



Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475
 RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: IX Número: 3. Artículo no.:10 Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2022.

TÍTULO: La Psicología del Deporte y la investigación científica desde la universidad en la etapa de la COVID 19. La resiliencia en los deportistas ante los retos de la nueva normalidad.

AUTORES:

1. Dra. Marta Cañizares Hernández.
2. Máster. Anelin Dayris Rodríguez Olivera.
3. Lic. Idalys Ortiz Bocourt.
4. Dra. Isabel Saura Pérez.

RESUMEN: La Universidad del Deporte, ante los retos actuales, realiza investigaciones científicas acorde a las demandas del contexto. El objetivo de este trabajo es: valorar el papel de la investigación científica en el estudio de la resiliencia en el deportista ante los retos de la nueva normalidad. Se realiza un estudio de caso único, utilizando la investigación cualitativa, con una deportista medallista olímpica y mundial que padeció de COVID 19 y utilizó mecanismos resilientes. Los métodos utilizados fueron la entrevista, análisis de documentos oficiales y personales, videos y la triangulación de fuentes y métodos. Los resultados y conclusiones destacan la importancia de la investigación acerca de la resiliencia psicológica para la superación de adversidades y adaptación a la nueva normalidad.

PALABRAS CLAVES: deportistas, investigación científica, nueva normalidad, resiliencia.

TITLE: The Psychology of Sport and the scientific research from the university in the stage of COVID 19. The resilience of athletes in the face of the challenges of the new normality.

AUTHORS:

1. Dra. Marta Cañizares Hernández.
2. Máster. Anelin Dayris Rodríguez Olivera.
3. Lic. Idalys Ortiz Bocourt.
4. Dra. Isabel Saura Pérez.

ABSTRACT: The sports university, faced with current challenges, conducts scientific research according to the demands of the context. The objective of this work is: to assess the role of scientific research in the study of resilience in athletes in the face of the challenges of the new normality. A single case study is carried out, using qualitative research, with an Olympic and world medalist athlete who suffered from COVID 19 and used resilient mechanisms. The methods used were the interview, analysis of official and personal documents, videos and the triangulation of sources and methods. The results and conclusions highlight the importance of research on psychological resilience to overcome adversity and adapt to the new normality.

KEY WORDS: athletes, scientific research, new normality, resilience.

INTRODUCCIÓN.

Deseo agradecer la posibilidad de participar en el 2do Congreso Internacional Virtual, Psicología, Educación especial y Ciencias de la salud “Retos en la nueva normalidad”, así como es un gusto poderles transmitir algunas de nuestras reflexiones y experiencias de investigación desde el Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” de La Habana, Cuba.

La Psicología del Deporte estudia las manifestaciones y el desarrollo de los procesos psicológicos de la personalidad del deportista y las particularidades de su actividad y entorno, y a raíz de la pandemia COVID 19, se destaca su papel en la nueva normalidad, como dilema de las ciencias en la contemporaneidad.

Para la planificación de la preparación psicológica es importante conocer:

- Las características y exigencias del deporte.
- Las características psicológicas y etarias del deportista, así como su nivel de preparación y experiencia.
- Los procesos y estados afectados del deportista que exigen de su control y optimización en la nueva normalidad mediante la intervención psicológica.
- Las particularidades del equipo deportivo como grupo.
- Las características y condiciones de la actividad en que se desarrolla el entrenamiento deportivo.
- El nivel de preparación y experiencia del entrenador.
- Las exigencias de la nueva normalidad y los nuevos aprendizajes durante y después de la pandemia; es decir, tener en cuenta las experiencias obtenidas por deportistas y entrenadores durante la COVID 19 para convertirlas en enseñanzas en el nuevo contexto.

