



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

**Resiliencia y rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de
la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025**

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autores

David Angelino Pachas Vargas

Jose Daniel Zegarra Chacon

Asesora

Mg. Gladys Victoria Arana Rizabal



Mg. GLADYS VICTORIA ARANA RIZABAL
DNI 7159
DOCENTE REGISTRO

Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
David Angelino Pachas Vargas	73961251	25 de mayo de 2026
Jose Daniel Zegarra Chacon	72977525	25 de mayo de 2026
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Mg. Gladys Victoria Arana Rizabal	16010726	https://orcid.org/0000-0002-2854-7978
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo	15766260	https://orcid.org/0000-0002-9998-8260
M(o)Teobaldo Noreño Susanibar Hoces	15688490	https://orcid.org/0000-0002-7017-7990
M(a) Maria Aranzazu Ugarte Medina	15604936	https://orcid.org/0000-0002-1306-8501

Jose Daniel Zegarra Chacon-2026-029382 David An...

RESILIENCIA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN ED...

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FE-PREGRADO 2026

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FE-2026

Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trnoid::1:3537589399

Fecha de entrega

14 abr 2026, 2:51 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

15 abr 2026, 9:23 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS_PACHAS_VARGAS_-_UI.pdf

Tamaño del archivo

874.0 KB

76 páginas

12.343 palabras

78.123 caracteres



Página 2 de 61 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trnoid::1:3537589399

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuente excluida

Fuentes principales

16% Fuentes de Internet

3% Publicaciones

12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas, sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dedicatoria

En primer lugar, a Dios, a mis padres por darme el apoyo necesario.

A mí asesora por todo el apoyo, a mis maestros por formarme en mi vida académica.

A mis amigos por motivarme y darme ánimos en momentos en las que estaba por rendirme.

Jose Daniel Zegarra Chacon

A Dios, por estar delante y guiarme por el camino del bien.

A mis padres, por estar siempre en cada etapa de mi vida, gracias por el apoyo constante.

A mi asesora de tesis por su apoyo y consejos fundamentales.

A mis maestros que formaron mi camino académico.

A mis amigos por motivarme a culminar mis objetivos.

David Angelino Pachas Vargas

Agradecimiento

Agradezco a Dios por culminar con éxito mi etapa de formación profesional.

A mis padres, por su apoyo, cariño, sacrificio y amor que fue un pilar importante para brindarme fuerzas en cada momento.

A mi asesora, a mis maestros por darme el conocimiento de las bases académicas y éticas.

Jose Daniel Zegarra Chacon

A Dios, por brindarme salud, sabiduría y la fortaleza necesarias para finalizar con éxito esta etapa de mi formación profesional.

A mis padres, por su apoyo incondicional, por ser el pilar que sostuvo mis esfuerzos durante todos estos años de estudio. Gracias por su sacrificio y amor.

A mi asesora por su valioso tiempo.

A mis maestros, por compartir sus conocimientos y experiencias, brindándome las bases académicas y éticas.

A mis amigos, por el apoyo y motivarme siempre a culminar mis objetivos.

David Angelino Pachas Vargas

Índice

Dedicatoria	2
Agradecimiento	6
Índice de tablas	10
Índice de figuras	12
Resumen	14
Abstract	15
INTRODUCCIÓN	16
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
1.1 Descripción de la realidad problemática	17
1.4. Justificación de la investigación.....	19
1.5 Delimitaciones del estudio	19
1.6 Viabilidad del estudio	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	20
2. 1. Antecedentes de la investigación	20
2.1.1. Investigaciones internacionales.....	20
2.1.2. Investigaciones nacionales	22
2.2. Bases teóricas	25
2.3. Definiciones conceptuales	35
2.4. Formulación de la hipótesis	37
2.4.1. Hipótesis general.....	37
2.4.2. Hipótesis específicas.....	37

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	38
3.1 Diseño metodológico	38
3.1.1. Tipo de investigación	38
3.1.2. Nivel de investigación	38
3.1.3. Diseño	38
3.1.4. Enfoque	38
3.2. Población y muestra.....	38
3.2.1 Población	38
3.2.2 Muestra	38
3.3. Operacionalización de variables.....	39
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.4.1. Técnicas a emplear.....	40
3.4.2. Descripción de los instrumentos	40
3.5. Técnicas para el procesamiento de la información	40
Instrumentos	40
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	41
4.1. Análisis de resultados	41
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	65
5. 1. DISCUSIÓN	65
5. 2. CONCLUSIONES	66
5. 3. RECOMENDACIONES	67
CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN	68

6. 1. Fuentes Bibliográficas	68
6.2. Fuentes Electrónicas	69
ANEXOS	71
Matriz de consistencia	72
ENCUESTA.....	73

Índice de tablas

Tabla 1 Cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada positiva..	41
Tabla 2 Cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada en sus capacidades	42
Tabla 3 Cuando practica deporte en su clase tiene autoconfianza en el triunfo	43
Tabla 4 Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de ajustarse a los cambios de su equipo.....	44
Tabla 5 Cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los cambios de su equipo	45
Tabla 6 Cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los desafíos de su equipo	46
Tabla 7 Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de afrontar situaciones adversas	47
Tabla 8 Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de adaptarse a situaciones adversas	48
Tabla 9 Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de recuperarse de situaciones adversas	49
Tabla 10 Cuando practica deporte en su clase tiene buena capacidad aeróbica teniendo un buen rendimiento deportivo.....	50
Tabla 11 Cuando practica deporte en su clase tiene buena potencia teniendo un buen rendimiento deportivo	51
Tabla 12 Cuando practica deporte en su clase tiene buena fuerza teniendo un buen rendimiento deportivo	52
Tabla 13 Cuando practica deporte en su clase tiene buena flexibilidad teniendo un buen rendimiento deportivo	53

Tabla 14 Cuando practica deporte en su clase tiene buena velocidad teniendo un buen rendimiento deportivo	54
Tabla 15 Cuando practica deporte en su clase tiene buen saque teniendo un buen rendimiento deportivo.....	55
Tabla 16 Cuando practica deporte en su clase tiene buen golpeo teniendo un buen rendimiento deportivo	56
Tabla 17 Cuando practica deporte en su clase tiene buena carrera teniendo un buen rendimiento deportivo	57
Tabla 18 Cuando practica deporte en su clase tiene buena inteligencia de juego teniendo un buen rendimiento	58
Tabla 19 Cuando practica deporte en su clase toma buenas decisiones de juego teniendo un buen rendimiento	59
Tabla 20 Cuando practica deporte en su clase tiene buena planificación estratégica teniendo un buen rendimiento	60
Tabla 21 Cuando practica deporte en su clase tiene buena concentración teniendo un buen rendimiento deportivo	61
Tabla 22 Cuando practica deporte en su clase tiene buena motivación teniendo un buen rendimiento deportivo	62
Tabla 23 Cuando practica deporte en su clase tiene buena resiliencia teniendo un buen rendimiento deportivo	63
Tabla 24 Cuando practica deporte en su clase tiene buen control emocional teniendo un buen rendimiento deportivo	64

Índice de figuras

Figura 1	Cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada positiva .	41
Figura 2	Cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada en sus capacidades	42
Figura 3	Cuando practica deporte en su clase tiene autoconfianza en el triunfo.....	43
Figura 4	Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de ajustarse a los cambios de su equipo.....	44
Figura 5	Cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los cambios de su equipo	45
Figura 6	Cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los desafíos de su equipo	46
Figura 7	Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de afrontar situaciones adversas	47
Figura 8	Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de adaptarse a situaciones adversas	48
Figura 9	Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de recuperarse de situaciones adversas	49
Figura 10	Cuando practica deporte en su clase tiene buena capacidad aeróbica teniendo un buen rendimiento deportivo.....	50
Figura 11	Cuando practica deporte en su clase tiene buena potencia teniendo un buen rendimiento deportivo	51
Figura 12	Cuando practica deporte en su clase tiene buena fuerza teniendo un buen rendimiento deportivo	52
Figura 13	Cuando practica deporte en su clase tiene buena flexibilidad teniendo un buen rendimiento deportivo	53

Figura 14 Cuando practica deporte en su clase tiene buena velocidad teniendo un buen rendimiento deportivo	54
Figura 15 Cuando practica deporte en su clase tiene buen saque teniendo un buen rendimiento deportivo.....	55
Figura 16 Cuando practica deporte en su clase tiene buen golpeo teniendo un buen rendimiento deportivo	56
Figura 17 Cuando practica deporte en su clase tiene buena carrera teniendo un buen rendimiento deportivo	57
Figura 18 Cuando practica deporte en su clase tiene buena inteligencia de juego teniendo un buen rendimiento	58
Figura 19 Cuando practica deporte en su clase toma buenas decisiones de juego teniendo un buen rendimiento	59
Figura 20 Cuando practica deporte en su clase tiene buena planificación estratégica teniendo un buen rendimiento	60
Figura 21 Cuando practica deporte en su clase tiene buena concentración teniendo un buen rendimiento deportivo	61
Figura 22 Cuando practica deporte en su clase tiene buena motivación teniendo un buen rendimiento deportivo	62
Figura 23 Cuando practica deporte en su clase tiene buena resiliencia teniendo un buen rendimiento deportivo	63
Figura 24 Cuando practica deporte en su clase tiene buen control emocional teniendo un buen rendimiento deportivo	64

Resumen

El deporte peruano se enfrenta a una crisis, con atletas que sufren una enorme presión, ansiedad competitiva y problemas de salud mental como depresión y trastornos alimentarios debido a la falta de apoyo y recursos. Si bien las investigaciones existentes indican que la resiliencia es un factor clave para afrontar el estrés y mejorar el rendimiento en deportes específicos (como los deportes acuáticos), la investigación actual en Perú sigue siendo limitada, por lo que se requieren muestras más amplias y diversas para extraer conclusiones de aplicación universal. Esto subraya la urgente necesidad de programas de formación en salud mental y apoyo integral en el deporte peruano. **Objetivo:** Determinar cuál es la relación de la resiliencia y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025. **Material y método:** realizado en la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan. La población y muestra está conformada por 15 estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340. Tipo Descriptivo correlacional. El instrumento para medir la resiliencia y el rendimiento deportivo es la encuesta. **Resultados y conclusiones:** La resiliencia se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

Palabras claves: resiliencia, rendimiento deportivo, optimismo.

