



Universidad  
Indoamérica

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR**  
**HUMANO**

**TEMA:**

---

RESILIENCIA Y SINTOMATOLOGÍA ANSIOSA EN DEPORTISTAS DE  
ALTO RENDIMIENTO DE PASTAZA

---

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en  
Psicología.

**Autor(a)**

David Israel Freire Rodríguez

**Tutor(a)**

Ps.Cl. Giovanni Sebastián Lascano Arias,  
Mg

AMBATO– ECUADOR

2025

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo, David Israel Freire Rodríguez declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre “RESILIENCIA Y SINTOMATOLOGÍA ANSIOSA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE PASTAZA”, como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 18 días del mes febrero de 2025, firmo conforme:

Autor: David Israel Freire Rodríguez

Firma:



Número de Cédula: 1600950974

Dirección: Eugenio Espejo y Gonzalo Pizarro

Correo Electrónico: freiredavid@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0984592873

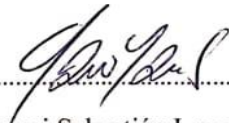
## APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “RESILIENCIA Y SINTOMATOLOGÍA ANSIOSA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE PASTAZA” presentado por David Israel Freire Rodríguez

### CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

Ambato, 18 de febrero de 2025

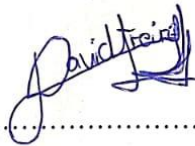


Ps.Cl. Giovanni Sebastián Lascano Arias, Mg

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 18 de febrero 2025



---

David Israel Freire Rodríguez  
1600950974

## APROBACIÓN DE LECTORES


El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: "RESILIENCIA Y SINTOMATOLGÍA ANSIOSA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE PASTAZA", previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 11 de marzo de 2025



.....

Ps.Cl. Verónica Elizabeth Labre Tarco, Mg.  
LECTOR



.....

Ps.Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano, Mg.  
LECTOR

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado para mis padres Raúl y Bélgica que sin ellos nada de esto sería posible, agradecer por cada vez que me apoyaron y me dieron los ánimos suficientes para terminar con mi carrera, mi eterna gratitud hacia varios docentes que me apoyaron en el proceso y aunque siempre fueron estrictos querían lo mejor para mí como personas, esto va dedicando también para mis hermanos que de lejos sé que me apoyan y quieren verme bien. Y agradecer a cada una de las personas que estuvieron presente conmigo cuando me enfrente a lo que era vivir solo en una nueva ciudad los cuales me apoyaron y motivaron a seguir y poder llegar hasta donde hoy estoy a pasos de terminar mi carrera universitaria; a cada uno de ellos muchas gracias.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer primero a Dios que me ha dado la oportunidad de terminar esta etapa de mi vida la cual ha sido muy difícil para mí, agradecer a mis tutores Giovanni Lascano y José Acuña que sin ellos nada de esto sería posible, agradecer a la Universidad Tecnológica Indoamérica por ser parte de mi vida y permitirme terminar con mis estudios. El camino no ha sido fácil, pero se ha llegado a la meta el cual me llena de mucha satisfacción al saber que puedo salir por estas puertas sabiendo que estoy preparado para el mundo y lo que venga junto con él.

## INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA .....	i
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL TUTOR PARA LA CONSULTA .....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	iii
DECLARACION DE AUTENTICIDAD.....	iiii
APROBACION DE LECTORES.....	V
DEDICATORIA.....	Vi
AGRADECIMIENTO.....	Vii
RESUMEN EJECUTIVO.....	X
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCION.....	13
MARCO METODOLÓGICO.....	19
RESULTADOS.....	22
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	25
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	28
ANEXOS.....	30

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1 (Correlación de Resiliencia y Sintomatología Ansiosa) .....	22
Tabla No. 2 (Niveles de Resiliencia) .....	23
Tabla No. 3 (Sintomatología Ansiosa) .....	24
Tabla No. 4 (Resiliencia y Sintomatología ansiosa por sexo) .....	25

**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**TEMA: RESILIENCIA Y SINTOMATOLOGÍA ANSIOSA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE PASTAZA**

**AUTOR(A):** David Israel Freire Rodríguez

**TUTOR (A):** Ps.Cl. Giovanni Sebastián Lascano  
Arias, Mg

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente estudio se centró en dos variables clave para el desarrollo mental en el ámbito deportivo, el objetivo fue relacionar la resiliencia y la sintomatología ansiosa en deportistas de alto rendimiento de Pastaza. Se utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo correlacional, con una muestra de 42 deportistas (21 hombres y 21 mujeres). Para medir las variables se emplearon: la Escala de Resiliencia de 14 ítems (ER-14) y el Test de Ansiedad de Beck (BAI). Los resultados mostraron que, a pesar de los altos niveles de resiliencia observados en los deportistas, esta no se asoció significativamente con niveles más bajos de ansiedad por lo cual no existió una correlación entre ambos demostrando que la ansiedad no afecta directamente a la resiliencia de los deportistas; En cuanto al sexo, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de resiliencia y ansiedad de los deportistas, coincidiendo con investigaciones previas. Estos hallazgos sugieren que las demandas únicas del deporte de alto rendimiento podrían determinar de manera diferente la relación entre resiliencia y ansiedad.

**Palabras Clave:** Adolescencia, Atleta, Deporte, Rendimiento, Resiliencia.

**FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES**

**Psychology**

**AUTHOR:** FREIRE RODRIGUEZ DAVID ISRAEL

**TUTOR:** PHD. LASCANO ARIAS GIOVANNI

**ABSTRACT**

**RESILIENCE AND ANXIETY SYMPTOMATOLOGY IN HIGH-PERFORMANCE ATHLETES FROM PASTAZA**

This study focused on two key variables for mental development in sports. The objective was to relate resilience and anxious symptomatology in high-performance athletes from Pastaza. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive, and correlational approach was used. The population consisted of 42 athletes (21 men and 21 women). The 14-item Resilience Scale (ER-14) and the Beck Anxiety Test (BAI) were used to measure the variables. The results showed that, despite the high levels of resilience observed in the athletes, this was not significantly associated with lower levels of anxiety, so there was no correlation between them, which means that anxiety does not directly affect the resilience of athletes. Regarding sex differences, no significant differences were found in the levels of resilience and anxiety of the athletes, coinciding with previous research. These findings suggest that the unique demands of high-performance sports may determine the relationship between resilience and anxiety differently. This study focused on two key variables for mental development in sports. The objective was to relate resilience and anxious symptomatology in high-performance athletes from Pastaza. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive, and

**KEYWORDS:** adolescence, athlete, performance, resilience, sports



# “RESILIENCIA Y SINTOMATOLOGÍA ANSIOSA EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE PASTAZA”

*“Resilience and anxious Symptomatology in high performance athletes of Pastaza”*

*Autor:* David Israel Freire Rodríguez  
[freirerodavid@uti.edu.ec](mailto:freirerodavid@uti.edu.ec)

*Tutor:* Lascano Arias Giovanni Sebastián  
[giovannilascano@uti.edu.ec](mailto:giovannilascano@uti.edu.ec)

*Lector:* Verónica Elizabeth Labre Tarco  
[veronicalabre@uti.edu.ec](mailto:veronicalabre@uti.edu.ec)

*Lector:* Ana Carolina Márquez Altamirano  
[anamarquez@uti.edu.ec](mailto:anamarquez@uti.edu.ec)

Trabajo de Titulación para la  
obtención del título de  
Licenciado/a en Psicología de  
la Universidad Tecnológica  
Indoamérica.

