar al aplicar la RS-14 a una población de 240 trabajadores de La India.

Las personas con un nivel de resiliencia normal y baja, tiene como característica favorable su habilidad de encontrar siempre algo de lo que reírse. Este particular es muestra de su flexibilidad, lo que está reconocido por Sushil (2001) como un signo positivo pues la flexibilidad es mejor estrategia que la fuerza y está considerado como un factor protector.

En contraparte a lo anterior, la dimensión de competencia personal indica que indiferente al nivel de resiliencia obtenido, los participantes se sienten incapaces de manejar varias situaciones a la vez, esto puede deberse a diversos factores como la edad, la acumulación de tareas y hasta al área sentimental difícil de manejar en la adolescencia (Del Águila, 2003).

En el Factor 2, referente a la aceptación de uno mismo, los participantes con un nivel de resiliencia alto o muy alto, mostraron niveles aceptables de autoestima,

sin embargo, los participantes con resiliencia normal a baja, obtuvieron un descenso en la puntuación por lo que estos grupos podrían presentar niveles bajos de autoestima.

Este resultado nos indica que una autoestima saludable está relacionada a niveles altos y muy altos de resiliencia, situación similar ocurre en un estudio realizado en Chile a 175 estudiantes de alto rendimiento quienes poseían niveles de resiliencia y autoestima más altos que los estudiantes de bajo rendimiento (Morales y González, 2014).

CONCLUSIONES

De la aplicación de la Escala RS-14 se obtuvo como resultados que la mayor parte de los deportistas federados en la FDA, son poseedores de una resiliencia alta y muy alta.

Los cuatro casos de resiliencia baja representan el 1,8%, estadísticamente puede considerarse un número bajo; sin embargo, se recomienda su análisis por el bajo índice de respuestas obtenidas por estos deportistas.

El deportista promedio adolescente de la FDA posee un alto nivel de resiliencia (77,18= alta).

Los deportistas con resiliencia alta o muy alta se caracterizan por ver sus triunfos con orgullo y poseer una percepción alta de la realidad, además de que el deporte brinda sentido a su vida.

Los adolescentes con resiliencia normal a baja, se caracterizaron por su flexibilidad y disciplina.

La totalidad de los deportistas evaluados muestran problemas a la hora de manejar diferentes situaciones al mismo tiempo, por lo que se recomienda a la FDA el análisis de la carga horaria de los deportistas y el número de deserciones, con esta contraposición se podría brindar herramientas que faciliten las actividades de los deportistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranzana, M., Salguero, A., y Molinero, O. (2015). Influencia del Perfil Resiliente, Optimismo Disposicional, Estrategias de Afrontamiento y Carga de Entrenamiento en los Niveles de Estrés-Recuperación en Nadadores. **Kronos: Revista universitaria de la actividad física y el deporte**, 15(1). Recuperado de: <http://g-se.com/es/entrenamiento-en-natacion/articulos/influencia-del-perfil-resiliente-optimismo-disposicional-estrategias-de-afrontamiento-y-carga-de-entrenamiento-en-los-niveles-de-estres-recuperacion-en-nadadores-2098>
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto.. **Revista de Psicopatología y Psicología Clínica**, 125-146. Recuperado de: <http://www.um.edu.uy/docs/deporte-y-resiliencia-en-poblacion-juvenil-de-alta-vulnerabilidad.pdf>
- Cabrera, J., Cid, A., y Irisarri, J. (2016). Deporte y resiliencia en población juvenil de alta vulnerabilidad. *Universidad de Montevideo*. Recuperado de: <http://www.um.edu.uy/docs/deporte-y-resiliencia-en-poblacion-juvenil-de-alta-vulnerabilidad.pdf>
- Cadenas, D. (2016). El rigor en la investigación cuantitativa: Técnicas de análisis, credibilidad, transferibilidad y confirmabilidad. **Revista venezolana de investigación**, 7(1), 17-26. Recuperado de: http://revistas.upel.edu.ve/index.php/sinopsis_educativa/article/view/3539
- Coutu, D. (2002). How Resilience Works. **Harvard Business Review**, 80(5) 46-55. Recuperado de: http://holycrossenergyleadershipacademy.com/uploads/How_Resilience_Works_-_Coutu_-_HBR.pdf
- Dramisino, H. (2007). Resiliencia y deporte. **Sinopsis Apsa Revista**, 23(43), 23-25. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/2351/235124455018/>
- Henderson, E. (2005). *Nuevas tendencias en resiliencia*. Buenos Aires: Paidós.
- Losoi, H. (2013). Psychometric properties of the finnish version of the Resilience Scale and its Short Version. **Psychology, community and Health**, 2(1), 1-10. Recuperado de: <http://pch.psychopen.eu/article/view/40/pdf>
- Luthar, S. S., y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. **Development and Psychopathology**, 12(4), 857-885. Recuperado de: <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/the-construct-of-resilience-implications-for-interventions-and-social-policies/FB0F35A81AD0C3332078FE8C13D403A0>

- Melillo, A. (2006). Resiliencia y psicoanálisis. línea], Recuperado de: <http://www.elpsicoolisis.org.ar/numero1/resiliencia1.htm>,16
- Morales, N., y González, G. (2014). Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 40(1), 215-228. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07052014000100013yscript=sci_arttext
- Paul, H., y Garg, P. (2014). Factor Structure of the Resilience Scale-14: Insights from an Indian Sample. *South Asian Journal of Management*, 21(2), 71. Recuperado de: <https://search.proquest.com/openview/875858baa1295eb6f5eae5c98a12ea4a/1?pq-origsite=gscholarycbl=46967>
- Reche, C., Tutte, V., y Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2). 267-279. <http://www.redalyc.org/html/3111/311131093011/>
- Salgado, A. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia. *Revista Peruana de psicología*, 41-48. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttextypid=S1729-48272005000100006
- Sánchez, D., y Robles, M. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): propiedades psicométricas de la versión en Español. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evalacion*, 103-113. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/4596/459645432011/>
- Vanistendael, S. (1998). Growth in the muddle of life: resilience: building on people's strengths. *International Catholic Child Bureau*, 1-10.
- Wagnild, G., y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 165 -178. Recuperado de: https://my.apa.org/apa/idm/login.seam?ERIGHTS_TARGET=http%3A%2F%2Fpsycnet.apa.org%2Fpsycinfo%2F1996-05738-006
- Zafra, E. (2015). Capacidad de resiliencia frente a lesiones deportivas y su relación con el desempeño deportivo en Judocas de Chile. *Tesis de Doctorado*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Felix_Zurita_Ortega/publication/295363192_Capacidad_de_resiliencia_frente_a_lesiones_deportivas_y_su_relacion_con_el_desempeno_deportivo_en_judocas_de_chile/links/56c97e0a08ae3cee53e8313/Capacidad-de-resiliencia-frente-a-lesiones-deportivas-y-su-relacion-con-el-desempeno-deportivo-en-judocas-de-chile.pdf