Abstract

El deporte peruano se enfrenta a una crisis, con atletas que sufren una enorme presión, ansiedad competitiva y problemas de salud mental como depresión y trastornos alimentarios debido a la falta de apoyo y recursos. Si bien las investigaciones existentes indican que la resiliencia es un factor clave para afrontar el estrés y mejorar el rendimiento en deportes específicos (como los deportes acuáticos), la investigación actual en Perú sigue siendo limitada, por lo que se requieren muestras más amplias y diversas para extraer conclusiones de aplicación universal. Esto subraya la urgente necesidad de programas de formación en salud mental y apoyo integral en el deporte peruano. **Objective:** To determine the relationship between resilience and athletic performance in first-year secondary school students at Educational Institution 20340 Nuevo San Juan, 2025. **Materials and methods:** This study was conducted at Educational Institution 20340 Nuevo San Juan. The population and sample consisted of 15 first-year secondary school students from Educational Institution 20340. The study was descriptive-correlational in nature. The instrument used to measure resilience and athletic performance was a survey. **Results and conclusions:** Resilience is significantly related to athletic performance in first-year secondary school students at Educational Institution 20340 Nuevo San Juan, 2025.

Keywords: resilience, athletic performance, optimism.

INTRODUCCIÓN

Este estudio explora cómo los atletas superan la adversidad (lesiones, contratiempos, estrés) para mantener y mejorar su rendimiento deportivo. Considera la resiliencia como una habilidad clave que permite ver desafíos como oportunidades para crecer en lugar de amenazas, así como mejorar su salud mental y lograr resultados óptimos mediante el uso de recursos internos (confianza, motivación) e interpersonales (apoyo social). Este campo emergente analiza los procesos dinámicos, las estrategias de afrontamiento y el papel del entrenamiento y el entorno en el desarrollo de esta habilidad fundamental en atletas de élite y con discapacidad.

Capítulo I: está la justificación de la investigación, alcances, objetivo general y específicos.

Capítulo II: de Marco teórico están las teorías y conceptos de la resiliencia y el rendimiento deportivo, que sustentan la investigación de manera científica.

Capítulo III: de Metodología, se encuentra el tipo, diseño, nivel y enfoque de la investigación, población y muestra, además de las técnicas e instrumentos para la adquisición de datos de la resiliencia y el rendimiento deportivo.

Capítulo IV: de los resultados, se presenta tablas, figuras con su interpretación y toma de decisiones.

Capítulo V: de la discusión, se discute los resultados obtenidos con otros autores.

Capítulo VI: de las conclusiones y recomendaciones, se da a conocer las conclusiones a las que se llegó y se realiza recomendaciones acerca de la resiliencia y el rendimiento deportivo.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La problemática de investigación global es crucial y revela una relación positiva pero compleja: la resiliencia (afrontamiento de la adversidad, lesiones y estrés) es clave para un alto rendimiento, pero la salud mental (depresión, ansiedad), así como factores como el entrenamiento, la cultura y la edad, plantean desafíos importantes, lo que destaca la necesidad de más investigación en diversos contextos y el desarrollo de estrategias efectivas para cultivar esta habilidad.

En el 2025, la situación de la investigación en América Latina será problemática, caracterizada por la creciente prevalencia de trastornos mentales, que están siendo pasados por alto bajo la influencia de una cultura de "tolerancia", y por lagunas en los datos de la región.

El deporte peruano se enfrenta a una crisis, con atletas que sufren una enorme presión, ansiedad competitiva y problemas de salud mental como depresión y trastornos alimentarios debido a la falta de apoyo y recursos. Si bien las investigaciones existentes indican que la resiliencia es un factor clave para afrontar el estrés y mejorar el rendimiento en deportes específicos (como los deportes acuáticos), la investigación actual en Perú sigue siendo limitada, por lo que se requieren muestras más amplias y diversas para extraer conclusiones de aplicación universal. Esto subraya la urgente necesidad de programas de formación en salud mental y apoyo integral en el deporte peruano.

En la institución educativa 20340 Nuevo San Juan, necesitamos comprender cómo los atletas de la institución lidian con el estrés, el fracaso y la ansiedad (no solo de la competencia, sino también de la vida) para mantener la motivación y seguir mejorando

en situaciones de falta de apoyo, recursos y, a veces, incluso atención institucional. Esto impacta directamente en su rendimiento y bienestar mental y físico, lo que pone de relieve la brecha entre los estudios de élite y las realidades que enfrentan los clubes y atletas de base. Estos atletas enfrentan desafíos únicos y requieren estrategias personalizadas y apoyo psicológico.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación de la resiliencia y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación del optimismo y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025?

¿Cuál es la relación de la adaptabilidad y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025?

¿Cuál es la relación del manejo del estrés y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar cuál es la relación de la resiliencia y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar cuál es la relación del optimismo y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

Determinar cuál es la relación de la adaptabilidad y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

Determinar cuál es la relación del manejo del estrés y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

1.4. Justificación de la investigación

Esta investigación es crucial porque los atletas enfrentan estrés constante (lesiones, fracasos, presión) y la resiliencia les permite hacer frente a estas adversidades, recuperarse y crecer, lo que resulta en una mejor salud mental, una mayor confianza en sí mismos y, en última instancia, un rendimiento atlético mejor y más consistente, ya que ven los desafíos como oportunidades de desarrollo en lugar de amenazas, previniendo así el agotamiento y mejorando su salud general.

1.5 Delimitaciones del estudio

Los alcances son:

Alcance espacial: Nuevo San Juan.

Alcance temporal: Año 2025.

Alcance temático: La resiliencia y el rendimiento deportivo.

Alcance institucional: estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340.

1.6 Viabilidad del estudio

La investigación se ejecutó debido a las facilidades que dió el director de la Institución Educativa 20340.

Técnica

La investigación cuenta con los requisitos que solicita la Universidad.

Ambiental

Investigación academica, por ello no perjudica al medio ambiente.

Financiera

El costo de la tesis estuvo financiado por los investigadores.

Social

Se formó un equipo el cual participó de manera eficiente en el desarrollo de la investigación.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2. 1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

Candia (2023) en su tesis *“La influencia de la resiliencia y la autoeficacia en el rendimientode deportistas de resistencia”*, tiene como resumen que el análisis de los resultados no mostró diferencias significativas entre los grupos; existían diferencias sutiles en la aptitud física, mientras que los factores psicológicos eran en gran medida los mismos. Los atletas máster de nivel élite tenían niveles más altos de resistencia aeróbica y menor fatiga subjetiva durante la competición, pero su resiliencia y autoeficacia eran comparables a las de los atletas máster amateurs. El análisis de correlación (correlación

lineal no paramétrica, coeficiente de correlación de rango de Spearman) mostró una fuerte correlación positiva entre el rendimiento de 3000 metros y la autoeficacia (.848); una correlación positiva moderada entre el rendimiento de 3000 metros y la prueba de Cooper (.741); una fuerte correlación positiva entre resiliencia y autoeficacia (.766). El análisis de regresión lineal múltiple indicó que los niveles de resiliencia y autoeficacia no podían predecir el rendimiento competitivo de los atletas, y no había una relación predictiva entre los dos ($p>0.05$). La literatura científica indica que los niveles de autoeficacia pueden predecir significativamente los niveles de resiliencia ($p<0.000$).

Mendez (2022) en su tesis titulada “*Motivación deportiva y resiliencia*”, tiene como resumen que busca establecer parámetros que integren la motivación y la resiliencia atléticas, con hallazgos respaldados por la literatura científica sobre atletas tanto de competición como amateurs. A través de una revisión de esta literatura, el estudio indica que la motivación, en general, puede aportar numerosos beneficios al rendimiento de los atletas profesionales y paralímpicos, tanto en deportes de competición como amateurs, a través de sus elementos constitutivos, como principios, modelos y diversas teorías. Además, la resiliencia abarca factores como la independencia, las habilidades interpersonales, la iniciativa y el sentido del humor, cuya combinación contribuye a un mejor rendimiento en diversos deportes.