Muchos investigadores han esbozado las tareas de la Psicología del Deporte. Resulta interesante y completa la clasificación realizada por Cañizares (2008), quien define algunas tareas de la siguiente forma:

- La enseñanza de habilidades psicológicas básicas a los deportistas, entre ellas, la relajación, la utilización de la respiración tanto con fines sedativos como activadores, y la concentración de la atención voluntaria. Estas son muy importantes, pues no sólo dotan al deportista de medios para combatir la ansiedad, sino que pueden ser base para la utilización de otros procesos psicológicos con fines de práctica mental, como de aprendizaje táctico o de control emocional.

- El trabajo educativo-preventivo y psicohigiene: generalmente los deportistas son jóvenes y muchas veces, niños, por lo cual las charlas informativas sobre diversos temas actuales como las drogas, que pueden comenzar como doping, y las posibilidades de prevenirlo, la importancia de una adecuada relación trabajo descanso, la importancia del desarrollo integral de la personalidad, la atención a las medidas de control sanitario en la nueva normalidad y otros muchos temas pueden ser parte de la influencia educativa sistemática del psicólogo en colaboración con otros miembros del equipo multidisciplinario u otros profesionales relacionados con esta actividad.
- La preparación psicológica de los entrenadores: con el objetivo de facilitarles el autocontrol emocional en condiciones de estrés competitivo, pero también para que sepan dominarse en momentos difíciles del entrenamiento, y en la actualidad, en la superación profesional en torno a herramientas y acciones profilácticas para la adaptación a la nueva normalidad.

Así, el Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y Deporte de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” de La Habana, es promotor, junto a otras instituciones de la investigación científica en la Psicología del Deporte en Cuba, de proyectos colaborativos, pues el psicólogo investigador del deporte debe someter a la indagación científica las demandas y aspectos de su trabajo que considere relevantes y pertinentes; de ahí, la importancia de reconocer los retos y proyecciones en la labor con los deportistas en la etapa poscovid ante la nueva normalidad.

Los deportistas que han pasado por situaciones adversas en esta etapa y que han enfermado por COVID 19, han tenido que desarrollar mecanismos resilientes para superar y adaptarse a los nuevos retos del contexto; por eso, el objetivo de este trabajo es: valorar el papel de la investigación científica en el estudio de la resiliencia en el deportista ante los retos de la nueva normalidad.

DESARROLLO.

La investigación científica desde la universidad en torno a la Psicología del Deporte ante los nuevos desafíos y proyecciones en la nueva normalidad dirige las investigaciones para satisfacer las demandas del contexto y las proyecciones de la intervención psicológica en los equipos deportivos y -o deportistas para garantizar el control psicológico en el entrenamiento y para las competencias.

En la nueva normalidad, la enseñanza de habilidades psicológicas básicas debe dotar al deportista de medios para combatir la ansiedad, asegurar el control emocional y otros procesos psicológicos como la atención, así como la enseñanza de mecanismos de afrontamientos psicológicos ante la adversidad, tanto al estrés, el control del sueño, el control de las influencias psicosociales, y otros, mediante recursos resilientes.

La asesoría al entrenador es importante con el objetivo de facilitarles el autocontrol emocional en condiciones de estrés competitivo, pero también para que sepan dominarse en momentos difíciles del entrenamiento.

La resiliencia psicológica es la capacidad de las personas para superar las obstáculos y adversidades y salir fortalecido de esas situaciones (Márquez, 2006). Ante la nueva normalidad, deviene un aspecto importante para desarrollar en las personas, y sobre todo, en los deportistas ante los retos y desafíos que le impone su actividad; de ahí, que resulte necesario potenciar los mecanismos resilientes, así como los recursos personológicos de afrontamiento a las adversidades y conocer cuáles son las redes de apoyo del deportista.

A raíz de la pandemia mundial ocasionada por la COVID-19 y su particular repercusión en nuestro país, los deportistas cubanos se vieron en la necesidad de permanecer en sus casas y realizar sus entrenamientos en las condiciones del hogar con vistas a mantener su preparación para mantener la forma deportiva y estar preparados para su regreso a las instalaciones deportivas.

