



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Investigación aplicada en Psicología del Deporte

Nadando hacia el éxito: resiliencia y orientación a la meta en nadadores peruanos

Giancarlo Veliz-Salinas

Facultad de Psicología, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú

Regina Brandão

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, Brazil

Verónica Tutte-Vallarino

Universidad Católica de Uruguay, Montevideo, Uruguay

Marta Cañizares-Hernández

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba

Mateus Pallone-Manzini

Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, Brazil

Jesús Ríos-Garit

Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas, Santa Clara, Cuba

Mario Reyes-Bossio

Facultad de Psicología, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú

RESUMEN: El objetivo del estudio fue analizar la relación entre la resiliencia y la orientación a la meta en nadadores peruanos de competencia. La muestra estuvo compuesta por 140 deportistas (75 hombres y 65 mujeres), con edades comprendidas entre 11 y 25 años, pertenecientes a diversas academias del país. Se emplearon la Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo y el Cuestionario de

Financiación: Este trabajo recibió apoyo del programa de financiación al proyecto A-097-2025 de la Oficina de Investigación de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Giancarlo Veliz-Salinas. Psicólogo, Facultad de Psicología, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú. [ID 0000-0001-7996-9030](https://orcid.org/0000-0001-7996-9030)

Regina Brandão. Psicóloga, Professor, Physical Education Master and Doctorate Program, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, Brazil. [ID 0000-0001-9069-4672](https://orcid.org/0000-0001-9069-4672)

Verónica Tutte-Vallarino. Psicóloga, Profesora, Departamento de Bienestar y Salud, Universidad Católica de Uruguay, Montevideo, Uruguay. [ID 0000-0001-8892-6251](https://orcid.org/0000-0001-8892-6251)

Marta Cañizares-Hernández. Psicóloga, Profesora titular de Psicología del Deporte, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba. [ID 0000-0001-9504-9779](https://orcid.org/0000-0001-9504-9779)

Mateus Pallone-Manzini. Psicólogo, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, Brazil. [ID 0000-0003-4996-1024](https://orcid.org/0000-0003-4996-1024)

Jesús Ríos-Garit. Psicólogo, Director del Centro de Estudio de Actividad Física y Deporte, Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas, Santa Clara, Cuba. [ID 0000-0001-5501-8775](https://orcid.org/0000-0001-5501-8775)

Mario Reyes-Bossio. Psicólogo, Docente investigador a tiempo completo, Facultad de Psicología, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú. [ID 0000-0003-4655-1927](https://orcid.org/0000-0003-4655-1927)

Para citar este artículo: Veliz-Salinas, G., Brandão, R., Tutte-Vallarino, V., Cañizares-Hernández, M., Pallone-Manzini, M., Ríos-Garit, J. y Reyes-Bossio, M. (2026). Nadando hacia el éxito: resiliencia y orientación a la meta en nadadores peruanos. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 11, Artículo e1. <https://doi.org/10.5093/rpadef2026a1>

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a Mario Reyes-Bossio. Email: mario.reyes@upc.pe; giancavels@gmail.com



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Orientación a la Meta. Los resultados evidenciaron una correlación positiva y altamente significativa entre resiliencia y orientación a la tarea, así como una correlación positiva, aunque débil, con la orientación al ego. Asimismo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas y relevantes en resiliencia según el sexo, con puntuaciones superiores en los hombres. En relación con las orientaciones de meta, no se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres, pero sí según la categoría de competición, donde los mayores obtuvieron puntajes superiores. En conclusión, la resiliencia se asocia de manera sólida con la orientación a la tarea y de forma débil con la orientación al ego, lo que resalta la importancia de fomentar metas centradas en la tarea para potenciar la capacidad de afrontamiento y la adaptación psicológica en nadadores competitivos. Y según el sexo, los hombres tienden a presentar una mayor capacidad de afrontamiento que las mujeres, mientras que la motivación hacia la tarea y el ego se mantiene similar entre ambos sexos, lo que resalta la necesidad de promover metas centradas en el dominio para fortalecer la adaptación psicológica de los nadadores competitivos.

PALABRAS CLAVES: resiliencia; orientación a la meta; nadadores; deportistas

Swimming towards success: Resilience and goal orientation in Peruvian swimmers

ABSTRACT: The aim of this study was to analyze the relationship between resilience and goal orientation in competitive Peruvian swimmers. The sample consisted of 140 athletes (75 men and 65 women), aged between 11 and 25 years, from various academies across the country. The Resilience in Sports Context Scale and the Goal Orientation Questionnaire were used. The results showed a positive and highly significant correlation between resilience and task orientation, as well as a positive, albeit weak, correlation with ego orientation. Statistically significant and relevant differences in resilience were also found according to sex, with men scoring higher. Regarding goal orientation, no significant differences were observed between men and women, but differences were found according to competition category, with older swimmers obtaining higher scores. In conclusion, resilience is strongly associated with task orientation and weakly associated with ego orientation, highlighting the importance of fostering task-centered goals to enhance coping capacity and psychological adaptation in competitive swimmers. And according to sex, men tend to show a greater capacity for coping than women, while motivation towards the task and ego remains similar between both sexes, which highlights the need to promote mastery-centered goals to strengthen the psychological adaptation of competitive swimmers.

KEYWORDS: resilience; goal orientation; swimmers; athletes

Nadando rumo ao sucesso: resiliência e orientação para objetivos em nadadores peruanos

RESUMO: O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre resiliência e orientação para objetivos em nadadores competitivos peruanos. A amostra foi composta por 140 atletas (75 homens e 65 mulheres), com idades entre 11 e 25 anos, de diversas academias do país. Foram utilizados a Escala de Resiliência no Contexto Esportivo e o Questionário de Orientação para Objetivos. Os resultados mostraram uma correlação positiva e altamente significativa entre resiliência e orientação para a tarefa, bem como uma correlação positiva, embora fraca, com a orientação para o ego. Diferenças estatisticamente significativas e relevantes na resiliência também foram encontradas de acordo com o sexo, com os homens apresentando pontuações mais altas. Em relação à orientação para objetivos, não foram observadas diferenças significativas entre homens e mulheres, mas diferenças foram encontradas de acordo com a categoria de competição, com os nadadores mais velhos obtendo pontuações mais altas. Em conclusão, a resiliência está fortemente associada à orientação para a tarefa e fracamente associada à orientação para o ego, destacando a importância de fomentar objetivos centrados na tarefa para aprimorar a capacidade de enfrentamento e a adaptação psicológica em nadadores competitivos. E, de acordo com o sexo, os homens tendem a demonstrar maior capacidade de adaptação do que as mulheres, enquanto a motivação para a tarefa e o ego permanecem semelhantes entre os dois sexos, o que destaca a necessidade de promover metas centradas na maestria para fortalecer a adaptação psicológica de nadadores competitivos.

