

# PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES CIENTÍFICAS

Volumen 16  
Número 3

2021

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"

Director: Fernando Emilio Valladares Fuente

Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

## Entrenamiento psicológico para la estimulación de la resiliencia en el equipo nacional de tenis de mesa

### Psychological Training for the stimulation of resilience in the national table tennis team

### Treino psicológico para a estimulação da resiliência na equipa nacional de Tênis de mesa

Mónica Huie Martínez<sup>1\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0002-5647-2432>

Marta Cañizares Hernández<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-9504-9779>

María del Rosario Martínez Hernández<sup>1</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-5920-0005>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: monicah.martinez86@gmail.com

**Recibido:** 17/05/2021  
**Aprobado:** 07/07/2021.

Cómo citar un elemento: Huie Martínez, M., Cañizares Hernández, M., & Martínez Hernández, M. (2021). Entrenamiento psicológico para la estimulación de la resiliencia en el equipo nacional de tenis de mesa/Psychological training for the stimulation of resilience in the national table tennis team. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(3), 917-933. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1139>

## RESUMEN

El presente trabajo se corresponde con la investigación realizada sobre la resiliencia psicológica en atletas del equipo nacional de Tenis de mesa y con la temática de Deporte de Alto Rendimiento. Tuvo como objetivo: elaborar una propuesta de programa de entrenamiento psicológico para estimular la resiliencia en atletas de las categorías Sub-18 y Sub-21 del equipo nacional de Tenis de mesa. La necesidad de realizar estudios que exploren la resiliencia en el ámbito de la Psicología del Deporte revela la importancia y actualidad del tema, por la contribución de esta capacidad al rendimiento de los atletas



durante el proceso de entrenamiento y competencia. Para cumplir con el objetivo de investigación, se utilizaron métodos del nivel teórico como el análisis-síntesis y del nivel empírico: la observación, la entrevista, así como la Escala de resiliencia y el Cuestionario de afrontamiento al estrés. Los resultados principales permitieron constatar la presencia de niveles medio y alto de resiliencia psicológica en los atletas estudiados, se identificaron los factores protectores y de riesgo que influyen en el afrontamiento de eventos vitales y situaciones estresantes. Además, posibilitaron la elaboración de la propuesta del programa de entrenamiento psicológico, en correspondencia con la constatación realizada. La propuesta del programa estuvo constituida por 16 sesiones, dirigidas a estimular la resiliencia psicológica en el equipo nacional de Tenis de mesa; fue sometida a criterio de 11 especialistas para la evaluación en su diseño, viabilidad y utilidad, donde se obtuvo una alta valoración por parte de estos.

**Palabras clave:** Entrenamiento psicológico; Programa; Resiliencia psicológica; Tenis de mesa.

### ABSTRACT

The present work corresponds to the research carried out on psychological resilience in athletes of the national Table Tennis team and with the theme of High Performance Sports. Its objective was to elaborate a proposal for a psychological training program to stimulate resilience in athletes of the U-18 and U-21 categories of the national table tennis team. The need to conduct studies that explore resilience in the field of Sport Psychology reveals the importance and timeliness of the topic, due to the contribution of this capacity to the performance of athletes during the training and competition process. In order to fulfill the research objective, methods from the theoretical level such as analysis and synthesis and from the empirical level, observation, interview, as well as the Resilience Scale and the Stress Coping Questionnaire were used. The main results made it possible to confirm the presence of medium and high levels of psychological resilience in the athletes studied, it was identified the protective and risk factors that influence the coping with life events and stressful situations. In addition, they made possible the elaboration of the psychological training program proposal, in correspondence with the findings. The program proposal consisted of 16 sessions, aimed at stimulating psychological resilience in the national table tennis team; it was submitted to the criteria of 11 specialists for the evaluation of its design, feasibility and usefulness, where it was highly valued by them.

**Keywords:** Program; Psychological training, Psychological resilience; Table tennis.

### RESUMO

O presente trabalho corresponde à investigação realizada sobre a resiliência psicológica em atletas da equipa nacional de Ténis de Mesa e com o tema do Desporto de Alto Rendimento. O seu objetivo era elaborar uma proposta de programa de treino psicológico para estimular a resiliência dos atletas das categorias sub-18 e sub-21 da equipa nacional de Ténis de Mesa. A necessidade de realizar estudos que explorem a resiliência na área da Psicologia do Desporto revela a importância e atualidade do tema, devido à contribuição desta capacidade para o desempenho dos atletas durante o processo de treino e competição. A fim de cumprir o objetivo da investigação, utilizámos métodos do nível teórico como a análise-síntese e do nível empírico: observação, entrevista, bem como a escala de resiliência e o questionário de resposta ao stress. Os principais resultados permitiram-nos confirmar a presença de níveis médios e elevados



de resiliencia psicológica nos atletas estudiados, e identificar os fatores de proteção e de risco que influenciam o enfrentamento dos eventos da vida e das situações de stress. Além disso, permitiram a elaboração da proposta do programa de formação psicológica, em correspondência com os resultados. A proposta de programa consistiu em 16 sessões, destinadas a estimular a resiliência psicológica na equipa nacional de Ténis de Mesa; foi submetida aos critérios de 11 especialistas para a avaliação da sua concepção, viabilidade e utilidade, onde foi altamente valorizada por eles.

**Palavras-chave:** Treino psicológico; Programa; resiliência psicológica; Ténis de mesa.

## INTRODUCCIÓN

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

El constructo resiliencia se ha investigado de forma conjunta en el resto del mundo fuera y dentro del deporte por autores como: *Rutter (1992)* quien destacó el rol activo de los individuos frente a lo que les ocurre; *Munist et al., (1998)* quienes expresaron que la resiliencia considera, entonces, la necesidad de alcanzar el máximo potencial de cada individuo en la interacción de las características personales con un ambiente facilitador, por medio de un proceso en espiral, donde las etapas del ciclo vital se van reactualizando en el logro de las siguientes.

