

Resiliencia en deporte juvenil: procesos y apoyo

La resiliencia es una adaptación relativamente favorable ante un contexto o una situación difícil.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Desarrollo, deporte juvenil y familia

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 25 min · 5386 palabras de cuerpo

Resumen

La resiliencia se examina como adaptación ante dificultades, atendiendo al tiempo, al contexto y al apoyo disponible en deporte juvenil. Esta lectura distingue disposiciones, procesos y resultados, y separa resiliencia, fortaleza mental y perseverancia. Las fuentes deportivas sitúan las demandas juveniles dentro de relaciones y condiciones de entrenamiento. Un capítulo general sobre pasión ofrece comparaciones con estudios laborales y académicos, conservando sus poblaciones, diseños y estados documentales. Se explican persistencia flexible, emociones y diferencias entre grado y alcance del ajuste. Las propuestas de un libro para familias se presentan como complemento que requiere contraste, sin convertirlas en técnicas de eficacia demostrada. Ejemplos hipotéticos y figuras originales ayudan a formular preguntas sobre cambios deportivos y cotidianos. La transferencia fuera del deporte y los procesos de apoyo permanecen como cuestiones que necesitan investigación situada.

Palabras clave: resiliencia; deporte juvenil; adaptación; apoyo; pasión armoniosa; persistencia flexible; fortaleza mental

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/resiliencia-en-deporte-juvenil-procesos-y-apoyo.html>

Situación, dificultad y adaptación



Tiempo y condiciones que acompañan el proceso

Observar actividad y vida cotidiana
No basta un marcador o una impresión

[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Concepto general de adaptación de Vallerand y Paquette, situado con las demandas juveniles descritas por McCarthy y McCann. La cinta ordena preguntas temporales; no muestra una curva de recuperación ni un resultado medido.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Paul McCarthy y Bryan McCann (2021); Robert J. Vallerand y Virginie Paquette (2023).

1. Adaptarse a una dificultad tiene contexto y tiempo

La resiliencia es una adaptación relativamente favorable ante un contexto o una situación difícil. Vallerand y Paquette utilizan esta definición general al distinguir estudios de disposiciones personales y estudios del proceso de adaptación. La palabra «relativamente» importa: remite a una situación, a lo que se observa y al momento de observación. No describe una obligación de salir fortalecido de cada experiencia. Esta lectura pregunta cómo comprender los procesos y el apoyo relacionados con resiliencia en deporte juvenil sin reducirlos a aguantar presión.^[3]

McCarthy y McCann describen demandas juveniles que incluyen entrenamiento, lesiones, pérdidas competitivas, desarrollo y decisiones de selección. Las sitúan dentro de relaciones con padres, compañeros, entrenadores y profesionales. Esa descripción deportiva permite formular la pregunta por adaptación con una persona y unas circunstancias concretas. El joven puede estar tratando de aprender una tarea, reconstruir una relación o comprender una decisión; decir únicamente que «necesita resiliencia» no identifica todavía el problema sobre el que se trabajará.^[1]

Las fuentes cumplen funciones distintas. McCarthy y McCann examinan entrenamiento mental juvenil; Gould y Mignano organizan una agenda de

investigación de deporte juvenil. Vallerand y Paquette aportan un marco general sobre pasión y resiliencia con estudios de trabajadores y estudiantes, entre otros contextos. Carson presenta orientaciones para familias y entrenadores en un libro cuya editorial académica y revisión científica no están verificadas en el corpus. Su contenido se tratará como propuesta complementaria, conservando esa diferencia respecto de las fuentes académicas.^{[1][2][3][4]}

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Una joven deja de ser titular y, durante varias semanas, sigue aprendiendo en los entrenamientos, habla de la decisión con su entrenador y mantiene sus actividades escolares. Otra joven continúa jugando todos los minutos, pero vive cada fallo como una amenaza a su valor y abandona relaciones importantes. El ejemplo ilustra por qué participación y rendimiento necesitan información adicional para describir adaptación. No asigna una etiqueta psicológica a ninguna de las dos ni predice su evolución.

La pregunta exige observar qué adversidad se está considerando y qué respuesta resulta pertinente. El capítulo general distingue ajuste dentro de una actividad y ajuste en el resto de la vida. El ámbito deportivo juvenil añade la necesidad de atender al desarrollo y al apoyo disponible. Juntar ambos planos permite construir una lectura situada; la comparación no convierte los estudios generales en pruebas de una intervención con niños deportistas.^{[1][3]}

2. La presión incluye condiciones del entorno

McCarthy y McCann vinculan los retos deportivos juveniles con una red de relaciones, además de capacidades personales. Gould y Mignano muestran otro plano del problema: la profesionalización del deporte juvenil, descrita como adopción de un modelo de élite y espectáculo que privilegia éxitos, especialización temprana, entrenamiento intenso y recompensas externas. El contexto puede orientar qué se considera un buen resultado y qué demandas se colocan sobre el participante. Por eso, estudiar adaptación requiere conocer también esas condiciones.^{[1][2]}

Gould y Mignano relacionan ese modelo con problemas como presión para ganar, atención concentrada en los más hábiles y gritos ante actuaciones deficientes. Lo presentan como asunto sociocultural que requiere iniciativas y evaluación, no como un defecto localizado únicamente en el niño. En su balance de 2021 destacan la necesidad de estudiar la eficacia de los esfuerzos por cambiar la narrativa. La existencia de organizaciones o programas con esa finalidad no demuestra por sí misma qué componente produce cambios.^[2]

[Inferencia] Análisis aplicado. Si un entrenador ridiculiza públicamente los errores y después atribuye el malestar a falta de resiliencia, su explicación omite una parte relevante de la experiencia: la relación en la que ocurre el error. La comparación entre fuentes invita a describir la exigencia deportiva y el trato recibido por separado.

Aprender a afrontar una competencia difícil y aceptar humillaciones no son objetivos intercambiables. Esta distinción conceptual no determina, sin información, lo que sucedió en un club concreto.