PALAVRAS-CHAVE: resiliência; orientação para a meta; nadadores; atletas

Artículo recibido: 26/3/2025 | Artículo aceptado: 18/12/2025

La carrera deportiva se caracteriza por continuas fluctuaciones que exponen a los atletas a múltiples desafíos generadores de presión y estrés, los cuales pueden repercutir negativamente en su funcionamiento físico, emocional y psicológico, afectando así su rendimiento (Bretón et al., 2016; Reche et al., 2020). Estas fluctuaciones se relacionan

con victorias y derrotas, lesiones, expectativas, enfermedades, conflictos de equipo, dificultades personales y entrenamientos exigentes. La forma en que cada deportista afronta estos eventos depende tanto de su interpretación personal, como de la evaluación de los recursos psicológicos disponibles (García et al., 2014; Reche et al., 2020). Cuando estos

desafíos no se gestionan adecuadamente puede surgir insatisfacción con el rol deportivo, pérdida de disfrute, aumento de emociones negativas y sentimientos de aislamiento (Tuttle y Reche, 2016).

Frente a estas demandas, la Psicología del Deporte ha centrado sus esfuerzos en identificar los factores que favorecen la adaptación y el rendimiento de los deportistas (Onturk et al., 2020), abarcando disciplinas tradicionales como golf, pádel, fútbol y surf, así como deportes alternativos como quidditch, ultimate frisbee y parkour (Reyes-Bossio y Vásquez-Cruz, 2024). Entre dichos factores, la resiliencia y la orientación a la meta emergen como dos constructos esenciales, especialmente en deportistas sometidos a elevadas exigencias físicas y psicológicas, como los nadadores de nivel competitivo (Jaramillo-Moreno y Rueda, 2021).

En el contexto peruano, la natación ha experimentado un crecimiento sostenido; sin embargo, los desafíos psicológicos y socioculturales que enfrentan los nadadores todavía no han sido explorados de forma integral desde la investigación científica. La literatura internacional y regional subraya que la resiliencia facilita la adaptación y recuperación ante la presión competitiva, mientras que la orientación a la meta, ya sea hacia la tarea o el ego, influye directamente en la motivación, el rendimiento y la satisfacción deportiva (Brozovich-Neyra et al., 2024; Mei et al., 2025; Zhu et al., 2025). Esto resulta especialmente relevante considerando que la natación presenta altos índices de deserción en edades tempranas (15–16 años), más precoces que en otros deportes donde el abandono ocurre alrededor de los 18 años (Abralles et al., 2016). Este escenario evidencia la necesidad de fortalecer factores psicológicos y motivacionales, pues el éxito deportivo no depende únicamente de las habilidades físicas, sino también de competencias psicológicas determinantes para el rendimiento (Onturk et al., 2020; Petersen, 2024).

La experiencia deportiva no siempre produce resultados positivos inmediatos. Debido a la constante interacción de factores personales, sociales y competitivos, los deportistas requieren la capacidad de persistir y adaptarse ante situaciones adversas (Zhu et al., 2025). Esta capacidad promueve el desarrollo de una personalidad resiliente, capaz de responder eficazmente a las demandas del deporte, motivo por el cual diversos autores han destacado la importancia de fortalecer la resiliencia en contextos deportivos (Bretón et al., 2016; Pedro y Veloso, 2018; Reche et al., 2014). Inicialmente estudiada en ámbitos clínicos y educativos (Fletcher y Sarkar, 2012; García et al., 2014), la resiliencia ha cobrado relevancia en el deporte por su asociación con perfiles equilibrados y saludables, capaces de recuperarse ante situaciones estresantes (Giles et al., 2018; Reche et al., 2014).

En el deporte, la resiliencia se entiende como la capacidad de afrontar y recuperarse de eventos como derrotas, lesiones o transiciones competitivas (García et al., 2014; Wagnild y Young, 1993). Se ha encontrado que un perfil resiliente se asocia con un mejor control del estrés percibido y una recuperación más efectiva ante las cargas de entrenamiento (Aranzana et al., 2016). Asimismo, la resiliencia muestra una relación negativa y moderada con la ansiedad, favoreciendo un mayor bienestar y rendimiento (Córdova-Castillo et al., 2023). Otros estudios han reportado relaciones negativas entre resiliencia y burnout (Reche et al., 2014), y entre resiliencia y estrés (Codonhato et al., 2018; Moen et al., 2019). En conjunto, estos hallazgos evidencian una relación positiva entre resiliencia, rendimiento y bienestar psicológico (Hosseini y Besharat, 2010; Miranda de Oliveira et al., 2022; Ozan y Secer, 2022; Sánchez y Ortín, 2021), resaltando su rol como recurso clave para la adaptación, motivación y afrontamiento (Bretón et al., 2016; Brozovich-Neyra et al., 2024).

Respecto al sexo, la evidencia es contradictoria. Algunos estudios indican que no predice la resiliencia (Lochbaum et al., 2016; Zubizarreta-Cortadi et al., 2023), mientras que otros reportan mayores niveles en mujeres (Beightol, 2008; Palomar y Gómez, 2010; Reche et al., 2020) o en hombres (Blanco-García et al., 2021; Córdova-Castillo et al., 2023; Malán, 2024; Tuttle-Vallarino et al., 2022). La literatura coincide en señalar la necesidad de estudios adicionales. También se han encontrado diferencias según los años de práctica y el nivel competitivo, observándose mayores niveles de resiliencia en deportistas con mayor experiencia (Alfatika y Pramono, 2025; Zubizarreta-Cortadi et al., 2023).