La resiliencia psicológica ha sido tratada como la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro (*Ruiz-Barquín et al., 2012*). Estos investigadores, al estudiar casos sobre este constructo, refieren que, en circunstancias difíciles o traumas de alto impacto en estas personas, afloran recursos que se encontraban latentes y que eran desconocidos por ellos mismos.

Esta capacidad de respuesta inherente al ser humano se deriva de la existencia de una reserva de recursos internos de ajuste y afrontamiento positivo (*Botero y Páez, 2020*), ya sean innatos o adquiridos.

*Artuch (2020)* y *Vargas et al., (2020)* destacan como parte de la respuesta resiliente, el papel que desempeñan las redes de apoyo social como factores protectores para que el individuo se sienta capaz de manejar experiencias adversas.

Según la literatura consultada, en el contexto deportivo aún no se ha definido con exactitud el momento histórico en el cual se introdujo el concepto de resiliencia, pero está muy relacionado con la concepción de resistencia psicológica a las cargas de entrenamiento (*Fernández et al., 2020*).

Dentro de los modelos teóricos de resiliencia psicológica más abordados en el ámbito deportivo, sobresalen los de *Galli & Vealey (2008)* y *Fletcher & Sarkar (2012)*, por su objetividad, coherencia, consistencia e intersubjetividad.

Las características de deportistas de alto nivel ante los contratiempos y el perfil resiliente como variable para el desarrollo del alto rendimiento son aspectos esenciales en el abordaje de la resiliencia psicológica, tanto en los atletas como en los equipos deportivos (*Morgan et al., 2019; Fernández et al., 2020*).



Dentro de las investigaciones a nivel internacional sobre la resiliencia psicológica en el deporte, se destacan: *Fonseca y Noce (2018)*; *Gallego y Salinas (2019)*; *Reche et al., (2020)*; *Sarkar y Page (2020)*. En el estudio de los niveles de resiliencia psicológica relacionados con la ansiedad, la autoconfianza y la predisposición para alcanzar un rendimiento cercano a los máximos niveles individuales, se aprecian los aportes de *Reigal et al., (2018)*; *Tarazona et al., (2020)*.

Con respecto al vínculo entre resiliencia psicológica y recuperación ante estresores, se resalta a los *autores Codonhato et al., (2018)*; *Álvarez et al., (2019)* y *Turner et al., (2020)*.

En el abordaje de las respuestas de los deportistas como consecuencia de haber sufrido una lesión deportiva, se destacan los estudios de *Ríos et al., (2019)*; *Catalá y Peñacoba (2020)*; *León et al., (2020)* y *Ríos et al., (2021)*.

Otros autores como *Aranzana et al., (2018)*; *González Arratia (2018)*; *Ortín et al., (2018)*; *Reche et al., (2018)*; *Trigueros et al., (2019)* y *Serrano et al., (2021)*, han abordado la relación de la resiliencia psicológica con el optimismo y el bienestar psicológico. También se destacan los estudios de *Mohammadi (2019)*; *McLean et al., (2020)* y *Aguinaga et al., (2021)* sobre el afrontamiento ante situaciones adversas, como parte del proceso resiliente.

La investigación se posesiona en el concepto definido por *Grotberg (2006)*, que plantea que la resiliencia psicológica es la "capacidad del ser humano de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir fortalecido o, incluso, transformado por ellas". Es esencial para la comprensión del constructo incluir la noción de adversidad, la adaptación positiva pese a las dificultades y el proceso dinámico como componentes en su conceptualización (*Bryan et al., 2019*).

En Cuba, a partir de la bibliografía consultada, se considera que han sido insuficientes los estudios sobre la resiliencia psicológica en el deporte; estos abarcan algunas disciplinas deportivas como carreras de atletismo de 800 metros (*Cañizares et al., 2017, 2018 y 2020*; *Cadalso et al., 2020*) y el béisbol (*Fernández et al., 2020*).

En observaciones a competencias clasificatorias y en entrevistas a la psicóloga del equipo nacional de tenis de mesa, previo a la presente investigación (*Huie, 2020*), se constata que los atletas de este equipo presentan dificultades para adaptarse al sistema de juego del adversario, manejar situaciones adversas y emplear mecanismos de afrontamiento ante estas situaciones.

Esta inconsistencia impacta en la toma de decisiones tácticas en menor tiempo, se afecta la duración del juego y trae como consecuencia pesimismo, incertidumbre, inestabilidad emocional, pensamientos irracionales y frustración en los atletas.

De ahí que se plantea la Situación problemática siguiente: Los atletas del equipo nacional de tenis de mesa presentan dificultades en su accionar ante el manejo de situaciones adversas y no existen programas de entrenamiento psicológico dirigidos a estimular la resiliencia psicológica.

En este sentido, no ser resiliente dificulta tomar decisiones en consonancia con lo que amerita el manejo adecuado de la situación adversa.



Por ello, se establece como problema científico: ¿Cómo estimular la resiliencia psicológica en atletas de las categorías Sub-18 y Sub-21 del equipo nacional de tenis de mesa?

De ahí que se define como objetivo de la investigación: elaborar una propuesta de programa de entrenamiento psicológico para estimular la resiliencia en atletas de las categorías Sub-18 y Sub-21 del equipo nacional de tenis de mesa.

En el estudio de la resiliencia psicológica en atletas de tenis de mesa, se hace imprescindible desarrollar estrategias para manejar las situaciones adversas propias de la práctica deportiva, dada las exigencias psicológicas de este deporte.

## MATERIALES Y MÉTODOS

En la investigación, se utilizó predominantemente la metodología cualitativa con métodos cuantitativos para la recogida de datos y métodos cualitativos para la interpretación de los mismos. El estudio desarrollado se corresponde con un diseño descriptivo.

Como categoría principal se definió la resiliencia psicológica.