Sanchez & Ortín (2021) en su artículo titulado “*Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas*”, tiene como resumen que la resiliencia es un concepto psicológico y, aunque no existe una definición universalmente aceptada en psicología, es la capacidad de un individuo para superar la

adversidad y salir fortalecido de ella. En los últimos años, la importancia de la resiliencia en el deporte ha cobrado cada vez mayor relevancia. Esta revisión sistemática tiene como objetivo explorar la investigación empírica existente sobre el concepto de resiliencia y su relación con el rendimiento deportivo, considerando diversos factores internos e interpersonales. Siguiendo el proceso PRISMA, realizamos una búsqueda EBSCOhost, PubMed y Dialnet, seleccionando finalmente 22 estudios con base en criterios de inclusión y exclusión predefinidos: los estudios incluidos deben ser artículos científicos de acceso abierto publicados entre 2018 y 2020 (excluyendo revisiones, tesis, etc.), escritos en español o inglés, y los participantes deben ser deportistas. Los resultados mostraron que los deportistas presentaron mayores niveles de resiliencia que los no deportistas. Además, la resiliencia se correlacionó negativamente con los niveles de estrés o ansiedad y las lesiones deportivas, pero positivamente con la implicación deportiva. Además, ciertos rasgos personales (motivación intrínseca, tolerancia a la frustración, autoeficacia) facilitan que los atletas cultiven y mejoren su resiliencia. El entorno en el que se desenvuelven entrenadores y atletas también tiene un impacto significativo, afectando tanto su desarrollo personal y su capacidad atlética como su resiliencia. En conclusión, el deporte puede cultivar los factores protectores de los atletas, mejorar su resiliencia y permitirles superar las dificultades dentro y fuera del campo (estrés, lesiones, fracasos), a la vez que reduce la ansiedad y el estrés.

2.1.2. Investigaciones nacionales

Morales (2025) en su tesis *“Personalidad y resiliencia frente a la presión y el estrés en el ámbito deportivo en estudiantes”*, tiene como resumen que

empleó métodos de investigación básicos, descriptivos, correlacionales y no experimentales. La hipótesis fue que la personalidad y la resiliencia de los estudiantes del Colegio San José en 2024 se asociaron con el estrés y los niveles de estrés en un entorno deportivo. La población del estudio incluyó 386 estudiantes, con una muestra de 193. La herramienta principal fue un cuestionario para medir estas dos variables. Los resultados mostraron una correlación significativa entre la personalidad y la resiliencia de los estudiantes del Colegio San José y el estrés y los niveles de estrés en un entorno deportivo.

Hernández & Rodríguez (2025) en su tesis *“Lineamientos de un Centro de alto rendimiento deportivo para mejorar la calidad deportiva de futbolistas”*, tiene como resumen que los resultados mostraron que el 43% de los atletas tenía un buen conocimiento de los requisitos físicos, culturales y técnicos, mientras que el 38% tenía un buen conocimiento del equipamiento y la infraestructura existentes. El 49% tenía un buen conocimiento de las características arquitectónicas de los centros deportivos, mientras que el 42% tenía un conocimiento limitado de ellas. Este estudio concuerda con las directrices de investigación establecidas y concluye que, dadas las condiciones deportivas reconocidas internacionalmente, la demanda de centros deportivos de alto rendimiento es alta, siempre que se disponga de las instalaciones necesarias.

Davila (2024) en su tesis *“La resiliencia y el rendimiento académico en escolares”*, tiene como resumen que los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes (54%) tenían resiliencia psicológica moderada, y la mayoría (43%) de ellos logró resultados académicos satisfactorios, lo que indica que la resiliencia psicológica moderada contribuye al éxito académico.

Además, se encontró una correlación significativa entre la resiliencia psicológica y el rendimiento académico ($r = 0,803$, $p = 0,000$). El análisis de las diversas dimensiones de la resiliencia psicológica reveló una correlación positiva significativa entre la capacidad personal ($Rho = 0,784$, $p = 0,000$) y la autoaceptación y aceptación de la vida ($Rho = 0,767$, $p = 0,000$) con el rendimiento académico de los estudiantes de 3.º, 4.º y 5.º grado de una escuela secundaria en el distrito de Chugur, Vargayok, provincia de Cajamarca (año académico 2021-2022). Se concluye que los estudiantes con mayores niveles de resiliencia psicológica tienden a lograr mejores resultados académicos.

Brozovich (2023) en su tesis titulada *“Características psicológicas deportivas y resiliencia en un grupo de surfistas de Lima y Callao”*, tiene como resumen que los resultados mostraron correlaciones positivas significativas entre las cinco dimensiones de autoconfianza, control de imágenes visuales, nivel de motivación, control de afrontamiento positivo y control de actitud, con tamaños del efecto de 0,32, 0,35 y 0,39, respectivamente, que son moderados. Además, los tamaños del efecto para el control de imágenes visuales y el nivel de motivación fueron relativamente bajos, 0,28 y 0,27, respectivamente, en consonancia con los objetivos de la investigación. De forma similar, el análisis de la dimensión de capacidad personal (es decir, resiliencia) también mostró un tamaño del efecto alto (0,89). Finalmente, el estudio encontró una correlación negativa entre la dimensión de afrontamiento negativo de la escala IPED y la resiliencia (-0,22), lo que indica que cuanto mayor es el grado de afrontamiento negativo entre los surfistas, menor es su resiliencia. Este estudio profundiza en los factores psicológicos que pueden influir en el rendimiento y el bienestar emocional de los surfistas.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Resiliencia deportiva

Serrano (2017) define que la resiliencia es un concepto utilizado con frecuencia en psicología clínica para definir la capacidad de un individuo para recuperarse de la adversidad.

En el deporte, los atletas suelen enfrentarse a factores estresantes relacionados con el entorno competitivo o las condiciones organizativas. Por lo tanto, el concepto de resiliencia también está estrechamente relacionado con la calidad de vida del atleta.

La resiliencia, la capacidad de afrontar y superar la adversidad, es crucial para el desarrollo de los jóvenes atletas. En el ámbito deportivo, esta capacidad les permite afrontar los retos y los contratiempos de forma positiva, ayudándoles a crecer y a mejorar su rendimiento deportivo (Caceres, 2024).

Durante años, la investigación en psicología deportiva ha demostrado que la resiliencia es una de las habilidades más importantes para alcanzar el éxito a largo plazo. No solo ayuda a los atletas a alcanzar sus metas, sino que también fomenta una actitud positiva ante la incertidumbre y el cambio, algo crucial en el competitivo mundo del deporte.

Moreno (2025) menciona que en el deporte, la resiliencia se refiere a la capacidad de un atleta para adaptarse, resistir y superar la adversidad (como el fracaso, las lesiones o la presión excesiva). Combina fortaleza mental, flexibilidad emocional y la determinación para afrontar los desafíos y, en última instancia, emerger fortalecido.

La resiliencia es una cualidad esencial para cualquier atleta que desee triunfar y superar los inevitables desafíos en su camino. En el deporte, no se trata solo de ganar, sino de aprender a levantarse después de cada caída, ya sea una derrota en una competición o una lesión repentina.

Importancia de la resiliencia deportiva:

Moreno (2025) enfatiza que el deporte no se trata solo de competición; la recuperación también es crucial. Uno de los momentos clave para demostrar resiliencia es la rehabilitación tras una lesión. Los atletas se enfrentan a desafíos tanto físicos como mentales en su esfuerzo por recuperar su máximo rendimiento. Tenemos la oportunidad de apoyar el proceso de rehabilitación de los atletas mediante el alquiler de equipos como dispositivos de movilidad articular y magnetoterapia. Estos dispositivos no solo aceleran la recuperación, sino que también ofrecen a los atletas soluciones cómodas y eficaces para ayudarles a volver al entrenamiento.

Beneficios de la resiliencia deportiva:

Cáceres (2024) indica que los beneficios de la resiliencia en los estudiantes que practican deporte son las siguientes:

- Mejorar las habilidades de gestión del estrés: La resiliencia ayuda a los jóvenes a mantener la calma y la concentración bajo presión.
- Fortalecer la perseverancia: Los atletas resilientes son capaces de superar dificultades, perseverar y adaptarse a nuevos entornos.
- Impulsar la autoestima: La capacidad de superar dificultades aumenta la confianza en uno mismo.

- Cultivar la empatía: Experimentar la adversidad ayuda a los jóvenes a comprender mejor a los demás, fomentando así la amistad y el trabajo en equipo.

