

Características Psicológicas Deportivas y Resiliencia en un grupo de Surfistas de Lima y Callao

Sport Psychological Characteristics and Resilience in a Group of Surfers from Lima

Cecilia Brozovich-Neyra, Jessica Cuyubamba-Rodríguez, Cecilia Flores-Luna, Jannise Gallo-Alvarado, Mario Reyes-Bossio
Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (Perú)

Resumen. Este estudio se enfocó en analizar la relación entre las características psicológicas deportivas y las dimensiones de la resiliencia en un grupo de 200 surfistas de Lima y Callao mediante una investigación de corte transversal con un enfoque cuantitativo y diseño correlacional. Se utilizaron el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) y la Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (ERCD) para recopilar datos. Los resultados revelaron correlaciones significativas y positivas entre las dimensiones autoconfianza, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal con un efecto moderado de .32, .35 y .39 respectivamente. Además, para el control visuo-imaginativo y nivel motivacional sus criterios de magnitud fueron bajos con un .28 y .27 respectivamente, lo que respalda los objetivos planteados. Asimismo, en el análisis de la dimensión de competencia personal de resiliencia muestran un efecto alto con un .89. Finalmente, se encontró una correlación inversa (-.22) entre la dimensión de afrontamiento negativo del IPED y la resiliencia, lo que indica que un mayor afrontamiento negativo está relacionado con una menor resiliencia en los surfistas. Este estudio proporciona información para la comprensión de los factores psicológicos que pueden influir en el desempeño y bienestar emocional de los surfistas.

Palabras clave: surfistas, ejecución deportiva, resiliencia, motivación, autoconfianza, características psicológicas.

Abstract. This study focused on analyzing the relationship between the psychological characteristics of sports and dimensions of resilience in a group of 200 surfers from Lima and Callao through a cross-sectional investigation with a quantitative approach and correlational design. The Psychological Inventory of Sport Performance (IPED) and the Scale of Resilience in the Sport Context (ERCD) were used to collect data. The results revealed significant and positive correlations between the dimensions of self-confidence, visuo-imaginative control, motivational level, positive coping control, and attitudinal control with a high effect of .32, .35, and .39, respectively. In addition, for the visuo-imaginative control and motivational level, their magnitude criteria were low with .28 and .27 respectively, which supports the hypotheses proposed. Likewise, in the analysis of the personal competence dimension of resilience, they show a high effect with a .89. Finally, an inverse correlation (-.22) was found between the negative coping dimension of the IPED and resilience, indicating that greater negative coping is related to less resilience in surfers. This study provides valuable information for understanding the psychological factors that can influence the performance and emotional well-being of surfers.

Keywords: surfers, sports performance, resilience, motivation, self-confidence, psychological characteristics.

Fecha recepción: 16-12-23. Fecha de aceptación: 06-05-24

Cecilia Brozovich-Neyra/Mario Reyes-Bossio
cecibro@ gmail.com/mario.reyes@upc.pe

Introducción

Se define el surf como un deporte acuático en el que el atleta monta una ola estando de pie o en cualquier otra posición sobre una tabla, o simplemente con su cuerpo. Para muchas personas el surf es más que un deporte, es un estilo de vida en particular que se entrelaza profundamente con la naturaleza y el medio ambiente (Langseth & Vyff, 2021).

Para San Martín (2024) existen 35 millones de surfistas activos en el mundo. En Perú, el diario Gestión (2016) estimó aproximadamente 150 mil surfistas.

Por mucho tiempo el surf en el Perú fue considerado un deporte elitista y poco conocido, sin embargo, en el año 2004 este deporte tuvo una amplia difusión debido al éxito de nuestra representante Sofia Mulanovich, quien logra el título de campeona mundial, modificando positivamente la percepción de la sociedad peruana y dejando en evidencia los beneficios del surf (Ver, 2019). A nivel mundial, este deporte ha generado un aumento en el interés social y científico, que se refleja en un mayor número de publicaciones sobre sus aspectos sociales, económicos y ambientales, que afectan un amplio espectro de partes interesadas, más allá de los surfistas (Román

et al., 2022). Esto también podría deberse a que la experiencia del surf genera un estado de flow y bienestar que aumenta en la práctica recreativa y, a mayor sensación de flow mayor se percibe el impacto positivo en el bienestar de quienes lo practican (Chen & Lu, 2015). Esta relación nos permite poner en relieve que los surfistas con mayor edad pasan el mismo tiempo en el agua que los jóvenes y, ambos se ejercitan en el surf con la intensidad recomendada según el Center for Disease Control and Prevention (CDC), para mantener la salud y evitar enfermedades asociadas al envejecimiento tales como diabetes, cáncer, hipertensión, depresión, enfermedad de las arterias coronarias y obesidad (LaLanne et al., 2017; Sallis, 2015).

Tanto para el surf de competencia como para el recreativo se requiere de entrenamiento en determinadas habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, siendo la confianza en sí mismo fundamental para una rápida toma de decisiones que permita al surfista subir a la ola en el momento exacto en donde también se conjugan la autorregulación de emociones y el nivel de motivación (Mecías & Navarro, 2015) siendo estas algunas de las características psicológicas que no han sido estudiadas a menudo en la última década.

Este deporte también se encuentra asociado a aspectos anatómicos como la propensión a lesiones de tipo articular, ligamentosas, tendinosas y de piel, con una mayor gravedad para los surfistas de competencia por el grado de exposición a condiciones meteorológicas y geográficas peligrosas y un tiempo de entrenamiento superior (De Pinho, 2022).

Considerando el creciente interés en las características psicológicas deportivas y su impacto en el rendimiento y bienestar en los deportistas, se plantea el siguiente problema de investigación: ¿Qué relación existe entre las características psicológicas deportivas y las dimensiones de la resiliencia en surfistas?

Para ello se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) y la Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (ERCD).

