

La resiliencia como elemento clave en el rendimiento deportivo: revisión bibliográfica

Resilience as a Key Element in Athletic Performance: A Literature Review

Edwin Patricio Jimbo Quizhpe, Juan Carlos Bayas Machado, Nancy Marcela Cárdenas Cordero

Resumen

El rendimiento deportivo exige resiliencia psicológica para afrontar situaciones adversas y estrés competitivo. Mientras a nivel global este constructo se entrena desde etapas iniciales, en Latinoamérica y Ecuador su desarrollo es limitado por priorizar aspectos físicos y carecer de psicoeducación especializada. Fortalecer la resiliencia resulta fundamental para garantizar la estabilidad emocional, la autonomía y el desempeño sostenible; por ello, el objetivo de la presente investigación fue analizar la influencia de la resiliencia en el rendimiento deportivo mediante una revisión bibliográfica. Se desarrolló una revisión cualitativa descriptiva basada en las directrices PRISMA 2020. Mediante ecuaciones de búsqueda con operadores booleanos en Scopus, ProQuest y SciELO (2021-2026), se identificaron 174 registros iniciales. Utilizando el software Rayyan, el proceso de depuración eliminó documentos duplicados y no pertinentes. Posteriormente, la evaluación de títulos y resúmenes excluyó 46 estudios. De los 22 informes recuperados a texto completo, se descartaron cuatro por discrepancias en población y objetivos, conformando una muestra final de 18 investigaciones científicas. La resiliencia constituye un factor psicológico vital para afrontar las exigencias competitivas, favoreciendo la regulación emocional y la adaptación ante la adversidad. Los hallazgos demuestran que este recurso mitiga el estrés, la ansiedad y el burnout, acelerando la recuperación de lesiones. Se recomienda integrar su desarrollo sistémico, apoyado por entrenadores, desde etapas formativas para sostener el éxito.

Palabras clave: Resiliencia deportiva; psicología deportiva; rendimiento deportivo.

Edwin Patricio Jimbo Quizhpe

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | edwin.jimbo.07@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-4372-3305>

Juan Carlos Bayas Machado

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | juan.bayas@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-5599-9240>

Nancy Marcela Cárdenas Cordero

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | ncardenasc@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-7234-9308>

<http://doi.org/10.46652/resistances.v7i13.262>
ISSN 2737-6222
Vol. 7 No. 13 enero-junio 2026, e260262
Quito, Ecuador

Enviado: noviembre 30, 2025
Aceptado: enero 23, 2026
Publicado: abril 28, 2026
Continuous Publication



Abstract

Athletic performance requires psychological resilience to cope with adverse situations and competitive stress. While this construct is trained from an early age globally, its development is limited in Latin America and Ecuador due to a focus on physical aspects and a lack of specialized psychoeducation. Strengthening resilience is essential to ensure emotional stability, autonomy, and sustainable performance; therefore, the objective of this research was to analyze the influence of resilience on athletic performance through a literature review. A descriptive qualitative review was developed based on the PRISMA 2020 guidelines. Using search equations with Boolean operators in Scopus, ProQuest, and SciELO (2021-2026), 174 initial records were identified. Using Rayyan software, the screening process eliminated duplicate and irrelevant documents. Subsequently, the evaluation of titles and abstracts excluded 46 studies. Of the 22 reports retrieved in full text, four were discarded due to discrepancies in population and objectives, resulting in a final sample of 18 scientific studies. Resilience is a vital psychological factor in coping with competitive demands, promoting emotional regulation and adaptation to adversity. The findings show that this resource mitigates stress, anxiety, and burnout, accelerating recovery from injuries. It is recommended to integrate its systemic development, supported by coaches, from the formative stages to sustain success.

Keywords: Sports resilience; sports psychology; sports performance.

Introducción

El rendimiento deportivo representa un campo de estudio en el que se integran múltiples variables que influyen en la forma en que el atleta responde a las exigencias competitivas, por lo que, al considerar aspectos que van más allá de los componentes físicos y técnicos, el análisis contemporáneo ha comenzado a prestar atención a los factores psicológicos que intervienen en la adaptación al estrés, la presión y las situaciones adversas propias del deporte, lo que conduce a plantear el interés por examinar cómo la resiliencia actúa en el desempeño del deportista.

A nivel mundial, la resiliencia se ha consolidado como un factor determinante para sostener el rendimiento deportivo en distintos niveles competitivos. En sistemas deportivos desarrollados, este constructo psicológico se integra desde las etapas iniciales del proceso formativo, permitiendo que los atletas aprendan a manejar la presión, afrontar adversidades y responder equilibradamente ante las demandas del entorno (Sarkar y Fletcher, 2014). Su importancia radica en que posibilita mantener la motivación, la disciplina y la estabilidad emocional a lo largo de la trayectoria deportiva, en este sentido, se reconoce que los deportistas con mayores niveles de resiliencia logran adaptarse con más eficacia a situaciones complejas del deporte y de la vida misma, lo que influye directamente en su rendimiento (García et al., 2014).