La dirección del Instituto Nacional del deporte, Educación Física y Recreación (INDER), siguiendo las orientaciones del gobierno cubano, decretó la suspensión de las actividades deportivas y la necesidad del regreso y permanencia a sus hogares de nuestros deportistas para evitar el contagio con la COVID -19, virus caracterizado por su alto nivel de infección y letalidad.

Esta situación, sin precedentes por sus características en su afectación en la preparación del deportista, fue algo inusual para estos y provocó inseguridad, desconfianza, pesimismo, falta de comunicación con sus entrenadores, inadaptación al hogar y convivencia familiar, temores a enfermarse, y la poca preparación de los padres para enfrentar este reto.

El Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad “Manuel Fajardo”, el Instituto de Medicina del Deporte (IMD) y su red de Centros Provinciales de Medicina Deportiva (CEPROMEDE), organizó un sistema de trabajo que partió de acciones de capacitación para actualizar al personal de salud sobre los síntomas, signos y comportamiento de la enfermedad, al tiempo que se activó el Sistema de Vigilancia Epidemiológica para el control de todos los atletas que entraban y salían del país (Montoya & Suárez, 2020).

Posteriormente, se realizaron los llamados “entrenamientos burbujas”, en los que se realizaron entrenamientos intensivos para garantizar la preparación de los deportistas comprometidos ante eventos deportivos importantes, incluso asistir a juegos olímpicos y citas mundiales.

Una de las tareas de la investigación en la Psicología del Deporte es lograr la estabilidad emocional en los deportistas como habilidad para mantenerse estable y equilibrado, y experimentar emociones positivas fácilmente (Fletcher & Sarkar, 2012).

En investigaciones sobre el comportamiento humano, dedicados al estudio de la respuesta al estrés, se plantea que determinadas personas son capaces de hacer frente a la adversidad, superarla y transformarse positivamente en medio de ella (resiliencia), mientras que otros se tornan cada vez más vulnerables.

Los investigadores Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado & Serpa (2012), al estudiar casos sobre resiliencia, refieren que en circunstancias difíciles o traumas de alto impacto en estas personas afloran recursos que se encontraban latentes y que eran desconocidos por ellos mismos. Esta capacidad de respuesta inherente al ser humano se deriva de la existencia de una reserva de recursos internos de ajuste y afrontamiento, ya sean innatos o adquiridos.

Este constructo ha sido investigado en el resto del mundo fuera del deporte, donde destacan las investigaciones de Rutter & Rutter (1992), y de Munist, Santos, Kotliarenko, Suárez, Infante & Grothberg (1998). Dentro del deporte son significativos los aportes de Reche, Tutte & Ortín (2014); Fletcher & Sarkar (2012); Cerquera, (2015); Castro, Zurita, Martínez, Chacón & Espejo (2016); y Hoyos (2017).

En el contexto deportivo, la introducción del concepto de resiliencia está muy relacionado con la concepción de resistencia psicológica a las cargas de entrenamiento; Vasconcelos (2000) plantea que uno de los primeros modelos de resiliencia en el deporte es el de Richardson, Nigler, Jensen & Kumpfer (1990). Este modelo sustenta otros más actuales y específicos del rendimiento deportivo como el de Galli & Vealey (2008), o el modelo de Fletcher & Sarkar (2012). También se consideran los resultados obtenidos en un estudio en el que se muestra una dependencia positiva significativa con los niveles de optimismo disposicional, y además, se debe tener en cuenta el hecho de que la mayoría de presiones y tensiones pueden ser autoimpuestas y estar determinadas por la autoexigencia del deportista (Reche, Tutte & Ortín, 2014)

Así, los estudios de Weissensteiner, Abernethy & Farrow (2009), mostraban en base a sus resultados, que un buen perfil resiliente es una importante variable para el desarrollo de altos niveles de rendimiento en el fútbol y en cricket, respectivamente.