Con respecto al IPED, este evalúa las características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo, son 7 componentes que miden un aspecto específico de la psicología del deporte; los cuales según Hernández (2006) están descritos de la siguiente manera:

Autoconfianza (AC): Evalúa la confianza en las propias habilidades y habilidad para competir bien bajo presión. Control de Afrontamiento Negativo (CAN): Mide la tendencia a emplear estrategias de afrontamiento ineficaces ante situaciones adversas, como el pesimismo o la evitación. Control Atencional (CAT): Evalúa la capacidad de mantener la concentración en tareas relevantes y filtrar distracciones. Control Visuo-Imaginativo (CVI): Refleja la habilidad para utilizar la visualización y la imaginación, mejorando la planificación estratégica y la anticipación de movimientos en el deporte. Nivel Motivacional (NM): Mide la intensidad y dirección de la motivación incluyendo aspectos como el deseo de mejorar, y el compromiso con el entrenamiento. Control de Afrontamiento Positivo (CAP): Evalúa la capacidad para utilizar estrategias de afrontamiento efectivas ante la adversidad, como el optimismo y la búsqueda de soluciones. Control Actitudinal (CAC): Mide la tendencia a adoptar actitudes y comportamientos que favorecen el rendimiento deportivo, como la disciplina, la responsabilidad y el trabajo en equipo.

Diversas investigaciones han evaluado las habilidades psicológicas deportivas manifestando que sigue siendo un reto el fomentarlas e identificarlas, como el que encontraron Osorio et al., (2023) en donde los tenistas tenían un excelente reto competitivo, mientras que las demás habilidades psicológicas están en la categoría de habilidades por mejorar. Sin embargo, cuando estas habilidades son evaluadas en deportistas de alto rendimiento, pueden ya encontrarse desarrolladas (Ramirez & Prieto, 2021) o empoderarse a través de la aplicación de programas de intervención (Reyes-Bossio et al., 2012)

Por otro lado, la resiliencia, está siendo estudiada con mayor frecuencia en el ámbito deportivo relacionada al desempeño en competencia, burnout y estrés, por lo que resulta necesario fomentar investigaciones por tipo y práctica deportiva

relacionando estados anímicos y/o situaciones adversas extra-deportivas (Jaramillo & Cantor, 2021); como las significativas interrupciones y cambios en las rutinas habituales de los deportistas como consecuencia de la pandemia de COVID-19 (Gupta & McCarthy, 2021). Asimismo, la resiliencia está relacionada con la idea de resistencia psicológica a las cargas de entrenamiento, así como una personalidad resistente con rasgos de voluntad, que se fundamentan en modelos actuales y específicos del rendimiento deportivo (Reche et al., 2020). Los deportistas que permanentemente están buscando mejorar sus habilidades y su capacidad son los que con frecuencia llegan a superar los desafíos propios de su actividad deportiva, demostrando niveles elevados de dedicación, constancia, esfuerzo y sacrificio, todos, aspectos que están ligados a la motivación autodeterminada (Trigueros et al., 2020).

Al explorar dimensiones como el desempeño en competencia, afrontamiento de la adversidad y situaciones estresantes, se muestra que la resiliencia en el deporte aporta beneficios y estos pueden ser aplicados a diversas modalidades dentro del deporte y también para fines de actividad física, aplica también para el deporte formativo y el ámbito competitivo (Jaramillo & Cantor, 2021).

Sin embargo, al estudiar los factores de resiliencia en diferentes deportes como el fútbol, balonmano y esquí, se observó la variabilidad entre ellos (Cuberos et al., 2016). Así como en deportes de combate, se evidenció un mayor nivel de resiliencia a comparación de los demás (Martínez et al., 2022). Y en deportistas de alto rendimiento la resiliencia es una influencia significativa para la aparición del burnout (Tutte-Vallarino et al., 2022).

Dentro de los componentes de las características psicológicas deportivas y la resiliencia, Beattie et al., (2011) concluyen que se destaca la autoconfianza como un factor presente en las personas que demostraron una personalidad resiliente, y esta característica favorece una adaptación positiva ante situaciones de tener que enfrentar procesos o periodos adversos (Ortega & Montero, 2021).

En cuanto al análisis de la dimensión que reúne la autoconfianza, la resiliencia y las lesiones en deportistas que practican disciplinas artísticas tales como gimnastas, bailarines de danza contemporánea y ballet, patinadores sobre hielo y animadores arrojó como resultado que no hay diferencias significativas en la autoconfianza y resiliencia medida en este grupo tomando como consideración que practican distintas modalidades de deportes, aunque con similares características. Tampoco se hallaron diferencias entre aquellos que ya tenían experiencia compitiendo y los que no (Tamez et al., 2020).

Asimismo, un estudio realizado con atletas españoles demostró que existe una correlación positiva entre la resiliencia y el afrontamiento orientado a la tarea, sugiriendo que las características resilientes pueden asociarse al uso de estrategias de afrontamiento más adaptativas (Secades et al., 2016). Adicionalmente, una revisión sobre la resiliencia psicológica en

deportistas identificó la importancia de factores como la motivación, la confianza, el enfoque y el apoyo social percibido, los cuales actúan como protectores frente a los efectos negativos de los factores de estrés en el rendimiento deportivo (Sarkar & Fletcher, 2014). Estos hallazgos sugieren que, a mayor presencia de las estrategias, se incrementa el nivel de resiliencia.

En vista de lo anterior, este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre las características psicológicas deportivas y las dimensiones de la resiliencia en surfistas de Lima y Callao. Asimismo, la siguiente investigación es importante, para el desarrollo de estrategias de entrenamiento psicológico, que mejoren tanto el rendimiento como el bienestar emocional de los deportistas. Al enfocarse en una población específica dentro de un contexto único, este trabajo contribuye académicamente con conocimientos en psicología deportiva y resiliencia, resaltando la importancia de la resiliencia en el deporte y su impacto en la calidad de vida y salud mental de los deportistas.

Método

Diseño

El presente estudio es de tipo empírico, de corte transversal, estrategia asociativa y de diseño correlacional simple (Ato et al., 2013).

Participantes

La muestra, tipo no probabilístico intencional, está conformada por 200 surfistas entre varones y mujeres de Lima, con una media de 43.5 años, los cuales se distribuyeron en 17.5% de género femenino (n=35) y un 82.5% (n=165) de género masculino; con respecto a su estado civil, se obtuvo que, un 45% (n= 90) son personas casadas y el 39.5% (n=79) son solteras y el 15.5% tienen otro estado civil. Además, el 66% (n=132) trabajan a tiempo completo, el 22% (n=44) lo hace de forma parcial y el 12% no refiere situación laboral. Por otro lado, según el tipo de práctica de surf, existe un 92.5% (n=185) que lo hace de manera recreativa y un 6.5% (n=13) lo hace de manera profesional; además, el 1% (n=2) lo practica de ambas formas. Por otro lado, el 38.5% (n=77) han participado en una competencia y el 61.5% (n=123) no han participado en ninguna competencia. Finalmente, un 95.5% (n=191) afirman que el surf les sirvió como un factor de protección emocional, mientras que un 4.5% (n=9) indican que no fue así.