Tomando en cuenta el contexto latinoamericano, el desarrollo de la resiliencia suele verse limitado por la falta de programas estructurados de preparación psicológica y por metodologías de entrenamiento que priorizan lo físico y técnico sobre los aspectos mentales (Murillo et al., 2021). Aunque existe un marcado talento deportivo y una cultura altamente competitiva, la formación emocional y el afrontamiento de la presión no siempre se instruye de manera adecuada. Esto pro-

voca que muchos deportistas enfrenten dificultades para gestionar frustraciones, mantener la concentración o recuperarse efectivamente ante situaciones de fracaso. Las brechas metodológicas, sumadas a la desigualdad en el acceso a recursos, generan un proceso formativo heterogéneo que afecta el rendimiento en categorías formativas y de alto rendimiento. Investigaciones en la región muestran que gran parte de los deportistas carece de apoyo psicológico especializado, y que esta ausencia limita el desarrollo de habilidades como la autoconfianza, la gestión emocional y la motivación, fundamentales para sostener su desempeño (Gómez et al., 2020).

En el Ecuador, Sánchez (2022), menciona que la incorporación de la resiliencia y otros factores psicológicos dentro de los programas de entrenamiento deportivo aún es limitada. Esta carencia se evidencia en la escasez de profesionales especializados, lo que dificulta el trabajo integral de variables que influyen directamente en el rendimiento. Frente a esta realidad, el autor subraya la falta de psicoeducación, evidenciando que existen deportistas que desconocen del tema. Esta falta de conocimiento y la ausencia de una estructura de apoyo emocional constituyen una problemática, ya que dificultan el desarrollo de las herramientas mentales necesarias para sostener su formación deportiva.

La resiliencia en el deporte ecuatoriano es esencial para mejorar el rendimiento y favorecer trayectorias deportivas más estables. Según un estudio ecuatoriano realizado con triatletas del Azuay, el cumplimiento de las necesidades psicológicas básicas constituye un mecanismo fundamental para optimizar el rendimiento y el compromiso deportivo (Lojano y Castro, 2025). Lo cual es coherente con la idea de que, al potenciar estas necesidades mediante el desarrollo de la resiliencia, los deportistas pueden fortalecer su autonomía, confianza y perseverancia, favoreciendo así una mayor estabilidad emocional y continuidad en sus procesos formativos y competitivos.

Bajo este marco, la importancia teórica de este estudio radica en su aporte a la psicología deportiva, al permitir una comprensión más precisa de cómo la resiliencia influye en el rendimiento deportivo, identificando los mecanismos psicológicos que ayudan a los atletas a enfrentar la presión, el fracaso, las lesiones y otras situaciones adversas. En cuanto a los resultados esperados, se prevé identificar cómo la resiliencia interviene en el rendimiento deportivo a partir de la evidencia científica disponible, examinando las formas en que este recurso psicológico se manifiesta en el desempeño competitivo.

Asimismo, se espera que la información recopilada permita formular recomendaciones dirigidas a deportistas, entrenadores y psicólogos deportivos, orientadas al fortalecimiento de la resiliencia como estrategia para optimizar el rendimiento en distintos contextos deportivos. En cuanto a la factibilidad del estudio se sustenta en la amplia disponibilidad de literatura científica actualizada y en el acceso a bases de datos académicas confiables, lo que posibilita el desarrollo de una revisión bibliográfica sólida y pertinente.

Las investigaciones recientes han definido la importancia de la resiliencia como un componente psicológico determinante en el desempeño deportivo, considerando un estudio de Colombia, desarrollado por Jaramillo y Rueda (2021), examinó la evolución conceptual y metodológica de la resiliencia en el deporte mediante la revisión de 239 publicaciones científicas comprendidas entre 2010 y 2020. En función de un proceso de análisis cualitativo y siguiendo el protocolo PRISMA, los autores evidenciaron que esta capacidad resulta fundamental para enfrentar situaciones adversas recurrentes en la práctica deportiva, como lesiones, presión competitiva y altos niveles de estrés. No obstante, señalaron la predominancia de investigaciones centradas en deportistas juveniles y adultos, lo que deja abiertas líneas de estudio en edades tempranas y disciplinas específicas.

En el contexto español, la revisión bibliográfica de Bretón et al. (2016), profundizó en la relación entre resiliencia, rendimiento y variables psicológicas influyentes, analizando publicaciones indexadas desde el año 2000 en diversas bases científicas. Sus resultados mostraron que los deportistas con mayor resiliencia tienden a mostrar un afrontamiento más eficaz ante situaciones estresantes, una recuperación más rápida frente a lesiones y un menor riesgo de agotamiento emocional. Igualmente, la revisión sistemática de Sánchez y Ortín (2021), también realizada en España con 22 estudios empíricos recientes, determinó que la resiliencia mantiene vínculos positivos con la autoeficacia, la motivación intrínseca y el compromiso deportivo, mientras que se relaciona negativamente con la ansiedad y el estrés competitivo.

Considerando estas evidencias, la producción científica revisada muestra que, aunque existen avances importantes en el estudio de la resiliencia deportiva, persiste una limitación notable en la literatura actual, notando que no se cuenta con revisiones recientes que integren de manera amplia la resiliencia en diferentes tipos de deportistas ni en diversas modalidades deportivas. Por ello, resulta pertinente desarrollar investigaciones que aborden este constructo desde una perspectiva más global, abarcando una mayor diversidad de perfiles y escenarios deportivos.