Para la dimensión Factores protectores, se establecieron como indicadores: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia. Para la dimensión Mecanismos de afrontamiento, los indicadores definidos fueron: estilos de afrontamiento al estrés centrado en la tarea y estrategias de resiliencia psicológica. Los Índices, a partir de los indicadores establecidos son: nivel de desarrollo Alto, Medio y Bajo.

En la presente investigación, se emplearon métodos del nivel teórico como el análisis-síntesis y del nivel empírico, tales como:

- Entrevista a atletas, entrenadores y psicóloga del equipo nacional
- Observación: se realizaron ocho observaciones no participantes durante el período preparatorio y cinco en los controles clasificatorios del 2019 de la etapa especial.
- Escala de Resiliencia. Ha sido traducida y validada en futbolistas en edad formativa y ha sido aplicada en investigaciones precedentes en el contexto deportivo en deportistas de béisbol juvenil cubano.
- Cuestionario de afrontamiento al estrés. Se realizó adaptación de algunos *ítems* del cuestionario al contexto de la investigación. Se realizó primero un pilotaje para comprobar la calidad de la adaptación.
- Criterio de especialistas: Se seleccionaron 11 profesionales de Psicología del Deporte y la Cultura física. De ellos, cinco Doctores en ciencias, cinco con el título académico de Másteres en Ciencias y un Licenciado en Cultura Física, con un rango de años de experiencia de 7 a 52 años. Estos especialistas han trabajado con equipos deportivos y dada su capacidad de análisis, su nivel de dominio en la temática investigada y resultados satisfactorios en su actividad profesional, posibilitaron criterios de rigor sobre el documento elaborado.



- Métodos y técnicas de intervención psicológica: charla educativa, animación y activación, expresión oral, escrita y corporal, respiración y relajación autógena, cognitivo-conductuales (automandos, autoafirmaciones positivas, focalización en la solución del problema, reevaluación positiva), simulación de escenarios de competencia, modelación de la competencia deportiva, imaginería, visualización, proyección de video, evaluación y autoevaluación.
- Procesamiento estadístico-matemático: se empleó la estadística descriptiva. Se utilizó como medida el análisis porcentual para el análisis cuantitativo de las dimensiones de la investigación.
- Triangulación: se utilizó la triangulación metodológica de diferentes métodos y técnicas (cuantitativas y cualitativas).

A este análisis, se le sumó el cualitativo realizado a través de un análisis de contenido. Para la representación de la información, se utilizaron tablas y figuras.

El estudio transcurrió en el Centro de Alto Rendimiento ubicado en la Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento (Esfaar), "Cerro Pelado", en el salón de tenis de mesa. La población estuvo conformada por 12 atletas del equipo nacional de Tenis de mesa de las categorías Sub-18 y Sub-21, seis atletas de género femenino y seis atletas de género masculino. La muestra es el 100 % de esa población, se escogió de forma intencional, teniendo en cuenta los siguientes criterios de selección:

- Atletas de categoría Sub-18 y Sub-21 del equipo nacional de tenis de mesa.
- Consentimiento informado para formar parte de la investigación.
- Permanencia en la Categoría por un ciclo deportivo.

Las principales limitaciones estuvieron dirigidas a la disponibilidad de tiempo de los deportistas, teniendo en cuenta que estos atletas participan en competencias fuera del país y entrenan, además, en bases de entrenamiento internacionales.

La investigación realizada abarcó aproximadamente un año y un mes. Fue desarrollada en etapas interdependientes:

Como punto de partida de la investigación, la primera fase estuvo dirigida fundamentalmente a la solicitud del consentimiento informado. Se continuó con la revisión de la bibliografía sobre la resiliencia psicológica y la preparación del deportista, lo cual permitió que se establecieran las principales definiciones conceptuales. Además, fue definido el problema de investigación, el objetivo y se aplicaron las técnicas previstas en la constatación inicial, donde se realizó un diagnóstico del estado actual de la resiliencia psicológica en los atletas estudiados.

En este sentido, se aplicó la entrevista a deportistas, entrenadores y psicóloga del equipo; observación no participante durante la etapa especial del período preparatorio, Escala de resiliencia y el Cuestionario de afrontamiento al estrés.

En la segunda fase, se procedió a la elaboración de la propuesta del programa de entrenamiento psicológico para la estimulación de la resiliencia en el equipo seleccionado, a partir del diagnóstico inicial y se sometió dicha propuesta a valoración mediante el criterio de especialistas.



## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A partir de las técnicas aplicadas, se pudo constatar como principales hallazgos de la investigación la existencia de las siguientes situaciones adversas en el equipo nacional de Tenis de mesa:

- SITUACIÓN 1- Percepción inadecuada del evento (ligas, torneos, competencias internacionales, clasificación a los campeonatos mundiales y olímpicos).
- SITUACIÓN 2 -Cometer errores en el juego.
- SITUACIÓN 3 - Pérdida (de un punto decisivo, un set o un partido clasificatorio).
- SITUACIÓN 4 - Presión en los puntos decisivos que definen el juego.

Dentro de los principales aspectos que condicionan las situaciones 2, 3 y 4, se encuentra la distracción ante elementos desestabilizadores (sonido de la pelota, decisión del árbitro, situación del marcador, expresiones del público, demasiadas indicaciones en los partidos, entre otros).

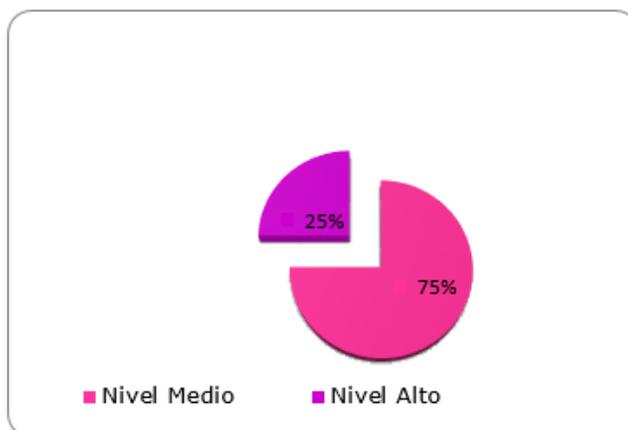
- SITUACIÓN 5 -Lesiones en el juego.