La tabla 1, muestra las características demográficas que se han utilizado para el presente estudio. Se aprecia que hay un mayor porcentaje en género masculino con un 82.5% (n=165). Asimismo, se observa que la mayoría de la población manifiesta que practica el surf de manera recreativa con un 92.5% (n=185). No obstante, se evidencia que un 38.5% (n=77) sí participaron en competencias.

Tabla 1
Características demográficas (n=200)

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Género	Femenino	35	17.5
	Masculino	165	82.5
Estado civil	Casado	90	45
	Soltero	79	39.5
	Otros	31	15.5
	Tiempo completo	132	66
Situación laboral	Tiempo parcial	44	22
	No refiere	24	15.5
	Recreativa	185	92.5
	Profesional	13	6.5
Tipo de práctica	Ambas formas	2	1
	Participaron en competencias	Sí	77
Fue un factor protección emocional el surf	No	123	61.5
	Sí	191	95.5
	No	9	4.5

Instrumentos

Ficha Sociodemográfica

El instrumento empleado fue construido con el objetivo de identificar las características más relevantes de los participantes. Es así que, para fines de la presente investigación se consideró indagar en datos como: sexo, edad, estado civil, situación laboral, cantidad de años que practican el surf, tipo de práctica, participación en competencias, los tipos de tablas que usan, playas en las que habitualmente surfean y si consideran el surf como factor protector emocional.

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Para la variable de características psicológicas deportivas se utilizó el Inventario psicológico de ejecución deportiva [IPED] (Hernández, 2006), en la versión peruana de Cortez et al. (2022) cuya muestra fue de 255 deportistas con edades entre 14 y 38 años (N: 23; DT: 4.29), pertenecientes a modalidades afiliadas al Instituto Peruano del Deporte (IPD). El instrumento está conformado por 42 ítems que están organizados en 7 subescalas: Autoconfianza (AC), Control de Afrontamiento Negativo (CAN), Control Atencional (CAT), Control Visuo-Imaginativo (CVI), Nivel Motivacional (NM), Control de Afrontamiento positivo (CAP) y Control Actitudinal (CAC). El inventario presenta cinco opciones de respuesta tipo Likert que van desde casi siempre hasta casi nunca (Cortez et al., 2022).

Las evidencias de validez manifiestan que el IPED presentó un buen ajuste de datos ($SB\chi^2 = 2243.096 / df = 798$; CFI = .955; SRMR = .095; RMSEA = .084 [IC90%: .080-.069], en cuanto a la confiabilidad que oscila entre $\omega = .841$ y el menor valor $\omega = .754$ (Cortez et al., 2022).

Para la presente investigación siguiendo la estructura del instrumento ya validado en el Perú, los coeficientes de confiabilidad omega de los componentes fueron los siguientes: para Autoconfianza (AC), se encontró ($\omega = .76$), Afrontamiento Negativo (CAN, $\omega = .66$), Control Atencional (CAT, $\omega = .68$), Control Visuo-Imaginativo (CVI, $\omega = .63$), Nivel

Motivacional (NM, $\omega = .69$), Control de Afrontamiento positivo (CAP, $\omega = .60$), Control Actitudinal (CAC, $\omega = .73$). De esta manera, Ventura-León (2018) argumenta que el coeficiente de Omega es apropiado porque reduce el riesgo de sobreestimación de confiabilidad y su resistencia a muestreos en poblaciones diversas.

Escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD)

En cuanto a la variable de resiliencia se utilizó la escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD) a partir de la versión española (Trigueros et al., 2017).

La ERCD, considera las vivencias deportivas tomando en cuenta el grado de acuerdo o desacuerdo en las afirmaciones propuestas. Esta escala posee 25 ítems divididos en dos factores, de los cuales 17 permite medir la competencia personal y los 8 siguientes miden aceptación de uno mismo y de la vida. Las respuestas serán evaluadas en una escala de Likert de 1 (en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo).

La evidencia de validez del ERCD mostró los índices de ajuste del modelo verificado donde la resiliencia se considera como factor de orden superior, reveló unos índices de ajuste apropiados: $\chi^2 (274, N = 278) = 463.61, p < .001$; $\chi^2 / gl = 1.69$; CFI = .96; TLI = .96; IFI = .96; RMSEA = .07 (IC 90% = .060-.082); SRMR = .029.

En cuanto al análisis de consistencia interna reflejó unos valores de alfa de Cronbach de .96 para aceptación de sí mismo, de .98 para competencia personal y .953 para la escala general, considerándolo aceptable. Para fines de la presente investigación, el coeficiente omega arrojó los siguientes valores: en la dimensión de competencia personal, ($\omega = .939$), con correlaciones ítem-test entre .932 y .945 y la dimensión de aceptación de uno mismo ($\omega = .840$) con correlaciones ítem-test entre .797 y .865.

Procedimiento

En primer lugar, se obtuvo la aprobación del subcomité de ética de la Facultad de Ciencias de la Salud y Psicología. Como paso siguiente se procedió a contactar con los surfistas mediante la difusión de nuestra investigación en redes sociales los grupos cerrados de Facebook “Cómo Están las Olas en Perú” que cuenta con 21.000 miembros, “Surf chicas Perú” con 90

miembros y en el grupo público “Playa La Pampilla” con 5600 miembros. Antes de responder a las preguntas propias de la investigación, cada participante debía dar su consentimiento informado a través de un desplegable donde se le informaba debidamente acerca de la confidencialidad de sus datos personales, y aspectos éticos como la participación voluntaria, así como la libertad de poder abandonar el estudio sin que esto le genere perjuicio alguno. También se informó que el presente estudio no implica riesgos potenciales, así como tampoco beneficio alguno. Se hizo llegar el cuestionario a los surfistas a través de un enlace Google Form en las páginas mencionadas, junto con un texto solicitando su participación en la investigación.