Marco teórico

Concepto de resiliencia

Varios autores concuerdan en que la resiliencia se relaciona con la facultad de afrontar situaciones adversas y mantener un funcionamiento adecuado pese a la presencia de estrés o riesgo. En este sentido, Preciado y Flores (2025), señalan que el concepto tiene su origen en la física, donde se entiende como la cualidad de ciertos materiales para rescatar su forma inicial tras una deformación, idea que posteriormente fue trasladada al ámbito humano para explicar cómo las personas enfrentan dificultades sin perder su equilibrio funcional. De manera similar, Rutter (2007), sostiene

ne que la resiliencia se manifiesta cuando el individuo logra resultados favorables aun habiendo estado expuesto a condiciones adversas que normalmente generarían consecuencias negativas.

Si bien existe coincidencia respecto a la función adaptativa de la resiliencia, los autores presentan matices en su forma de conceptualizarla, algunos la abordan principalmente como una capacidad orientada a la resistencia y recuperación frente a la adversidad, mientras que otros la conciben como un proceso dinámico y activo que se impulsa a partir del vínculo entre la persona y su entorno. En esta línea, Cabanyes (2010), plantea que la resiliencia implica reconocer y movilizar recursos personales para superar dificultades y transformarlas en oportunidades de fortalecimiento. Asimismo, Preciado y Flores (2025), amplían esta visión al definir la resiliencia como la habilidad de un sistema para absorber perturbaciones y reorganizarse durante el cambio, manteniendo su estructura y funcionamiento esencial. Estas perspectivas muestran que la resiliencia no solo implica enfrentar la adversidad, sino también una reorganización adaptativa que favorece el desempeño y el bienestar.

Importancia de la resiliencia en la vida cotidiana

La resiliencia desempeña un papel fundamental en la vida cotidiana porque ayuda a que las personas, sin importar su edad, afronten con fortaleza las dificultades personales, familiares, laborales o sociales. Noriega et al. (2015), señalan que esta capacidad implica reconocer el esfuerzo, el dolor y la lucha presentes al superar situaciones difíciles, entendiendo la resiliencia como una fuerza interna que favorece el bienestar y el desarrollo de competencias para desenvolverse de manera más efectiva. Complementando Rolandi (2023), destaca que fortalecer la resiliencia y la autoestima genera beneficios físicos y psicológicos, como una mejor salud, mayor bienestar personal y mejores habilidades sociales. Además, sostiene que una autoestima elevada facilita la adaptación y aumenta la capacidad de enfrentar presiones y adversidades, convirtiéndose en un elemento clave para potenciar la resiliencia.

Resiliencia en el deporte

La resiliencia ha sido explorada desde diferentes dimensiones y varias de ellas permiten comprender su relevancia en el ámbito deportivo, Dramisino (2007), reúne definiciones que coinciden en que la resiliencia implica la capacidad de mantenerse funcional y avanzar pese a situaciones de estrés o riesgo, así como la posibilidad de fortalecerse tras experiencias adversas. Esta visión subraya que ser resiliente no solo significa recuperarse, sino también transformarse y continuar con el propio desarrollo a pesar de dificultades que podrían generar resultados negativos. Además, la práctica deportiva se convierte en un terreno donde estas cualidades se ponen en juego cons-

tantemente, dado que los deportistas se enfrentan a presiones competitivas, exigencias físicas y emociones intensas que demandan una continua capacidad de adaptación.

En línea con ello, la literatura reciente demuestra que la resiliencia tiene un fundamento determinante en el rendimiento deportivo, Jaramillo y Rueda (2021), sostienen que esta capacidad no solo ayuda a resistir situaciones desfavorables, sino que también favorece la recuperación física y mejora el desempeño, especialmente en deportes colectivos donde el atleta debe responder eficazmente ante escenarios cambiantes. También Reche et al. (2018), señalan que el deporte expone al deportista a retos constantes, por lo que quienes poseen mayor resiliencia tienden a utilizar estrategias de afrontamiento más funcionales y perciben el estrés competitivo como una oportunidad para progresar. Esto se refleja en lo planteado por Mena et al. (2021), quienes afirman que los deportistas con mejores índices de resiliencia suelen alcanzar superiores resultados y un rendimiento más estable, consolidando esta capacidad como un recurso psicológico clave al favorecer la adaptación a las demandas competitivas y al estrés deportivo.

Factores que fortalecen la resiliencia en los deportistas

La resiliencia en el ámbito deportivo se ve influida por diversos recursos psicológicos que facilitan la adaptación ante escenarios estresantes, Según García et al. (2014), esta capacidad se sustenta en la valoración positiva que el deportista hace de la adversidad, proceso que se desarrolla gracias a elementos como el optimismo, la motivación, la autoconfianza, la concentración y el soporte social. Estos factores permiten que los atletas tomen decisiones con mayor claridad, analicen las situaciones de forma efectiva y mantengan el compromiso con las exigencias de la actividad física. De esta manera, la presencia de tales recursos fortalece la disposición del deportista para enfrentar retos, sostener el esfuerzo y desenvolverse de manera más eficiente en contextos de presión.