Por otro lado, la teoría de orientación al logro define esta variable como la manera en que los deportistas interpretan el éxito y el fracaso (Nicholls, 1989; Reyes, 2010). Esta teoría distingue dos orientaciones: a la tarea, vinculada con motivación intrínseca, autoevaluación y disfrute; y al ego, centrada en la comparación social y la demostración de superioridad (Castillo et al., 2000; López-Walle et al., 2011). La literatura destaca que una orientación a la tarea favorece experiencias deportivas más satisfactorias (Castillo et al., 2004) y que agentes significativos como padres, entrenadores y profesores influyen en la adopción de metas de logro (Cecchini et al., 2004; Kohler y Reyes, 2010).

Aunque ambas orientaciones son independientes y pueden coexistir (Balaguer et al., 1996; Nicholls, 1989), se asocian con respuestas emocionales distintas: las metas orientadas a la tarea se relacionan con patrones más adaptativos, mientras que las orientadas al ego pueden asociarse con menor estabilidad emocional (López-Walle et al., 2015). Los estudios han mostrado variaciones según sexo, nivel deportivo y entorno (Baena-Extremera et al., 2015, 2018; De

la Torre-Cruz et al., 2017; García-Mas y Gimeno, 2008; Hanrahan y Biddle, 2008; Hanrahan y Cerin, 2009; Li et al., 1996; Papaioannou et al., 2007).

Respecto a la asociación entre resiliencia y metas de logro, investigaciones recientes reportan relaciones positivas, aunque de magnitud variable, entre resiliencia y orientación a la tarea y al ego (Alfatika y Pramono, 2025; Bayrakdaroğlu et al., 2020; Zubizarreta-Cortadi et al., 2023). Estos estudios indican que ambas orientaciones pueden predecir niveles superiores de resiliencia, aunque la orientación a la tarea suele mostrar asociaciones más fuertes.

En conjunto, estos elementos resaltan la importancia de estudiar la resiliencia y la orientación a la meta en nadadores peruanos, dada la escasez de investigaciones locales y la relevancia de estas variables para comprender la adherencia, la motivación y el rendimiento deportivo. Comprender su interacción permitirá desarrollar estrategias de intervención orientadas a optimizar el bienestar y la permanencia deportiva (García et al., 2014).

El objetivo principal de la presente investigación es analizar la relación entre resiliencia y orientación a la meta en nadadores de competencia. Asimismo, los objetivos específicos consisten en examinar las diferencias en ambas variables según el sexo y la categoría competitiva. En tal sentido, se propusieron tres hipótesis de trabajo:

H1: Existe una relación positiva entre la resiliencia y las orientaciones de meta, tanto a la tarea como al ego, en nadadores peruanos de competencia.

H2: Existen diferencias en la resiliencia y en las orientaciones de meta (tarea y ego) según el sexo de los nadadores.

H3: Existen diferencias en la resiliencia y en las orientaciones de meta (tarea y ego) en función de la categoría competitiva de los nadadores (infantil, juvenil y mayores).

Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por 140 nadadores de competición pertenecientes a 14 clubes del Perú. Participaron deportistas de ambos sexos, distribuidos en 46.4% mujeres ($n = 65$) y 53.6% hombres ($n = 75$), con edades comprendidas entre 11 y 25 años ($M = 16$, $DT = 3.8$). En cuanto a las categorías competitivas, el 34.28% pertenecía a la categoría infantil (11-12 años), el 37.14% a juveniles (13-17 años) y el 28.57% a mayores (18-25 años).

Respecto al lugar de nacimiento, el 80% de los participantes nació en Lima, el 13.6% en otras provincias del país y el

6.4% en el extranjero, aunque todos contaban con nacionalidad peruana. En cuanto a la residencia, el 96.4% vivía en Lima y el 3.6% en provincias como Trujillo, Ica y Huacho. Respecto a sus entrenamientos, todos entrenaban 6 días a la semana y un promedio de 16 horas a la semana.

El muestreo fue no probabilístico e intencional, dado que los participantes fueron seleccionados en función de la accesibilidad del investigador, siguiendo el criterio metodológico propuesto por Ato et al. (2013).

Instrumentos

Ficha Sociodemográfica

Se elaboró una ficha ad hoc para recoger las características personales y deportivas más relevantes de los nadadores, tales como sexo, categoría competitiva, club, lugar de nacimiento y lugar de residencia.

Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (Trigueros et al., 2017)

Se utilizó la versión adaptada al español de la escala portuguesa de Vigário (2009), basada en la *Resilience Scale* desarrollada por Wagnild y Young (1993). La escala evalúa el grado de resiliencia individual y está compuesta por 25 ítems distribuidos originalmente en dos factores: competencia personal (17 ítems) y aceptación de uno mismo y de la vida (8 ítems), con respuestas tipo Likert de 7 puntos (1 = *totalmente en desacuerdo*; 7 = *totalmente de acuerdo*). Las puntuaciones altas indican mayor resiliencia. Trigueros et al. (2017) reportaron altos niveles de consistencia interna ($\alpha = .96$ para aceptación; $\alpha = .98$ para competencia personal).

Para la presente investigación se llevó a cabo un análisis factorial exploratorio (AFE). Las correlaciones ítem-test corregidas oscilaron entre .68 (ítem 8) y .120 (ítem 20). Tanto el AFE como la literatura previa (Trigueros et al., 2017) respaldaron el uso unidimensional de la escala, dado que ambos factores actúan de manera estrechamente interdependiente.

La confiabilidad obtenida en esta muestra fue adecuada, con un alfa de Cronbach de .924 [IC 95%: .903–.940], calculado siguiendo los procedimientos de Bonett (2002), y un coeficiente omega de .919, indicador de una adecuada fiabilidad de la variable latente (Ventura-León, 2019).

Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) (López-Walle et al., 2011)

Se empleó la versión mexicana del TEOSQ, adaptada de la versión española desarrollada por Balaguer et al. (1996).

El instrumento consta de 13 ítems divididos en dos dimensiones: orientación a la tarea (7 ítems) y orientación al ego (6 ítems), con una escala Likert de 5 puntos (1 = *muy en desacuerdo*; 5 = *muy de acuerdo*). Los participantes respondieron en función de la afirmación: “Yo me siento con más éxito en el deporte cuando...”.