Análisis de datos

En primer lugar, fue realizado el cálculo muestral a través de un análisis descriptivo en Jamovi. Se realizó el análisis descriptivo para medir la desviación estándar de todas las variables, determinar la confiabilidad, así como el análisis de consistencia interna a través del coeficiente omega, que debe encontrarse entre .60 y .90; también se realizó el análisis correlacional a través de la prueba bivariada de Pearson los datos tuvieron distribución normal, utilizando los criterios de magnitud del efecto de Cohen donde .10 a .29 son bajas, .30 a .40 moderadas y .50 a más son altas. La información fue procesada y analizada mediante el programa estadístico JAMOVI 1.6.23 solid.

Resultados

La tabla 2, presenta los estadísticos descriptivos de las variables analizadas. Para las dimensiones de nivel motivacional y control actitudinal, los participantes presentan una puntuación alta, ya que los valores de la media están más cercanos al valor máximo de la escala que es 5, lo que significa que son características psicológicas más desarrolladas.

En cuanto a las dimensiones control actitudinal, control visuo-imaginativo y autoconfianza según el valor de las medias indican un puntaje medio. Por último, se observa que las características psicológicas, afrontamiento negativo y control atencional tienen una menor frecuencia.

Tabla 2.

Estadísticos Descriptivos de las escalas y subescalas de Inventario Psicológico De Ejecución Deportiva Y Escala De Resiliencia en el Contexto Deportivo

Variables	M	DE	Min.	Max.	Asim.	Error de asimetría	Curtosis	Error de curtosis
Autoconfianza	25.3	3.35	16.0	30.0	-0.59	0.17	-0.38	0.34
Control de Afrontamiento Negativo	23.6	3.30	16.0	30.0	0.21	0.17	-0.64	0.34
Control Atencional	21.9	3.39	12.0	30.0	0.01	0.17	-0.35	0.34
Control Visuo-Imaginativo	23.1	4.38	10.0	30.0	-0.18	0.17	-0.50	0.34
Nivel Motivacional	24.8	3.63	14.0	30.0	-0.53	0.17	-0.19	0.34
Control de Afrontamiento Positivo	24.8	2.78	16.0	30.0	-0.30	0.17	0.18	0.34
Control Actitudinal	26.1	3.14	15.0	30.0	-0.76	0.17	0.57	0.34
Competencia Personal	104	13.7	31.0	119.0	-2.95	0.17	12.7	0.34
Aceptación de sí mismo	49.1	5.84	21.0	56.0	-2.17	0.17	7.56	0.34

La tabla 3, evidencia que la dimensión autoconfianza, control visuo-imaginativo, nivel motivacional, control de afrontamiento positivo y control actitudinal, se correlacionan de forma positiva y significativa con la resiliencia, lo que valida nuestra hipótesis. Por otro lado, se observa que la dimensión afrontamiento negativo se correlaciona de forma inversa con la resiliencia, es decir a mayor afrontamiento negativo menor resiliencia. Asimismo, se encontró que la dimensión control atencional no se relaciona con la resiliencia.

En cuanto al análisis de magnitud de las relaciones de autoconfianza, control de afrontamiento positivo y control actitudinal con correlación a competencia personal muestran un efecto moderado .326, .315 y .385 respectivamente. Para la dimensión control visuo-imaginativo y nivel motivacional con correlación a aceptación de sí mismo sus criterios de magnitud del efecto de Cohen son bajas con un .283 y .291 respectivamente.

Tabla 3.

Matriz De Correlaciones de las escalas y subescalas Del Inventario Psicológico De Ejecución Deportiva Y Escala De Resiliencia en el Contexto Deportivo

Variables	Autoconfianza	Control de Afrontamiento Negativo	Control Atencional	Control Visuo-imaginativo	Nivel Motivacional	Control de Afrontamiento Positivo	Control Actitudinal	Competencia Personal	Aceptación de sí mismo
Autoconfianza	—								
Control de Afrontamiento Negativo	0.524 ***	—							
Control Atencional	0.470 ***	0.709 ***	—						
Control Visuo-Imaginativo	0.576 ***	0.190 **	0.146*	—					
Nivel Motivacional	0.687 ***	0.256 ***	0.275 ***	0.674 ***	—				
Control de Afrontamiento Positivo	0.649 ***	0.297 ***	0.310 ***	0.518 ***	0.617 ***	—			
Control Actitudinal	0.799 ***	0.396 ***	0.417 ***	0.564***	0.670 ***	0.689 ***	—		
Competencia Personal	0.326 ***	0.168 *	0.127	0.306***	0.332 ***	0.315 ***	0.385 ***	—	
Aceptación de sí mismo	0.381 ***	0.226 **	0.170*	0.283 ***	0.291 ***	0.337 ***	0.401 ***	0.886 ***	—

Nota. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Discusión

Como objetivo general se encontró que existe relación entre las características psicológicas deportivas y las dimensiones de la resiliencia en surfistas de Lima y Callao en el rendimiento y adaptación de los surfistas.

El surf se caracteriza por sus condiciones variables y desafíos, es presumible que por ello se encuentren puntuaciones altas en dimensiones tales como la autoconfianza, nivel motivacional, afrontamiento positivo y negativo, control atencional y visuo-imaginativo; que a su vez se encuentran relacionadas con la resiliencia. Asimismo, se encontró que el control atencional no se relaciona con las dimensiones de la resiliencia, esto sugiere que el control atencional no determina directamente la capacidad de los surfistas para manejar el estrés y recuperarse de situaciones adversas, debido a que este grupo de surfistas desarrollan otras habilidades o características más relevantes, por ejemplo, la capacidad física, la habilidad técnica en el surf, la autoeficacia percibida o el apoyo social, los cuales pueden ser factores más influyentes en la resiliencia de los surfistas que el control atencional.

La dimensión de autoconfianza es una de las más resaltantes, es decir, a mayor autoconfianza, mayor capacidad de resiliencia, ya que, los surfistas, debido a la oportunidad y a la decisión de seleccionar una ola; deben conjugar en décimas de segundos variables como, el tamaño de la ola, ubicarse en la rompiente, el esfuerzo físico y la respiración, las cuales solo son posibles de entrenarse en el agua (Guillén & Nieri, 2009).

Respecto a la autoconfianza en los deportistas se considera

que, a mayor seguridad en sí mismo y en sus posibilidades obtendrán un mejor resultado (Olmedilla & Domínguez 2016) y, en la misma línea González et al., (2015) confirman que, a mayor nivel de autoconfianza en el futbolista, mayor capacidad para sobreponerse, observando en el jugador un mayor control de las situaciones amenazantes o estímulos estresores para que su rendimiento no se vea afectado.