Modalidad:  
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.  
Febrero de 2025.

## RESUMEN

El presente estudio se centró en dos variables clave para el desarrollo mental en el ámbito deportivo, el objetivo fue relacionar la resiliencia y la sintomatología ansiosa en deportistas de alto rendimiento de Pastaza. Se utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo correlacional, con una muestra de 42 deportistas (21 hombres y 21 mujeres). Para medir las variables se emplearon: la Escala de Resiliencia de 14 ítems (ER-14) y el Test de Ansiedad de Beck (BAI). Los resultados mostraron que, a pesar de los altos niveles de resiliencia observados en los deportistas, esta no se asoció significativamente con niveles más bajos de ansiedad por lo cual no existió una correlación entre ambos demostrando que la ansiedad no afecta directamente a la resiliencia de los deportistas; En cuanto al sexo, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de resiliencia y ansiedad de los deportistas, coincidiendo con investigaciones previas. Estos hallazgos sugieren que las demandas únicas del deporte de alto rendimiento podrían determinar de manera diferente la relación entre resiliencia y ansiedad.

**Palabras Clave:** Adolescencia, Atleta, Deporte, Rendimiento, Resiliencia.

## ABSTRACT

The present study focused on two key variables for mental development in sports, the objective was to relate resilience and anxious symptomatology in high performance athletes from Pastaza. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, descriptive and correlational approach was used with a sample of 42 athletes (21 men and 21 women). The 14-item Resilience Scale (ER-14) and the Beck Anxiety Test (BAI) were used to measure the variables. The results showed that, despite the high levels of resilience observed in the athletes, this was not significantly associated with lower levels of anxiety, so there was no correlation between the two, demonstrating that anxiety does not directly affect the resilience of the athletes; As for gender, no significant differences were found in the levels of resilience and anxiety of the athletes, coinciding with previous research. These findings suggest that the unique demands of high-performance sport may determine the relationship between resilience and anxiety differently.

**Keywords:** Adolescence, Athlete, Sports, Performance, Resilience.

## 1. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación se desarrollará en el área de psicología clínica la cual se desarrolló en la ciudad de Puyo donde se planteó investigar acerca de la resiliencia y sintomatología ansiosa en deportistas de alto rendimiento pertenecientes a la Federación Deportiva de Pastaza (FDP); La OMS (2022) define a la resiliencia como una habilidad constructiva que va más allá de sobrevivir, aceptar o resignarse a una situación difícil. Es un proceso conductual para abordar la adversidad de una manera activa y consciente, cuidando la salud mental y el bienestar.

La resiliencia es la capacidad de una persona, grupo o comunidad para superar o adaptarse positivamente frente a situaciones adversas, estresantes o traumáticas, recuperarse de ellas o incluso crecer a través de la experiencia (Suarez, 2020).

De la misma manera Bonnano (2020) menciona que no es un rasgo estático, sino un proceso dinámico que involucra tanto la recuperación de adversidades como la adaptación positiva a nuevas circunstancias, la resiliencia puede implicar no solo superar la adversidad, sino también aprender y crecer a partir de ella.

Por otro lado en el concepto de resiliencia en los deportes no es un fenómeno unidimensional, sino un proceso multifacético que involucra tanto aspectos psicológicos como fisiológicos (Gupta 2021) proponen que la resiliencia de los deportistas no solo depende de su habilidad para manejar el estrés y la presión, sino también de su capacidad para encontrar

sentido y crecimiento personal en la adversidad, lo que implica una interacción entre factores intrínsecos como la autoconfianza, el autocontrol emocional motivación y extrínsecos como el apoyo social y las condiciones ambientales (Masten,2021), así mismo menciona Herrero (2020) que la resiliencia puede definirse como la capacidad de los individuos para adaptarse positivamente ante situaciones adversas, utilizando sus recursos internos y externos para mantener un funcionamiento adecuado o incluso mejorar después de la adversidad. En el contexto deportivo, este concepto se extiende a la habilidad de un deportista para recuperarse de contratiempos, como una derrota, una lesión grave o la presión psicológica de la competencia.

La resiliencia es la capacidad de adaptarse positivamente ante la adversidad, es una de las cualidades más importantes para los deportistas de alto rendimiento. No solo implica la capacidad de superar dificultades físicas, sino también de manejar las presiones emocionales, psicológicas y sociales que surgen en el contexto deportivo; El deporte, con sus exigencias constantes de rendimiento, competencia y superación, ofrece un campo fértil para explorar cómo la resiliencia puede ser el motor que impulsa a los atletas a alcanzar sus metas y, al mismo tiempo, superar los fracasos y las adversidades, se explorará la importancia de la resiliencia en el deporte, sus componentes clave y cómo se puede cultivar para mejorar el rendimiento y el bienestar de los atletas (Werner,2021).

Por otro lado, Martín (2021) menciona a la resiliencia en el deporte como un caso de los atletas que se recuperan de lesiones graves. Las lesiones, que pueden ser el resultado de un desafortunado accidente o de la sobrecarga física, siendo uno de los mayores obstáculos que enfrentan los deportistas, Sin embargo, la resiliencia les permite no solo recuperarse físicamente, sino también superar el miedo y la ansiedad que suelen acompañar el regreso al campo de juego. Los deportistas resilientes no ven una lesión como el fin de su carrera, sino como una oportunidad para mejorar, adaptarse y crecer, tanto en el plano físico como emocional.

El proceso de recuperación no es lineal ni fácil; involucra largos periodos de rehabilitación, frustración, dudas y, a menudo, la sensación de que no se volverá a ser el mismo de antes. Sin embargo, aquellos que desarrollan una mentalidad resiliente son capaces de manejar estas dificultades con una visión optimista, enfocándose en el progreso a corto plazo y en la posibilidad de volver más fuertes que nunca (Ortiz,2021).