Como factores personales existentes en el 100 % de los atletas, se destacan las emociones positivas, el optimismo, la perseverancia, la capacidad de tomar decisiones, de resolver problemas, el apoyo familiar y de los entrenadores.

Los factores de riesgo presentes identificados son: falta de confianza en sí mismo (83 %), ansiedad (75 %), perspectiva de fracaso ante situaciones estresantes (50 %) y dificultades en control de impulsos (75 %).

### Análisis de la escala de resiliencia

Con respecto a los resultados obtenidos a partir de la Escala de Resiliencia (Wagnild y Young, 1993), como se puede apreciar en la Figura 1 del total de atletas, se obtuvo que el 75 % tiene nivel medio de resiliencia, dado por tendencia al afrontamiento centrado en la emoción y en la evitación, falta de manifestación de la conducta resiliente y de utilización de estrategias de resiliencia ante situaciones adversas específicas (Figura 1).



**Fig. 1.** - Niveles de resiliencia en los atletas (Escala de resiliencia)



Esto significa que la mayoría de los atletas necesitan desarrollar más los factores personales de resiliencia psicológica como: satisfacción, ecuanimidad, sentirse bien consigo mismo, perseverancia y confianza en sí mismo.

Mientras que el 25 % con nivel alto de resiliencia muestra elevada satisfacción personal, teniendo mejor comprensión de la vida, mayor ecuanimidad, en tanto toman con calma las experiencias que han tenido en su deporte, manteniendo una actitud positiva ante las dificultades, así como disfrutan del sentimiento de bienestar consigo mismo, mayor capacidad de creer en sí mismo y perseverancia ante la adversidad, lo cual implica más persistencia en la práctica deportiva.

### Análisis de cuestionario de afrontamiento al estrés

A partir de la aplicación del Cuestionario de afrontamiento al estrés (Sandín y Chorot, 2002), se obtuvo que el estilo de afrontamiento centrado en las emociones es el más utilizado por el 50 % de los atletas, lo cual evidenció la necesidad de entrenamiento en el afrontamiento centrado en la tarea. Las emociones pueden ser aliadas o enemigas en el manejo de situaciones estresantes, la autorregulación de estados emocionales negativos es elemental para centrar la atención en el juego.

En análisis de la dimensión Mecanismos de afrontamiento con respecto al Indicador estilo de afrontamiento centrado en la tarea, en la figura 2, se observa que el 25 % de la muestra emplea *frecuentemente* la focalización en solución de problemas (FS) y la reevaluación positiva (RP). Un 16.7 % utiliza *casi siempre* la FS, así como la búsqueda de apoyo (BA), mientras que el 50 % de la muestra, *a veces*, recurre a la FS. Además, el 50 % de los atletas acude *a veces* a la RP, así como a la BA, lo cual significa que el estilo de afrontamiento al estrés, centrado en la tarea, no es el estilo que se emplea con mayor frecuencia por ellos (Figure 2).

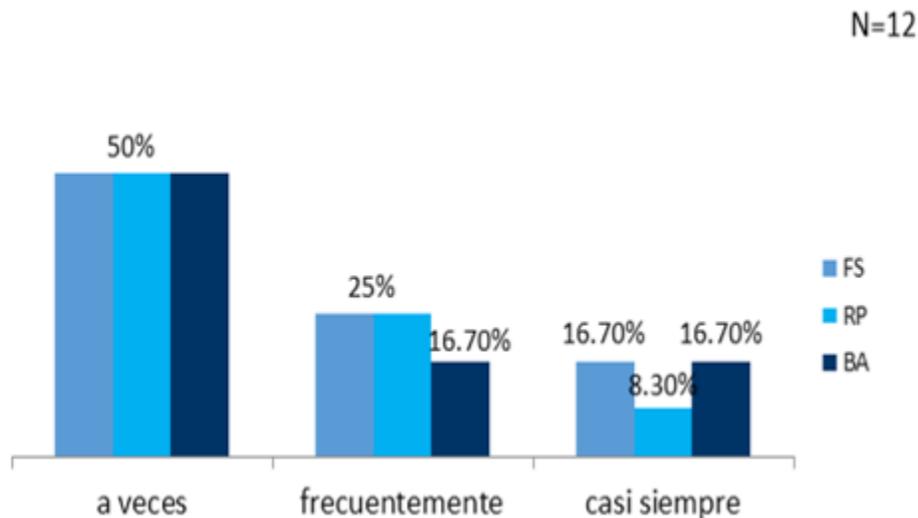


Fig. 2. - Dimensión Mecanismos de afrontamiento Indicador Estilo de afrontamiento centrado en la tarea



## **Elaboración de la propuesta de programa de entrenamiento psicológico para la estimulación de la resiliencia**

El procedimiento metodológico para la elaboración de la propuesta fue el siguiente:

- Selección de las temáticas a abordar.
- Definición de objetivo y contenido de las sesiones.
- Determinación del responsable y los participantes de las mismas.
- Selección de las técnicas a utilizar en los diferentes momentos de la sesión.
- Evaluación mediante criterio de especialistas.

Se establecieron los objetivos del programa, los requerimientos prácticos de la aplicación, las fases, la fundamentación de la intervención, la estructura lógica metodológica de las sesiones y el procedimiento de evaluación del programa.

Se confeccionó el programa con un enfoque psicosocial, considerando: objetivo y contenido de cada sesión, número y duración de las sesiones, actividades correspondientes, frecuencia, medios de trabajo y evaluación a partir de la propuesta desarrollada por **Cañizares (2004)**.