El capítulo juvenil de Gould y Mignano recuerda que el deporte puede acompañarse de resultados favorables y desfavorables para salud mental, incluyendo estrés, agotamiento, acoso o maltrato. Pide estudios que distingan influencias, mediadores y moderadores porque gran parte de la evidencia relatada era transversal y no causal. Una explicación basada solamente en cualidades del deportista sería incompleta respecto de esa agenda: las características del programa y de sus participantes también forman parte de las preguntas.^[2]

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Un grupo tiene poco tiempo para aprender porque cada ejercicio termina con eliminación. Algunos integrantes se adaptan a esa regla; otros dejan de intentar una habilidad nueva. Cambiar el tiempo disponible y la forma de feedback podría ser una alternativa por examinar, junto con el apoyo personal. El ejemplo no presupone que toda eliminación sea perjudicial. Enseña a incluir la organización de la tarea al interpretar respuestas que, vistas de lejos, parecen simples diferencias de persistencia.

3. Resiliencia, fortaleza y perseverancia plantean preguntas distintas

Resiliencia remite, en el capítulo de Vallerand y Paquette, a adaptación ante dificultad. McCarthy y McCann reseñan programas que utilizaron fortaleza mental como resultado de entrenamiento. Carson reúne bajo un mismo capítulo afrontamiento, grit, perseverancia, adaptabilidad y fortaleza mental. Esta proximidad en un índice no demuestra identidad entre conceptos. Para leerlos con precisión conviene preguntar qué se define, qué se evalúa y qué cambio se atribuye al programa o a la experiencia.^{[1][3][4]}

Un ejemplo deportivo relatado por McCarthy y McCann es la comparación de Gucciardi y colaboradores entre un programa tradicional de habilidades mentales y otro orientado al desarrollo de fortaleza mental. Participaron tres equipos de fútbol australiano menores de quince años; los autores del capítulo indican que ambos programas fueron igualmente eficaces para desarrollar fortaleza mental. La formulación conserva su resultado nombrado. No informa, en ese pasaje, que se haya evaluado adaptación en varios dominios después de una adversidad definida como resiliencia.^[1]

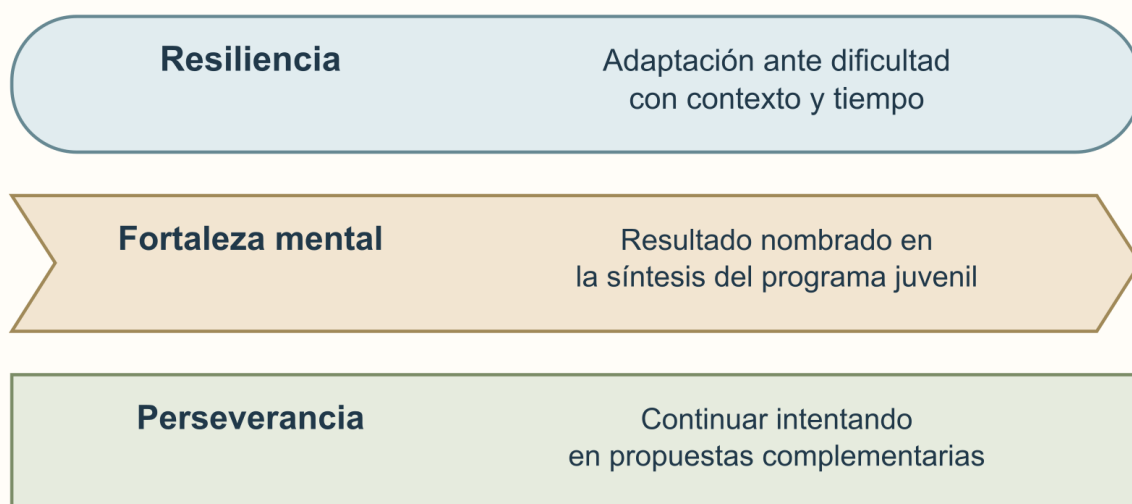
Carson presenta la perseverancia mediante objetivos, pequeños logros y continuación ante contratiempos, y utiliza el término grit en ese conjunto de propuestas. No aporta en el capítulo una demostración que permita igualar esas orientaciones con el rasgo

de resiliencia de los estudios generales. La lectura complementaria puede sugerir preguntas sobre seguir intentando, pero no establece que continuar siempre sea la respuesta más adaptativa ni que una persona con dificultades deba recibir una etiqueta de escasa fortaleza.^{[4][3]}

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Un joven repite una tarea hasta completar el entrenamiento indicado. Ese dato describe persistencia durante esa práctica. Para valorar adaptación tras una lesión habría que conocer otras cuestiones, como el significado de la interrupción, el apoyo y la relación con actividades fuera del deporte. Una conducta de seguir no resuelve todas esas preguntas. Del mismo modo, aceptar un cambio de objetivo puede expresar ajuste a circunstancias nuevas, aunque implique reducir una actividad concreta.

Vallerand y Paquette distinguen persistencia flexible y rígida al explicar pasión. Esa distinción ayuda a comprender por qué duración del esfuerzo y calidad del ajuste merecen análisis separados. En sus líneas futuras preguntan si la persistencia rígida podría producir respuestas adaptativas bajo ciertas circunstancias. Conservar esa pregunta evita transformar la comparación en una regla moral: una forma de compromiso no puede clasificarse únicamente por el número de horas ni por una decisión aislada.^[3]

Un nombre no sustituye qué se estudia



Comparar definiciones, medidas y resultados

[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Diferencias de objeto conservadas a partir de McCarthy y McCann, Vallerand y Paquette y el inventario complementario de Carson. No se ofrecen escalas equivalentes ni se identifica grit con resiliencia.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Paul McCarthy y Bryan McCann (2021); Robert J. Vallerand y Virginie Paquette (2023); Riley Carson (2024).