La resiliencia en los deportes no se limita a la recuperación de lesiones. En muchos casos, los atletas enfrentan situaciones de presión extrema durante competencias. El miedo al fracaso, las expectativas externas de los aficionados, la ansiedad por el rendimiento y las derrotas inesperadas son factores que pueden afectar profundamente el estado emocional de un deportista; Aquí es donde entra en juego la resiliencia mental, una habilidad que permite a los atletas mantener la calma en situaciones de estrés, aprender de sus errores y, lo más

importante, volver a levantarse después de una caída, la resiliencia mental implica también la capacidad de mantener una actitud positiva frente a la presión, la frustración y las adversidades, cotidianas y aprendizaje.(Gould,2022).

Por el contrario, la otra variable del estudio es la sintomatología ansiosa refiere al conjunto de síntomas físicos, emocionales y cognitivos que caracterizan la ansiedad, una respuesta natural del cuerpo ante situaciones de estrés, peligro o incertidumbre, cuando la ansiedad es excesiva o persistente, puede convertirse en un trastorno de ansiedad. Los síntomas ansiosos pueden variar en intensidad y pueden afectar tanto a la mente como al cuerpo (González, 2021)

La sintomatología ansiosa se refiere a los síntomas físicos, emocionales y cognitivos que caracterizan la ansiedad. La ansiedad es una respuesta emocional natural ante situaciones de estrés o peligro, pero cuando esta respuesta es excesiva o persistente, puede convertirse en un trastorno ansioso que afecta la vida cotidiana de las personas (Veloz, 2023).

Los síntomas de la ansiedad en los deportistas se pueden dividir en tres categorías: cognitivos, fisiológicos y emocionales. Los síntomas cognitivos incluyen pensamientos negativos y preocupaciones sobre el rendimiento. Físicamente, los deportistas pueden experimentar palpitaciones, sudoración, y tensión muscular, lo que puede interferir con la ejecución de movimientos precisos. Emocionalmente, la ansiedad se puede manifestar en sentimientos de inseguridad o

temor, lo que afecta la confianza y la motivación (Martínez, 2023).

Los factores psicológicos juegan un papel central en la aparición de la ansiedad. Según (López, 2021), la autoexigencia elevada, la necesidad de perfección y la falta de control percibido sobre el rendimiento son factores clave que pueden generar ansiedad. Además, la historia de experiencias previas de fracaso o lesiones también contribuye a un aumento de la ansiedad anticipatoria (González-Rodríguez, 2022).

La ansiedad es considerada como un estado emocional que parte de una combinación de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, preocupaciones y pensamientos molestos que pueden llegar a generar cambios fisiológicos que impiden adquirir calma, serenidad y quietud. Estos últimos son estados emocionales indispensables en el deporte, y por ende, imprescindibles para un rendimiento óptimo o aceptable; es decir, se requiere de su máxima concentración, para tener un rendimiento deportivo adecuado. Un deportista profesional puede presentar una condición mental que puede alterar su salud, sus sentimientos ideales, su estado de ánimo o su habilidad para interactuar con sus compañeros (Favero, 2020).

Además, como factores desencadenantes de la ansiedad que se puede presentar en los deportistas son los factores psicológicos, factores sociales, culturales, factores físicos y de rendimiento. Primero los factores psicológicos juegan un papel central en la aparición de la ansiedad. Según López (2021), la autoexigencia elevada, la necesidad

de perfección y la falta de control percibido sobre el rendimiento son factores clave que pueden generar ansiedad. Además, la historia de experiencias previas de fracaso o lesiones también contribuye a un aumento de la ansiedad anticipatoria (González-Rodríguez, 2022). Segundo los factores sociales y culturales del deportista también influyen significativamente. La presión por parte de entrenadores, padres y compañeros de equipo puede generar un aumento en los niveles de ansiedad, según Pérez (2023) señalan que los estereotipos de género, como la presión para que las mujeres se ajusten a ciertos estándares de belleza o rendimiento, también aumentan la prevalencia de la ansiedad en el deporte femenino. Tercero los efectos cognitivos que afectan la capacidad de concentración, lo que puede impedir la ejecución eficiente de habilidades técnicas. Según González (2023) el exceso de preocupaciones puede bloquear la toma de decisiones, afectando el rendimiento en situaciones críticas.

Además, existen desencadenantes de la ansiedad que se puede presentar en los deportistas son efectos cognitivos, efectos físicos, efectos emocionales. (Rodríguez, 2021). Primero los efectos cognitivos que afectan la capacidad de concentración, lo que puede impedir la ejecución eficiente de habilidades técnicas. Según (González, 2023) el exceso de preocupaciones puede bloquear la toma de decisiones, afectando el rendimiento en situaciones críticas. Segundo los efectos físicos de la ansiedad, como la tensión muscular y la dificultad para respirar, afectan directamente el rendimiento deportivo (Sánchez 2022) han documentado cómo los

deportistas ansiosos tienen mayor dificultad en mantener la resistencia física durante competencias largas. Tercero los efectos emocionales ya que estos disminuyen la motivación y la confianza en uno mismo, lo que afecta negativamente el rendimiento. (Castro-Romero 2021) encontró que los deportistas con altos niveles de ansiedad tienen una mayor probabilidad de experimentar sentimientos de desesperanza y frustración, lo que puede llevar a un rendimiento inconsistente.

Un deportista amateur es una persona que practica un deporte por afición, sin recibir compensación económica profesional por su participación en el mismo. Este tipo de deportista generalmente se dedica al entrenamiento y la competencia sin un contrato formal o sin la intención de generar ingresos a través del deporte, su motivación principal es el disfrute personal, la superación individual y, en muchos casos, la competencia recreativa o en ligas no profesionales (Crespo,2020)

Los deportistas de alto rendimiento son individuos que, a través de su dedicación, disciplina y habilidades excepcionales, alcanzan niveles máximos de rendimiento en su disciplina deportiva. Estos atletas no solo entrenan con el objetivo de mejorar su condición física, sino que también deben enfrentar retos mentales, emocionales y sociales para competir en el más alto nivel. Su vida está marcada por una continua búsqueda de la excelencia y la superación personal, lo que los convierte en ejemplos de esfuerzo y sacrificio (Benavidez,2020).

Un deportista de alto rendimiento es aquel que tiene la capacidad de competir en eventos deportivos de élite, ya sea en competiciones nacionales o internacionales, con el objetivo de obtener los mejores resultados posibles. Este concepto no se refiere solo a un nivel de habilidad, sino también a un estilo de vida que involucra un entrenamiento constante, una dieta rigurosa y, generalmente, un apoyo multidisciplinario que abarca desde la psicología deportiva hasta la fisiología del ejercicio (Álvarez, 2023).