En esta etapa, se seleccionaron las técnicas específicas para conformar las sesiones del programa de entrenamiento psicológico (**Dosil, 2004**): charlas educativas, técnicas de expresión oral, escrita y corporal, de relajación, cognitivo-conductuales, control de pensamientos, visualización y proyección de video. En ellas, se consideró el perfil psicológico de cada atleta, las características de su sistema de juego (**Barrero, 2018**) y las necesidades reales del equipo.

Se emplearon también técnicas como: la observación participante, técnicas de evaluación y autoevaluación, orientaciones individuales, triangulación, análisis de documentos y criterio de especialistas.

La propuesta del programa de entrenamiento psicológico para la estimulación de la resiliencia fue sometida a criterio de 11 especialistas de elevado rigor científico, dominio sobre la temática abordada, experiencia y resultados satisfactorios en el alto rendimiento deportivo, lo que posibilitó evaluar el programa en su diseño mediante criterio de especialistas (**Fleitas et al., 2013**).

Los especialistas estudiaron la propuesta y manifestaron sus criterios a través de una entrevista no estructurada sobre las bondades, deficiencias o insuficiencias acerca del programa, tanto en la calidad de la concepción teórica del mismo como de la posible aplicación a la práctica. La evaluación del programa de entrenamiento psicológico, una vez elaborado, se realizó a partir de tres aspectos: diseño, viabilidad y utilidad, como se muestra a continuación (Tabla 1).



**Tabla 1.** - Aspectos evaluados mediante criterio de especialistas

No.	Aspectos	Alta	Media	Baja
1	Diseño	91 %	9 %	0
2	Viabilidad	100 %	0	0

Estos especialistas evaluaron el programa como de nivel alto de adecuación en la evaluación de su diseño, viabilidad y utilidad, lo cual constituye un resultado de gran significancia para la investigación.

Las principales sugerencias fueron: estructurar las sesiones teniendo en cuenta el período de preparación y entrenamiento previsto; adecuar al Tenis de mesa las técnicas de intervención y planificar intercambios con los atletas, entrenadores para informar sobre los resultados del diagnóstico y los logros en el entrenamiento psicológico. Estas indicaciones fueron consideradas y una vez realizadas las modificaciones, se estructuraron las sesiones como se muestra a continuación:

Sesión 12. Puedo ser resiliente superando la situación adversa.

Dimensión: mecanismos de afrontamiento.

Objetivo: entrenar en estrategias de resiliencia para afrontar el estrés.

Contenido: estrategia resiliente de superación.

Técnicas de intervención: autoafirmaciones.

Tarea: entrenar en la estrategia resiliente de superación ante dificultades.

Duración: 1 hora.

#### **Procedimiento:**

- Presentación: bienvenida. Introducción al tema.
- Activación y animación: dibujo sobre un objeto que represente la superación. Cada atleta deberá presentar el dibujo al grupo y explicar su significado.
- Desarrollo: se trabajan las situaciones adversas # 2, 3 y 5.

Se explicará que la superación es una estrategia de resiliencia, entendida como capacidad de sobreponerse (poner de sí para manejar la situación y seguir adelante pese a la dificultad, construir conductas vitales positivas (modificar hábitos, actitudes) y preservar la integridad (cuidarse a sí mismo, por encima de todo).

#### **Entrenamiento en estrategia de superación**

- Completamiento escrito "Yo soy..., Yo estoy.... Yo puedo...Yo tengo"
- Sustituir mentalmente la frase "No puedo" por la afirmación positiva "Yo sí puedo (superar los obstáculos por ejemplo las molestias musculares, las lesiones, las dificultades, las pérdidas y verlas como oportunidades de crecimiento, aprender de los errores, preservando ante todo la integridad".



Frecuencia: dos veces por semana antes del entrenamiento.

Se dejará como orientación individual que cada atleta reflexione sobre ¿Cuáles han sido los momentos vitales que ha superado como atleta y como persona?

Evaluación de cierre: ¿Cómo se sintieron en la sesión de hoy?

### **Principales componentes del Programa de entrenamiento psicológico para estimular la resiliencia**

Objetivo: estimular la resiliencia psicológica en los atletas ante las situaciones adversas en el tenis de mesa.

#### **Contenidos:**

En virtud de la dinámica del proceso de enseñanza-aprendizaje, se combinan los siguientes contenidos con diferentes componentes de la preparación física, técnica-táctica y teórica-psicológica:

- Resiliencia psicológica autoestima autoconfianza-manejo emocional ecuanimidad -toma de decisiones perseverancia -control de pensamientos -reevaluación positiva -estrategias de afrontamiento resiliente -apoyo social.
- Fundamentación del programa de entrenamiento psicológico en resiliencia.

La consulta bibliográfica permitió elaborar la propuesta a partir de los aportes de **Mari (1997); Cañizares (2004); Aybar y Morales (2020) y Moo y Góngora (2020)**.

#### **Sobre los métodos utilizados**

Los métodos y técnicas de intervención psicológica se ajustan a las demandas específicas del tenis de mesa y del equipo, así como a las necesidades derivadas de las exigencias psicológicas competitivas.

#### **Procedimientos para la aplicación del programa de entrenamiento psicológico**

El proceso de entrenamiento consta de las siguientes fases para su organización y desarrollo: contacto, motivación, transformación o fase modificativa.

#### **Requerimientos prácticos de aplicación del programa**

Responsable: investigadora.

Ejecutor: psicóloga del equipo nacional.

Participantes: atletas, entrenadores.

Duración de cada sesión: 1h aproximadamente (16 horas en total).

Es requisito fundamental para la aplicación del programa: lograr atmósferas psicológicas favorables entre los miembros, comprometer a cada atleta con la participación en el entrenamiento, considerar el carácter acumulativo-progresivo del entrenamiento, chequear el cumplimiento de los objetivos de las sesiones anteriores y realizar la retroalimentación correspondiente en cada sesión.