En esta investigación se realizó un AFE que mostró correlaciones ítem-test corregidas entre .658 (ítem 11) y .361 (ítem 5), todas superiores al valor mínimo aceptable (.20), por lo que se retuvieron todos los ítems. La consistencia interna fue adecuada: $\alpha = .852$ [IC 95%: .811–.884] y $\omega = .823$, lo que indica buenas propiedades psicométricas en esta muestra (Ventura-León, 2019).

Procedimiento

El estudio se desarrolló en tres etapas. En primer lugar, se realizó una prueba piloto con 20 nadadores universitarios de una institución privada para verificar la comprensión de los instrumentos. Los resultados indicaron que solo era necesario ajustar algunos aspectos de la ficha sociodemográfica. La aplicación fue conducida por un psicólogo especializado en Psicología del Deporte. Se destaca que tanto la Escala de Resiliencia (Trigueros et al., 2017) como el TEOSQ (López-Walle et al., 2011) son instrumentos adecuados para su uso en adolescentes y jóvenes deportistas.

En segundo lugar, se contactó a los clubes de natación seleccionados para coordinar fechas y horarios de evaluación. La aplicación se realizó de manera presencial, grupal y voluntaria en las graderías de cada recinto deportivo antes de las sesiones de entrenamiento. Se buscó minimizar distracciones y garantizar un entorno controlado. La administración tuvo una duración aproximada de 30 minutos, dependiendo del tamaño y la heterogeneidad de cada equipo.

En tercer lugar, el estudio se desarrolló siguiendo los principios éticos de la Declaración de Helsinki (World Medical Association [WMA], 2013), asegurando confidencialidad, autonomía y respeto por los participantes. Los deportistas

mayores de edad firmaron un consentimiento informado, mientras que en el caso de los menores se obtuvo el consentimiento de los padres y el asentimiento correspondiente de los deportistas.

Análisis de Datos

El análisis de datos se realizó en dos fases. Inicialmente, se examinó la confiabilidad y estructura interna de los instrumentos mediante el software Factor, lo que permitió evaluar la consistencia interna y la distribución factorial en la población estudiada.

Posteriormente, se utilizó el programa SPSS 24 para llevar a cabo análisis descriptivos, distribución de frecuencias e inspección de normalidad a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Dado que los datos no presentaron una distribución normal, se optó por análisis no paramétricos.

Para responder al objetivo principal, se empleó la correlación de Spearman. Para los objetivos específicos, se realizaron comparaciones mediante la prueba *U* de Mann-Whitney (sexo) y la prueba de Kruskal-Wallis (categoría competitiva), siguiendo las recomendaciones para datos ordinales y muestras independientes.

Resultados

Los análisis descriptivos de las variables en estudio se presentan en la Tabla 1. La resiliencia mostró una media de 122.96 (*DT* = 11), con puntuaciones que oscilaron entre 82 (valor mínimo) y 142 (valor máximo).

En cuanto a la orientación a la meta, el factor orientación al ego presentó una media de 19.8 (*DT* = 3.48), inferior a la media del factor orientación a la tarea, que fue de 30.5 (*DT* = 2.57). Los puntajes mínimos observados fueron 21 para la orientación a la tarea y 8 para la orientación al ego, mientras que los máximos fueron 35 y 30, respectivamente.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos para las variables en estudio				
Muestra total (<i>n</i> = 140)	Media	Desviación estándar típica (<i>DT</i>)	Asimetría	Curtosis
Resiliencia	122.96	11.0	-1.256	2.55
Orientación a la tarea	30.77	2.57	-.818	1.82
Orientación al ego	20.19	3.48	.173	1.62

Los resultados del análisis de correlación de Spearman mostraron una correlación positiva y fuerte entre la resiliencia y la orientación a la tarea ($r = .607$; $p \leq .01$; IC 99%: .45-.80), y una correlación positiva pero baja entre la resiliencia y la orientación al ego ($r = .268$; $p \leq .05$; IC 95%: .002-.49), siguiendo los criterios de interpretación propuestos por Caycho (2017). Asimismo, entre las dos orientaciones de meta se observó una correlación positiva y moderada ($r = .523$; $p \leq .05$; IC 95%: .45-.80) (ver Tabla 2).

Tabla 2. Correlaciones entre las variables en estudio		
	Orientación a la tarea	Orientación al ego
1. Resiliencia	.607**	.268*
2. Orientación a la tarea		.523**

** $p < .01$, * $p < .05$.

En relación con el sexo, se encontraron diferencias significativas en resiliencia ($p < .001$), con puntuaciones superiores en los hombres ($M = 124.1$; $DT = 15.88$) en comparación con las mujeres ($M = 119.2$; $DT = 12.98$). La probabilidad de superioridad ($PSest = .61$) indica una diferencia de magnitud

moderada a favor de los hombres ($PSest \geq .56$), según los criterios de Ventura-León (2016).

En cuanto a las orientaciones de meta, no se hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres, ni en la orientación a la tarea ($p = .109$), ni en la orientación al ego ($p = .604$). Si bien los hombres obtuvieron medias ligeramente mayores en ambas orientaciones (tarea: $M = 30.7$, $DT = 2.30$; ego: $M = 20.3$, $DT = 3.28$) en comparación con las mujeres (tarea: $M = 30.0$, $DT = 2.84$; ego: $M = 19.3$, $DT = 3.66$), los valores de $PSest$ fueron pequeños ($PSest = .52$), lo que indica diferencias mínimas entre grupos (Ventura-León, 2016).

En cuanto a la categoría de competición, los resultados indicaron que existen diferencias significativas en la resiliencia deportiva ($p = .006$), con un efecto de magnitud moderada ($\epsilon^2 = .074$), lo que sugiere que existen diferencias estadísticamente significativas entre las categorías (Ventura-León, 2019). En este sentido, se realizó un análisis post hoc a través de la prueba de Dunn, el cual indicó que las diferencias en la resiliencia se dieron específicamente entre la categoría infantil y mayores ($z = -3.11$, $p = .006$). Los otros grupos no mostraron diferencias significativas: infantil y juvenil ($z = -2.19$, $p = .086$), juvenil y mayores ($z = -1.08$, $p = .842$).

En cambio, no se hallaron diferencias significativas en la orientación a la tarea ($p = .751$) y orientación al ego ($p = .602$), lo cual evidenció una distribución homogénea según la categoría de competición.