Por otro lado, Podlog & Eklund (2009) han observado las respuestas de los deportistas como consecuencia de haber sufrido una grave lesión deportiva, uno de los eventos más frecuentemente descritos como la peor experiencia deportiva por la que han tenido que pasar los atletas.

En Cuba se han realizado pocos estudios sobre esta temática y abarcan algunas disciplinas deportivas como el béisbol (Hoyos, 2017) y en carreras de atletismo de 800 metros (Cañizares et al., 2020; Cañizares et al., 2016).

Existen investigaciones que han abordado el afrontamiento como mecanismo para manejar el estrés (Lazarus & Folkman, 1986; Márquez, 2006). La relación de la resiliencia con el afrontamiento se aprecia en el ámbito del deporte de alto rendimiento en lo referido a la superación de situaciones adversas como el fracaso deportivo, el paso de una categoría a otra, y una lesión o contratiempos relacionados con el propio rendimiento deportivo (Martin-Krumm et al., 2003; Padesky & Mooney, 2012; Almeida et al., 2014; Petrie, Deiters & Harmison, 2014; Viusa, 2018).

El estudio de la resiliencia psicológica en la etapa de la COVID 19 y post COVID adquiere una connotación especial en las investigaciones de la Psicología del Deporte, por la necesidad de la profundización de este constructo y la necesidad de develar los mecanismos y las relaciones que se desarrollan en esta para afrontar la adversidad y la adaptación a la nueva normalidad.

Métodos.

Se utiliza como método un estudio de caso único con la deportista cubana de judo Idalys Ortiz, mediante la investigación cualitativa (analítica). Se utilizan los métodos de entrevistas, la entrevista focalizada, el análisis de documentos oficiales y personales, los videos, así como la triangulación de fuentes y métodos.

Procedimiento.

Se realizó una entrevista focalizada a la deportista, así como a sus entrenadores y psicóloga. Se realizó un análisis de documentos, entre los que se encuentran diplomas, reconocimientos, vídeos y documentos oficiales y personales, fotografías y autobiografías, las cuales fueron tenidas en cuenta como apoyo imprescindible para contrastar la información obtenida y analizar acontecimientos. Posteriormente, se realizó la triangulación de fuentes y métodos para corroborar la información obtenida.

Presentación del caso.

Nombre y apellidos: Idalys Ortiz Bocourt.

Deporte: Judo (femenino).

Edad: 32 años.

Lugar de nacimiento: Candelaria, Pinar del Rio, Cuba.

Lugar de inicio en el deporte: Área especial de judo, municipio Candelaria.

Edad deportiva, años de experiencia: 23 años.

Esta deportista se especializó en el deporte de judo y es un ejemplo de valor, abnegación y entrega incondicional al deporte. El desempeño deportivo le hizo acreedora de lauros y condecoraciones, siendo campeona nacional, campeona mundial, y medallista olímpica en varias ocasiones.

Resultados y discusión.

Al valorar a la deportista estudiada se destaca como figura de talla mundial. Durante su carrera deportiva antes de participar en los juegos Olímpicos de Tokio 2020, sufre de COVID 19, que le interrumpe su entrenamiento deportivo tres meses antes de la cita deportiva, y se plantea que fue una paciente sin sintomatologías, pero sintió situación de stress al pensar en situaciones que pudieran ocurrir durante el tiempo que estuvo positiva, lo cual le causó tensión tanto emocional como física, a

la vez que se sentía impotente, molesta y preocupada. Pensaba en cualquier complicación que pudiera existir durante ese periodo, como por ejemplo: que pudiera aparecer afectaciones secundarias, que influyeran en su rendimiento deportivo que comprometerían su capacidad física.