De acuerdo con lo expuesto, la resiliencia efectúa un papel fundamental en el rendimiento del deportista; sin embargo, su limitada consideración dentro de los procesos de formación y entrenamiento dificulta la adaptación a las exigencias competitivas y el afrontamiento de la presión, lo que puede afectar negativamente el desempeño deportivo. En este ámbito, resulta fundamental profundizar en el estudio de este aspecto psicológico, por lo que el objetivo de la presente investigación es analizar la influencia de la resiliencia en el rendimiento deportivo mediante una revisión bibliográfica para el aporte en el desempeño de los deportistas.

Metodología

El presente estudio constituye a una revisión bibliográfica, bajo un enfoque cualitativo descriptivo, centrada en analizar la evidencia científica actualizada sobre la resiliencia como elemento

clave en el rendimiento deportivo. El estudio se fundamenta en la recopilación, clasificación y análisis crítico de investigaciones publicadas en los últimos años, con el propósito de comprender cómo la resiliencia incide en el desempeño de los deportistas. Para garantizar un proceso sistemático y transparente en la selección de los estudios, se aplicaron las directrices del método PRISMA 2020.

La exploración de información se llevó a cabo en las bases de datos Scopus, ProQuest y SciELO, elegidas por su reconocimiento académico y accesibilidad en la biblioteca universitaria. Para la localización de los estudios se utilizaron palabras clave relacionadas con la temática central, tales como: resiliencia deportiva, psicología deportiva, rendimiento deportivo, resiliencia en el deporte. Para sistematizar esta búsqueda, se estructuró una ecuación utilizando los operadores booleanos AND y OR: (“resiliencia” OR “resiliencia deportiva”) AND (“rendimiento deportivo” OR “desempeño”) AND “psicología deportiva”, teniendo como resultado inicial de esta búsqueda, 174 registros identificados.

Posteriormente, los registros identificados se exportaron a la aplicación web Rayyan, especializada en revisiones sistemáticas. Mediante el uso de esta herramienta, se realizó una primera fase de depuración en la que se eliminaron documentos duplicados y aquellos que no cumplían con los criterios básicos de pertinencia temática. En una segunda fase, la plataforma permitió llevar a cabo de forma estructurada la exploración de títulos y resúmenes para omitir estudios que no abordaban de manera directa la relación entre resiliencia y rendimiento deportivo. Finalmente, se efectuó la lectura exhaustiva de los artículos potencialmente relevantes, empleando los criterios de inclusión y exclusión delimitados.

Como criterios de inclusión se consideraron:

- Artículos científicos publicados entre 2021 y 2026.
- Estudios en idioma español o inglés.
- Investigaciones empíricas o revisiones que analizaran la resiliencia en el contexto deportivo y su relación con el rendimiento.
- Por su parte, como criterios de exclusión se establecieron:
 - Publicaciones sin respaldo académico verificable.
 - Estudios fuera del rango temporal establecido.
 - Documentos en idiomas distintos al español o inglés.
 - Investigaciones que no guardaban relación directa con el objetivo de la investigación.

Tras la aplicación de estos criterios, se seleccionaron 18 estudios para el análisis cualitativo final, conforme al diagrama de flujo PRISMA.

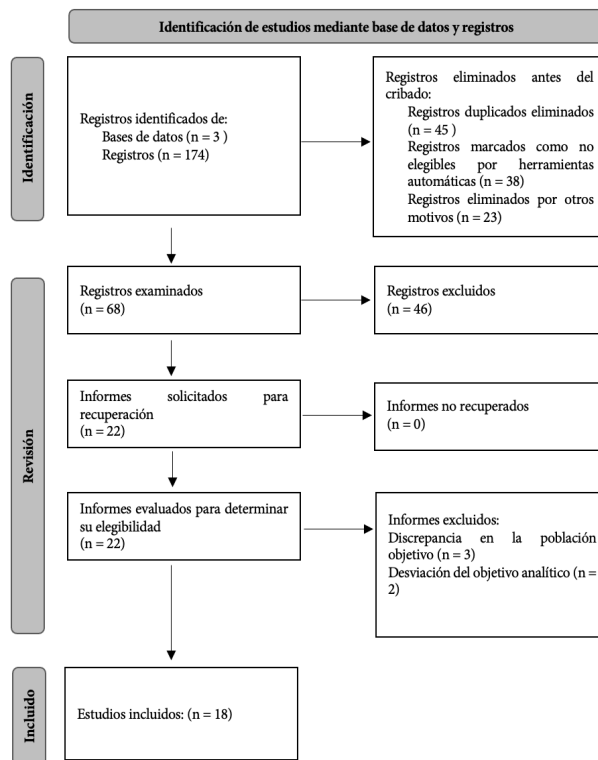
La información extraída fue organizada en una matriz de análisis (Tabla 1), que incluyó las siguientes categorías: autores, país, año, método y población, principales resultados y conclusiones. Posteriormente, los estudios fueron clasificados de manera temática, permitiendo identificar tendencias y aportes relevantes.

Resultados

A partir de la búsqueda realizada en las tres bases de datos seleccionadas se registraron inicialmente 174 registros. Antes del proceso de cribado se eliminaron 45 estudios duplicados y 23 registros por otros motivos, quedando un total de 68 documentos para su revisión. En la fase de evaluación de títulos y resúmenes se excluyeron 46 estudios por no ajustarse al objetivo de la investigación. Posteriormente, se solicitaron 22 informes para su recuperación, los cuales fueron obtenidos en su totalidad. Estos artículos pasaron a la etapa de revisión en texto completo para establecer su elegibilidad.