4. Una disposición y una trayectoria de adaptación no son el mismo dato

Vallerand y Paquette distinguen dos líneas de investigación con adultos. Una intenta identificar variables individuales relacionadas con afrontar estresores importantes, incluyendo el rasgo de resiliencia. La otra busca describir mecanismos psicológicos utilizados durante procesos de adaptación. El rasgo de resiliencia nombra una disposición evaluada en esa primera línea; el proceso de resiliencia remite a cómo se desarrolla el ajuste ante una situación. Son preguntas relacionadas, con objetos de observación diferentes.^[3]

El capítulo utiliza escalas de rasgo en estudios laborales y examina emociones y consecuencias alrededor de situaciones estresantes en estudios académicos. Una puntuación sobre una disposición no cuenta por sí sola qué hizo una persona ante un acontecimiento concreto, ni cuándo cambió su experiencia. A la inversa, una respuesta favorable en una ocasión ofrece información sobre esa situación, sin establecer automáticamente una cualidad estable. Esta diferencia permite leer resultados sin tratar el nombre del constructo como explicación suficiente.^[3]

[Inferencia] Análisis aplicado. En deporte juvenil, podría distinguirse una valoración general sobre cómo un joven suele afrontar retos y la descripción de lo sucedido después de una exclusión del equipo. La primera ordena percepciones habituales; la segunda requiere identificar el episodio, el apoyo y la evolución. El capítulo general no valida un instrumento juvenil para realizar esa distinción. La comparación proporciona preguntas conceptuales que tendrían que concretarse y comprobarse en el contexto deportivo pertinente.

Gould y Mignano hacen una distinción metodológica relevante al reseñar una investigación cualitativa sobre agotamiento en jóvenes tenistas. Destacan que identificó deportistas que habían experimentado burnout, en lugar de evaluar solamente participantes activos. La elección de quién puede contar una experiencia modifica qué proceso se vuelve visible. Esa investigación se relata sobre agotamiento, no como demostración de una disposición resiliente; sirve aquí para precisar la diferencia entre estudiar experiencias y asumirlas a partir de una muestra disponible.^[2]

La lectura de un proceso requiere además un intervalo. En el capítulo de pasión, una investigación longitudinal observa estudiantes universitarios antes y después de exámenes de fin de período. En el ámbito juvenil, McCarthy y McCann señalan dificultades de precisión al evaluar cambios de habilidades en programas. Ambas fuentes permiten mantener presente el tiempo, aunque sus poblaciones y objetivos difieran. Describir un cambio necesita aclarar desde cuándo se observa, qué se compara y qué otros acontecimientos pudieron acompañarlo.^{[1][3]}

5. La pasión aporta una comparación sobre la calidad del compromiso

Vallerand y Paquette definen pasión como una inclinación intensa hacia una actividad que se ama, se valora, ocupa tiempo y energía y participa en la identidad. Su modelo dualista distingue pasión armoniosa y obsesiva a partir de la forma de internalización. La pasión armoniosa resulta de aceptar autónomamente la importancia de la actividad; la pasión obsesiva se relaciona con una internalización controlada, presiones y contingencias vinculadas a esa actividad. El modelo trata cómo se vive el compromiso, además de su intensidad.^[3]

En la descripción del modelo, la pasión armoniosa permite implicarse voluntariamente, concentrarse y dar espacio a otras actividades. La pasión obsesiva se asocia a una urgencia difícil de controlar y a conflictos con otros dominios. Esas formulaciones son parte de una propuesta general y de la investigación que el capítulo revisa. No convierten dos estilos de pasión en identidades permanentes de «buen deportista» y «mal deportista», ni autorizan clasificar a un joven por observar un entrenamiento exigente.^[3]

El capítulo relaciona pasión y resiliencia porque la forma de compromiso puede vincularse con procesos como afrontar tareas, valorar retos y experimentar emociones. Al mismo tiempo, reconoce que ambos tipos de pasión pueden contribuir a rendimiento a largo plazo en los estudios que resume. Rendimiento y bienestar no aparecen como resultados necesariamente idénticos. Esta separación resulta importante cuando se interpreta un éxito competitivo como si describiera toda la experiencia de quien lo logra.^[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Dos jóvenes dedican muchas horas a su deporte. Una adapta su preparación cuando necesita atender una tarea escolar y retoma la práctica después. El otro vive ese cambio como pérdida de valor personal y sigue entrenando con conflicto. La diferencia ilustrada no depende de contar horas, sino del significado, la posibilidad de elegir y la relación con otros ámbitos. El ejemplo no administra una escala de pasión ni establece qué tipo corresponde a ninguno de ellos.

Gould y Mignano preguntan por características del programa, engagement y participantes al investigar salud mental juvenil. El modelo de pasión puede ofrecer una comparación para formular algunas preguntas sobre ese engagement. La evidencia general y el problema deportivo permanecen diferenciados: examinar una relación posible con resiliencia juvenil requiere medidas y diseños adecuados a jóvenes. Adoptar el vocabulario de pasión no completa ese trabajo ni determina una intervención que deba aplicarse a todas las edades.^{[2][3]}

6. Ajustar el compromiso también forma parte de la pregunta

La persistencia flexible, en la exposición de Vallerand y Paquette, acompaña una pasión que permite decidir cuándo participar y cuándo atender otros ámbitos. La persistencia rígida se relaciona con urgencia y conflicto en su descripción de pasión obsesiva. El contraste da contenido a una diferencia que puede perderse cuando toda continuidad se llama fortaleza: una actividad puede ser importante y, a la vez, integrarse de distinta manera con estudios, familia, descanso y relaciones.^[3]