La atleta declara en la entrevista que fue una situación difícil en la que tuvo pensamientos negativos, pero comenzó a replantearse los objetivos que tenía que cumplir. Considera que esto la ayudó a superar los pensamientos negativos y comenzó a fortalecer sus pensamientos de la percepción de su fortaleza física, vencer sus miedos, pensando que todo iba a estar bien. “Comencé a trabajar en los aspectos que consideraba que podían ser los más afectados”, plantea la deportista, realizando algunos ejercicios para poder mantener su forma deportiva. Ella refiere que la fuerza física y mental empleada positivamente ante este difícil periodo, la ayudó a superar obstáculos, y luego de sobreponerse, comienza a realizar su entrenamiento para participar en los juegos olímpicos.

En el estudio de caso, la atleta estudiada demostró tener un nivel alto de resiliencia psicológica. Utilizó adecuadas estrategias de afrontamiento para enfrentar la adversidad, las emociones desagradables y pensamientos negativos como la superación de los obstáculos, capacidad de resistir, transformación de debilidades en fortalezas, capacidad de sobreponerse, fortalecimiento, construcción de conductas vitales positivas, y la preservación de la integridad, fueron factores determinantes para su recuperación.

Tanto las estrategias de resiliencia utilizadas como las cualidades manifiestas ante la adversidad y situaciones estresantes (ser positiva, madura, persistente y competitiva, fuerte determinación y compromiso deportivo), fueron recursos y factores personales y protectores que utilizó esta deportista, que coinciden con los que han sido descritos en el modelo planteado por Galli & Vealey (2008), Cañizares et al. (2016), Cañizares et al. (2020).

Esas cualidades, unidas a su fuerte preparación, fueron demostradas en sus posteriores resultados deportivos: ganadora de medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

En la triangulación de los resultados de la entrevista focalizada la revisión de documentos, análisis de videos de la deportista, ésta destaca la contribución de las redes de apoyo social manifestado en su familia, equipo médico: (médicos, psicólogos fisioterapeutas), compañeras de equipo, colectivo de entrenadores, así como la IJF (federación internacional de judo) y sus amistades, transmitiendo el apoyo emocional y psicológico. Se destaca aquí el rol de las redes de apoyo social en las deportistas élites en el enfrentamiento a situaciones adversas y potencialmente estresantes, en lo que se coincide con resultados de Martin-Krumm et al. (2003) y Reche et al. (2014).

La deportista en la entrevista destaca las enseñanzas obtenidas en este difícil periodo:

“Primero: El ser humano no importa la constitución ni fortaleza física, ni edad, ni posición social, todos estamos expuestos a grandes dificultades que nos encontramos por el andar de la vida y es opcional si los superamos o simplemente nos damos por vencidos, sin antes haber intentado que se podía una vez más”.

“Segundo: Que debemos encontrar soluciones ... realmente me enseñó a no rendirme”.

De esta manera, se percibe el optimismo de la deportista estudiada, así como su capacidad de adaptación y actitud ante las enseñanzas obtenidas en este periodo, que revelan su positiva proyección ante los retos de la nueva normalidad.

A continuación, se muestran los principales resultados de la deportista según los datos ofrecidos en la entrevista realizada.

Tabla 1. Principales resultados deportivos de Idalys Ortiz Bocourt (judo).

Principales resultados deportivos	Evento deportivo
2 medallas de oro	campeonatos mundiales 2013 y 2014
2 medallas de plata	campeonatos mundiales 2018 y 2019
4 medallas de bronce	campeonatos mundiales 2009; 2010; 2015; 2017
Campeona	Grand Prix; Grand Slam; Masters; Opens y Copas del Mundo
Bronce	Beijing 2008
Oro	Juegos Olímpicos Londres 2012
Plata	Juegos Olímpicos Rio de Janeiro 2016
Plata Olímpica	Juegos Olímpicos Tokio 2020

Elaborado por autor.

Por sus hazañas en los en los juegos Olímpicos de Tokio 2020, resultó la atleta femenina más destacada de Cuba en el 2021, y está propuesta para integrar el Salón de la Fama del judo a nivel internacional.