Una diferencia clave entre los deportistas amateurs y los profesionales es la relación con la competición, mientras que los profesionales dependen de su rendimiento deportivo para vivir, los amateurs tienen otras fuentes de ingresos y la práctica del deporte se mantiene como una actividad secundaria o paralela a su vida laboral o académica. A pesar de la creciente visibilidad y apoyo que pueden recibir los amateurs, como la financiación por parte de patrocinadores, la remuneración por su práctica sigue siendo algo marginal si se compara con la de los deportistas profesionales (Ramirez,2022).

En la revisión bibliográfica se presenta los siguientes antecedentes investigativos como en la investigación que lleva el título de Relación de género, resiliencia y estilos de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento, realizada en España por Lebrón Raquel y San Antolín Marta (2022) aplicada a 101 atletas de alto rendimiento 52 mujeres y 49 hombres, el estudio establece que los atletas de alto rendimiento presentan

un nivel moderado de resiliencia, las diferencias entre hombres y mujeres no son significativas como también la existencia correlacional entre estrategias de afrontamiento y áreas de la resiliencia, los atletas de alto rendimiento enfrentan situaciones adversas sin llevarlo al plano personal además de ello existe predisposición de aprender, acatar instrucciones y críticas de forma constructiva.

En el estudio Resiliencia de deportistas de alto nivel de la Universidad de Vega realizado por Suarez (2020) en Jaén-España, establece que en los deportistas ante situaciones adversas posibilita un mejor desarrollo psicológico como también el desarrollo de habilidades y destrezas, dentro del mismo participaron 25 estudiantes del programa de alto rendimiento deportivo y 20 estudiantes que no lo practicaban, aplicó un cuestionario sobre patrones de actividad física y escala de Resiliencia (ER-14), estableciéndose que la práctica del deporte está relacionada con mayor nivel de actividad física, donde se encontró que los deportistas que entrenan diariamente desarrollan respuestas adaptativas a la hora de estar en situaciones de adversidad y presión dentro o fuera del deporte del que practican.

En el estudio Influencia del volumen de entrenamiento en la sintomatología de ansiedad y depresión durante la adolescencia tardía realizada por Chivite (2021) en España, aplicada a 6791 adolescentes a quienes se les aplicaron la Escala de Ansiedad de Zung y el Inventario de Depresión de Beck cuyos resultados

estableció lo siguiente: Los adolescentes que no practicaban ningún deporte presentan mayor ansiedad y depresión, los adolescentes que participaban en competencias demostraron menores niveles de ansiedad y depresión estableciendo como conclusión que la práctica del deporte competitivo se asocia con menor sintomatología de ansiedad y depresión.

Según Cañizares Hernández, M., y Huie Martínez, M. (2022). Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento describe una investigación sobre la resiliencia psicológica en atletas cubanos de alto rendimiento, específicamente hace referencia a la Tenista de mesa, Ana Fidelia Quiroz, utiliza una metodología cualitativa analítica, estudio individual, estudio que posibilitaron constatar un nivel alto de resiliencia y bajo ese contexto da lineamientos para desarrollar estrategias psicológicas que permitan superar estados de ansiedad que son adversos en el deporte emitiendo lineamientos sobre la importancia de afrontar eventos difíciles durante sus varias etapas como el entrenamiento, preparación psicológica y competencia. Además de ello hace énfasis en el desarrollo de la personalidad, apoyo social (gobierno, familia, entrenadores, compañeros, amigos) como elementos complementarios para enfrentarse a la adversidad.

En la investigación Relación entre la ansiedad competitiva y resiliencia en practicantes de deportes acuáticos de alto rendimiento realizada en Perú por Córdova Rodrigo, y Reyes Mario, (2023) determino que existe relación entre las variables

ansiedad competitiva y resiliencia, estudio aplicado a 84 deportistas de ambos sexos (42 hombres y 42 mujeres) comprendidos entre los 18 y 43 años, utilizaron la escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 y la escala de Resiliencia ERCD, estableciéndose que las mujeres presentan mayor Ansiedad Total Competitiva y Ansiedad por preocupación que los hombres y en cuanto a la Resiliencia existen diferencias significativas en los hombres porque tienen mayor puntuación en Resiliencia Total, Competencia Personal y Aceptación de uno mismo que las mujeres, reportándose una correlación estadísticamente significativa.

La investigación realizada en Cuba sobre La Resiliencia psicológica en deportes de alto rendimiento de los autores Hoyos Yoan, & Liliana del Monte, 2022, estudio descriptivo correlacional aplicado a 161 deportistas 57 mujeres y 104 hombres evidencia la resiliencia psicológica a nivel grupal aumenta considerablemente alcanzado en el estudio el 85,71% establece además la no existencia de diferencias significativas de Resiliencia entre ambos sexos, y que la variable control del estrés no se relaciona de manera significativa con resiliencia psicológica.

En la investigación Resiliencia entre deportistas del alto rendimiento y no deportistas con discapacidad física, estudio realizado Cucaita David, & Losada Erika (2023) en Colombia, establece las diferencias de resiliencia de personas con discapacidad física con deportistas de alto rendimiento aplicado a 20 personas, 10 con discapacidad física y 10 deportistas, estudio cualitativo mismo que hace uso de la Escala

de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) en el se establece una mayor resiliencia en los deportistas de alto rendimiento concomitante con el hecho que el deporte favorece la resiliencia en personas con discapacidad física.

En el estudio Relación entre síntomas emocionales y estrategias de afrontamiento en deportistas en proceso de recuperación de una lesión deportiva realizada por Bernal (2023) en Colombia, menciona que las lesiones son un problema latente para los deportistas ya que los afecta emocionalmente y evita que su recuperación sea favorable, la muestra fue de 31 deportistas los cuales identificaron ansiedad, depresión y estrés causando evitación emocional, reacciones agresivas y negación.

Salazar María y Vargas Fabián, en la investigación Nivel de ansiedad estado-rango y dimensiones de bienestar en adolescentes que realizan actividad física en la ciudad de Azogues (2023), estudio realizado a 60 participante comprendidos entre los 14 y 18 años, a los cuales les aplicaron como instrumentos el Cuestionario de Ansiedad Estado/Rango y el perfil PERMA estableciéndose como resultado lo siguiente: Niveles de Ansiedad Estado/Rasgo en grado medio bajo, las dimensiones más puntuadas constituyeron las Emociones Positivas como también las Relaciones Positivas.