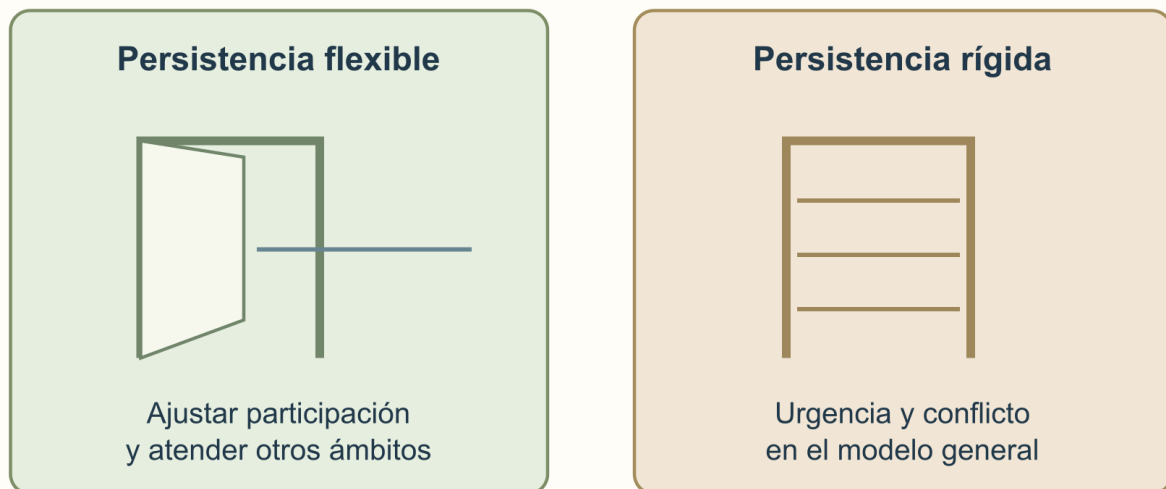
Los autores utilizan una escena introductoria con dos jugadoras universitarias de baloncesto para mostrar esa dualidad. Es una ilustración del capítulo, no un experimento con niñas ni un seguimiento de sus trayectorias. Ambas aman la actividad y han alcanzado un nivel elevado; sus modos de implicación y de atender el resto de la vida se describen de forma diferente. La escena ayuda a explicar el modelo cuando se conserva su función didáctica y su contexto universitario.^[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Después de perder un partido, un joven quiere revisar todos sus errores esa misma noche. Otro momento puede permitir analizar la jugada con mayor claridad y conservar una actividad familiar ya prevista. Acordar cuándo revisar no significa abandonar la mejora. El ejemplo plantea la diferencia entre atender una dificultad y reorganizar toda la vida alrededor de ella. La pertinencia del acuerdo dependería de circunstancias que una descripción breve no contiene.

El propio capítulo conserva dudas sobre esa comparación. Pregunta si la pasión armoniosa es adaptativa en todas las situaciones y si una persistencia rígida podría contribuir a respuestas favorables bajo algunas condiciones. También propone estudiar combinaciones de ambas dimensiones, porque no se excluyen necesariamente dentro de una persona. Esas líneas futuras limitan una lectura binaria. La flexibilidad necesita entenderse en relación con una tarea y un momento, y no como ausencia de compromiso o como solución universal.^[3]

McCarthy y McCann sitúan las habilidades psicológicas dentro de aprendizaje, práctica, reflexión y refinamiento según las dificultades presentadas. Esa orientación deportiva ofrece un punto de contacto con la comparación general: la respuesta puede ajustarse en lugar de repetir una técnica idéntica. Mantener contacto conceptual no implica que la pasión sea la causa demostrada del cambio de un joven. Permite preguntar qué está intentando hacer, qué recursos tiene y qué posibilidades existen para modificar su manera de responder.^{[1][3]}

¿Puede ajustarse el compromiso?



El capítulo conserva preguntas sobre condiciones y combinaciones

[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Metáfora editorial de persistencia flexible y rígida descrita por Vallerand y Paquette. Las puertas no presentan un experimento, no clasifican jóvenes y no implican ausencia total de adaptación con un tipo de pasión.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert J. Vallerand y Virginie Paquette (2023).

7. Qué muestran los estudios laborales relatados

Vallerand y Paquette presentan dos estudios de trabajadores sobre pasión y rasgo de resiliencia. En el primero, un análisis de rutas relacionó pasión armoniosa por el trabajo positivamente, y obsesiva negativamente, con resiliencia de rasgo en ese ámbito; esta, a su vez, predijo bienestar psicológico en el modelo. El capítulo señala una condición importante: el estudio no se realizó en una situación estresante. Por ello, esa relación entre variables no equivale a observar cómo una persona afrontó una adversidad específica.^[3]

En el segundo estudio, los trabajadores recordaron y describieron un acontecimiento estresante de su trabajo y respondieron escalas sobre pasión, rasgo de resiliencia y crecimiento postraumático. El capítulo explica que ese último constructo se refería a sentirse mejor después que antes del acontecimiento. El análisis relatado vinculó pasión armoniosa positivamente y obsesiva negativamente con el rasgo, que predijo crecimiento postraumático en el modelo. Las variables incluyen recuerdos y valoraciones de una experiencia laboral.^[3]

La referencia de esos estudios aparece en el capítulo como manuscrito en preparación de 2022. Esta lectura accede al relato de Vallerand y Paquette, no al

informe primario ni a datos originales. Conservar ese estado documental es parte de interpretar el soporte disponible. No se añade una publicación posterior, una muestra, una edad o un procedimiento que la síntesis consultada no informe. Tampoco se transforma un análisis de rutas en una manipulación experimental de pasión.^[3]

[Inferencia] Comparación contextual. Los estudios permiten distinguir interés por una actividad, disposición evaluada y valoración de un episodio. En deporte juvenil podría preguntarse por esos planos, pero los trabajadores no representan automáticamente a jóvenes deportistas. El trabajo, una prueba escolar y una decisión de selección deportiva tienen demandas distintas. La comparación sirve para ordenar lo que sería necesario investigar, sin atribuir a entrenadores juveniles una eficacia derivada del contexto laboral.