Tabla 3. Comparaciones entre variables en estudio según sexo									
	Hombres			Mujeres			<i>U</i>	<i>p</i>	PSest
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Resiliencia		124.1	15.88		119.2	12.98	1484	<.001	.61
Orientación a la tarea	75	30.7	2.30	65	30.0	2.84	2054	.109	.52
Orientación al ego		20.3	3.28		19.3	3.66	2313	.604	.52

Nota. *N* = muestra, *M* = media, *DT* = desviación estándar típica.

Tabla 4. Comparaciones entre variables en estudio según categoría									
	Infantil (<i>n</i> = 48)		Juvenil (<i>n</i> = 52)		Mayores (<i>n</i> = 40)		<i>x</i> ²	<i>p</i>	<i>e</i> ²
	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>			
Resiliencia	119.5	13.4	121.5	19.16	125.0	7.89	10.248	.006	.074
Orientación a la tarea	30.1	2.95	30.4	2.71	30.6	1.82	.571	.751	.004
Orientación al ego	19.8	3.54	20.1	3.53	19.6	3.42	1.016	.602	.007

Nota. *N* = muestra, *M* = media, *DT* = desviación estándar típica.

Discusión

Los resultados del presente estudio permitieron confirmar parcialmente las hipótesis planteadas y aportan evidencia sólida sobre la relación entre resiliencia y orientación a la meta en nadadores peruanos de competición. En relación con la Hipótesis 1, que proponía una asociación positiva entre la resiliencia y la orientación a la tarea, los hallazgos la confirmaron ampliamente al encontrarse una correlación fuerte entre ambas variables. Este patrón es consistente con investigaciones previas que indican que los deportistas con mayor resiliencia tienden a orientarse hacia metas centradas en el dominio, el aprendizaje y la mejora personal (Alfatika y Pramono, 2025; Hanĝlu et al., 2020; Zubizarreta-Cortadi et al., 2023). En la muestra peruana, esta relación adquiere especial relevancia dadas las características de la natación competitiva, disciplina que enfatiza el perfeccionamiento técnico, el esfuerzo sostenido y la autoevaluación constante. Estos elementos favorecen que la resiliencia se manifieste en una orientación motivacional centrada en el proceso, coherente con lo descrito por Sánchez y Ortín (2021) respecto al papel regulador de la motivación intrínseca y el entorno positivo en la adaptación psicológica deportiva.

Asimismo, resulta coherente que los nadadores más resilientes sean quienes muestran mayor inclinación hacia la tarea y emplean estrategias de afrontamiento adaptativas, percibiendo el entrenamiento como un desafío y una oportunidad de crecimiento (Pires et al., 2019; Torres y Ruiz, 2012). La evidencia respalda que los contextos motivacionales favorables y la motivación intrínseca se asocian con niveles más altos de resiliencia, facilitando la superación de la adversidad (Ramírez et al., 2020; Trigueros et al., 2019). En conjunto, estos datos consolidan la comprensión de la resiliencia como un factor protector esencial en el deporte de rendimiento (De la Torre-Cruz et al., 2017; Malán-Ernst et al., 2025; Tutte-Vallarino et al., 2022).

Por otro lado, la correlación positiva entre resiliencia y orientación al ego, aunque débil, también respalda parcialmente la Hipótesis 1. Este resultado es esperable en deportes de naturaleza cronómetro-dependientes como la natación, donde la comparación social a través de rankings, marcas y tiempos clasificatorios mantiene un rol relevante en la autovaloración del rendimiento. Aunque la orientación a la tarea predomina como forma motivacional adaptativa, la orientación al ego puede coexistir funcionalmente, como sugieren estudios que destacan la compatibilidad entre ambas orientaciones en deportistas de alto nivel (Balaguer et al., 1996; Nicholls, 1989; Reyes, 2009). Además, investigaciones han mostrado que un clima orientado a la tarea

favorece el desarrollo de fortaleza mental, mientras que un clima exclusivamente centrado en el desempeño puede generar vulnerabilidad psicológica (García Secades et al., 2014; Ruiz, 2014).

Respecto a la Hipótesis 2 (*H2*), que planteaba diferencias en resiliencia y orientación de meta según el sexo, los resultados permiten una confirmación parcial. Se hallaron diferencias significativas en resiliencia a favor de los hombres, quienes obtuvieron puntajes superiores. En el caso de los nadadores peruanos, este patrón puede explicarse por diversos factores: una mayor exposición competitiva masculina en ciertos clubes, diferencias socioculturales en las expectativas asociadas al éxito deportivo y una mayor presencia de hombres en categorías competitivas superiores, lo que incrementa la experiencia acumulada y los recursos de afrontamiento (Castillo et al., 2002). Este hallazgo coincide con estudios que reportan mayor resiliencia en varones en diferentes contextos deportivos (Blanco-García et al., 2021; Córdova-Castillo et al., 2023; Malan, 2024; Tutte et al., 2022). Sin embargo, también se encuentran estudios que informan puntajes superiores en mujeres (Becoña et al., 2006; Beightol, 2008; Hawkins y Mulkey, 2005; López y Guillén, 2014; Palomar y Gómez, 2010; Reche et al., 2020). Ante esta heterogeneidad, se refuerza la noción de que la resiliencia es un constructo multifactorial influido por variables personales, familiares y contextuales (Bretón et al., 2016; Salgado, 2009; Wagnild y Young, 1993), lo cual coincide con estudios que señalan que el sexo, por sí solo, no predice la resiliencia (Lochbaum y Gottardy, 2015; Zubizarreta-Cortadi et al., 2023).

Por otro lado, la ausencia de diferencias en la orientación a la tarea y al ego según el sexo sugiere que hombres y mujeres comparten configuraciones motivacionales similares, probablemente porque entrenan bajo un mismo clima motivacional, comparten criterios de éxito objetivos (tiempos y marcas) y reciben métodos de entrenamiento homogéneos. Este patrón es consistente con estudios que indican que las orientaciones de meta dependen más del entorno y del estilo de liderazgo que del sexo (Castillo et al., 2004; Recours et al., 2004; Zubizarreta-Cortadi et al., 2022).