La sintomatología ansiosa en los deportistas está en aumento, debido a la creciente presión para obtener resultados y el impacto de factores psicológicos y sociales. Si bien existen múltiples enfoques terapéuticos para

tratar la ansiedad, el desafío radica en adaptar estas estrategias a las necesidades individuales de cada deportista, considerando el tipo de deporte, nivel de competencia y contexto personal.

La resiliencia y la ansiedad es un fenómeno complejo que puede afectar significativamente el rendimiento de los deportistas. Se recomienda un enfoque integral para la prevención y el tratamiento que combine la psicoterapia, el entrenamiento mental y las técnicas de relajación. Es fundamental que los entrenadores, psicólogos deportivos y los propios deportistas colaboren en la creación de un entorno que minimice la presión y promueva la salud mental en el deporte.

Entorno al estudio realizado existe un vacío metodológico ya que no existen estudios dentro del Ecuador para todos los deportistas ya que estos están direccionados a los atletas que tienen un proceso olímpico, de igual manera no existen estudios realizados en la provincia de Pastaza específicamente en los deportistas pertenecientes a la Federación Deportiva de Pastaza (FDP).

Por lo siguiente se plantean las siguientes preguntas para el estudio:

¿Cuál es la relación existente entre resiliencia y sintomatología ansiosa en deportistas de alto rendimiento de la ciudad de Puyo?

¿Cuál es el nivel de resiliencia en los deportistas de alto rendimiento de la Pastaza?

¿Cuál es la sintomatología ansiosa en los deportistas de alto rendimiento de la ciudad de Puyo?

¿Existe diferencia por género en niveles de resiliencia y sintomatología ansiógena en los deportistas de alto rendimiento en la FDP?

### **Objetivo General**

Relacionar la resiliencia y la sintomatología ansiosa en deportistas de alto rendimiento de Pastaza

### **Objetivos específicos**

1. Estimar los niveles de resiliencia de los deportistas de alto rendimiento de la ciudad de Pastaza.
2. Estimar la sintomatología ansiosa en los deportistas de alto rendimiento de la ciudad de Pastaza.
3. Comparar el nivel de resiliencia y sintomatología ansiosa según el sexo en deportistas de alto rendimiento.

## **1. MARCO METODOLÓGICO.**

Para la presente investigación se utilizó el paradigma positivista que para Hughes (2020), afirma que es una corriente filosófica que se caracteriza por su énfasis en la observación empírica, la experimentación y la aplicación del método científico para el estudio de la realidad, la investigación busca verificar una hipótesis mediante estadísticas o calcular los parámetros de una variable específica.

Este paradigma está relacionado con la idea de que la ciencia debe estar centrada en la objetividad y en la observación de los fenómenos, utilizando el método científico como herramienta fundamental para alcanzar conocimientos ciertos y universales (Conte,2021).

Para Poth (2022) es una aproximación de investigación que se enfoca en la recolección y análisis de datos numéricos con el objetivo de identificar patrones, relaciones o generalizaciones a partir de variables objetivas; Este tipo de investigación permite medir, cuantificar y analizar fenómenos a través de herramientas estadísticas y matemáticas, lo que ofrece resultados precisos y replicables

La investigación se desarrolló bajo una metodología cuantitativa donde se usa datos numéricos y herramientas estadísticas para explicar, describir y predecir fenómenos (Rodríguez, 2019). El estudio cuantitativo se usa para comprender frecuencias, patrones, promedios, correlaciones, entender relaciones, hacer generalizaciones y probar o confirmar teorías, hipótesis o suposiciones mediante un análisis estadístico (Calles, 2021).

De la misma manera Patton (2022), menciona que el método cuantitativo se orienta a proporcionar respuestas a preguntas sobre la extensión o magnitud de fenómenos a través de números, utilizando herramientas como encuestas cerradas y análisis estadísticos; Así como los métodos cuantitativos buscan sistematizar la recolección de datos y el análisis mediante el uso de cuestionarios, encuestas y experimentos controlados. La cantidad de datos es clave para permitir la inferencia y generalización de los resultados Bogdán (2020).

El diseño utilizado fue no experimental, según Creswell (2014) en este no se manipulan variables independientes, sino

que se observan y describen las relaciones entre las variables tal como ocurren de manera natural, sin intervención del investigador. No existe control, manipulación o alteración de los sujetos de estudio, sino que se basa en la interpretación o las observaciones para llegar a una conclusión (Velázquez, 2021).

El alcance investigativo será de tipo descriptivo correlacional con corte transversal, para Hernández, Fernández y Baptista (2019), define que es un tipo de diseño de investigación en el que los datos se recogen en un solo momento o en un corto período de tiempo, con el fin de analizar una situación en particular, no busca evaluar cambios a lo largo del tiempo, sino proporcionar una instantánea de las variables estudiadas en un determinado momento.

Así mismo el tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia el cual Teddie (2021), menciona que los elementos de la población dependen de la decisión del investigador, quien escoge a los participantes basándose en criterios como la conveniencia, juicio personal o características específicas de los mismos.

Los participantes de la investigación se encuentran federados en la provincia de Pastaza, siendo jóvenes entre los 13 años 0 meses y 17 años 11 meses de edad, de los cuales se tomará a 42 deportistas que son residentes permanentes en las villas deportivas de la institución.

Los criterios de inclusión son: a) Deportistas que vivan dentro de las instalaciones de la

Federación deportiva de Pastaza matriz b) Deportistas que vivan dentro de las instalaciones de la federación durante un periodo de 6 meses o más c) Deportistas que vivan en la villa federativa y que se encuentren cursando estudios académicos.

Los criterios de exclusión son: a) Deportistas de alto rendimiento que residan en sus propios domicilios b) Deportistas que vivan en la villa 6 meses o menos desde su ingreso c) Deportistas que habiten en la villa federativa pero no han sido considerados para competir en sus disciplinas.

La recolección de datos fue de forma grupal en la cual se utilizó una ficha sociodemográfica la misma que permitió recolectar datos relevantes de la población de estudio, entre los que se encontraban edad, género, estado civil, nivel educativo, situación laboral, entre otros permitiendo conocer, analizar y clasificar la información (Martinez,2021)

A más del instrumento mencionado se procedió a usar la escala de Resiliencia (ER-14) que mide el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo a situaciones adversas (Abiola,2010). La ER-14 mide dos factores: Factor I: Competencia Personal (11 ítems, autoconfianza, independencia, decisión, ingenio y perseverancia) y Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida (3 ítems, adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable). Para (Wagnild, 2009) la escala plantea los siguientes niveles

de resiliencia, entre 98-82=Muy alta resiliencia; 81-64=Alta resiliencia; 63-49=Normal; 48-31=Baja; e 30-14=Muy baja.