Así se destaca el valor de la capacidad resiliente ante los nuevos retos y desafíos a los que se enfrentan los deportistas; por eso, la investigación en la Psicología del Deporte en la nueva normalidad debe estar encaminada a potenciar en el deportista recursos personales y mecanismos de afrontamiento a las adversidades, conscientes de que “la mejor medalla es la salud”, de ahí la importancia de la insistencia del autocuidado y de adopción de las medidas higiénicos sanitarias en el contexto actual. Ante la nueva normalidad, la universidad debe realizar investigaciones y preparar a los especialistas, para dotarlos de información, sobre la base de los resultados de los estudios científicos realizados, para realizar orientaciones, sugerencias, indicaciones y advertencias a los deportistas y entrenadores, así como propiciar el carácter individualizado de las intervenciones psicológicas, teniendo en cuenta las peculiaridades de la personalidad de los deportistas.

CONCLUSIONES.

El papel de la Psicología del Deporte y la investigación científica desde la universidad destaca la necesidad de desarrollar pesquisas y estudios que permitan una mejor adaptación, así como vencer obstáculos y adversidades en los que se potencie entre otras, las capacidades de resiliencia psicológica en los deportistas ante los retos de la nueva normalidad.

Al realizar el estudio de la resiliencia en la deportista cubana de judo Idalys Ortiz Bocourt, se destacan los factores que influyeron en la conducta de resiliencia psicológica de ésta, y se evidenciaron características de alto nivel de resiliencia manifestado al sobreponerse de la COVID 19 antes de los Juegos Olímpicos Tokio 2020.

Se valora desde la ciencia psicológica y como resultado de investigaciones precedentes, que la combinación de las características de la personalidad, y sus factores protectores como positividad, madurez, persistencia y competitividad, y determinación y compromiso deportivo, influyeron en sus resultados obtenidos en la competencia de elevado nivel.

La investigación científica en Psicología del Deporte distingue la necesidad de la valoración del rol de las redes de apoyo social: la familia, equipo médico: (médicos, psicólogos fisioterapeutas), compañeros de equipo, colectivo de entrenadores y federación deportiva internacional, y amistades, que contribuyen y colaboran a la aparición de estrategias de afrontamiento resilientes, que posibilita el apoyo emocional, que permite el fortalecimiento y mejora de los recursos personales para enfrentar la adversidad y la adopción de mecanismos positivos de proyección ante los retos de la nueva normalidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Almeida, P., Luciano, R., Lameiras, J. & Buceta, J. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), pp. 457-464.

2. Cañizares, M. (2008). La Psicología en la actividad física: su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
3. Cañizares, M., Huie, M. Quesada, L.F. & Duarte, A. (2020). Orientaciones psicológicas para estimular la resiliencia y reorientar el establecimiento de metas para deportistas y entrenadores ante la COVID-19. Ponencia en Evento Internacional Cubamotricidad 2020. La Habana, Cuba.
4. Cañizares, M., Morales, A, Zerquera, A. & Quiros, A. (2016). Ana Fidelia Quirot Moré, Cuba – challenges of sport and life. En: Continental series: Inspirational women in American: making the difference in physical series education, sport and dance. Editorial Juiz For a NJIME/UFJF.
5. Castro, M., Zurita, F., Martínez, A., Chacón, R. & Espejo, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física y la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. RICYDE, Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 12(45), pp. 262-277.
6. Cerquera, A. (2015). Programa de intervención psicológica en resiliencia para cuidadores informales de pacientes con demencia tipo Alzheimer en Bucaramanga, Colombia. (Tesis doctoral inédita). Universidad de La Habana, Facultad de Psicología. La Habana, Cuba.
7. Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. Psychology of Sport and Exercise, 13(5), pp. 669-678.
8. Galli, N. & Vealey, R.S. (2008). “Bouncing back” from adversity. Athletes’ experiences of resilience. Journal of the Sport Psychologist, 22(3), pp. 316-335.
9. Hoyos, Y. (2017). Resiliencia psicológica y estilos de afrontamiento al estrés en deportistas juveniles de béisbol. (Tesis inédita en opción al título de máster en Psicología del Deporte). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba.
10. Lazarus, R.S., Valdés, M. & Folkman, S. (1986). Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona, España: Editorial Martínez Roca.

11. Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), pp. 359-378.
12. Martin-Krumm, C.P., Sarrazin, P.G., Peterson, C. & Famose, J.P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35(5), pp. 1685-1695.
13. Montoya, C. & Suarez, S. (2020). Directrices de trabajo Subdirección de Psicología IMD en situación de contingencia por la COVID-19. Material disponible en CID del Instituto de Medicina del Deporte. La Habana, Cuba.
14. Munist, M., Santos, H., Kotliarenko, M.A., Suárez, E.N., Infante, F. & Grotberg, E. (1998). Manual de identificación y promoción de la Resiliencia en niños y adolescentes. Washington: Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud.
15. Padesky, C.A. & Mooney, K.A. (2012). Strengths Based Cognitive Behavioural Therapy: A four step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, No. 19, pp. 283-290.
16. Petrie, T.A., Deiters, J. & Harmison, R.J. (2014). Mental toughness, social support and athletic identity: Moderators of the life stress-injury relationship in collegiate football players. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 3(1), pp. 13-27.
17. Podlog, L. & Eklund, R.C. (2009). High level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), pp. 535-544.
18. Reche, C., Tutte, V. & Ortín, F.J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), pp. 267-279.
19. Richardson, G.E., Nigam, B.L., Jensen, S. & Kumpfer, K.L. (1990). The resilience model. *Journal of Health Education*, 21(6), pp. 33-39.

20. 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), pp. 143-151.
21. Rutter, M. & Rutter, M. (1992). *Developing Minds: Challenge and Continuity across the Life Span*. Gran Bretaña: Penguin Books.
22. Vasconcelos, A (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. España: Editorial Paidotribo.
23. Viusa, M. (2018). *Estrés competitivo, enfrentamiento y desempeño en taekwondistas del equipo nacional cubano*. (Tesis en opción al grado de master en Psicología del Deporte y la Actividad Física). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.
24. Weissensteiner, J.R., Abernethy, B. & Farrow, D. (2009). Towards the development of a conceptual model of expertise in cricket batting: A grounded theory approach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(3), pp. 276-292.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Cañizares, M., Pérez, M.L.; Saura, I. & Guerra, N.M. (2018). Will, social support and psychological resilience in Cuban female athletes. *International Council of Sport Science and Physical Education*. Special feature. ICSSPE. Berlin, Germany.
2. Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), pp. 172-204.
3. Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa.
4. Hosseini, S.A. & Besharat, M.A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, Vol. 5, pp. 633-638.

5. Luthar, S.S. & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), pp. 857-885.
6. Sandín, B. & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), pp. 39-54.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Marta Cañizares Hernández.** Doctora en Ciencias Psicológicas. Investigadora Titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte “Manuel Fajardo”. Directora del Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y Deporte. “Osmel Martínez”. UCCFD “Manuel Fajardo. La Habana, Cuba. Correo electrónico: marticainder@gmail.com
2. **Anelin Dayris Rodríguez Olivera.** Psicóloga del equipo nacional de judo. Máster en Psicología del Deporte. Instituto de Medicina del Deporte. La Habana, Cuba. Correo electrónico: anelinpsicologa@gmail.com Orcid: 0000-0002-8584-3693
3. **Idalys Ortiz Bocourt.** Licenciada en Ciencias de la Cultura Física. Atleta del equipo nacional de judo femenino. La Habana, Cuba. Correo electrónico: idalisortiz81@yahoo.es ORCID: 0000-0002-8002-7427
4. **Isabel Saura Pérez.** Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora Asistente, UCCFD Manuel Fajardo, La Habana, Cuba. Correo electrónico: isabelpa@infomed.sld.cu. Orcid:0000-0001-9504-9779

RECIBIDO: 10 de enero del 2022.

APROBADO: 14 de marzo del 2022.