Durante la fase de evaluación detallada se descartaron cuatro estudios adicionales, tres por discrepancia en la población objeto de estudio y uno por desviación del objetivo analítico. Finalmente, la muestra quedó conformada por 18 investigaciones que cumplieron con los criterios establecidos para el análisis cualitativo. El desarrollo completo de elección se encuentra representado en el diagrama de flujo PRISMA (Figura 1). Los resultados de estudios incluidos se muestran en la Tabla 1, donde se sintetizan aspectos como autoría, país, metodología y principales hallazgos relacionados con la resiliencia y su incidencia en el rendimiento deportivo.

Figura 1. La figura evidencia el proceso de selección de artículos.



Fuente: Haddaway et al. (2022).

Nota: Adaptado del PRISMA 2020 flow diagram

Tabla 1. Tabla de resultados seleccionados.

Autores	País	Año	Método (y Población)	Principales resultados	Conclusiones
Andrade et al.	México	2025	Cuantitativo en para-atletas.	Ante la discapacidad, los deportistas se adaptan con autosuficiencia, lo cual repercute en un nivel competitivo superior.	El para-deporte dota a los atletas de una estructura resiliente superior para vencer barreras.
Aranzana et al.	España	2021	Modelo predictivo en nadadores.	Ante cargas intensas, los nadadores con optimismo interiorizan el estrés, lo que promueve una recuperación más veloz.	La resiliencia influye directamente en el estado de forma, optimizando la relación estrés-recuperación.
Brozovic et al.	Perú	2024	Cuantitativo en practicantes de Surf.	Los surfistas manejan el riesgo mediante el control visuo-imaginativo, lo que incide en una alta competencia personal.	Un enfoque de afrontamiento positivo es vital para sostener la resiliencia y el bienestar en el surf.
Cañizares et al.	Cuba	2022	Caso cualitativo en atleta (COVID-19).	Ante secuelas de salud, la atleta supera la adversidad mediante mecanismos resilientes, lo que le permite recuperar su estatus de élite.	La resiliencia facilita la adaptación a la nueva normalidad tras crisis severas de salud.

Autores	País	Año	Método (y Población)	Principales resultados	Conclusiones
Cañizares et al.	Cuba	2022	Cualitativo analítico en atleta de élite.	Mediante redes sociales y factores protectores, el atleta mitiga las dificultades, lo que respalda su solidez competitiva.	Los estilos de afrontamiento de élite sirven como modelo pedagógico para la iniciación deportiva.
Cañizares et al.	Cuba	2024	Historia de vida de atleta medallista.	Ante un trauma físico, la deportista se reinventa reconstruyendo su esquema corporal, lo cual catapultó su retorno a los triunfos.	La conducta resiliente es la base de la formación de valores frente a cargas deportivas altas.
Córdova et al.	Perú	2023	Cuantitativo en nadadores élite.	Frente al confinamiento, los nadadores procesan la crisis reduciendo la ansiedad, lo que asegura bienestar y mejor ejecución técnica.	La resiliencia mitiga la ansiedad competitiva, siendo factor clave para el éxito acuático.
Adrián Mena	España	2021	Cuantitativo en carrera dual.	El atleta estudiante equilibra exigencias académicas y deportivas, lo que asegura una trayectoria estable y evita el abandono.	La carrera dual es beneficiosa al convertir transiciones difíciles en retos motivantes.
Huie et al.	Cuba	2021	Teórico-empírico en tenis de mesa.	Al identificar factores de riesgo, se ajusta el entrenamiento mental, lo que perfecciona la técnica bajo presión competitiva.	Los programas estructurados son altamente útiles para estimular la capacidad resiliente competitiva.
Jaramillo et al.	Colombia	2021	Revisión de literatura (varias áreas).	La cualidad de hacer frente a la adversidad permite ajustarse al estrés, lo cual repercute directamente en el éxito competitivo.	La resiliencia media en la recuperación y es clave para entender el desempeño competitivo actual.
Kozhan et al.	Kazajistán	2024	Análisis de sistemas en profesionales.	Durante la preparación, el atleta consolida su estabilidad psicológica, lo que garantiza un desempeño libre de estrés postraumático.	La resistencia al estrés debe trabajarse metodológicamente como herramienta preventiva.
López et al.	España	2022	Longitudinal en fútbol y voleibol.	Bajo un liderazgo transformacional, los equipos se adaptan reduciendo conflictos, lo cual repercute en mayor cohesión grupal.	El liderazgo del entrenador es el eje para fortalecer la resiliencia colectiva en jóvenes.
Malán et al.	Uruguay	2025	Modelo SEM en deportistas de élite.	Los atletas afrontan exigencias extremas evitando el agotamiento, lo que favorece el mantenimiento del rendimiento.	La resiliencia y el optimismo son escudos protectores contra el burnout en el alto rendimiento.
Ozan y Secer	Turquía	2022	Ecuaciones estructurales (varios).	Frente a la presión, la resiliencia protege de la depresión, lo que optimiza la respuesta mediante un mejor control de la ira.	La resiliencia otorga ventaja competitiva al neutralizar la inadaptación y la reactividad emocional.
Ortiz et al.	España	2024	Ecuaciones estructurales en combate.	Al entrenar bajo un "clima de tarea", el peleador moldea mejor su psicología, lo que eleva su eficacia frente al clima orientado al ego.	La pedagogía centrada en la tarea es fundamental para desarrollar la resiliencia en artes marciales.