El Test de Ansiedad de Beck (BAI) es una herramienta psicológica utilizada para evaluar la intensidad de la ansiedad en un individuo. Fue desarrollado por el psiquiatra Aaron T. Beck en 1988, con el objetivo de medir el nivel de ansiedad que una persona experimenta en un momento dado, el test consta de 21 preguntas que abordan los síntomas físicos, emocionales y comportamentales de la ansiedad. Las preguntas están diseñadas para que el paciente indique cómo ha experimentado cada síntoma durante la última semana, utilizando una escala de 4 puntos (0-3), donde: **0** = No me ha sucedido en absoluto.; **1** = Me ha sucedido un poco; **2** = Me ha sucedido moderadamente; **3** = Me ha sucedido mucho. Al finalizar el cuestionario, se suman los puntajes obtenidos. en cada respuesta para obtener una puntuación total, que se interpreta de la siguiente manera: **0-21** puntos: Ansiedad mínima o inexistente. **22-35** puntos: Ansiedad leve. **36-53** puntos: Ansiedad moderada **54-63** puntos: Ansiedad grave. Posee una elevada consistencia interna<sup>12</sup> (alfa de Cronbach de 0,90 a 0,94). La correlación de los ítems con la puntuación total oscila entre 0,30 y 0,71. La fiabilidad test-retest tras una semana es de 0,67 a 0,93 y tras 7 semanas de 0,62.

Para el análisis de datos de la investigación se usó el r de Pearson que es un coeficiente de correlación no paramétrica que se utiliza para medir evaluar la relación entre dos variables cuantitativas. Es una técnica

comúnmente utilizada en el análisis de datos para determinar la fuerza y la dirección de una asociación entre dos variables (Costa, 2021)

En relación con lo mencionado anteriormente sobre la búsqueda de resiliencia y sintomatología ansiosa en deportistas de alto rendimiento de la provincia de Pastaza, después de haber recopilado los datos mediante la aplicación de los test, se procedió a realizar un análisis estadístico descriptivo y correlacional. Para ello, se utilizó Jamovi, que organizó toda la información en tablas estadísticas. Este análisis permitió obtener interpretaciones claras y precisas sobre las dimensiones, frecuencias, porcentajes de los datos, mediana, moda, y el análisis no paramétrico de pearson

Dentro de las consideraciones éticas se siguieron los principios de la declaración de Helsinki, (AMM, 2000), así como lo expresado en la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales de Ecuador (2021) misma que garantiza mantener el anonimato en la información recabada durante las visitas y aplicación de las entrevistas usando el consentimiento informado para cada uno de los participantes.

## 2. RESULTADOS.

A continuación, se hace referencia a los resultados logrados sobre la resiliencia y sintomatología ansiosa en deportistas de alto rendimiento de Pastaza, en la ciudad de Puyo, con una población de 42 participantes en la cual 21 fueron de sexo femenino y 21 de sexo masculino.

Tomando referencia al objetivo general de esta investigación, se aplicó el test de ansiedad de Beck (BAI), y el test de resiliencia (Er-14) con los cuales obtuvimos los datos estadísticos que fueron trasladados al programa estadístico Jamovi 2.6 en el cual se realizó el análisis correspondiente, para después realizar su interpretación cuales en los deportistas correspondientes a: levantamiento de pesas, boxeo y lucha se encontró que existe

### **Relacionar la resiliencia y la sintomatología ansiosa en deportistas de alto rendimiento de Pastaza**

Tabla 1.  
Correlación Resiliencia y sintomatología ansiosa

		Total, sintomatología ansiosa
Total, Resiliencia	Pearson's r	-0.199
	df	40
	p-value	0.206
	N	42

La correlación de Pearson entre las puntuaciones de resiliencia y sintomatología ansiosa fue de -0.199, con un p-valor de 0.206. Este resultado muestra una correlación negativa entre la resiliencia y la sintomatología ansiosa. Sin embargo, el p-valor de 0.206 indica que esta correlación no es estadísticamente significativa al nivel de

significancia de 0.05. Por lo tanto, no se puede concluir que existe una relación entre la resiliencia y la sintomatología ansiosa en la muestra (n = 42) de deportistas de alto rendimiento de Pastaza.

sugieren que los deportistas afrontan sus propios errores y son capaces de sobrellevar las situaciones de presión durante su vida diaria.

### Estimar los niveles de resiliencia de los deportistas de alto rendimiento de la ciudad de Pastaza.

**Tabla 2.**

Factores de resiliencia

Variable Resiliencia	Escala	Mínimo	Promedio	Mediana	Máximo
Factor 1: Comp. personal	1-7	3	5,49	5,55	7
Factor 2: Aceptación de uno mismo y de la vida	1-7	2,33	5,23	5,33	7

Como se puede observar el Factor 1 *Competencia personal*, que mide la autoconfianza, independencia, decisión, ingenio y perseverancia, presentó puntuaciones entre 3 y 7, con una media de 5.49 y una mediana de 5.55. Estos valores sugieren que los deportistas de alto rendimiento de Pastaza poseen un nivel alto de competencia personal, lo que indica que generalmente muestran una actitud resiliente frente a la adversidad.

Por otra parte, el Factor 2 *Aceptación de uno mismo y de la vida*, que evalúa la adaptabilidad, el balance, la flexibilidad y una perspectiva de vida estable, presentó un rango de puntuaciones entre 2.33, con una media de 5.23 y una mediana de 5.33. Estos resultados

**Tabla 3**  
Niveles de resiliencia por escala

	Nivel	Recuento	%
Niveles de Resiliencia	Muy Alta	12	28.57%
	Alta	24	57.14%
	Normal	5	11.90%
	Baja	1	2.28%
	Muy baja	0	0.00%
	Total	42	100%

De acuerdo a la información, la mayoría de los deportistas presentan niveles elevados de resiliencia. En particular, el 57.14% (n=24) de la muestra se ubica en la categoría de resiliencia alta, mientras que el 28.57% (n=12) alcanza un nivel de resiliencia muy alta. Esto indica que aproximadamente el 86% de los deportistas poseen una gran capacidad para afrontar situaciones adversas, lo que es fundamental en el contexto del alto rendimiento deportivo. Por otro lado, un 11.90% (n=5) de los deportistas se encuentra en el nivel de resiliencia normal. Finalmente, solo un 2.38% (n=1) de los participantes presentó resiliencia baja y ningún deportista se ubicó en el nivel de resiliencia muy baja.

Estos resultados indican que la mayoría de los deportistas de alto rendimiento de Pastaza tienen niveles altos o muy altos de resiliencia, lo que representa una buena capacidad para adaptarse a situaciones adversas y recuperarse rápidamente de las dificultades.