Factores de la resiliencia deportiva:

Bermúdez (2025) indica que para tener una buena resiliencia deportiva se debe tener en cuenta los siguientes factores:

- *Autoevaluación Constructiva:* Tras un fracaso, las personas suelen caer en un círculo vicioso de autocrítica. La resiliencia sugiere cambiar esto: analizar objetivamente el evento, identificar errores y aciertos, y transformar la experiencia en motivación para el aprendizaje.
- *Apoyo Social:* Contar con un entorno de apoyo (compañeros de equipo, entrenadores, familia, terapeutas) es clave para mantener la moral tras los reveses. El apoyo emocional y el ánimo positivo ayudan a mantener la perspectiva correcta.
- *Mentalidad de Crecimiento:* Los atletas resilientes ven el fracaso como parte del proceso de crecimiento. Creen que el talento se puede cultivar mediante el esfuerzo, la perseverancia y el aprendizaje. Esta mentalidad les permite mantener la motivación incluso cuando los resultados no son los esperados.
- *Objetivos a Corto Plazo:* Restablecer objetivos tras un fracaso ayuda a mantener el enfoque. En lugar de centrarse en objetivos a largo plazo, establezca pasos específicos y alcanzables para recuperar gradualmente la confianza.

- *Regulación Emocional:* Aprender a identificar y gestionar emociones como la frustración, la ira o la tristeza es crucial. Técnicas como ejercicios de respiración, prácticas de mindfulness o auto diálogo positiva ayudan a procesar experiencias pasadas y a liberar cargas emocionales.

Estrategias para desarrollar la resiliencia deportiva:

Cáceres (2024) menciona que para desarrollar la resiliencia deportiva en los estudiantes son las siguientes:

Establecer metas realistas: Ayudar a los adolescentes a establecer metas alcanzables a corto y largo plazo es crucial. Alcanzar metas realistas aumenta su confianza y les enseña a valorar el esfuerzo y la perseverancia. Estas metas también deben ser ajustables y modificables para evitar frustraciones innecesarias.

- Fomentar la autonomía: Es esencial que los adolescentes aprendan a tomar decisiones independientes y a resolver problemas. Fomentar su autonomía en los entrenamientos y las competiciones aumenta su confianza y les enseña a afrontar situaciones de alta presión de forma independiente.
- Guiarlos para que vean el fracaso como una oportunidad de crecimiento: Una de las lecciones más valiosas en el deporte es que cada fracaso o error es una oportunidad de mejora. Guiar a los adolescentes para que acepten el fracaso y analicen sus causas para mejorar fomenta una mentalidad de crecimiento. Esta perspectiva les ayuda a superar los momentos difíciles y a mantener la motivación.

- Promover el apoyo social: El apoyo de entrenadores, compañeros de equipo y familiares es esencial para desarrollar la resiliencia. Crear un entorno de apoyo donde los adolescentes se sientan seguros y comprendidos les sienta una base sólida para afrontar los retos. Además, la interacción con los compañeros y el trabajo en equipo benefician enormemente el aprendizaje del apoyo mutuo.
- Fomentar la autorreflexión y una mentalidad positiva: Animar a los adolescentes a reflexionar sobre sus experiencias y sentimientos después de cada partido o entrenamiento es una práctica eficaz. Escribir en un diario o dedicar unos minutos a reflexionar sobre lo aprendido puede ayudarles a cultivar la autoconciencia e identificar áreas de mejora.
- Entrenamiento mental y técnicas de relajación: Practicar técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, puede ayudar a los adolescentes a mantener la calma y aliviar el estrés. Además, el entrenamiento mental, como visualizar el éxito y repetir afirmaciones positivas, ayuda a cultivar la resiliencia.

Dimensiones de la resiliencia deportiva:

Reche & Martínez (2020) indica que las dimensiones de la resiliencia deportiva son las siguientes:

- 1. Optimismo:** Este es un factor clave para que los deportistas mantengan una mentalidad positiva ante la adversidad (fracaso, lesión), lo que les hace creer en su capacidad de superar retos y recuperarse, reduciendo así la ansiedad, mejorando la confianza en sí mismos, gestionando mejor el estrés y, en última instancia,

conduciendo a un mejor rendimiento y un menor riesgo de burnout, convirtiendo el fracaso en una oportunidad de crecimiento y refuerzo psicológico.

2. Adaptabilidad: Se refiere a la capacidad de un atleta para ajustar su pensamiento, emociones y estrategias cuando enfrenta desafíos constantemente cambiantes (como lesiones, tácticas del oponente y clima) y situaciones adversas (fallas y presión), lo que le permite no solo soportar la presión sino también recuperarse y volverse más fuerte, viéndolo como una oportunidad de crecimiento, lo cual es crucial para el rendimiento y el éxito.

3. Manejo del estrés: Esta es una capacidad clave para que los atletas se adapten, se recuperen y rindan bajo presión. Mediante técnicas como la respiración, la atención plena, el optimismo y el apoyo social, los desafíos (fracasos, lesiones) pueden transformarse en oportunidades de crecimiento, manteniendo así la concentración y el máximo rendimiento.

2.2.2 Rendimiento deportivo

Luna (2025) define que el rendimiento atlético es uno de los pilares en el deporte, y es indispensable para todos, desde los atletas de élite hasta los entusiastas aficionados que desean mejorar su condición física.

El rendimiento atlético se define como la capacidad de un atleta para realizar actividades deportivas con la mayor eficiencia posible y lograr los mejores resultados posibles en relación con sus objetivos. No se trata solo de la aptitud física o la resistencia, sino de un concepto multidimensional que abarca aspectos fisiológicos, psicológicos, técnicos y tácticos.

Pérez (2023) menciona que el rendimiento atlético es uno de los factores más críticos en la carrera de un atleta profesional. Este concepto se refiere al uso eficiente de los recursos en el entrenamiento deportivo, lo cual suele ser clave para el éxito del atleta en ese ámbito.

En los deportes de alta competición, el entrenamiento es altamente especializado y se adapta a las necesidades específicas de cada deporte. Los atletas se someten a programas de entrenamiento diseñados para mejorar habilidades clave como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la técnica.

El ejercicio es uno de los hábitos de salud más importantes hoy en día. Nos permite mover el cuerpo, desafiarnos y superarnos, ofreciendo así numerosos beneficios para el bienestar físico y mental (Cardenas, 2021).

Mejorar el rendimiento deportivo es un objetivo para muchas personas que practican deportes con regularidad. Si bien la mayoría de las personas inicialmente consideran el deporte como un pasatiempo, muchas desarrollan gradualmente un amor por él y comienzan a tomárselo en serio. En este punto, desean mejorar su rendimiento deportivo. La clave para lograr este objetivo reside en tres aspectos: constancia, una dieta equilibrada y suficiente descanso.

El rendimiento atlético se refiere a los indicadores que miden la participación de un atleta en el deporte. Integra funciones biomecánicas, técnicas de entrenamiento y factores emocionales. El término "rendimiento" representa el proceso mediante el cual los atletas buscan la excelencia en el deporte competitivo, y lo ven como una etapa hacia el éxito (Jaimes, 2025).

Factores del rendimiento deportivo:

Pérez A. (2022) menciona que los factores del rendimiento deportivo son los siguientes:

- *Factores Genéticos:* Aunque pueda parecer injusto, lo cierto es que la genética tiene un impacto significativo en el rendimiento deportivo. Los genes influyen directamente en la condición física y las características de una persona, hasta el punto de que algunas nacen con ventajas, como un metabolismo más rápido o mayor resistencia.
- *Condición Física:* Relacionado con los factores genéticos, la condición física es otro aspecto importante que afecta al rendimiento deportivo. Tiene un impacto independientemente de si una persona es naturalmente fuerte o la logra mediante un entrenamiento constante. Factores como la constitución, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio, la agilidad, la coordinación y la fuerza muscular influyen.
- *Nutrición:* Mantener una dieta equilibrada y saludable es crucial para mejorar el rendimiento deportivo, pero debe adaptarse a las necesidades nutricionales específicas. Después de todo, los atletas profesionales soportan un esfuerzo físico tremendo y requieren más nutrientes que la persona promedio. Por lo tanto, sus dietas deben incluir carbohidratos, vitaminas, minerales y antioxidantes, a la vez que minimizan las calorías vacías.
- *Descanso:* El descanso regular y dormir lo suficiente son dos aspectos que afectan directamente al rendimiento deportivo, ya que el cuerpo necesita recuperarse después de períodos prolongados de entrenamiento de alta intensidad. De hecho, numerosos estudios han

demostrado que el sueño es crucial para la salud y el rendimiento competitivo de los atletas profesionales.

- *Factores psicológicos:* Si crees que la estabilidad emocional no influye en el rendimiento deportivo, ¡estás muy equivocado! Un buen control mental, es decir, la capacidad de controlar la preocupación, el miedo, la ansiedad y los pensamientos negativos y una buena gestión emocional son muy beneficiosos para mejorar el rendimiento deportivo.

Dimensiones del rendimiento deportivo:

Cejuela (2017) menciona que las dimensiones del rendimiento deportivo son las siguientes:

- 1. Dimensión física:** Se centra en las capacidades y atributos fisiológicos necesarios para alcanzar un rendimiento óptimo en un deporte específico, incluyendo la resistencia (cardiovascular y muscular), la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la explosividad, la coordinación, la agilidad y la composición corporal. Estas capacidades y atributos se miden mediante indicadores como el VO2 máx., la frecuencia cardíaca y el lactato, y se optimizan mediante un entrenamiento que considera las necesidades específicas del deporte para mejorar la eficiencia del ejercicio y prevenir lesiones.
- 2. Dimensión técnica:** Se centra en las capacidades y atributos fisiológicos necesarios para alcanzar un rendimiento óptimo en un deporte específico, incluyendo la resistencia (cardiovascular y muscular), la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la explosividad, la coordinación, la agilidad y la composición corporal. Estas

capacidades y atributos se miden mediante indicadores como el VO2 máx., la frecuencia cardíaca y el lactato, y se optimizan mediante un entrenamiento que considera las necesidades específicas del deporte para mejorar la eficiencia del ejercicio y prevenir lesiones.