También conviene mantener separados adaptación y crecimiento. El capítulo define resiliencia mediante ajuste relativamente favorable; el crecimiento postraumático es una de las consecuencias evaluadas en ese estudio concreto. Describir ajuste después de una dificultad no exige demostrar que la persona haya mejorado por encima de su situación anterior. Convertir el crecimiento en obligación ampliaría el significado del constructo y colocaría una expectativa que no procede de la definición general utilizada.^[3]

8. Emociones y adaptación en los estudios académicos

El capítulo general examina procesos de resiliencia mediante estudios con estudiantes apasionados por sus estudios ante exámenes de fin de período. En el primer estudio descrito se evaluaron pasión, emociones positivas y negativas antes de los exámenes y consecuencias como satisfacción académica, evaluación de la propia actuación y percepción de alcanzar objetivos vitales fuera de los estudios. La descripción importa porque combina valoraciones de la actividad y del resto de la vida; no se reduce a una calificación objetiva.^[3]

El análisis de rutas relatado encontró que ambos tipos de pasión predecían emociones positivas, con una relación más fuerte para pasión armoniosa. A la vez, la armoniosa predecía negativamente emociones negativas y la obsesiva positivamente. Las emociones positivas predijeron las tres consecuencias adaptativas; las negativas predijeron negativamente satisfacción con los estudios y percepción de una vida exitosa. La diferencia entre dimensiones se conserva completa: el relato no presenta pasión obsesiva como ausencia absoluta de emociones positivas.^[3]

Los autores informan que un estudio longitudinal con universitarios, antes y después de exámenes, reprodujo esos resultados utilizando cambios entre ambos momentos. También describen estudios ante fallos académicos y una tarea educativa estresante en línea. Algunas referencias estaban en prensa o bajo revisión en el capítulo

consultado. Esos diseños y estados no se sustituyen por una afirmación única sobre niños que practican deporte. La emoción aparece como parte de procesos propuestos y analizados, con consecuencias y contextos identificados.^[3]

[Inferencia] Análisis aplicado. Esta comparación invita a describir qué siente un joven alrededor de un contratiempo y cómo se relaciona esa experiencia con su actividad y otras áreas. No exige mostrar alegría inmediata ni ocultar tristeza o frustración. La teoría sobre relaciones entre emociones y adaptación no funciona como una orden para sentir de una manera concreta. El apoyo puede empezar por comprender la experiencia, en vez de tomar una expresión emocional como diagnóstico de falta de resiliencia.

McCarthy y McCann piden comprender lo que un acontecimiento significa para el joven dentro de la relación profesional. Ese enfoque ofrece una base deportiva para atender experiencias particulares. Una pérdida puede tener sentidos distintos según expectativas, relaciones y tareas. Junto con la evidencia académica general, permite mantener una pregunta precisa por procesos, sin aplicar un programa de supresión emocional ni deducir bienestar exclusivamente de lo que el observador ve en la cancha.^{[1][3]}

9. El ajuste puede tener distinto grado y distinto alcance

Vallerand y Paquette proponen distinguir dos dimensiones: el grado de resiliencia, referido al nivel de ajuste positivo después de adversidad, y el locus de resiliencia, referido a dónde se produce ese ajuste. El locus puede ser específico de un dominio o abarcar varios ámbitos de la vida. La distinción separa cuánto ajuste se observa y en qué espacios. Sirve para describir la propuesta del capítulo, sin convertirla en una escala gráfica con puntos de corte deportivos.^[3]

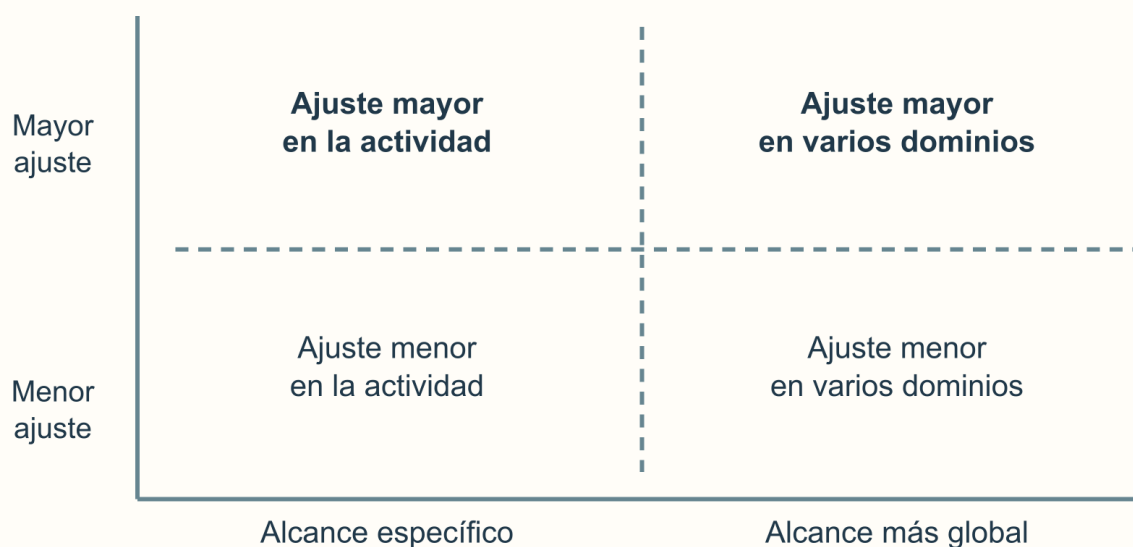
En su exposición, alguien puede mostrar ajuste alto dentro de la actividad que le apasiona sin mostrarlo en el resto de la vida. Eso correspondería a un alcance específico en el modelo. Si el ajuste comprende actividad y otros dominios, los autores hablan de un alcance global. Las categorías organizan una comparación conceptual; requieren información sobre varias consecuencias y no pueden asignarse a partir de un único resultado, de una impresión momentánea o de observar que alguien continúa asistiendo.^[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Después de una exclusión temporal, un joven se concentra mejor durante los entrenamientos, pero sigue experimentando conflictos escolares y familiares. La mejora de la atención describe una parte de la experiencia. Otra joven encuentra formas de aprender en el equipo y de reorganizar sus tareas escolares con apoyo. Estos perfiles inventados permiten diferenciar dominios; no estiman qué proporción de jóvenes presenta cada uno ni establecen una trayectoria que deba repetirse.