A partir de la determinación de los fundamentos teóricos que sustentan este estudio, se contribuye a llenar el vacío teórico constatado en la bibliografía consultada sobre la resiliencia psicológica en el tenis de mesa.

El diagnóstico realizado permitió constatar el nivel de la resiliencia psicológica existente en los atletas de la categoría Sub-18 y Sub-21 del equipo seleccionado, previo a la elaboración del programa de entrenamiento psicológico para estimular dicha capacidad.

Los resultados obtenidos coinciden con lo investigado por [Fletcher y Sarkar \(2012\)](#) con respecto a que, al poseer características resilientes, los atletas evalúan las situaciones estresantes como motivante y no como una amenaza. Además, se corresponden con [Fernández et al., \(2020\)](#) en cuanto a que aquellos atletas con nivel de resiliencia alto tienden a utilizar frecuentemente un estilo centrado en la tarea, manifestado en la reevaluación positiva, la focalización en la solución del problema y la búsqueda de apoyo social. La reevaluación de la situación difícil y la autopercepción de que se es capaz de afrontarla incrementan la capacidad para sobreponerse a las experiencias adversas, fortalecerse y superarlas.

Mediante el criterio de 11 especialistas de alto rigor científico, se obtuvo una alta valoración del programa en cuanto a su diseño, utilidad y viabilidad, dada por las sesiones, cuyos objetivos y contenido responden a la problemática identificada en el diagnóstico, referida al manejo de situaciones adversas y por el ajuste de estas sesiones a las exigencias psicológicas competitivas del tenis de mesa.

Esta evaluación del programa constituye un aspecto de gran significancia, pues avala la aplicación en la práctica del programa de entrenamiento psicológico.

Con este trabajo, se contribuye a estimular cualidades psicológicas en el equipo nacional, en tanto el entrenamiento en resiliencia dentro de la preparación psicológica les permite afrontar las adversidades desde el crecimiento personal. Aprenden a equilibrar sus emociones, a manejar el estrés y, a su vez, elevan su autoconcepto al sentirse más capaces de poder lidiar con cualquier situación que en el entrenamiento deportivo y en la competencia se les presente.

Los resultados alcanzados se corresponden con lo expresado por [Cañizares et al., \(2020\)](#); [Cadalso et al., \(2020\)](#); [Aybar y Morales \(2020\)](#); [Moo y Góngora \(2020\)](#) y [Gupta y McCarthy \(2021\)](#); quienes en sus investigaciones destacan la importancia de las intervenciones psicológicas en la preparación psicológica de los deportistas, que les permitan alcanzar un "estado de forma mental óptima", modificar los aspectos que puedan tener de carácter negativo, las debilidades, las insuficiencias, reforzar o potenciar los recursos que tiene el atleta o el equipo, resolver las dificultades, fortalecer los aspectos ya existentes, movilizar las reservas cognitivas-afectivas y volitivas del comportamiento y propiciar que el deportista desarrolle estrategias de solución ante las situaciones adversas o estresantes que surjan.

De ahí que resulta imprescindible entrenar en resiliencia, pues constituye un aprendizaje para la vida, mediante el soporte de los factores personales y sociales que protegen y que brindan fortaleza ante dichas situaciones.

## **AGRADECIMIENTOS**

Se desea agradecer el apoyo de familiares, a la tutora de la tesis de investigación Dr. C. Marta Cañizares, a los colaboradores de la investigación: MSc. Annia Mariela Pérez



Palma, psicóloga del equipo nacional de tenis de mesa, Dr. C. Bárbaro Concepción Oliva, comisionado nacional de este deporte. A los profesores de la maestría por compartir su conocimiento y su experiencia, a los compañeros de la maestría y del CEPAFD por su comprensión, afecto y apoyo brindado.

Al equipo nacional de Tenis de mesa, en especial a los deportistas y entrenadores que formaron parte de este estudio, por toda la confianza y apoyo brindado. En fin, a todas las personas que contribuyeron a esta investigación. Gracias.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguinaga, L.; Herrero-Fernández, D.; Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 21 (1), 86-101. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/414281>
- Álvarez, D., Almeida, P., Macedo, E. (2019). Resiliencia em atletas de Artes Marciais mistas: Relação entre estressores e fatores psicológicos de proteção. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 19(2). <https://doi.org/10.6018/cpd.340681>
- Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O. y Boleto, A.F. (2018). Relación de la carga interna de entrenamiento, optimismo y resiliencia con los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Cuadernos de Psicología del deporte*. 18, 43-54. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/297151>
- Artuch, R. (2020). Resiliencia en la era 3.0 ¿Podemos adaptarnos positivamente a las situaciones adversas? En Ahedo, J.; Fuentes, J. L.; Caro, C. (Coords). Educar el carácter de nuestros estudiantes. Reflexiones y propuestas para la escuela actual (pp.71-87). Madrid: Narcea. [https://books.google.com/cu/books/about/Educar\\_el\\_car%C3%A1cter\\_de\\_nuestros\\_estudian.html?id=P9MfEAAAQBAJ&source=kp\\_book\\_description&redir\\_esc=y](https://books.google.com/cu/books/about/Educar_el_car%C3%A1cter_de_nuestros_estudian.html?id=P9MfEAAAQBAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y)
- Aybar, F. y Morales, J. (2020). Introducción a la Psicología del deporte y la actividad física. Publicaciones Gaviota, San Juan, ISBN 1615054464, 9781615054466. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7289767.pdf>
- Barrero, M. (2018). Protocolo profiláctico de Equipo Nacional de Tenis de mesa. Instituto de Medicina Deportiva.
- Botero, J. y Páez, E. (2020). Boletín informativo No.3. Caminos para la resiliencia y el afrontamiento positivo, conceptos atados. Universidad de Antioquia. [https://issuu.com/resilienciamed/docs/bolet\\_\\_n\\_3\\_afrontamiento\\_y\\_resilien](https://issuu.com/resilienciamed/docs/bolet__n_3_afrontamiento_y_resilien)
- Bryan C., O'Shea D., Macintyre, T. (2019). Stressing the relevance of resilience: A systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 12 (1): 70-111. [https://www.researchgate.net/publication/319755473\\_Stressing\\_the\\_relevance\\_of\\_resilience\\_A\\_systematic\\_review\\_of\\_resilience\\_across\\_the\\_domains\\_of\\_sport\\_and\\_work](https://www.researchgate.net/publication/319755473_Stressing_the_relevance_of_resilience_A_systematic_review_of_resilience_across_the_domains_of_sport_and_work)