3. **Dimensión táctica:** Se refiere a la sabiduría estratégica y la capacidad de toma de decisiones de los atletas o equipos en competición, adaptándose a situaciones en constante cambio, ejecutando planes de competición, comprendiendo a los oponentes y dando respuestas óptimas para generar ventajas y alcanzar objetivos, integrando factores técnicos, físicos y psicológicos en un entorno competitivo dinámico. Esta capacidad de percibir, analizar, decidir y actuar en tiempo real es crucial tanto en deportes de equipo como individuales.
4. **Dimensión psicológica:** Se centra en los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, como la motivación, la ansiedad/estrés, la autoconfianza, la atención/concentración y la cohesión (en deportes de equipo). Mediante técnicas como la visualización y el establecimiento de objetivos, busca mejorar el bienestar físico y mental de los atletas, así como su potencial, más allá del entrenamiento físico, combinando mente y cuerpo para alcanzar el éxito.

2.3. Definiciones conceptuales

Adaptabilidad:

Se refiere a la capacidad de un atleta para ajustar su pensamiento, emociones y estrategias cuando enfrenta desafíos constantemente cambiantes (como lesiones, tácticas del oponente y clima) y situaciones adversas (fallas y presión), lo que le permite no solo soportar la presión sino también recuperarse y volverse más fuerte, viéndolo como una oportunidad de crecimiento, lo cual es crucial para el rendimiento y el éxito.

Dimensión física:

Se centra en las capacidades y atributos fisiológicos necesarios para alcanzar un rendimiento óptimo en un deporte específico, incluyendo la resistencia (cardiovascular y muscular), la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la explosividad, la coordinación, la agilidad y la composición corporal.

Dimensión técnica:

Se centra en las capacidades y atributos fisiológicos necesarios para alcanzar un rendimiento óptimo en un deporte específico, incluyendo la resistencia (cardiovascular y muscular), la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la explosividad, la coordinación, la agilidad y la composición corporal.

Dimensión táctica:

Se refiere a la sabiduría estratégica y la capacidad de toma de decisiones de los atletas o equipos en competición, adaptándose a situaciones en constante cambio, ejecutando planes de competición, comprendiendo a los oponentes y dando respuestas óptimas para generar ventajas y alcanzar objetivos, integrando factores técnicos, físicos y psicológicos en un entorno competitivo dinámico.

Dimensión psicológica:

Se centra en los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, como la motivación, la ansiedad/estrés, la autoconfianza, la atención/concentración y la cohesión (en deportes de equipo).

Manejo del estrés:

Esta es una capacidad clave para que los atletas se adapten, se recuperen y rindan bajo presión. Mediante técnicas como la respiración, la atención plena, el optimismo y el apoyo social, los desafíos (fracasos, lesiones) pueden transformarse en oportunidades de crecimiento, manteniendo así la concentración y el máximo rendimiento.

Optimismo:

Este es un factor clave para que los deportistas mantengan una mentalidad positiva ante la adversidad (fracaso, lesión), lo que les hace creer en su capacidad de superar retos y recuperarse, reduciendo así la ansiedad, mejorando la confianza en sí mismos, gestionando mejor el estrés.

Resiliencia deportiva:

Serrano (2017) define que la resiliencia es un concepto utilizado con frecuencia en psicología clínica para definir la capacidad de un individuo para recuperarse de la adversidad.

Rendimiento deportivo:

Luna (2025) define que el rendimiento atlético es uno de los pilares más importantes en el mundo del deporte, y es indispensable para todos, desde los atletas de élite hasta los entusiastas aficionados que desean mejorar su condición física.

2.4. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

La resiliencia se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

2.4.2. Hipótesis específicas

El optimismo se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

La adaptabilidad se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

El manejo del estrés se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación es básico.

3.1.2. Nivel de investigación

El nivel de investigación es correlacional.

3.1.3. Diseño

El diseño es no experimental.

3.1.4. Enfoque

El enfoque es cuantitativo.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

La población está conformada por 15 estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan

3.2.2 Muestra

La muestra está conformada por el total de la población, es decir 15 estudiantes de primer grado de secundaria.

3.3. Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: Resiliencia	Optimismo	Perspectiva esperanzada positiva	1, 2, 3	Likert
		Perspectiva esperanzada en sus capacidades		
		Autoconfianza		
	Adaptabilidad	Capacidad de ajustarse	4, 5, 6	Likert
		Responder flexiblemente a cambios		
		Responder flexiblemente a desafíos		
	Manejo del estrés	Afronta situaciones adversas	7, 8, 9	Likert
		Se adapta a situaciones adversas		
		Se recupera de situaciones adversas		

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: Rendimiento deportivo	Dimensión física	Capacidad aeróbica	10, 11, 12, 13, 14	Likert
		Potencia		
		Fuerza		
		Flexibilidad		
	Dimensión técnica	Velocidad	15, 16, 17	Likert
		Saque		
		Golpeo		
		Carrera		
	Dimensión táctica	Inteligencia de juego	18, 19, 20	Likert
		Toma de decisiones		
		Planificación		
		estratégica		
	Dimensión psicológica	Concentración	21, 22, 23, 24	Likert
		Motivación		
		Resiliencia		
		Control emocional		

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas a emplear

La técnica empleada para la recolección de datos es la encuesta.

3.4.2. Descripción de los instrumentos

El instrumento utilizado es el cuestionario, el cual tiene 07 preguntas para la variable herramientas de inteligencia artificial y 11 preguntas para la variable producción escrita.

3.5. Técnicas para el procesamiento de la información

Instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

Cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada positiva

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	7%
A veces	4	27%
Siempre	10	67%
TOTAL	15	100%

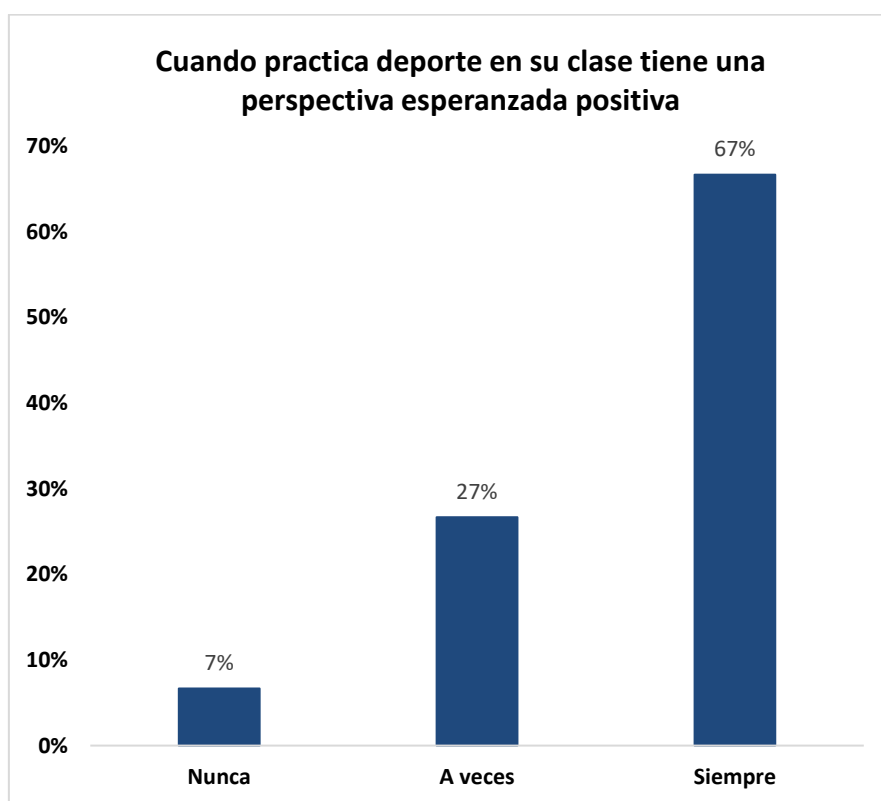


Figura 1 Cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada positiva

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 7% nunca cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada positiva, el 27% a veces cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada positiva y el 67% siempre cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada positiva.