Los resultados de la muestra arrojan una relación directa y de puntuación moderada entre la motivación y la resiliencia, ya que cuando los surfistas trabajan en su motivación, visualización y la construcción de una mentalidad positiva puede generar entusiasmo y confianza, lo cual se corrobora en los estudios de Amorose et al., (2016), resaltando a la motivación intrínseca para obtener sensaciones de placer y de disfrute, con lo que la actividad física y deportiva se convierte en un fin en sí misma y lo que los impulsa a enfrentar desafíos y recuperarse de las adversidades. Esto se asemeja a la investigación de Reche et al. (2020) quienes correlacionaron la resiliencia con los rasgos de voluntad en el ámbito deportivo, resaltando a la motivación como una variable predictora del éxito deportivo, así como, de desarrollar mejores conductas adaptativas de afrontamiento ante eventos estresantes. Aranzana et al., (2018) indican que las personas resilientes muestran una personalidad positiva, elevados niveles de motivación intrínseca hacia el deporte que practican, confianza en sí mismos y, una fuerte capacidad de confrontación ante las condiciones estresantes. En adición a ello, Zazueta et al., (2022) manifiesta que la pandemia del COVID-19 hizo que los deportistas sufran estas situaciones adversas, pero pese a esto pudieron lidiar con

ello debido a una actitud resiliente. En cuanto a la variable control de afrontamiento negativo los surfistas enfrentan situaciones que pueden resultar adversas al nivel de sus habilidades para el surf, como olas muy grandes, condiciones climáticas desfavorables y riesgos en el agua; por lo que recurren a la evitación de situaciones difíciles o la rumiación sobre errores pasados. En otras palabras, puede llevar a una menor resiliencia ante los desafíos futuros (Álvarez et al., 2014). Asimismo, esto se comprueba en la investigación de Córdova-Castillo et al., (2023) la cual evidencia que existe una relación inversa entre la resiliencia y la ansiedad competitiva; siendo que esta última aparece ante situaciones estresantes o adversas.

En el buceo, la apnea es un mecanismo que permite estar bajo el agua durante un periodo de tiempo sin respirar. Esta habilidad resulta necesaria en los surfistas ya que pueden quedar atrapados bajo grandes olas durante varios segundos o incluso minutos. La capacidad de sostener la respiración es crucial para evitar el pánico y viceversa y así poder maniobrar para llegar a la superficie de manera segura. Ante estas situaciones algunos surfistas que utilizan estrategias de afrontamiento negativo pueden experimentar mayores niveles de malestar emocional y una menor capacidad para recuperarse de los contratiempos, afectando su resiliencia en el deporte (Zec et al., 2023).

En la investigación planteada por González (2022), los surfistas canalizan su energía tras cometer errores y no tienden a enfadarse incluso cuando se presentan dificultades, por el contrario, son interpretadas como desafíos lo que podría ser un indicio de que el surf es una estrategia de afrontamiento negativo en sí misma para ellos.

La variable Control de Afrontamiento Positivo también tiene una relación directa de puntuación moderada; esto podría deberse a la capacidad que tienen los surfistas de generar un vínculo con el mar y que puede ser profundamente restaurador y terapéutico, teniendo en cuenta que el 70% de nuestra muestra lleva más de 10 años practicando el surf. El sentido de flow que sienten los surfistas en el mar los libera de preocupaciones y los conduce a reconectarse con sus propios cuerpos y sentimientos, generando en ellos emociones positivas y un estado de bienestar (Britton & Foley, 2021). Dicho esto, se apoya con el trabajo de Serrano et al., (2021), debido a que el deportista al estar concentrado por acontecimientos positivos, permite la aparición de la resiliencia y el optimismo dentro de su práctica deportiva. Asimismo, García et al., (2016) refieren que en diversas disciplinas deportivas los rendimientos óptimos ocurren cuando experimentan un alto nivel de vitalidad, destacando que esta fuente de energía proviene del placer y la motivación positiva. Además, según Denton (2018) los surfistas valoran los retos que les pone el deporte porque desarrollan habilidades y capacidades que incluso les eran desconocidas para sí mismos, y que todo ello provee una habilidad para la resiliencia situada en el agua. En cuanto a la

variable Control Visuo-Imaginativo, los resultados de la muestra arrojan una relación directa y de puntuación moderada lo que podría reflejarse en la capacidad de los surfistas de anticipar y visualizar los movimientos que harán en el agua en función a la observación del medio, como el viento, la dirección de las olas y su consistencia, entre otros detalles, para luego ponerlos en práctica contrastando lo previsto con la realidad, siendo resilientes frente a los cambios y adaptando su práctica rápidamente, tal como se corrobora en la investigación de Mercader et al., (2023) en la cual encuentran que el control visuo-imaginativo tiene relación con una mayor aptitud en atletas para el control de sus sentidos y estímulos durante la participación deportiva.

Con respecto al control actitudinal, existe una relación directa y de puntuación moderada que demuestra la importancia de que los surfistas tomen decisiones correctas al momento de elegir una ola. Esto debe ser consecuente con los parámetros de las olas y la capacidad del surfista que además tienen efectos significativos sobre la respuesta fisiológica, así como sobre las características de rendimiento del surf (Barlow et al., 2014).

Un momento crucial en el surf es la parada en la tabla conocida como pop up, La técnica del pop-up es sumamente veloz y requiere una serie coordinada de movimientos como se menciona en (Borgonovo et al., 2021; Mendez & Bishop, 2005).

Esta acción se basa en el conocimiento de la técnica y las exigencias físicas necesarias que deben ir en consonancia con una decisión tomada con rapidez al momento de pararse, estos factores son importantes para prevenir las lesiones por caídas al momento de bajar una ola. Esta consecuencia relacionada al control actitudinal también queda demostrada en otra investigación en jugadoras elite de softball cubanas, donde se evidencia que las deportistas que poseen menor control de la actitud han presentado lesiones de mayor gravedad, así como mayor propensión a lesionarse más seguido (Ríos & Pérez, 2020).

Por otro lado, según los resultados obtenidos no se encuentra una relación entre control atencional con la resiliencia, específicamente con la dimensión competencia personal; ello podría deberse a que en la muestra la mayoría de surfistas realiza esta actividad de forma recreativa más no profesional, y más del 50% no ha participado en una competencia, por lo tanto, al no desarrollar las habilidades y capacidades de manera competitiva afectaría en algunas ocasiones el foco de atención frente a ciertos estímulos distractores obteniendo una respuesta desfavorable (Chávez & Calero, 2015).