En cuanto a la Hipótesis 3 que proponía diferencias en resiliencia y orientación a la meta según la categoría competitiva, los resultados evidenciaron una confirmación parcial. Se observaron diferencias significativas únicamente en resiliencia, siendo los nadadores de categoría mayores quienes presentaron niveles más elevados. Esto coincide con evidencia que indica que la resiliencia aumenta conforme se acumula experiencia deportiva, se enfrentan demandas competitivas intensas y se desarrolla la madurez emocional (Alfatika y Pramono, 2025; Almeida et al., 2014;

Zubizarreta-Cortadi et al., 2023). La ausencia de diferencias en las orientaciones de tarea y ego entre categorías sugiere que la motivación de logro en natación se configura desde etapas tempranas y permanece relativamente estable. Ello se explica porque los criterios de rendimiento (tiempos y marcas) son equivalentes para todas las categorías y porque los entrenadores suelen trabajar metas y procesos similares a lo largo del ciclo formativo (Castro et al., 2016; Chacón et al., 2016; López y Guillén, 2014). Consistentemente con la literatura, la orientación a la tarea se perfila como la base motivacional más adaptativa en cualquier nivel deportivo (De la Torre-Cruz et al., 2017; García-Mas y Gimeno, 2008; Li et al., 2025; Moen et al., 2019; Reyes, 2009).

Finalmente, los resultados resaltan de manera transversal la importancia del clima motivacional, el apoyo social y el rol del entrenador en el desarrollo de la resiliencia y las orientaciones de meta. En contextos como el peruano, donde la relación entrenador-deportista es cercana y los grupos de entrenamiento son relativamente pequeños, el entrenador se convierte en un agente clave para potenciar ambos constructos, especialmente cuando promueve autonomía, retroalimentación formativa y un enfoque orientado al aprendizaje (Pedro y Veloso, 2018; Trigueros et al., 2020). Esta dinámica relacional explica, en parte, por qué los nadadores de categorías superiores, con mayor exposición a entrenadores y al contexto competitivo, presentan perfiles psicológicos más robustos. En conjunto, los resultados sugieren que los nadadores peruanos muestran un patrón motivacional y de afrontamiento caracterizado por niveles elevados de resiliencia, predominio de la orientación al dominio y estabilidad motivacional intergrupar, alineado con las exigencias técnicas y psicológicas del deporte competitivo.

Conclusiones

Los resultados del estudio confirman una relación positiva y fuerte entre la resiliencia y la orientación a la tarea, así como una relación positiva, aunque débil, con la orientación al ego. Esto sugiere que los nadadores peruanos con mayor capacidad para afrontar la adversidad tienden a orientarse hacia procesos de mejora continua, trabajo disciplinado y metas centradas en el dominio. A su vez, la correlación con la orientación al ego indica que, aunque en menor medida, la competencia social también desempeña un rol en su adaptación psicológica. Estos hallazgos refuerzan la relevancia de los agentes significativos, familia, entrenadores y compañeros en el desarrollo de perfiles motivacionales y resilientes robustos.

En cuanto a las diferencias individuales, se identificaron diferencias significativas en resiliencia según el sexo, siendo los hombres quienes presentaron puntajes más elevados. No obstante, dada la naturaleza multifactorial de la resiliencia, se requiere profundizar en la comprensión de los factores personales, familiares y contextuales que influyen en este patrón. Asimismo, se encontraron diferencias significativas según la categoría competitiva, con valores mayores en nadadores de categoría mayores en comparación con infantiles, lo que respalda la influencia de la experiencia deportiva acumulada en el desarrollo de la resiliencia. En contraste, las orientaciones de meta fueron similares entre hombres y mujeres y entre categorías, lo que sugiere que la motivación de logro en la natación peruana se estructura tempranamente y permanece relativamente estable, dependiendo más de la práctica y del ambiente de entrenamiento que del sexo o la edad.

Limitaciones y Perspectivas Futuras

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentra el diseño transversal y correlacional, el cual impide establecer relaciones causales entre las variables e incorporar dinámicas temporales que podrían influir en el desarrollo de la resiliencia y la motivación. Asimismo, la investigación se basó en mediciones tomadas en un solo momento, lo que podría no reflejar fluctuaciones propias de la trayectoria deportiva o variaciones en el contexto de entrenamiento.

Otra limitación relevante es la ausencia de instrumentos de resiliencia específicamente diseñados para el ámbito deportivo, lo que subraya la necesidad de desarrollar y validar escalas contextualizadas, culturalmente pertinentes y sensibles a las demandas psicológicas propias del deporte. Igualmente, se requiere continuar con estudios de validación psicométrica en la población peruana y promover investigaciones que incluyan intervenciones orientadas a fortalecer la resiliencia y la motivación, como sugiere la literatura reciente (Reyes-Bossio et al., 2022).

Para investigaciones futuras, se recomienda trabajar con muestras más amplias y homogéneas en cuanto a edad y nivel competitivo, así como complementar los métodos cuantitativos con enfoques cualitativos que permitan profundizar en la experiencia subjetiva de los deportistas. Asimismo, sería valioso integrar variables adicionales, como clima motivacional, estilos de liderazgo, percepción de competencia y apoyo social que podrían contribuir a explicar con mayor precisión la dinámica entre resiliencia y orientación a la meta (Sánchez y Ortín, 2021; Zurita et al., 2016).

Aplicaciones Prácticas

Los hallazgos del estudio ofrecen implicaciones valiosas para clubes deportivos, federaciones, entrenadores, psicólogos del deporte y los propios deportistas. En particular, se recomienda que los entrenadores fomenten un clima motivacional orientado a la tarea, enfatizando el esfuerzo, la mejora personal, la autorregulación y el aprendizaje continuo, elementos que favorecen el desarrollo de resiliencia y consolidan patrones motivacionales adaptativos. Para los deportistas, enfocarse en metas de desarrollo personal más que en comparaciones externas puede potenciar la motivación intrínseca, fortalecer la autoconfianza y mejorar la capacidad para afrontar la adversidad.

Desde la intervención psicológica, se sugiere diseñar programas específicos centrados en el fortalecimiento de la resiliencia, acompañados de estrategias para la formulación de metas realistas, orientadas al proceso y alineadas con las exigencias del entrenamiento. La integración de estos aspectos en la formación deportiva contribuirá no solo al bienestar emocional de los nadadores peruanos, sino también a la optimización de su rendimiento en escenarios competitivos.