Tabla 2

Cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada en sus capacidades

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	13%
A veces	6	40%
Siempre	7	47%
TOTAL	15	100%

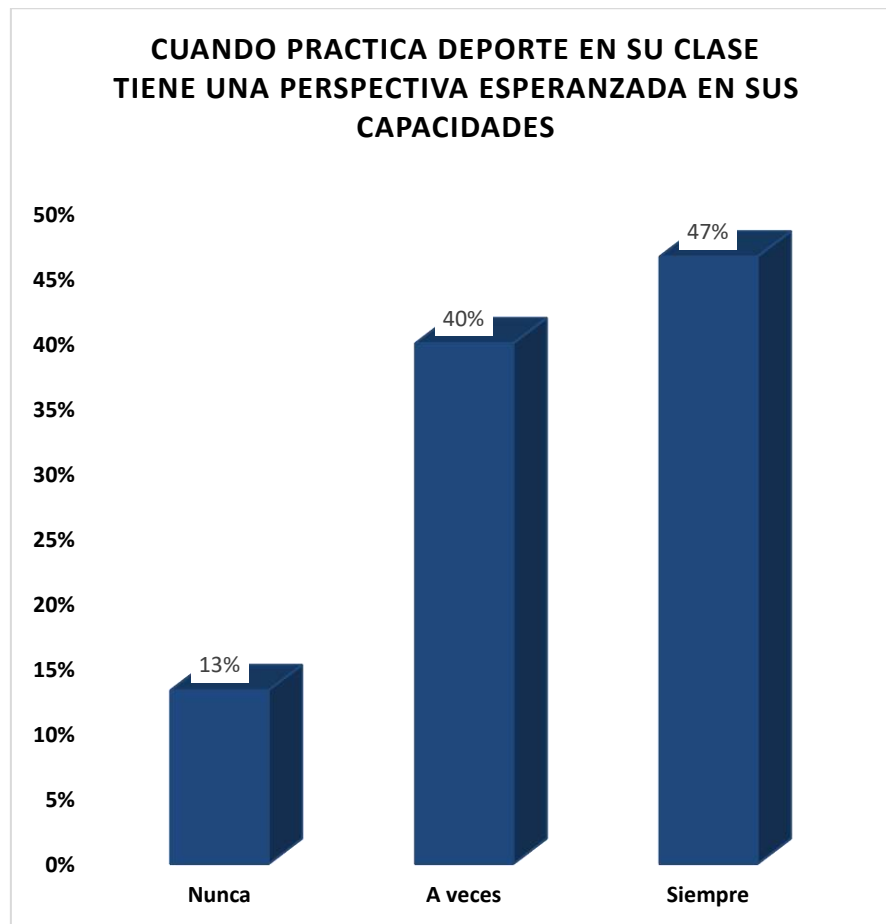


Figura 2 Cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada en sus capacidades

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 13% nunca cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada en sus capacidades, el 40% a veces cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada en sus capacidades y el 47% siempre cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada en sus capacidades.

Tabla 3
Cuando practica deporte en su clase tiene autoconfianza en el triunfo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	7%
A veces	5	33%
Siempre	9	60%
TOTAL	15	100%

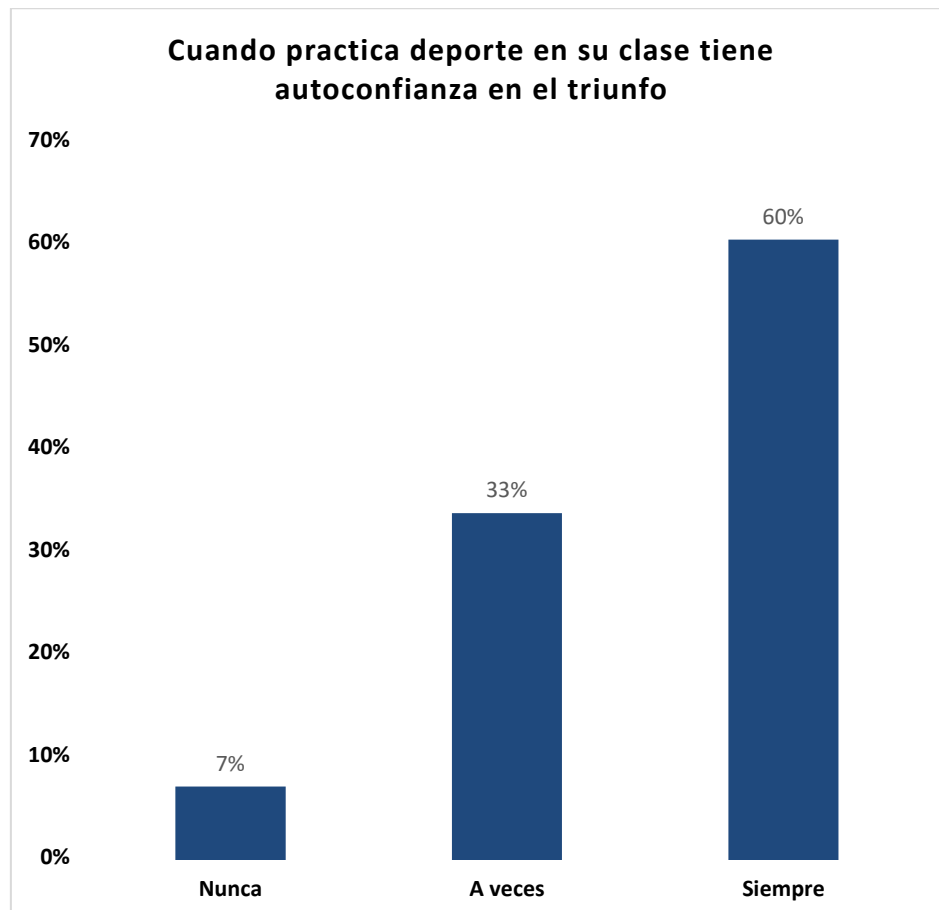


Figura 3 Cuando practica deporte en su clase tiene autoconfianza en el triunfo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 7% nunca cuando practica deporte en su clase tiene autoconfianza en el triunfo, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene autoconfianza en el triunfo y el 60% siempre cuando practica deporte en su clase tiene autoconfianza en el triunfo.

Tabla 4

Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de ajustarse a los cambios de su equipo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	13%
A veces	3	20%
Siempre	10	67%
TOTAL	15	100%

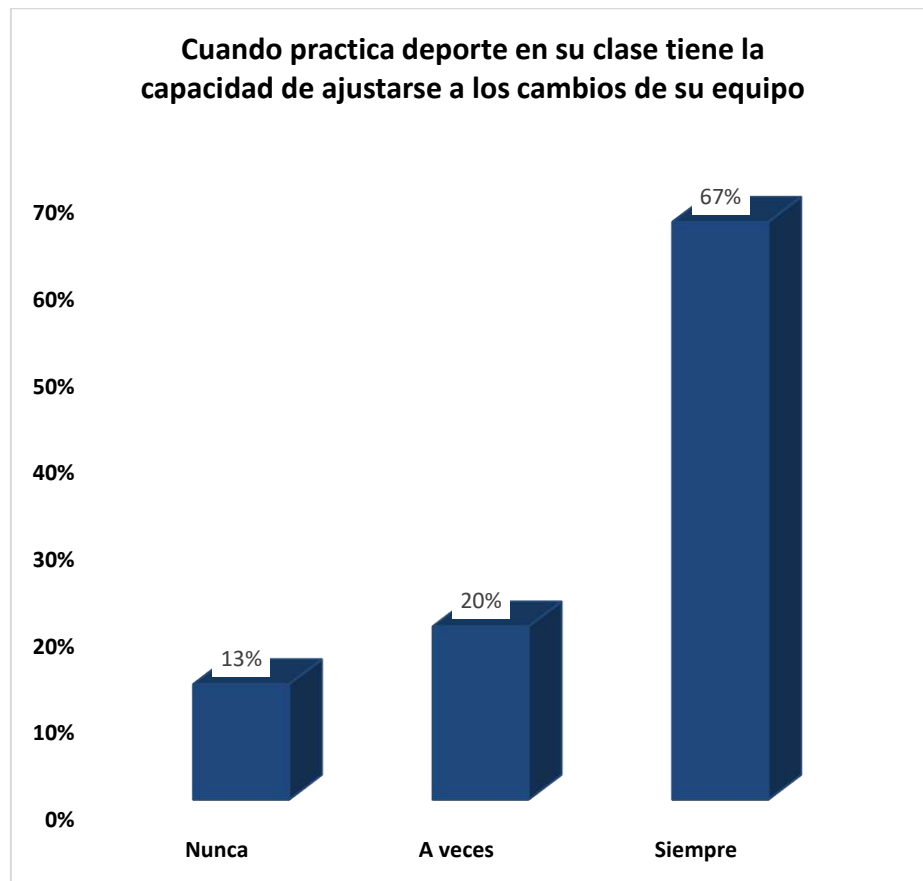


Figura 4 Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de ajustarse a los cambios de su equipo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 13% nunca cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de ajustarse a los cambios de su equipo, el 20% a veces cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de ajustarse a los cambios de su equipo y el 67% siempre cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de ajustarse a los cambios de su equipo.