Por otra parte, Valdivia et al., (2017) señalan que los deportistas que tienen altos niveles de atención y concentración durante la competición toman decisiones rápidas y efectivas evaluando la situación y seleccionando la acción adecuada logrando afrontar los desafíos y presiones personales.

Se aprecia que las lesiones tienden a ser más graves en situaciones donde la actitud de la persona muestra un menor

control o dominio sobre su comportamiento (Berengüí & Puga, 2015; González et al., 2014). A diferencia de lo indicado por otros estudios (Berengüí et al., 2013).

Limitaciones

Las limitaciones correspondientes a esta investigación cuantitativa son consideradas luego de interpretar los hallazgos.

La naturaleza transversal del estudio implica que los datos se recogieron en un momento específico, lo que limita la capacidad de establecer relaciones causales entre las variables estudiadas (Ato et al., 2013). Por otro lado, si bien la investigación arroja datos similares con otras investigaciones se debe tener cautela al extrapolar los datos a la población general de surfistas, esto debido al muestreo no probabilístico intencional y la accesibilidad de los participantes, lo cual puede introducir sesgos (Hernández et al., 2010).

Con respecto a la distribución de la muestra, está conformada en su mayoría por hombres (82.5%) así como la predominancia de surfistas recreativos (92.5%), esto podría limitar la aplicabilidad de los resultados a otras subpoblaciones.

La singularidad geográfica del estudio, enfocado en las regiones de Lima y Callao, plantea la cuestión de si los hallazgos son representativos de surfistas de otras áreas. Los criterios de exclusión, como la edad mínima y la experiencia en el surf, también pueden afectar la representatividad de la muestra.

Desde una perspectiva cualitativa, podría argumentarse que la subjetividad de las investigadoras y los sesgos de selección inherentes a la metodología podrían influir en los resultados. Sin embargo, la decisión de emplear un enfoque correlacional simple estaba fundamentada en la intención de explorar asociaciones específicas entre las características psicológicas deportivas y la resiliencia, abriendo caminos para investigaciones futuras que podrían adoptar un diseño longitudinal o experimental para superar estas limitaciones (Ato et al., 2013).

Recomendaciones

Utilizar muestras de surfistas profesionales podría enriquecer las conclusiones acerca de las características psicológicas, la resiliencia y otras variables, las cuales podrían ser aprovechadas para mejorar el entrenamiento de deportistas de alto nivel en esta disciplina. Es importante destacar que obtener acceso a una muestra de surfistas profesionales podría resultar desafiante, por la dificultad de acceder a un grupo numeroso, especialmente durante ciertas épocas del año en las que se encuentren concentrados para competiciones.

Complementar a la literatura de investigaciones con deportistas del surf u otros deportes acuáticos, su relación particular con la sensación de bienestar, autodescubrimiento y fe-

licidad. Asimismo, promover con estos resultados investigaciones con programas de intervención en psicología del deporte (Trujillo-Torrevalva & Reyes-Bossio, 2019, Reyes-Bossio et al., 2022).

Considerar las variables del estado de las playas como el medio ambiente en donde se desarrolla el deporte y cómo impacta en los surfistas, teniendo en cuenta la contaminación o encuentro con animales marinos.

Conclusiones

En el marco de la investigación sobre las características psicológicas deportivas y la resiliencia en surfistas de Lima y Callao, se han evidenciado conexiones significativas entre diversas habilidades psicológicas y la capacidad de resiliencia. En esta muestra de surfistas, la dimensión estudiada relacionada con la autoconfianza emerge como un elemento crucial, destacándose como un predictor claro de una mayor resiliencia. Esto es especialmente relevante dadas las características intrínsecas de este deporte, donde la disciplina requiere la toma de decisiones rápidas y la confrontación con condiciones cambiantes. Estos aspectos ejemplifican la necesidad de contar con una autoconfianza elevada para lograr un rendimiento óptimo.

Además, también se ha observado que un nivel motivacional elevado está directamente vinculado con la resiliencia, fortaleciendo la mentalidad positiva y la capacidad de disfrutar del deporte, lo cual incentiva a los individuos a afrontar y superar desafíos. Este aspecto se ve reflejado también en la capacidad de los surfistas para manejar situaciones adversas y transformar errores en oportunidades de aprendizaje, subrayando la importancia de una actitud positiva frente a los desafíos y a la vez sugiere que la práctica de este deporte en la población estudiada funciona como una estrategia de afrontamiento negativo en sí misma.

Sin embargo, llama la atención que el control atencional no guarda relación con una de las dos dimensiones de la resiliencia, lo que sugiere que un área específica de las habilidades psicológicas requiere una exploración más profunda. En contraste, la capacidad de los surfistas para anticipar y visualizar movimientos en el agua destaca como una habilidad que contribuye significativamente a su resiliencia.

Por último, el estudio revela que, aunque la mayoría de los surfistas participantes practican el deporte de forma recreativa, aquellos con altos niveles de atención y concentración, particularmente en entornos competitivos, muestran una capacidad de resiliencia más desarrollada. Esto plantea la reflexión sobre cómo las diferentes aproximaciones al surf, ya sea como afición o a nivel profesional, pueden influir en el desarrollo y la influencia de las habilidades psicológicas sobre la resiliencia.