Referencias

- Abraldes, J., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremuera, A., Gómez-López, M. y 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. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.011>
- Alfatika, Z. y Pramono, R. (2025). Hubungan antara problem solving dan achievement goal orientation dengan resiliensi pada atlet yang pernah mengalami cedera. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 13(2), 364-377. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4330>
- 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). <https://doi.org/10.64197/Kronos.15.01-02.806>
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Baena-Extremuera, A., Abraldes, J., Granero-Gallegos, A. y Gómez-López, M. (2018). Goal orientation in lifesaving athletes. *The Open Sports Sciences Journal*, 11, 35-40. <https://doi.org/10.2174/1875399X01811010035>
- Baena-Extremuera, A. y Granero-Gallegos, A. (2015). Sexo y edad del alumnado sobre las orientaciones de meta en la Educación Física. *Estudios Pedagógicos*, 61(2), 25-39. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052015000200002>
- 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, 71-81.
- Bayrakdaroglu, Y., Albayrak, A., Tezcan, E. y Tekin, A. (2020). The effect of goal orientation and motivation of female footballers in sports on resilience power. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(2), 202-207.
- Becoña, E., Míguez, M., López, A., Vázquez, M. y Lorenzo, M. (2006). Resiliencia y consumo de alcohol en jóvenes. *Revista Salud y Drogas*, 6(1), 89-111.
- Beightol, J. (2008). *The effect of an experiential, adventure based "anti-bullying initiative" on levels of resilience: A mixed methods study* [Tesis de Máster en Ciencias, University of New Hampshire]. Repositorio Académico University of New Hampshire.
- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodríguez-Romo, G. y Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), Artículo 8196. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158196>
- Bonett, D. (2002). Sample size requirements for testing and estimating coefficient lpha. *Journal of Educational and Behavioral Statistics*, 27(4), 335-340. <https://doi.org/10.3102/10769986027004335>
- 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.
- Brozovich-Neyra, C., Cuyubamba-Rodríguez, J., Flores-Luna, C., Gallo-Alvarado, J. y Reyes-Bossio, M. (2024). Características psicológicas deportivas y resiliencia en un grupo de surfistas de Lima y Callao. *Retos*, 57, 25-34. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.103411>
- 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.
- 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.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Psicothema*, 14(2), 280-287.
- Castro, M., Chacón, R., Zurita, F. y Espejo, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *Retos*, 29, 162-165. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.41314>
- Caycho, T. (2017). Effect size and confidence intervals for correlations: Contributions to Montes Hidalgo y Tomás-Sábado. *Enfermería Clínica*, 27(5), 331-332. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2017.07.001>
- Cecchini, J., González, C., Carmona, A. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre el clima motivacional, la orientación de meta, la

- motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16, 104-109.
- Chacón, R., Castro-Sanchez, M., Espejo-Garcés, T. y Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos*, 29, 157-161. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.41313>
- Codinhato, R., Rubio, V., Oliveira, P. M. P., Resende, C. F., Rosa, B. A. M., Pujals, C. y Fiorese, L. (2018). Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics. *PLoS One*, 13(12), Artículo e0210174. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210174>
- Córdova-Castillo, R., Brandão, R., Tutte-Vallarino, V. y Reyes-Bossio, M. (2023). Relación entre la ansiedad competitiva y resiliencia en practicantes de deportes acuáticos de alto rendimiento durante la COVID-19. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(2), Artículo e12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a12>
- De la Torre-Cruz, M., Ruiz-Ariza, A., Ocaña-Expósito, S. y Martínez-López, E. (2017). Perfiles de orientación hacia la meta y su relación con indicadores de actividad físico-deportiva. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-12. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy16-3.pohm>
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- 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. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300010>
- García-Mas, A. y Gimeno, F. (2008). La Teoría de Orientación de Metas y la enseñanza de la Educación Física: consideraciones prácticas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 26(1), 129-142. <https://doi.org/10.55414/89k2q224>
- Giles, B., Goods, P., Warner, D., Quain, D., Peeling, P., Ducker, K., Dawson, B. y Gucciardi, D. (2018). Mental toughness and behavioural perseverance: A conceptual replication and extension. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(6), 640-645. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.10.036>
- Hanrahan, S., y Biddle, S. (2008). Attributions and perceived control. En Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 99–114). Human Kinetics.
- Hanrahan, S. y Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and perfectionism in athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 432-440. <https://doi.org/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. <https://doi.org/10.1177/0013124505280025>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Jaramillo-Moreno, R. y Rueda, J. (2021). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(2), 97-121. <https://doi.org/10.15332/22563067.7085>
- Kohler, J. y Reyes, M. (2010). Teoría de orientación a la meta: hallazgo y aplicaciones en la educación y educación física. *Revista Cultura*, 243-265.
- Li, F., Harmer, P. y Acock, A. (1996). The task and ego orientation in sport questionnaire: Construct equivalence and mean differences across gender. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 228–238. <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10607949>
- Li, K., Cui, Z., Wang, T., Li, Z. y Yang, C. (2025). Coach leadership behavior and achievement goal orientation in relation to athlete engagement: The dual mediating role of basic psychological needs. *Frontiers in Psychology*, 16, Artículo 1527409. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1527409>
- Lochbaum, M. y Gottardy, J. (2015). A meta-analytic review of the approach-avoidance achievement goals and performance relationships in the sport psychology literature. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 164-173. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.12.004>
- Lochbaum, M., Kazak Çetinkalp, Z., Graham, K. A., Wright, T. y Zazo, R. (2016). Task and ego goal orientations in competitive sport: A quantitative review of the literature from 1989 to 2016. *Kinesiology*, 48(1), 3-29. <https://doi.org/10.26582/k.48.1.14>
- 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.
- 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). <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200007>
- Malán, E. (2024). *Resiliencia y Optimismo como Factores Protectores ante la posibilidad de padecer Burnout en deportistas de Alto Rendimiento en Uruguay*. [Tesis doctoral, Universidad Católica de Uruguay]. Repositorio Académico Universidad Católica de Uruguay. <https://liberi.ucu.edu.uy/server/api/core/bitstreams/fd52aa4a-e846-4da5-9804-cc38f64a87e9/content>
- Malán-Ernst, E., Imbernón de Álvaro, J., Brandão, R., Reyes-Bossio, M., Pereira, H., Delgado-Campusano, M., Ortín-Montero, F., García-Mas, A. y Tutte-Vallarino, V. (2025). Optimismo y resiliencia: ¿el camino dorado hacia el rendimiento deportivo? *Retos*, 63, 348–364. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.110056>
- Mei, Z., Cai, C., Wang, T., Lam, C., He, R. y Luo, S. (2025). Bounce back from adversity: a narrative review and perspective on the formation and consequences of athlete resilience. *Frontiers in Psychology*, 16, Artículo 1599145. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1599145>
- Miranda de Oliveira, J., Candido de Oliveira, G., Ribeiro de Lima, H., Gomes de Souza, R., Pinheiro, V. y Ribeiro, D. (2022). Efeitos da pandemia de Covid-19 sobre os aspectos psíquicos e comportamentais de atletas: uma revisão sistemática. *Retos*, 46, 1028-1037. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94222>
- Moen, F., Hrozanova, M., Stiles, T., y Stenseng, F. (2019). Burnout and perceived performance among junior athletes—Associations with affective and cognitive components of stress. *Sports*, 7(7), Artículo 171. <http://doi.org/10.3390/sports7070171>
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Onturk, Y., Efek, E. y Yildiz, M. (2020). Investigating the psychological resilience of students in sports sciences faculty.