Tabla 5

Cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los cambios de su equipo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	7%
A veces	4	27%
Siempre	10	67%
TOTAL	15	100%

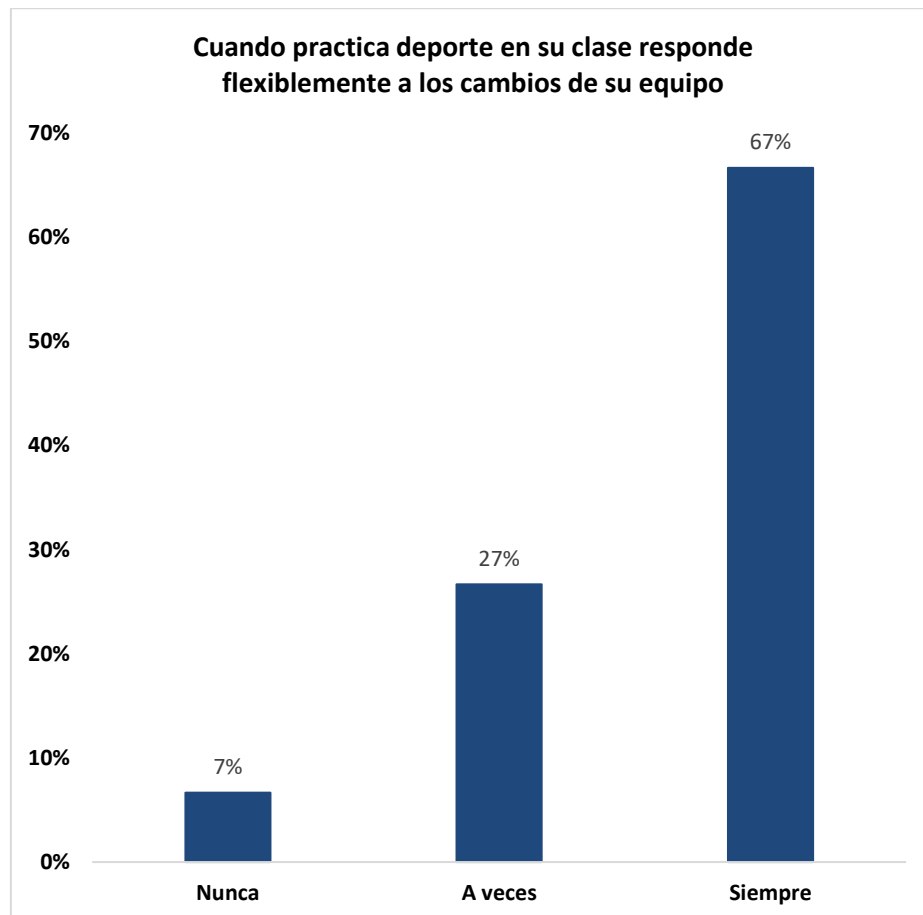


Figura 5 Cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los cambios de su equipo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 7% nunca cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los cambios de su equipo, el 27% a veces cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los cambios de su equipo y el 67% siempre cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los cambios de su equipo.

Tabla 6

Cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los desafíos de su equipo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	20%
A veces	4	27%
Siempre	8	53%
TOTAL	15	100%

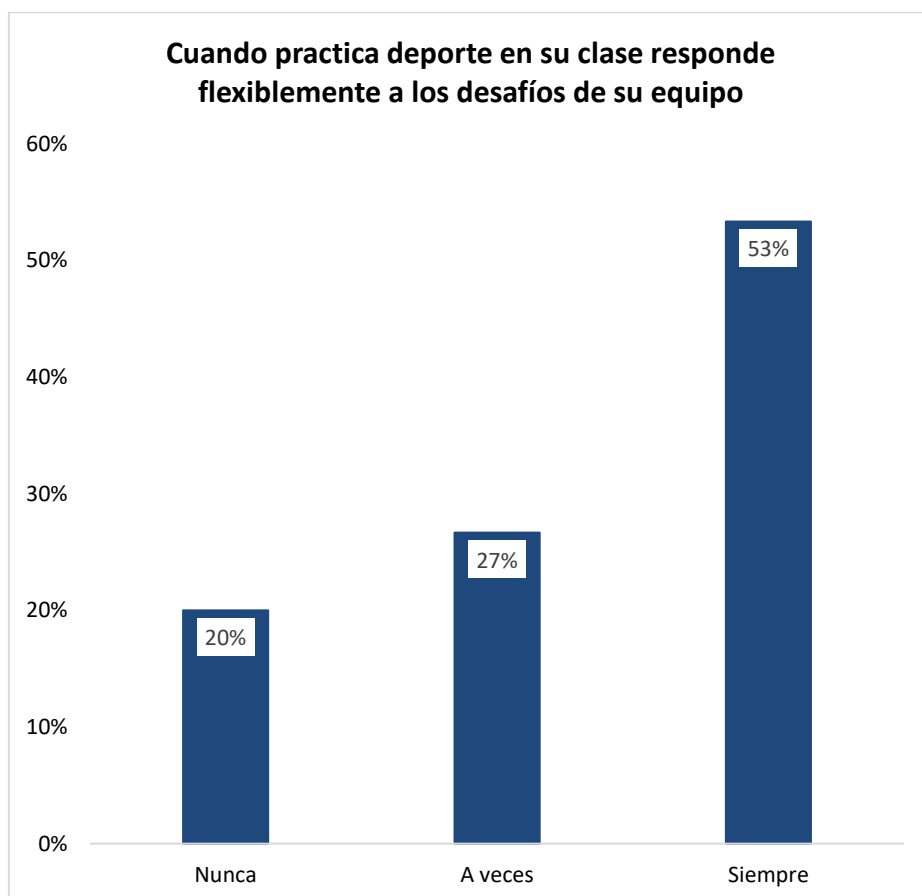


Figura 6 Cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los desafíos de su equipo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 20% nunca cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los desafíos de su equipo, el 27% a veces cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los desafíos de su equipo y el 53% siempre cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los desafíos de su equipo.

Tabla 7

Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de afrontar situaciones adversas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	13%
A veces	4	27%
Siempre	9	60%
TOTAL	15	100%

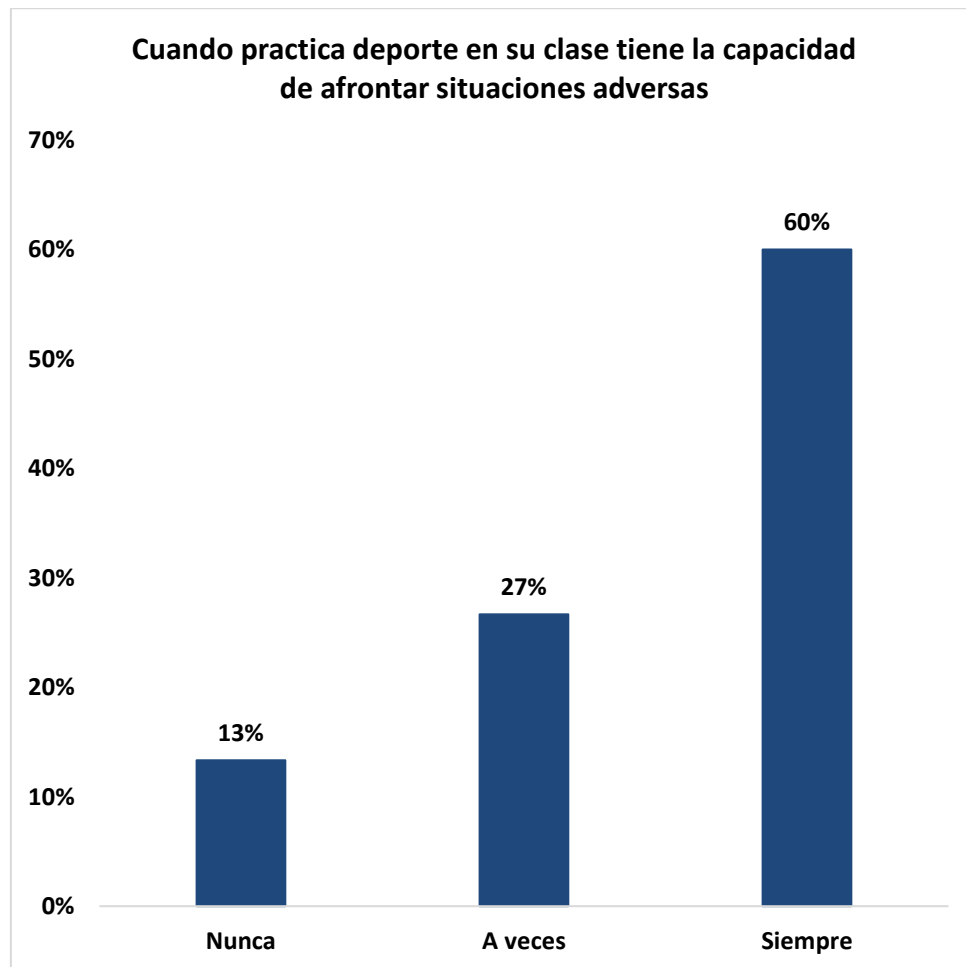


Figura 7 Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de afrontar situaciones adversas

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 13% nunca cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de afrontar situaciones adversas, el 27% a veces cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de afrontar situaciones adversas y el 60% siempre cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de afrontar situaciones adversas.