Referencias

- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández, A., & Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 13-20. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300002
- Amorose, A. J., Anderson, D., Newman, T. J., Fraina, M., & Iachini, A. (2016). Motivación autodeterminada de los atletas de secundaria: los efectos independientes e interactivos del apoyo a la autonomía del entrenador, el padre y la madre. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 26, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.05.005>
- Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Boletto, A. F., & Márquez, S. (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(1), 43-54. <https://doi.org/10.6018/cpd>
- Ato, M., López, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282013000300043
- Barlow, M. J., Gresty, K., Findlay, M., Cooke, C. B., & Davidson, M. A. (2014). The Effect of Wave Conditions and Surfer Ability on Performance and the Physiological Response of Recreational Surfers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(10), 2946-2953. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24736778/#:~:text=As%20the%20wave%20period%20increased,0.371%2C%20p%20%3C%200.01>
- Beattie, S., Hardy, L., Savage, J., Woodman, T., & Callow, N. (2011). Development and validation of a trait measure of robustness of self-confidence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 184-191. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029210001263?via%3Dihub>
- Berengüi, R., De Los Fayos, E. J. G., & Hidalgo, M. D. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de Psicología*, 29(3), 674-684. <https://rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/67>
- Berengüi, R., & Puga, J. L. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 5. <https://doi.org/10.22544/rcps.v34i02.05>
- Borgonovo, M., Telles, T., Nessler, J., De Castro, M. P., Fernandes, R. J., & Vilas, J. P. (2021). Are the Kinetics and Kinematics of the Surf Pop-Up Related to the Anthropometric Characteristics of the Surfer. *Sensors*, 21(5), 1-11. <https://www.mdpi.com/1424-8220/21/5/1783>
- Britton, E., & Foley, R. (2021). Sensing water: Uncovering health and well-being in the sea and surf. *Journal of Sport and Social Issues*, 45(1), 60-87. <https://doi.org/10.1177/01937235209285>
- Chávez, J. P., & Calero, S. (2015). Factores físicos, socio-económicos y psicológicos que inciden en la deserción deportiva en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. *Congreso de Ciencia y Tecnología ESPE*, 10(1), 313-316. <https://journal.espe.edu.ec/ojs/index.php/cienciaytecnologia/article/view/68>
- Cheng, T. M., & Lu, C. C. (2015). The causal relationships among recreational involvement, flow experience, and well-being for surfing activities. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 20, 1486-1504. https://www.researchgate.net/publication/273518414_The_Causal_Relationships_among_Recreational_Involvement_Flow_Experience_and_Well-being_for_Surfing_Activities
- Córdova-Castillo, R., Brandão, R., Tutte-Vallarino, V., & Reyes-Bossio, M. (2023). Relación entre la ansiedad competitiva y resiliencia en practicantes de deportes acuáticos de alto rendimiento durante la COVID-19. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(2), Artículo e10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a12>
- Cortez-Saldarriaga, M., Quiroz-Villarán, S., Caycho-Rodríguez, T., Hernandez-Mendo, A., Brandão, M. R. F., & Reyes-Bossio, M. (2022). Propiedades Psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) en deportistas peruanos de Alto Rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 115-135. <https://doi.org/10.6018/cpd.487641>
- Cuberos, R., Castro, M., Espejo, T., & Ortega, F. Z. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 157-161. <https://www.re-dalyc.org/pdf/3457/345743464032.pdf>
- De Pinho, C. E. M., Moreira, J., & Queiroga, A. C. (2022). Injury patterns in competitive and recreational surfing: a systematic review. *MBJ Journals* 28(3), 280-287. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/128178/2/411077.pdf>
- Denton, H. (2018). Sea swimming and wellbeing: Time to revisit the sea cure. [Unpublished Master's thesis]. School of Health Sciences, University of Brighton.
- García, T., Sánchez, D., Leo, F. M., Amado, D., & Pulido, J. J. (2016). Efectos de un programa de intervención con profesores sobre el desarrollo de conductas positivas en las clases de educación física españolas. *Pedagogía de la Educación Física y el Deporte*, 21(6), 572-588.
- Gestión. (2016, 22 de agosto). Perú y el surf: Las cifras de un mercado que crece al estilo de una ola. <https://gestion.pe/tendencias/peru-surf-cifras-mercado-crece-estilo-ola-113151-noticia/>
- González, G., Del Castillo, O., & Romero, S. (2014). Análisis del control de la actitud en jugadores de equipos de fútbol. *Journal of Sport and Health Research*, 6(3), 241-252. <https://idus.us.es/handle/11441/42187>
- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32817/La_autoconfianza_y_el_control_del_estr%0c3%a9s_en_futbolistas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- González, R. A. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva-somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina], Repositorio UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13617>