- Cadalso, J., Cañizares, M., Quirós, A. F. (2020). Estudio de las cualidades volitivas en la trayectoria deportiva de Ana Fidelia Quirós Moret. *Revista Acción*. Vol. 16.
- Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. Editorial Deportes, Ciudad de la Habana, Cuba.
- Cañizares, M.; Morales, A.M.; Quirós, A.F. y Zequeira, N. (2017). Capítulo de libro: "Ana Fidelia Quirós Moret, will before life's challenges. En: *Inspiration women in different continents: making a difference in physical education, sport and dance in son line*. Juiz de FOR A NGIME 2016. Campus Universitario da Universidad Federal Juiz de For a. MG. Brasil. [https://www.academia.edu/30395807/INSPIRATIONAL\\_WOMEN\\_IN\\_EUROPE\\_MAKING\\_A\\_DIFFERENCE\\_IN\\_PHYSICAL\\_EDUCATION\\_SPORT\\_AND\\_DANCE](https://www.academia.edu/30395807/INSPIRATIONAL_WOMEN_IN_EUROPE_MAKING_A_DIFFERENCE_IN_PHYSICAL_EDUCATION_SPORT_AND_DANCE)
- Cañizares, M; Pérez, M. L.; Saura, I; Guerra, N. M. (2018). Will, social support and psychological resilience in Cuban female athletes. *International Council of Sport Science and Physical Education. Special feature. ICSSPE. Berlín, Germany*. <https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=17285909&AN=126960644&h=Duy0P7h8gdvOyb5x54kFaEDBAk%2fSwvkmSIskVhclG7zyMlfxVsslVzDOyyDCQkuVnmJQda4Cf40pHXeIpM2gIQ%3d%3d&url=cf%3az%2f0864826409&crawllib=RD201710.LIB&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrINotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d17285909%26AN%3d126960644>
- Cañizares, M., Huie M., Quirós, A. F. (2020). Actualidades en Educación Física y Deporte Universidad de Guadalajara México. Capítulo de libro: Capítulo 5 pág. 113: Estudio de la resiliencia psicológica en atletas cubanos de alto rendimiento. ISBN: 978-84-18312-78-6.
- Catalá, P. y Peñacoba, C. (2020). Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones. Estudio de caso en equipo de fútbol semiprofesional. *Revista de Psicología aplicada al deporte y el Ejercicio Físico*, 5 (3), 1-10. <https://doi.org/105093/rpadef2020a5>
- Codnhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24(5), 352-356. DOI:10.1590/1517-869220182405170328
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Fernández, J. C., Crispin, D., García Ucha, F., Martínez, Y. (2020). Resiliencia psicológica y afrontamiento al estrés en deportistas juveniles de béisbol cubanos. *Revista liminales. Escritos sobre Psicología y Sociedad*. 9, (17), 25-37. <https://revistafacso.ucentral.cl/indez.php/liminlaes/article.view/352>
- Fleitas, I. M., Mesa, M. y Guardo, M. E. (2013). Sobre algunos métodos cualimétricos en la cultura Física: criterio de expertos, especialistas, peritos, jueces y árbitros, usuarios y evaluadores externos. *EF Deportes.com, Buenos Aires*, 18(179).



<https://www.efdeportes.com/efd179/metodos-cualimetricos-en-la-cultura-fisica.htm>

- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029212000544>
- Fonseca, C. y Noce, F. (2018). Resilience of athletes: A systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20 (3). <https://revistas.um.es/cpd/article/view/391581>
- Gallego, M. y Salinas, N.A. (2019). El deporte como mecanismo de resiliencia para deportistas en situación de discapacidad. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 11 (1): 117-135. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/338979>
- Galli, N. & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity. Athletes' experiences of resilience. *Journal of the Sport Psychologist*, 22, 316-335. <https://psycnet.apa.org/record/2008-12774-005>
- González Arratia, N. I. (2018). Autoestima, optimismo y resiliencia en niños en situación de pobreza. *Revista Internacional de Psicología*, 16(1), 1-119. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6553966>
- Grotberg, E. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona: Gedisa. <https://www.worldcat.org/title/resiliencia-en-el-mundo-de-hoy-como-superar-las-adversidades/oclc/912473555>
- Gupta, S. y MacCarthy, P.J. (2021). Sporting resilience during COVID-19: What is the nature of this adversity and how are competitive elite athletes adapting? *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.20.21611261>
- Huie, M. (2020). Inestabilidad emocional en atletas del equipo nacional de Tenis de mesa. *Revista Acción*. 16.
- León, P., Tapia, M. A., & Sánchez, P. A. (2020). The relationship of recreational runners' motivation and resilience levels to the incidence of injury: A mediation model. *PLOS ONE*, 15(5), e0231628. doi:10.1371/journal.pone.0231628
- Mari, J. (1997). Programa de entrenamiento psicológico para jugadores de Tenis de mesa de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 77-90 Barcelona, España. <https://ddd.uab.cat/record/63600>
- McLean, L., Penco, R. (2020). The Impact Of Coping Strategies And Social Support On The Experience Of Stress In High Performance Athletes. Technological University Dublin. *Journal of Addiction and Addictive Disorders*. DOI:10.24966/AAD-7276/100043
- Mohammadi, F. (2019). Una investigación sobre el efecto de mediación del estilo de afrontamiento sobre la relación entre la resiliencia psicológica y el estrés percibido en atletas con lesiones deportivas. *SPORT-TK-. Revista Euroamericana De Ciencias Del Deporte*, 8 (1), 101-106. <https://doi.org/10.6018/sportk.362151>