La perspectiva deportiva de McCarthy y McCann amplía entrenamiento mental hacia disfrute y bienestar, y recuerda que la relación profesional atiende pensamientos, sentimientos, conductas y experiencias. Esa amplitud favorece preguntas sobre varios resultados, aunque no valide la clasificación general de grado y locus para todas las edades. Un mejor marcador puede coexistir con una experiencia difícil; un objetivo competitivo no cumplido puede acompañarse de aprendizaje. La relación entre resultados necesita describirse, en lugar de darse por equivalente.^{[1][3]}

Gould y Mignano subrayan que el deporte puede relacionarse con consecuencias favorables y desfavorables para salud mental juvenil, y que importa estudiar características del programa y de sus participantes. El alcance del ajuste debe por tanto formularse con condiciones. En esta lectura, el plano de grado y locus es una ayuda conceptual para reconocer información faltante, mientras los diseños específicos que permitirían evaluarlo en deporte juvenil permanecen como trabajo por realizar.^{[2][3]}

Cuánto ajuste y en qué dominios



Plano conceptual: sin escala, puntos de corte o datos juveniles

[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Dimensiones de grado y locus propuestas por Vallerand y Paquette. El plano es una explicación visual, no un instrumento validado, una distribución de casos o una norma deportiva.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert J. Vallerand y Virginie Paquette (2023).

10. El apoyo necesita ajustarse a la comprensión del joven

McCarthy y McCann destacan variabilidad en desarrollo y la necesidad de ajustar los servicios a quienes participan. Proponen atender lenguaje, duración de sesiones y comprensión de tareas. En una revisión que relatan, doce consultores experimentados británicos ajustaban el entrenamiento para niños y adolescentes mediante cambios sociales, cognitivos y humanísticos; sin embargo, esos cambios no se basaban en teorías evolutivas explícitas. Esa observación describe una práctica y una limitación de su fundamento, no un protocolo universal.^[1]

La pregunta por resiliencia añade un objetivo de comprensión: qué dificultad intenta afrontar el joven y qué apoyo entiende como útil. Hablar de «transformar el fracaso» puede ser demasiado abstracto si todavía no se ha aclarado qué pasó. El enfoque de McCarthy y McCann invita a comprobar si la persona comprende y puede realizar lo propuesto. La adaptación no se agota en suavizar palabras; vincula la forma de comunicación con la tarea y la experiencia que se está tratando de comprender.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Una deportista de diez años escucha que debe «ser más resiliente». No sabe qué conducta se espera. En una conversación situada podría describirse qué le resultó difícil al volver a entrenar, qué quiere aprender y quién puede ayudar. El ejemplo muestra un problema de traducción entre un término general y una experiencia concreta. No ofrece una pauta clínica de entrevista ni presume que el adulto ya conoce la respuesta adecuada.

Los autores distinguen habilidades psicológicas, como capacidades de responder a demandas, y técnicas, como procedimientos para desarrollarlas. La distinción ayuda a no llamar resiliencia a cualquier ejercicio que se complete. Aprender una técnica y utilizarla ante una dificultad son objetos que deben examinarse, junto con la adaptación buscada. La presencia de respiración, metas o autodiálogo dentro de un programa no demuestra por el nombre de sus componentes que todo participante haya mejorado un proceso de resiliencia.^{[1][3]}

Gould y Mignano mantienen abierta la pregunta sobre entrenamiento eficaz según edad y contexto deportivo. Piden combinar métodos y señalan dificultades con encuestas en menores de ocho años. Ese límite no autoriza suponer que quienes responden menos expresan menos necesidades. Orienta la elección de formas de conocer la experiencia, incluyendo observación y casos con entrevistas. El objetivo sigue siendo describir a participantes reales y las condiciones del apoyo, conservando la pregunta como agenda.^[2]

11. Acompañar no equivale a exigir una respuesta

McCarthy y McCann sitúan al deportista en un papel central dentro de la consulta y al psicólogo en una función de apoyo. La relación depende de lo que el joven aporta y de cómo transcurre la interacción. Ese marco profesional evita entender el apoyo como entrega aislada de una técnica. La historia, las preferencias y el significado de la dificultad forman parte de lo que se intenta comprender con el participante, dentro de competencias profesionales.^[1]

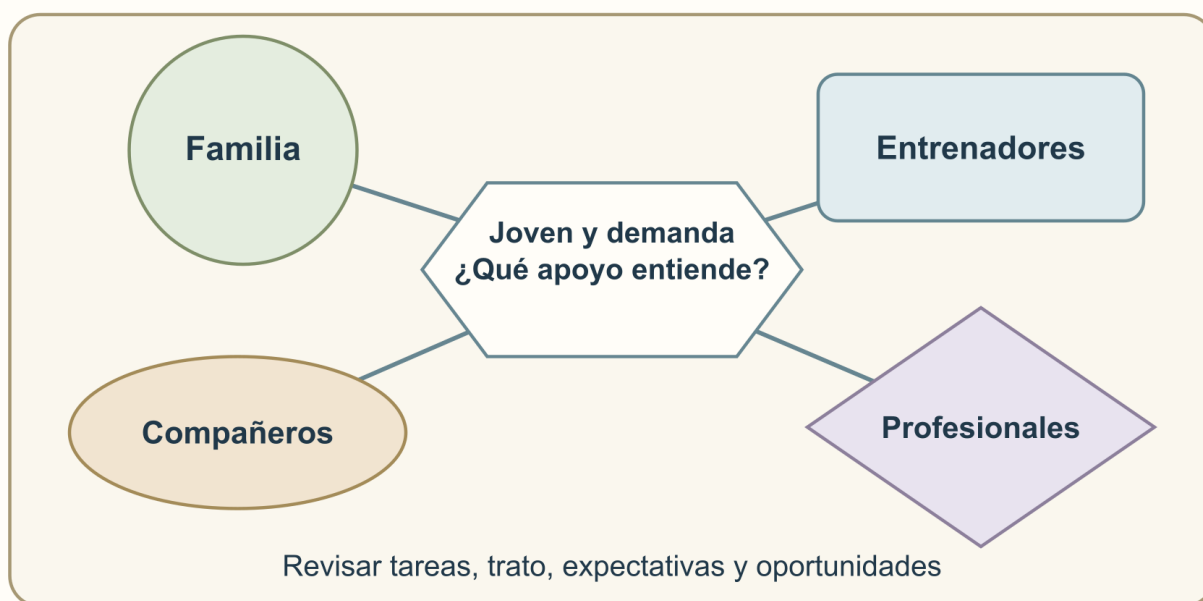
Carson propone entrenadores accesibles, comunicación entre compañeros, apoyo emocional familiar y conexiones con profesionales. Esas orientaciones pueden compararse con la red descrita por McCarthy y McCann. Su aparición en un libro para familias no prueba que cualquier combinación produzca resiliencia. El contenido complementario puede servir para inventariar quién estaría disponible y qué tipo de relación se intenta crear; la evaluación de un resultado requiere más información que la existencia formal de esa red.^{[4][1]}