- Guillén, F., & Nieri, D. (2009). Autoestima y competitividad en una selección juvenil peruana de surf. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 4(2), 253-270. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126265006.pdf>
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 1-18. https://pure.port.ac.uk/ws/files/66422806/The_sporting_resilience_model.pdf
- Hernández, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119204003>
- Hernández, R., Fernández, C. F., & Baptista, L. P. (2010). Metodología de la Investigación (5a ed.). Mc Graw Hill. https://catalogo.upc.edu.pe/discovery/fulldisplay?context=L&vid=51UPC_INST:51UPC_INST&search_scope=MyInst_and_CI&tab=002Todoslosrecursos&docid=alma990000444340203391
- Jaramillo, R. A., & Cantor, J. C. R. (2021). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(2). <https://www.redalyc.org/journal/679/67972044009/67972044009.pdf>
- LaLanne, C. L., Cannady, M. S., Moon, J. F., Taylor, D. L., Nessler, J. A., Crocker, G. H., & Newcomer, S. C. (2017). Characterization of Activity and Cardiovascular Responses During Surfing in Recreational Male Surfers Between the Ages of 18 and 75 Years Old. *Journal of aging and physical activity*, 25(2), 182-188. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/japa/25/2/article-p182.xml>
- Langseth, T., & Vyff, A. (2021). Cultural Dissonance: Surfers' Environmental Attitudes and Actions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01233/full>
- Martínez, Y. H., Ucha, F. G., Estrada, J. G., & Del Monte, L. D. M. (2022). La resiliencia psicológica en deportes de alto rendimiento. *Acción*, 18. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/227/752>
- Mecías, M., & Navarro, R. (2015). Bases teóricas del entrenamiento para jóvenes deportistas en deportes acuáticos en el medio natural: Bodyboard. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 1(3), 345-364. <https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2015.1.3.1422>
- Mendez, A., & Bishop, D. (2005). Aspectos fisiológicos del rendimiento en la conducción de tablas de surf. *Sports Medicine*, 35, 5570. https://www.researchgate.net/publication/8079291_Physiological_Aspects_of_Surfboard_Riding_Performance
- Mercader, I., Ángel, NG, Silva, S., & Brito, S. (2023). Niveles de ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoeficacia en deportistas universitarios de una universidad pública española y su relación con las necesidades psicológicas básicas. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 20 (3), 2415.
- Olmedilla, A., & Domínguez-Igual, J. J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 1-11. <https://www.redalyc.org/pdf/6138/613868610005.pdf>
- Ortega, A. M. & Montero, F. J. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6 (2), 1-11. <https://www.redalyc.org/journal/6138/613869846007/html/>
- Osorio, D. M., Isaza-Gómez, G. D., & Torres-Ortíz, J. D. (2023). Habilidades psicológicas básicas de un grupo de tenistas en formación de la ciudad de Santiago de Cali (Basic psychological skills of a group of tennis players in training from the city of Santiago de Cali). *Retos*, 50, 895-903. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98480>
- Ramírez, A., & Prieto, J. M. (2021). Análisis de las habilidades psicológicas en los deportistas promesas y talentos guipuzcoanos (Analysis of the psychological skills of promising athletes and talents from Gipuzkoa). *Retos*, 39, 465-470. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74861>
- Reche, C., Martínez, A., & Ortín, F. J. (2020). Caracterización del deportista resiliente y dependiente del ejercicio físico. (Characterization of the resilience and exercise dependence athlete). *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 15(43), 17-26. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i43.1395>
- Reyes-Bossio M., Raimundi M. J., Correa L. G. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12, 9-16. doi: 10.4321/S1578-84232012000100001 - DOI
- Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas Boas Junior, M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tutte-Vallarino, V., Carbajal-León, C. & Brandão, R. (2022). Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Front. Psychol.* 13:1068376. doi:10.3389/fpsyg.2022.1068376
- Ríos, J., & Pérez, Y. (2020). Relaciones entre habilidades psicológicas y lesiones deportivas en softbolistas cubanas de élite. *Acción Psicológica*, 17(1), 91-102. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2020000100007
- Román, C., Borja, A., Uyarra, M. C., & Pouso, S. (2022). Surfing the waves: Environmental and socio-economic aspects of surf tourism and recreation. *Science of the Total Environment*, 826, 154122. https://www.researchgate.net/profile/Angel-Borja/publication/358843834_Surfing_the_waves_Environmental_and_socio-economic_aspects_of_surf_tourism_and_recreation/links/6221e2239f7b3246340dab84/Surfing-the-waves-Environmental-and-socio-economic-aspects-of-surf-tourism-and-recreation.pdf
- Sallis, R. (2015). Exercise is medicine : a call to action for physicians to assess and prescribe exercise. *The Physician and Sportsmedicine*, 43(1), 22-26. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25684558/>
- San Martín, J. (2024, 12 de febrero). 12 datos sobre el surf que te sorprenderán. *Red Bull*. Recuperado el 3 de octubre de 2023, de <https://www.redbull.com/es-es/surf-datos-y-cifras-curiosas#:~:text=35%20millones,era%20s%C3%B3lo%20de%2010%20millones>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434. https://web.archive.org/web/20190412180115id_/https://core.ac.uk/do

- wnload/pdf/78908637.pdf
- Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and motor skills*, 122(1), 336-349. https://www.researchgate.net/profile/Ricardo-De-La-Vega/publication/296449664_Relationship_Between_Resilience_and_Coping_Strategies_in_Competitive_Sport/links/620171697047cd22c3540cf7/Relationship-Between-Resilience-and-Coping-Strategies-in-Competitive-Sport.pdf
- Serrano, E., Gómez, M., & Reche, C. (2021). Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 41, 581-588. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/83086/63919>
- Tamez, A., Vanegas, M., & Valdivia, P. (2020). Autoconfianza, resiliencia y lesiones en deportes artísticos: patinadores sobre hielo, gimnastas, animadores y bailarines de ballet y danza contemporánea. *Trances*, 12(3), 251-262. http://www.fod.uanl.mx/wp-content/uploads/2020/12/b29_Tamez_Vanegas_Valdivia_FEAfys_2020.pdf
- Trigueros, R., Álvarez, J. F., Aguilar, J. M., Alcaraz, M., & Rosado, A. (2017). Validación y adaptación española de la escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD). *Psychology, Society & Education*, (2). <https://doi.org/10.25115/psye.v9i2.864>
- Trigueros, R.; Aguilar-Parra, J.M.; Álvarez, J.F.; Cangas, A.J.; López-Liria, R. (2020). The Effect of the Motivation on the Resilience and Anxiety of the Athlete. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 20 (77) pp. 73-86 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista77/artefectos1114.htm>
- Trujillo - Torrealva, D., & Reyes-Bossio, M. A. (2019). Programa de mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, 36, 418-426. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>
- Tutte-Vallarino, V., Malán-Ernst, E., Reyes-Bossio, M., Peinado-Portero, A., de Álvaro, J. I., Ortín Montero, F. J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2022). Relationship between resilience, optimism, and burnout in Pan-American athletes. *Frontiers in psychology*, 13, 1048033. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048033>
- Valdivia, P. Á., Zurita, F., González, G., Cachón, J., & Romero, Ó. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas (Influence of stress control in the sports performance: self-confidence, anxiety and concentration in athletes). *Retos* (Madrid), 32(32), 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Ver, J. (2019, 29 de junio). WSL Heritage: Sofia Mulanovich. World Surf League. Recuperado el 03 de octubre de 2023, de <https://www.worldsurfleague.com/posts/398812/wsl-heritage-sofia-mulanovich?isearch=true&category=article>
- Ventura-León, J. (2018). Intervalos de confianza para coeficiente Omega: Propuesta para el cálculo. *Adicciones*, 30(1), 77-78. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/962/899>
- Zazueta, D., Vanegas, M., Reynoso, L. F., Morales, R. A., & Rodenas, L. (2022). Afrontamiento y factores resilientes en tiempos de COVID-19: Un estudio con adolescentes boxeadores. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 45, 660-670. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/92337/68447>
- Zec, M., Antičević, V., Lušić, L., Valić, Z., & Božić, J. (2023). Psychophysiological stress response in SCUBA divers: The contribution of negative automatic thoughts and negative emotions. *Current Psychology*, 42(20), 16751-16765. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-02900-x>

Datos de los/as autores/as:

Cecilia Brozovich-Neyra
 Jessica Cuyubamba-Rodríguez
 Cecilia Flores-Luna
 Jannise Gallo-Alvarado
 Mario Alexander Reyes-Bossio

cecibroz@gmail.com
 jessica.cuyubamba1986@gmail.com
 reconectapsic@gmail.com
 psi.jannisegallo@gmail.com
 mario.reyes@upc.pe

Autor/a
 Autor/a
 Autor/a
 Autor/a
 Autor/a