- International Journal of Educational Methodology*, 6(2), 393-403. <http://doi.org/10.12973/ijem.6.2.393>
- Ozan, M. y Secer, I. (2022). Investigation of the relationship between athletes' psychological resilience, emotional reactivity, psychological maladjustment and trait anger control. *Retos*, 46, 143-151. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.92745>
- Palomar, J. y Gómez, N. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22.
- Papaioannou, A., Milosis, D., Kosmidou, E. y Tsigilis, N. (2007). Motivational climate and achievement goals at the situational level of generality. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 38-66. <https://doi.org/10.1080/10413200601113778>
- Pedro, S. y Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del atleta: una contribución a la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151-160. <http://doi.org/10.6018/cpd>
- Petersen, L. (2024). Sports psychology: Mental resilience and performance in elite athletes. *Revista de Psicología del Deporte*, 33(2), 271-279.
- Pires, D., Lima, P. y Penna, E. (2019). Resiliência em atletas de artes marciais mistas: relação entre estressores e fatores psicológicos de proteção. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 243-255. <https://doi.org/10.6018/cpd.340681>
- Ramírez, I., Sánchez, M., Zurita, F., Puertas, P., González, G. y Ubagó, J. (2020). Multidimensional self-concept depending on levels of resilience and the motivational climate directed towards sport in schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), Artículo 534. <http://doi.org/10.3390/ijerph17020534>
- Reche, C., Martínez, A. y Ortín, F. (2020). Caracterización del deportista resiliente y dependiente del ejercicio físico. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(43), 17-26. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i43.1395>
- 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.
- Recours, R. A., Souville, M. y Griffet, J. (2004). Expressed motives for informal and club/association-based sports participation. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/00222216.2004.11950008>
- Reyes, M. (2009). Clima motivacional y orientación de meta en futbolistas peruanos de primera división. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 5-20.
- Reyes, M. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de orientación a la meta en futbolistas profesionales. *Revista de Psicología UCV*, 12(1), 102-120.
- Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas Boas Junior, M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tutte-Vallarino, V., Carbajal-León, C. y Brandão, R. (2022). Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, Artículo 1068376. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1068376>
- Reyes-Bossio, M. y Vásquez-Cruz, D. (2024). Habilidades psicológicas deportivas y estados de ánimo en jugadores peruanos de Quadball (Quidditch). *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(1), Artículo e4. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a2>
- Salgado, A. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15(2), 133-141.
- Sánchez, A. y Ortín, F. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2), Artículo e16. <https://doi.org/10.5093/rpade2021a16>
- 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. <https://doi.org/10.48102/pi.v20i2.210>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., Álvarez, J., González-Bernal, J. y López-Liria, R. (2019). Emotion, psychological well-being and their influence on resilience. A study with semi-professional athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), Artículo 4192. <http://doi.org/10.3390/ijerph16214192>
- 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. <https://doi.org/10.25115/psye.v9i2.864>
- Trigueros, R., Mercader, I., González-Bernal, J., Aguilar-Parra, J., González, J., Navarro, N. y Soto, R. (2020). The influence of the trainer's social behaviors on the resilience, anxiety, stress, depression and eating habits of athletes. *Nutrients*, 12(8), Artículo 2405. <http://doi.org/10.3390/nu12082405>
- 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.
- Tutte-Vallarino, V., Malán-Ernst, E., Reyes-Bossio, M., Peinado-Portero, A., de Álvaro, J., Ortín Montero, F. y Garcés de los Fayos, E. (2022). Relationship between resilience, optimism, and burnout in Pan-American athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, Artículo 1048033. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048033>
- 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. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272016000400010>
- Ventura-León, J. (2019). Tamaño del efecto para Kruskal-Wallis: aportes al artículo de Domínguez González et al. *Investigación en Educación Médica*, 8(30), 135-136. <https://doi.org/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.
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Zhu, Y., Zhang, W., Liu, H. y Song, H. (2025). The structural relationship between achievement goal orientation and perceived performance among swimmers: a chain multiple mediation model. *Frontiers*, 16, Artículo 1536743. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536743>

- Zubizarreta-Cortadi, A., Arribas- Galagarraga, S. y Luis de Cos, I. (2022). Orientación motivacional de jóvenes deportistas guipuzcoanos en función del carácter individual o colectivo de su práctica, el sexo y el nivel competitivo. *Trances*, 14(2), 73-91. <https://doi.org/10.6018/sportk.391791>
- Zubizarreta-Cortadi, A., Arribas-Galagarraga, S. y Luis-de Cos, I. (2023). Profile of the resilient athlete based on motivational orientation and fun in the federated sports practice. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 158-174. <https://doi.org/10.6018/cpd.512041>
- 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. <https://doi.org/10.6018/264651>