**Estimar la sintomatología ansiosa en los deportistas de alto rendimiento de la ciudad de Pastaza.**

Tabla 4  
Sintomatología Ansiosa

Niveles de sintomatología ansiosa	Sexo masculino		Sexo femenino	
	Recuento	%	Recuento	%
Ansiedad mínima o inexistente	12	57,1	11	52,4
Ansiedad leve	7	33,3	7	33,3
Ansiedad moderada	2	9,5	3	14,3
Ansiedad grave	0	0	0	0
Total	21	100	21	100

Según la información de la tabla, 54.76%, (n=23) de los deportistas entre hombres y mujeres reportan niveles de ansiedad mínima o inexistente, un 33.33% (n=14) de los participantes presenta ansiedad leve, un 11.90% (n=5) de los deportistas exhibe ansiedad moderada, y ningún deportista presentó ansiedad grave. Estos hallazgos reflejan que, aunque la mayoría de los deportistas no presenta ansiedad significativa, un 45.23% de ellos muestra niveles de ansiedad leve a moderada.

Estos resultados indican que la mayoría de los deportistas de alto rendimiento de Pastaza tienen niveles bajos de sintomatología ansiosa, lo que sugiere una buena capacidad para manejar el estrés y la ansiedad en su vida diaria y deportiva.

**Comparar el nivel de resiliencia y sintomatología ansiosa según el sexo en deportistas de alto rendimiento**

Tabla 5

Resiliencia y Sintomatología ansiosa por sexo Resiliencia y Sintomatología ansiosa

por sexo

Variable	Sexo	Escala	Promedio	DE
Resiliencia	Fem.	14-98	74,8	14,07
	Masc.	14-98	77,4	9,82
Síntomatología ansiosa	Fem.	0-63	20,6	11,80
	Masc.	0-63	20,0	10,33

De acuerdo a la información de la tabla, los valores de resiliencia presentan un promedio ligeramente mayor en los deportistas masculinos (77.4%) en comparación con las deportistas femeninas (74.8%). Sin embargo, la prueba t de Student muestra que esta diferencia no es estadísticamente significativa ( $t = -0.70$ ,  $p = 0.488$ ) entre ambos grupos. En cuanto a la sintomatología ansiosa, las deportistas femeninas presentan un promedio de 20.6, mientras que los deportistas masculinos registran un promedio de 20.0. La prueba t de Student revela que esta diferencia tampoco es significativa ( $t = 0.181$ ,  $p = 0.857$ ), lo que implica que la ansiedad percibida es similar en ambos sexos dentro de la muestra analizada. Los resultados revelan que no se observan diferencias significativas en los niveles de resiliencia ni en la sintomatología ansiosa entre deportistas femeninos y masculinos. Ambos sexos presentaron niveles similares de resiliencia y ansiedad leve, lo que sugiere que el sexo no parece ser un factor determinante en estas variables dentro de la muestra estudiada.

### 3. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Posterior a la revisión de datos obtenidos en la presente investigación se puede mencionar que en estudios de González-Aguilar (2021) al examinar la relación entre el bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios, determinó que altos niveles de resiliencia y bajos indicadores de ansiedad generalizada fueron predictores significativos de bienestar psicológico. Por otra parte, los resultados de la presente investigación sugieren que, aunque los deportistas presentan niveles altos de resiliencia, Esto no infiere con la ansiedad, lo cual contrasta con los hallazgos de González-Aguilar, donde la resiliencia mostró una relación protectora frente a la ansiedad. Esta diferencia podría explicarse por las características específicas de la población estudiada: mientras que los estudiantes universitarios enfrentaron desafíos principalmente académicos y emocionales, los deportistas de alto rendimiento que son adolescentes la gran mayoría no pasan los 16 años de edad están expuestos a demandas físicas y psicológicas que podrían cambiar la manera que ven a la modular la relación entre resiliencia y ansiedad.

En general, los resultados de esta investigación muestran que, en los deportistas de alto rendimiento de la provincia de Pastaza, la resiliencia no se correlaciona de manera significativa con la ansiedad, lo cual difiere con los estudios previos en contextos similares. Esto sugiere que la relación entre ambas variables podría estar influenciada por factores específicos

del contexto deportivo de alto rendimiento.

De igual manera, Sánchez y Robles (2015) al aplicar la Escala de Resiliencia de 14 ítems (RS-14) en una población universitaria encontraron una correlación inversa significativa entre la resiliencia medida por la RS-14 y los niveles de ansiedad y depresión. Este resultado no es convergente con los hallazgos de la presente investigación, en el que no se encontró una correlación estadísticamente significativa ( $r = -0.199$ ;  $p = 0.206 > 0.05$ ) entre resiliencia y ansiedad en deportistas. Otro aspecto relevante es que Sánchez y Robles no evidenciaron diferencias significativas en los niveles de resiliencia entre hombres y mujeres, un hallazgo que coincide con la presente investigación. Esto sugiere que, tanto en contextos académicos como deportivos, la resiliencia puede ser un constructo relativamente independiente del sexo; no obstante, es necesario explorar más sobre este aspecto.

Por otro lado, González (2020), tampoco reportaron diferencias significativas en los niveles de resiliencia entre hombres y mujeres, un hallazgo que refuerza lo determinado en la presente investigación. Esto marca que, la resiliencia puede ser un constructo relativamente independiente del sexo.

González (2020) y Rojas (2024) también encontraron una correlación inversa moderada entre la resiliencia y la ansiedad en jóvenes estudiantes, lo que indica que los individuos con mayores niveles de resiliencia tienden a experimentar menos ansiedad. Este hallazgo es convergente con

los resultados de la presente investigación, en la que no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre resiliencia y ansiedad en deportistas de alto rendimiento. Adicionalmente,

## Conclusión

Este trabajo investigativo aporta evidencia sobre los niveles de resiliencia y sintomatología ansiosa en deportistas de alto rendimiento de Pastaza, destacando que, a pesar de los altos niveles de resiliencia observados, esta no se asocia significativamente con menores niveles de ansiedad. Este hallazgo contrasta con estudios en contextos no deportivos y sugiere que las demandas únicas del deporte de alto rendimiento podrían configurar de manera diferente la relación entre estos constructos.

Los niveles de resiliencia varían entre los deportistas, lo que puede estar relacionado con sus experiencias previas, su capacidad para sobrellevar la presión y los desafíos del entrenamiento y la competencia. Esto puede ayudar a identificar qué deportistas podrían beneficiarse su resiliencia para demostrar mejor rendimiento ante la adversidad durante sus entrenamientos o competencia. Algunos deportistas experimentaron niveles bajos de ansiedad, lo que podría afectar su rendimiento y a su vez no encuentran sobreponerse a la misma y genera conflicto a la hora de la presión competitiva, las expectativas personales y sociales, y el estrés asociado al alto rendimiento pueden estar contribuyendo a estos niveles de ansiedad.