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Un entrenador interpreta que una joven necesita ánimo; ella pide que le expliquen una decisión de selección. Un familiar cree que necesita entrenar más; ella necesita organizar un horario. Los apoyos propuestos podrían ser bienintencionados y, a la vez, no atender la dificultad identificada por la joven. El ejemplo ayuda a distinguir presencia de personas y ajuste del apoyo. Una conversación situada permitiría conocer mejor la demanda antes de atribuir resistencia al participante.

Gould y Mignano señalan que el comportamiento de entrenadores influye en motivación, continuidad, estrés y ansiedad, y solicitan estudiar esas relaciones según desarrollo y contexto. La responsabilidad del entorno merece permanecer visible. Enseñar a afrontar situaciones difíciles no responde por sí solo cómo se organizó una experiencia ni si el trato deportivo fue pertinente. La resiliencia puede ser un objeto de investigación personal y contextual; usarla como explicación que cierra toda pregunta reduciría el problema.^{[2][3]}

McCarthy y McCann advierten que experimentar estrés no significa necesariamente necesitar tratamiento y que disponer de un modelo no obliga a utilizarlo. Esa precisión distingue apoyo educativo y trabajo clínico. Comprender una dificultad, facilitar aprendizaje y revisar condiciones del entorno son tareas conceptualmente distintas de diagnosticar o tratar. Este artículo describe esas fronteras mediante las fuentes; no transforma al familiar o entrenador en profesional clínico ni atribuye a una lista de estrategias la capacidad de resolver cualquier experiencia.^[1]

Apoyo personal y condiciones del entorno



[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Red de relaciones y papel central del joven descritos por McCarthy y McCann, junto con las preguntas contextuales de Gould y Mignano. Carson aporta propuestas complementarias; la figura no muestra efectos causales medidos ni eficacia de una red por su mera presencia.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Paul McCarthy y Bryan McCann (2021); Daniel Gould y Michael Mignano (2021); Riley Carson (2024).

12. Cómo leer el inventario complementario de Carson

El capítulo de Carson agrupa propuestas bajo afrontamiento del estrés, grit y perseverancia, adaptabilidad, fortaleza mental y bases de resiliencia. Sugiere respiración, relajación, escritura, metas, revisión de errores y apoyos. Otras propuestas abarcan improvisación y actividades variadas; la sección de fortaleza mental incluye metas centradas en procesos. El inventario describe lo que propone el autor. Su extensión temática no demuestra que todos esos elementos midan el mismo constructo ni que sus efectos se hayan evaluado con jóvenes deportistas en las condiciones presentadas. La ausencia de referencias académicas identificadas en ese capítulo limita su función como prueba.^[4]

Una parte del contenido recomienda objetivos realistas y ajuste de metas cuando cambian circunstancias. Otra subraya intentar de nuevo después de un error. Son orientaciones que pueden producir preguntas educativas diferentes: si el objetivo sigue siendo pertinente, qué aprendió el joven y qué necesita para realizar otra tentativa. Vallerand y Paquette aportan una comparación conceptual sobre persistencia flexible y rígida. Esa comparación permite precisar el lenguaje del inventario; no constituye una validación experimental de los consejos de Carson.^{[4][3]}

Carson también propone ver contratiempos como oportunidades y relaciona dificultades con desarrollo de fortaleza mental mediante una analogía con ejercicio muscular. Una analogía puede facilitar explicación, pero no demuestra una relación causal entre sufrir más y adaptarse mejor. La lectura académica de Gould y Mignano conserva efectos diversos del deporte y el problema de acoso o maltrato. Comparar ambas fuentes impide convertir una frase motivacional en criterio suficiente para valorar cualquier exigencia impuesta a un joven.^{[4][2]}

[Inferencia] Análisis aplicado. En un taller se podría separar cada propuesta y su objetivo: aprender a describir un error, reorganizar una meta o localizar una persona de apoyo. Después habría que decidir qué información permitiría revisar esa finalidad. El inventario se vuelve así un conjunto de preguntas que necesita contraste. Este ejemplo no prescribe ejercicios, dosis ni técnicas de intervención clínica. Tampoco supone que escribir en un diario o repetir afirmaciones produzca por sí solo adaptación favorable.

Los relatos de figuras famosas que Carson utiliza como inspiración se dejan fuera de la evidencia de eficacia de esta lectura. Una narración de éxito no contiene una comparación de intervenciones ni demuestra qué componente cambió un proceso. McCarthy y McCann muestran la importancia de precisar programas, resultados y evaluación; esa exigencia ofrece una pauta de lectura más concreta que confirmar un consejo porque resulta familiar o porque termina en una historia de superación.^{[1][4]}

13. Evaluar cambios sin reducirlos al marcador

McCarthy y McCann advierten que los instrumentos utilizados en evaluación de entrenamiento mental pueden tener precisión limitada para examinar cambios de habilidades a lo largo de un programa. Vallerand y Paquette proponen ampliar la investigación de resiliencia con procesos y medidas objetivas, incluyendo indicadores fisiológicos y cardiovasculares. Ambas observaciones conservan sus ámbitos: una trata entrenamiento juvenil; la otra es una dirección futura de un capítulo general. Ninguna proporciona aquí un test doméstico de resiliencia juvenil.^{[1][3]}

[Inferencia] Marco de lectura. Para describir un cambio podría distinguirse el acontecimiento, la respuesta durante la actividad y la experiencia en otros dominios. Una valoración sobre disposición aporta otra clase de dato. Organizar esas preguntas permite comprobar si «mejoró» se refiere a una acción, a cómo el joven vive la dificultad o al marcador. La siguiente tabla es una herramienta conceptual original de esta lectura, basada en esas diferencias; no contiene puntuaciones ni un procedimiento validado de clasificación.