Autores	País	Año	Método (y Población)	Principales resultados	Conclusiones
Sánchez y Ortín	España	2021	Revisión sistemática en deportistas.	La actividad deportiva genera factores para tolerar lesiones, lo que se refleja en mayor compromiso y menor ansiedad.	La resiliencia permite al deportista salir reforzado de situaciones críticas dentro y fuera del campo.
Zazueta et al.	México	2022	Mixto en boxeadores adolescentes.	Ante el cambio de vida, los boxeadores tuvieron dificultades para flexibilizarse, lo que condicionó sus resultados con estrés.	Es imperativo desarrollar programas que fomenten la adaptabilidad resiliente en el boxeo formativo.
Zubizarretet al.	España	2023	Cuestionario ad-hoc en jóvenes federados.	En contextos adversos, los jóvenes responden con mayor fortaleza en deportes individuales, lo que potencia su motivación.	El perfil resiliente está ligado a la diversión y a la orientación hacia la tarea deportiva.

Fuente: elaboración propia a partir de los estudios analizados en la revisión.

Discusión

El objetivo de la presente investigación fue examinar, mediante una revisión bibliográfica, la influencia de la resiliencia en el rendimiento deportivo, con el fin de comprender su aporte en el desempeño de los deportistas. A partir del análisis de los 18 estudios incluidos, se evidencia una tendencia consistente que posiciona a la resiliencia como un recurso psicológico determinante en la adaptación a la adversidad, la regulación emocional y la sostenibilidad del rendimiento en distintos contextos deportivos.

En primer lugar, varios estudios coinciden en señalar que la resiliencia influye de manera directa en la gestión del estrés competitivo y en la recuperación ante situaciones adversas. Aranzana et al. (2021), demostraron que en nadadores el optimismo facilita la interiorización de cargas intensas, promoviendo una recuperación más eficiente y un mejor estado de forma, en la misma línea, Córdova et al. (2023), observaron que los nadadores élite que afrontaron el confinamiento desde una perspectiva resiliente lograron reducir la ansiedad y mantener la ejecución técnica.

Estos resultados se alinean con lo expuesto por Jaramillo et al. (2021), quienes sostienen que la resiliencia actúa como mediadora entre la adversidad y el éxito competitivo, favoreciendo la recuperación y el ajuste al estrés, asimismo, Kozhan et al. (2024), destacan que la estabilidad psicológica consolidada durante la preparación deportiva previene respuestas asociadas al estrés postraumático, reforzando la importancia de trabajar la resistencia al estrés de manera metodológica y preventiva.

Desde una perspectiva emocional, los hallazgos de Ozan y Secer (2022), indican que la resiliencia protege frente a la depresión y mejora el control de la ira bajo presión, lo que optimiza la respuesta competitiva, de forma complementaria, Malán et al. (2025), evidencian que la resiliencia

y el optimismo actúan como factores protectores frente al burnout en deportistas de élite, permitiendo mantener el rendimiento ante exigencias extremas. Estas investigaciones coinciden en que la resiliencia no solo amortigua el impacto de variables emocionales negativas, sino que constituye un escudo psicológico que favorece la estabilidad y continuidad del desempeño en el alto rendimiento.

En contextos de adversidad significativa, los estudios cualitativos desarrollados por Cañizares et al. (2022), muestran que, tras secuelas derivadas de la COVID-19, una atleta logró recuperar su estatus competitivo mediante mecanismos resilientes, de igual manera, en otro estudio analítico, los mismos autores, Cañizares et al. (2022), señalan que las redes de apoyo y los factores protectores fortalecen la solidez competitiva en atletas de élite. Posteriormente, Cañizares et al. (2024), a través de una historia de vida, evidenciaron que la reconstrucción del esquema corporal tras un trauma físico permitió el retorno exitoso a la competencia.

Estos hallazgos se relacionan con lo planteado por Sánchez y Ortín (2021), quienes concluyen que la práctica deportiva favorece la tolerancia a lesiones y situaciones críticas, permitiendo que el deportista salga reforzado tanto dentro como fuera del campo. En conjunto, estos estudios respaldan la idea de que la resiliencia facilita procesos de reorganización adaptativa que impactan directamente en la continuidad del rendimiento.

En poblaciones específicas, Andrade et al. (2025), identificaron que los para-atletas desarrollan altos niveles de autosuficiencia frente a la discapacidad, lo que se traduce en un nivel competitivo superior. Así este hallazgo sugiere que la exposición constante a barreras puede fortalecer estructuras resilientes sólidas que influyen positivamente en el desempeño. En deportes de riesgo, Brozovic et al. (2024), señalaron que los surfistas gestionan la incertidumbre mediante estrategias de control visuo-imaginativo, fortaleciendo su competencia personal y bienestar.