- Moo, J. C. y Góngora, E. A. (2020). Impacto de una intervención en resiliencia en deportistas universitarios lesionados. *Journal of Behaviour, Health & Social Issues* Vol. 12 (1), 47-57. <http://www.journals.unam.mx/index.php/jbhsi/article/view/75655>
- Morgan, P.B. C., Fletcher, D. y Sarkar, M. (2019). Developing team resilience: a season-long study of psychosocial enablers and strategies in high level sports team. *Psychology of Sport and Exercise*, 45: 101-543. ISSN 1469-0292. DOI: 10.1016/j.psychosport.2019.101543
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez Ojeda, E., Infante, F., & Grotberg, E. (1998). Manual de identificación y promoción de la Resiliencia en niños y adolescentes. Washington: Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud. [https://www.academia.edu/7204970/Manual\\_de\\_identificaci%C3%B3n\\_y\\_promoci%C3%B3n\\_de\\_la\\_resiliencia\\_en\\_ni%C3%B1os\\_y\\_adolescentes\\_ORGANIZACION\\_DE\\_LA\\_SALUD](https://www.academia.edu/7204970/Manual_de_identificaci%C3%B3n_y_promoci%C3%B3n_de_la_resiliencia_en_ni%C3%B1os_y_adolescentes_ORGANIZACION_DE_LA_SALUD)
- Ortín, F. J., Martínez-Rodríguez, A., Reche, C., Garcés de los Fayos, E. J., & González-Hernández, J. (2018). Relationship between optimism and athletic performance. Systematic review. *Anales de psicología*, 34(1), 153-161. doi:10.6018/analesps.34.1.270351
- Reche, C., Gómez, M., Martínez, A. & Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(1), 131-136. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534013>
- Reche, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ortín-Montero, F. J. (2020). Characterization of the resilience and exercise dependence athlete. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(43), 17-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7282464>
- Reigal, R., Delgado, J., López, R., Hernández, A. (2018). Perfil psicológico competitivo y ansiedad estado competitiva en triatletas. *Revista de Psicología del deporte*. 27(2) <https://ddd.uab.cat/record/189453>
- Ríos, J., Pérez, Y., Fuentes, E. y de Armas, M.M. (2019). Efecto de las lesiones deportivas sobre variables psicológicas en lanzadores de béisbol. *Revista Podium*. ISSN: 1996-2452 RNPS: 2148. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522019000300403](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522019000300403)
- Ríos, J., Pérez, Y, Olmedilla, A. y Gómez-Espejo (2021). Psicología y Lesiones deportivas: un estudio en lanzadores de beisbol. *Cuadernos de Psicología*, 21(1), 02-118. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/416351>
- Ruiz-Barquín, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. y Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, (1), pp. 143-151. [https://www.researchgate.net/publication/235325295\\_Analisis\\_psicometrico\\_de\\_la\\_Escala\\_de\\_Resiliencia\\_en\\_el\\_Deporte\\_del\\_Futbol](https://www.researchgate.net/publication/235325295_Analisis_psicometrico_de_la_Escala_de_Resiliencia_en_el_Deporte_del_Futbol)
- Rutter, M. (1992). *Developing Minds: Challenge and Continuity across the Life Span*. PenguinBooks, Gran Bretaña.



[https://books.google.com.cu/books/about/Developing\\_Minds.html?id=Qug2AQAAIAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.cu/books/about/Developing_Minds.html?id=Qug2AQAAIAAJ&redir_esc=y)

Sandín, B. y Chorot, P. (2002). Cuestionario de afrontamiento del estrés. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8, (1), 39-54.  
<http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>

Sarkar, M. y Page, A. E. (2020). Developing individual and team resilience in elite sport. Research to practice. *Journal of Sport Psychology in action*.  
<https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1861144>

Serrano, E., Gómez, M., Reche, C. (2021). Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica. *Retos*, 41, 581-588. Universidad Católica San Antonio de Murcia. ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Tarazona, A., Maitta, I. y Cevallos, J. R. (2020). Niveles de resiliencia en jóvenes deportistas de la federación deportiva de Manabí. *Sinapsis*, Vol. 1 (16).  
<https://doi.org/10.37117/s.v1i16.314>

Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., González Bernal, J. J., & López-Liria, R. (2019). Emotion, Psychological Well-Being and Their Influence on Resilience. A Study with Semi-Professional Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 41-92.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6861950/>

Turner, M., J., Jones, M., Whittaker, A., Laborde, S., Williams, S., Meijen, C., Tamminen, K. (2020). Adaptation to psychological stress in sport. Editorial: Adaptation to Psychological Stress in Sport. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02199>

Vargas, K.M.; González Arratia, N. I.; Valdéz, J. L.; González, S.; Zanatta Colín, E. (2020). Resiliencia en adolescentes y adultos en internamiento por diversos delitos. *CIENCIA ergo-sum*, 27, (1), Universidad Autónoma del Estado de México.  
<https://www.redalyc.org/journal/104/10461231007/html/>

Wagnild, G. y Young, H. (1993). Desarrollo y evaluación psicométrica de la Escala de Resiliencia. *Revista de Medición de Enfermería*, 1(2), 165-178.

**Conflicto de intereses:**

Los autores declaran que no tienen conflicto de intereses.

**Contribuciones de los autores:**

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional. Copyright (c) Mónica Huie Martínez, Marta Cañizares Hernández, María del Rosario Martínez Hernández