Objetos distintos para describir una posible adaptación

Objeto	Pregunta	Información adicional
Situación difícil	¿Qué ocurrió y qué significó?	Momento, contexto y relato del participante.
Ajuste deportivo	¿Qué cambió en la actividad?	Respuesta, aprendizaje y condiciones del entrenamiento.
Otros dominios	¿Cómo se vive fuera del deporte?	Relaciones, estudios y experiencia cotidiana.
Disposición evaluada	¿Qué describe una valoración general?	Instrumento y población para los que existe respaldo.

Los estudios académicos del capítulo general incluyen evaluación percibida de actuación y satisfacción, además de cambios antes y después de exámenes. No sustituyen percepción por ejecución objetiva. Esa precisión importa al revisar un programa deportivo: sentirse más capaz, comprender una tarea y realizarla mejor pueden ser consecuencias relacionadas, pero no son una única medida. Conservar el nombre de cada resultado permite reconocer qué parte de la explicación cuenta con observación y qué relación sigue siendo propuesta.^{[3][1]}

[Inferencia] Ejemplo hipotético. Tras apoyo y cambios en un entrenamiento, un joven informa menos conflicto y se atreve a pedir una explicación. El equipo pierde el siguiente partido. Si el objetivo era comprender y afrontar una situación, la derrota no resume todos los cambios; si se pretendía mejorar ejecución, haría falta examinar ese resultado. El ejemplo muestra por qué la evaluación debe conservar finalidades y contexto, sin atribuir automáticamente los cambios a una técnica o al apoyo recibido.

Gould y Mignano solicitan diseños longitudinales y control de factores como otras actividades al estudiar salud mental juvenil. Esa agenda ayuda a reconocer explicaciones alternativas y a separar coincidencia temporal de influencia causal. Un registro situado puede describir experiencias valiosas, pero la afirmación sobre eficacia de una intervención necesita un diseño que permita evaluarla. La comparación conserva esa diferencia sin desvalorizar lo que el joven comunica ni tomar su relato como prueba de todas las relaciones propuestas.^[2]

14. Procesos, transferencia y preguntas abiertas

Gould y Mignano plantean que las habilidades para la vida desarrolladas en deporte no son un producto automático de participar y que su transferencia fuera del deporte necesita condiciones y estudio. Aplicado a esta lectura, conservar ese límite significa no suponer que afrontar un contratiempo competitivo determine cómo un joven vivirá dificultades escolares o familiares. La pregunta por resiliencia necesita conocer esas experiencias, además de identificar qué recursos se aprendieron y en qué circunstancias podrían utilizarse.^[2]

El capítulo general de Vallerand y Paquette ofrece dimensiones y relaciones para formular preguntas sobre adaptación. Sus líneas futuras incluyen estudiar la persistencia, combinar medidas y comprender el desarrollo de pasión y sus vínculos con apoyo a autonomía. Reconoce que mucha investigación sobre pasión fue correlacional, aunque también reseña diseños longitudinales y experimentales en el conjunto de esa literatura. Ese balance no permite atribuir causalidad experimental a cada estudio laboral o académico mencionado.^[3]

McCarthy y McCann consideran que la relación profesional constituye una base del desarrollo de habilidades y características psicológicas. Mantienen cuestiones sobre organización, entrega, seguimiento y receptividad de los jóvenes al entrenamiento. El problema específico de resiliencia requiere precisar qué se considera adaptación, ante qué experiencia y con qué resultados. Una investigación sobre fortaleza mental o rendimiento puede ser pertinente como contexto, pero su resultado conserva ese nombre mientras no se evalúe el proceso que aquí se pregunta.^{[1][3]}

[Inferencia] Síntesis aplicada. Una pregunta situada podría ser cómo se reorganiza la experiencia deportiva y cotidiana de jóvenes después de un cambio de selección, qué apoyos reciben y qué respuestas aparecen con el tiempo. Otra podría estudiar cómo las condiciones de entrenamiento modifican oportunidades de aprender después de errores. Son preguntas propuestas, no resultados. Su formulación mantiene persona, acontecimiento, entorno y evolución; permite examinar el apoyo sin atribuir toda adaptación a una característica individual.

La lectura termina con una diferencia que organiza el tema: adaptación favorable no significa rendimiento perfecto, persistencia ilimitada ni ausencia de emociones difíciles. Resiliencia, rasgo, proceso, fortaleza mental y perseverancia se describen con sus preguntas particulares. Las fuentes deportivas aportan contexto juvenil y límites de intervención; Oxford aporta una comparación general situada; Carson aporta orientaciones que requieren contraste. Ese reparto permite comprender propuestas y evidencia disponible sin convertir cada dificultad en obligación de demostrar fortaleza.^{[1][2][3][4]}

Referencias bibliográficas

1. McCarthy, P., & McCann, B. (2021). Innovations in mental skills training for young athletes. En M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), *Advancements in mental skills training* (pp. 224–235). Routledge.

Capítulo 18. Innovations in Mental Skills Training For Young Athletes

2. Gould, D., & Mignano, M. (2021). Youth sport. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.

Capítulo 18. Youth Sport

3. Vallerand, R. J., & Paquette, V. (2023). The role of passion in optimal functioning in society and resilience. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 387–401). Oxford University Press.

Capítulo 19. The Role of Passion in Optimal Functioning in Society and Resilience

4. Carson, R. (2024). Youth sports psychology: Tools for parents and coaches.

Capítulo 3. Fostering Resilience in Young Athletes

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html