Por su parte, Ortiz et al. (2024), encontraron que un clima motivacional orientado a la tarea potencia la resiliencia en deportes de combate, incrementando la eficacia frente a climas centrados en el ego, también de manera similar, López et al. (2022), demostraron que el liderazgo transformacional del entrenador favorece la cohesión grupal y fortalece la resiliencia colectiva en deportes de equipo, lo que repercute positivamente en la adaptación y el rendimiento.

En el ámbito formativo, Mena (2021), evidenció que los atletas que combinan estudios y deporte logran trayectorias más estables cuando desarrollan recursos resilientes que les permiten afrontar las exigencias académicas y competitivas. En contraste, Zazueta et al. (2022), observaron que boxeadores adolescentes presentaron dificultades para flexibilizarse ante cambios significativos, lo que condicionó negativamente su rendimiento bajo estrés, destacando la necesidad de programas específicos de fortalecimiento resiliente en etapas tempranas. De forma complementaria, Zubizarreta et al. (2023), encontraron que los jóvenes federados muestran mayor fortaleza en deportes individuales, asociando la resiliencia con la diversión y la orientación a la tarea. Estos

resultados sugieren que el desarrollo temprano de estrategias de afrontamiento resulta clave para prevenir el abandono y consolidar trayectorias deportivas sostenibles.

Finalmente, Huie et al. (2021), subrayan que la identificación de factores de riesgo y la implementación de programas estructurados de entrenamiento mental permiten perfeccionar la técnica bajo presión, evidenciando que la resiliencia puede desarrollarse mediante intervenciones sistemáticas. En conjunto, la literatura revisada muestra coherencia al vincular la resiliencia con la regulación emocional, la adaptación al estrés, la cohesión grupal y la prevención del desgaste psicológico, todos ellos factores estrechamente relacionados con el rendimiento deportivo.

Conclusiones

En coherencia con el objetivo de esta investigación, orientado a analizar la influencia de la resiliencia en el rendimiento deportivo mediante una revisión bibliográfica, los datos obtenidos permiten afirmar que la resiliencia constituye un factor psicológico relevante en el desempeño de los deportistas, la literatura revisada evidencia que este recurso favorece la adaptación ante la adversidad, contribuye a una mejor regulación emocional y facilita la continuidad del rendimiento en contextos de alta exigencia. En este sentido, la resiliencia se configura como un componente clave para afrontar las demandas físicas, psicológicas y contextuales propias del deporte competitivo.

De manera específica, los resultados más relevantes de los estudios analizados muestran que la resiliencia se asocia con una mejor gestión del estrés competitivo, menor incidencia de ansiedad, depresión y burnout, así como con una mayor capacidad de recuperación frente a lesiones, crisis de salud o cambios contextuales, asimismo, se identificó que factores como el optimismo, el apoyo social, el clima motivacional orientado a la tarea y el liderazgo del entrenador potencian el desarrollo de la resiliencia, impactando positivamente en la estabilidad emocional, la cohesión grupal y el mantenimiento del rendimiento deportivo. No obstante, la diversidad metodológica de los estudios sugiere interpretar estos resultados con cautela, al no permitir establecer relaciones causales directas.

A partir de estos hallazgos, se recomienda que entrenadores, psicólogos deportivos y profesionales del ámbito del deporte integren el desarrollo de la resiliencia dentro de los procesos de entrenamiento y formación deportiva, esto implica en promover estrategias de afrontamiento adaptativo, regulación emocional y apoyo psicosocial desde etapas formativas hasta el alto rendimiento. Por añadidura, se sugiere que los deportistas trabajen de forma consciente habilidades resilientes como la perseverancia, el manejo del error y la reinterpretación positiva de la adversidad, con el fin de optimizar su rendimiento y fortalecer trayectorias deportivas sostenibles.

Referencias

- Adrián Felix-Mena, A. M.-R. (2021). Resiliencia y burnout en la carrera dual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 85–93. <https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1665>
- Andrade Dantas, K. B., Gastélum-Cuadras, G., García Fernández, D. A., Prado Reis, F., & Martín Dantas, E. H. (2025). Impacto del deporte paralímpico en la resiliencia de personas con discapacidad: evaluación y análisis clave. *Retos*, 64, 724–732. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.109235>
- Aranzana Juarros, M., Salguero del Valle, A., Molinero González, O., Márquez, S., & Rosado, A. (2021). Modelo predictivo de los niveles de estrés y recuperación en nadadores de competición. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 1(31), 49–59.
- Bretón, S., Zurita, F., & Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. E-Balonmano.com: *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(2), 79–88.
- Brozovich-Neyra, C., Cuyubamba-Rodríguez, J., Flores-Luna, C., Gallo-Alvarado, J., & Reyes-Bossio, M. (2024). Características psicológicas deportivas y resiliencia en un grupo de surfistas de Lima y Callao (Sport Psychological Characteristics and Resilience in a Group of Surfers from Lima). *Retos*, 57, 25–34. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.103411>
- Cabanyes Truffino, J. (2010). Resilience: An approach to the concept. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 3(4), 145–151. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2010.09.003>
- Cañizares Hernández, M., Dávila Lorenzo, M., & Calero Morales, S. (2024). Ana Fidelia Quiros Moret, un ejemplo para la formación de valores desde su trayectoria deportiva. *Conrado*, 20(97), 189–195.
- Cañizares Hernández, M., Huie Martínez, M., Pérez Rodríguez, L. A., Díaz Silva, R., & Rodríguez Chade, M. (2022). Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 286–300.
- Cañizares Hernández, M., Olivera, A. D. R., Bocourt, I. O., & Pérez, I. S. (2022). 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. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, (3). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i3.3178>
- Córdova-Castillo, R., Brandão, R., Tutte-Vallarino, V., & 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). <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a12>
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., Vega, R. de la, & Márquez, S. (2014a). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83–98.
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., Vega, R. de la, & Márquez, S. (2014b). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83–98.
- Gómez Acosta, A., Sierra Barón, W., Aguayo Hernández, A. L., Matta Santofimio, J. D., Solano, É. A., & Oviedo Anturi, L. V. (2020). Caracterización psicosocial de deportistas y reconocimiento de la importancia del psicólogo deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 1–29. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.cpdfr>