En cuanto al sexo, los hallazgos en la investigación presente se pueden evidenciar que no existen diferencias significativas en los niveles de resiliencia entre hombres y mujeres. Esto refuerza la idea de que la resiliencia y la sintomatología ansiosa pueden ser independientes del sexo, aunque se recomienda explorar más a fondo la manera como otras variables moderadoras pueden influir en esta relación.

Entre las limitaciones de la investigación se destaca la población reducida que participó en el estudio, así como la dificultad en el llenado de los reactivos ya que se los desarrollo en el área de entrenamiento con la presencia de algunos distractores.

De la presente investigación se pueden desprender otros trabajos a futuro que deberían profundizar en esta relación mediante diseños longitudinales, muestras más amplias y la inclusión de variables mediadoras como el apoyo social, el tipo de deporte y las estrategias de afrontamiento.

Finalmente se recomienda adaptar y validar instrumentos específicos para poblaciones deportivas, lo que permitiría una medición más precisa de la resiliencia y la ansiedad en este contexto.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Álvarez, J. (2023). *Deportista de alto rendimiento: Un estilo de vida multidisciplinario y competitivo*. Editorial Deportiva.
- Andrés-Sánchez, J., Gómez-Rubio, C., & Pérez-Fernández, M. (2022). *Efectos fisiológicos de la ansiedad en el rendimiento deportivo*. *Revista de Psicología Deportiva*, 31(3), 225-239.
- Benavidez, R. (2020). *Los deportistas de alto rendimiento: Un estudio sobre su disciplina y sacrificio*. Ediciones Deportivas.
- Bernal, P. (2023). *Relación entre síntomas emocionales y estrategias de afrontamiento en deportistas en proceso de recuperación de una lesión deportiva*. Estudio realizado en Colombia.
- Bonnano, G. (2020). *Resiliencia y adaptación: Un estudio dinámico del afrontamiento a la adversidad*. *Psicología y Bienestar*.
- Castro-Romero, D. (2021). *La ansiedad y su impacto en la motivación en deportistas de alto rendimiento*. *Psicología Aplicada al Deporte*, 18(2), 112-124.
- Cañizares Hernández, M., & Huie Martínez, M. (2022). *Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento: Un estudio sobre Ana Fidelia Quiroz*. *Investigación en Psicología Deportiva*.
- Cortés, F., & Martínez, M. (2020). *La ansiedad en los atletas de élite: Perspectivas actuales y futuros desafíos*. *Journal of Sports Psychology*, 35(4), 233-249.
- Córdova, R., & Reyes, M. (2023). *Relación entre la ansiedad competitiva y resiliencia en practicantes de deportes acuáticos de alto rendimiento*. Estudio realizado en Perú.
- Crespo, A. (2020). *El deportista amateur: Un enfoque hacia la motivación personal y la superación individual*. Editorial Deporte y Salud.
- Favero, D. (2020). *La ansiedad en deportistas profesionales y su impacto en el rendimiento deportivo*. *Psicología del Rendimiento*.
- González-Aguilar, D. W. (2021). *Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios*. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), pp 43-58. DOI: <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.5>
- González, L. (2021). *Sintomatología ansiosa: Una respuesta emocional en situaciones de estrés*. *Revista de Psicología Clínica*.
- González-Hernández, J., & García-González, R. (2021). *La ansiedad social en deportistas: Factores de riesgo y estrategias de intervención*. *Psicología del Deporte*, 29(1), 42-56.
- Gupta, A. (2021). *Resiliencia en los deportistas: Factores intrínsecos y extrínsecos en el rendimiento deportivo*. *Revista Internacional de Psicología Deportiva*.

- López-Muñoz, F., García-Prieto, J., & González-Vázquez, L. (2021). *Ansiedad y rendimiento: Un análisis desde la psicología deportiva*. Editorial Deportiva, 9(2), 123-137.
- Masten, A. (2021). *La resiliencia en el contexto deportivo: Un enfoque multifacético de adaptación y crecimiento*. Revista Internacional de Psicología.
- Martínez, E. (2023). *Sintomatología ansiosa en los deportistas: Un análisis de la ansiedad cognitiva, física y emocional*. Psicología y Rendimiento.
- Martín, L. (2021). *Resiliencia en el deporte: Superación de lesiones graves y desarrollo personal*. Psicología Deportiva.
- Ortiz, P. (2021). *El proceso de recuperación en los deportistas: Un enfoque psicológico de la resiliencia*. Psicología y Bienestar.
- Pérez, R. (2023). *Factores sociales y culturales en la ansiedad de las deportistas femeninas*. Revista de Psicología Deportiva.
- Ramírez, J. (2022). *Deportistas amateurs y profesionales: Diferencias en la relación con la competencia y el rendimiento*. Estudio comparativo.
- Rodríguez, D. (2021). *Efectos cognitivos, físicos y emocionales de la ansiedad en los deportistas*. Psicología del Rendimiento.
- Salazar, M., & Vargas, F. (2023). *Nivel de ansiedad estado-rango y dimensiones de bienestar en adolescentes que realizan actividad física en la ciudad de Azogues*. Estudio realizado en Ecuador.
- Suárez, A. (2020). *Resiliencia de deportistas de alto nivel: Un estudio realizado en Jaén, España*. Universidad de Vega.
- Pérez-Morales, L., González, V., & Sánchez, F. (4o mini 5569). <https://pdfs.semanticscholar.org/36a0/a96446b150100b99da33a563cbe4e06d3fbf.pdf>
- Rojas Peñaloza, J. A., Portilla Flórez, A. A., Polanco Bustos, D. F., Malkun Royero, F. M., Vanegas Acosta, E., & Jaimes Beltrán, C. E. (2024). Relación entre actividad física, ansiedad y adherencia: análisis correlacional. *GADE: Revista Científica*, 4(5), 274-288. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/538>
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de resiliencia 14 ítems (RS-14): propiedades psicométricas de la versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico*.
- Suárez, A. (2020). *Resiliencia de deportistas de alto nivel: Un estudio realizado en Jaén, España*. Universidad de Vega.
- Veloz, J. (2023). *Sintomatología ansiosa en deportistas: Un enfoque psicológico para su tratamiento*. Revista de Psicología y Salud.
- Werner, E. (2021). *La resiliencia en el deporte: Impacto en el rendimiento y el bienestar de los atletas*. Psicología Deportiva.

ANEXOS.  
[ANEXOS.PDF](#)