- Guadalupe Noriega Aguilar, M., Angulo Arjona, B., & Angulo Noriega, G. (2015). La resiliencia en la educación, la escuela y la vida. *Emerging Trends in Education*, (58).
- Hugo Dramisino. (2007). *Resiliencia y deporte*. Sinopsis Apsa Revista.
- Huie Martínez, M., Cañizares Hernández, M., & Martínez Hernández, M. del R. (2021). Entrenamiento psicológico para la estimulación de la resiliencia en el equipo nacional de tenis de mesa. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), 917–933.
- Jaramillo Moreno, R. A., & Rueda Cantor, J. C. (2021). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(2). <https://doi.org/10.15332/22563067>
- Kozhan, A., Yerkinbekova, M., Omarova, S., Turniyazova, Z., & Davletova, A. (2024). Desarrollo de la resistencia al estrés (en un ejemplo de entrenamiento de atletas) (Development of stress resistance [on an example of athletes' training]). *Retos*, 51, 211–218. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100302>
- Lojano Tapan, N. J., & Castro Salazar, A. Z. (2025). Impacto de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio físico de triatletas federados del Azuay. *Pacha. Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global*, 6(18). <https://doi.org/10.46652/pacha.v6i18.433>
- López-Gajardo, M. Á., Díaz-García, J., Rubio-Morales, A., Batista, M., Llanos-Muñoz, R., & Ponce-Bordón, J. C. (2022). ¿Influye el liderazgo del entrenador sobre la resiliencia de equipo? Efecto mediador de los conflictos intragrupo y la cohesión grupal. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 214–221. <https://doi.org/10.14349/RLP.2022.V54.24>
- Malán-Ernst, E., Imbernón de Álvaro, J., Brandão, R., Reyes-Bossio, M., Pereira, H., Delgado-Campusano, M., Ortín-Montero, F., García-Mas, A., & 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>
- Murillo, A., Ovalle-Monroy, J.-M., & Riveros Munévar, F. (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(1), 1–20. <https://doi.org/10.18270/chps.v21i1.3535>
- Ortiz-Franco, M., Lindell-Postigo, D., Cachón-Zagalaz, J., Zurita-Ortega, F., Valdivia-Moral, P., & Melguizo-Ibáñez, E. (2024). Análisis de la resiliencia y el clima motivacional en deportistas de combate y artes marciales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 182–196. <https://doi.org/10.6018/cpd.570751>
- Ozan, M., & Secer, I. (2022). Investigación de la relación entre la resiliencia psicológica, la reactividad emocional, la inadaptación psicológica y el control de la ira de los atletas. *Retos*, 46, 143–151. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.92745>
- Preciado Coronado, J., & Flores Flores, D. (2025). Teoría crítica del concepto de resiliencia y teoría social general. *Espacio Abierto*, 34(4), 23–37. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16949828>
- Reche García, C., Gómez Díaz, M., Martínez Rodríguez, A., & Tutte Vallerino, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 131–136.
- Rolandi, M. E. (2023). Autoestima y resiliencia en niños y adolescentes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 8. <https://doi.org/10.32351/rca.v8.322>
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse and Neglect*, 31(3), 205–209. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.001>

- Sánchez Benavides, J. A. (2022). *Importancia de la motivación, autoconfianza y resiliencia para un mejor desempeño del futbolista profesional. Estudio realizado desde la psicología deportiva, a 20 jugadores juveniles en el Club de Alto Rendimiento Especializado Independiente del Valle* [Tesis de grado, PUCE - Quito].
- Sánchez Ortega, A. M., & Ortín Montero, F. J. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Magia ordinaria, rendimiento extraordinario: resiliencia psicológica y prosperidad en personas de alto rendimiento. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 46–60. <https://doi.org/10.1037/spy0000003>
- Zazueta-Beltrán, D. K., Vanegas-Farfano, M., Reynoso-Sánchez, L. F., Morales-Beltrán, R. A., & Cuenca, L. T. R. (2022). Afrontamiento y factores resilientes en tiempos de COVID-19: Un estudio con adolescentes boxeadores (Coping and resilient factors in times of COVID-19: A study with adolescent boxers). *Retos*, 45, 660–670. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92323>
- Zubizarreta-Cortadi, A., Arribas-Galagarraga, S., & Luis-de-Cos, I. (2023). Perfil del deportista resiliente en función de la orientación motivacional y la diversión en la práctica deportiva federada. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 158–174. <https://doi.org/10.6018/cpd.512041>

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.