Tabla 8

Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de adaptarse a situaciones adversas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	13%
A veces	5	33%
Siempre	8	53%
TOTAL	15	100%

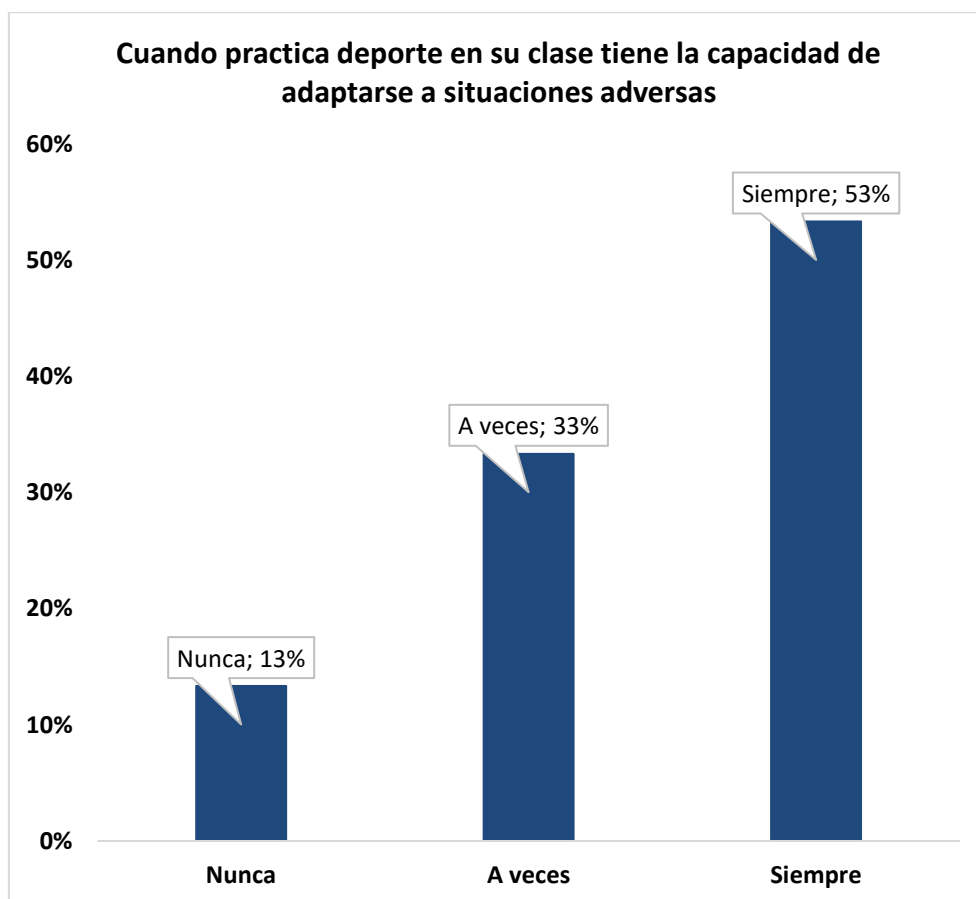


Figura 8 Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de adaptarse a situaciones adversas

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 13% nunca cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de adaptarse a situaciones adversas, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de adaptarse a situaciones adversas y el 53% siempre cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de adaptarse a situaciones adversas.

Tabla 9

Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de recuperarse de situaciones adversas

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	20%
A veces	5	33%
Siempre	7	47%
TOTAL	15	100%

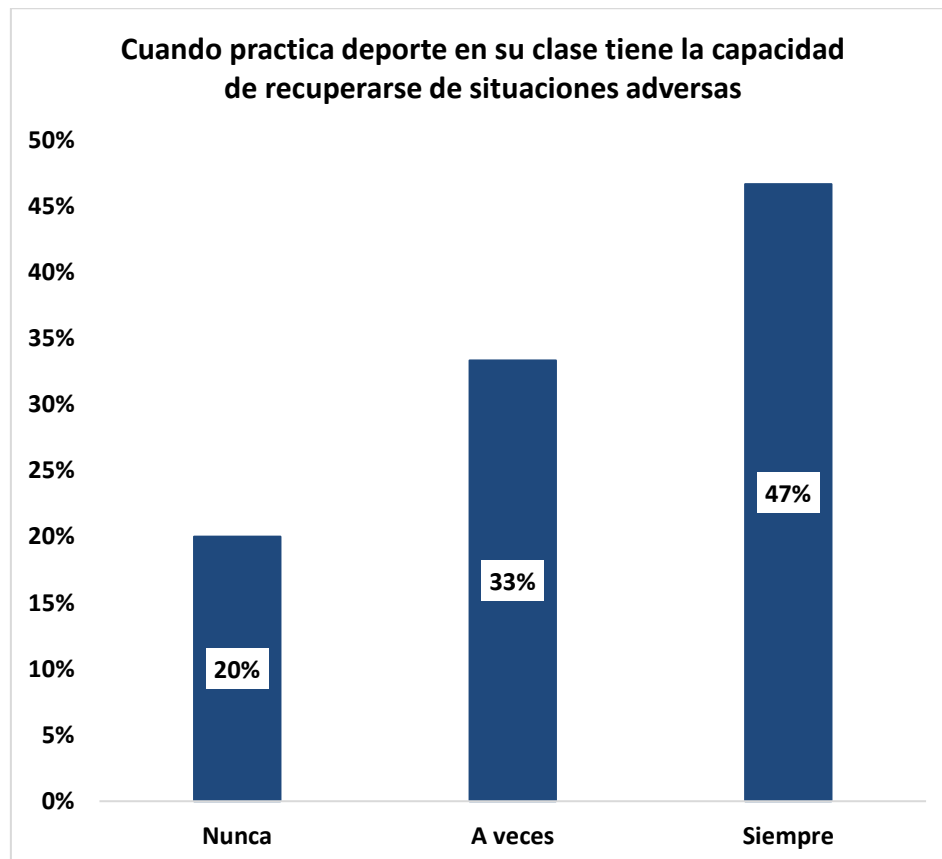


Figura 9 Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de recuperarse de situaciones adversas

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 20% nunca cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de recuperarse de situaciones adversas, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de recuperarse de situaciones adversas y el 47% siempre cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de recuperarse de situaciones adversas.

Tabla 10

Cuando practica deporte en su clase tiene buena capacidad aeróbica teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	7%
A veces	4	29%
Siempre	9	64%
TOTAL	14	100%

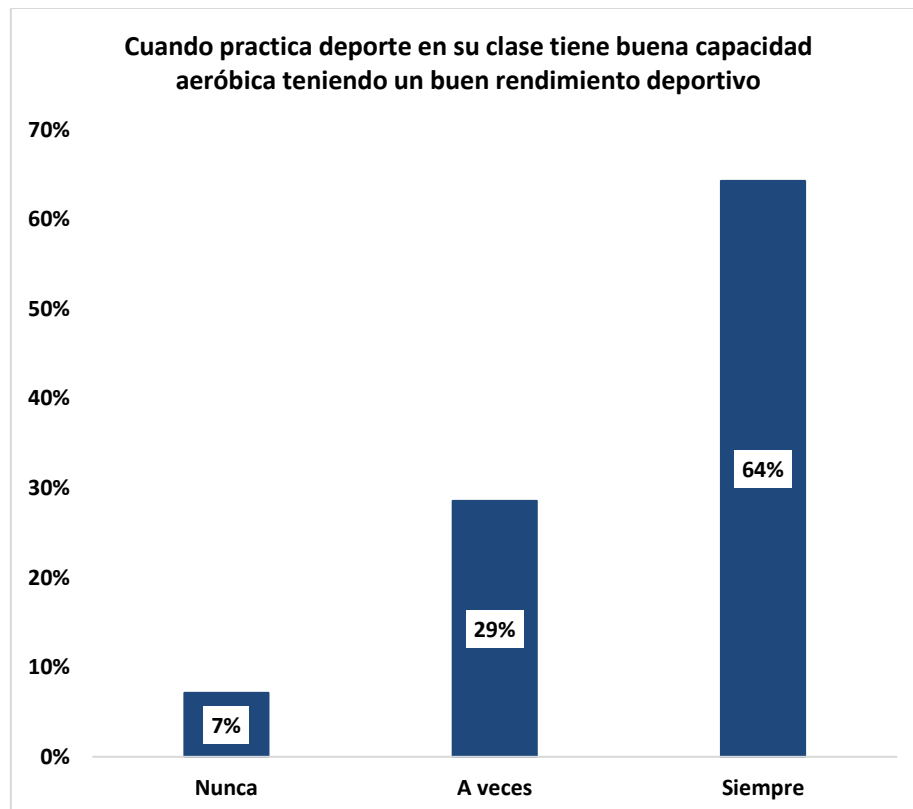


Figura 10 Cuando practica deporte en su clase tiene buena capacidad aeróbica teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 7% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buena capacidad aeróbica teniendo un buen rendimiento deportivo, el 29% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buena capacidad aeróbica teniendo un buen rendimiento deportivo y el 64% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buena capacidad aeróbica teniendo un buen rendimiento deportivo.

Tabla 11

Cuando practica deporte en su clase tiene buena potencia teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	20%
A veces	5	33%
Siempre	7	47%
TOTAL	15	100%

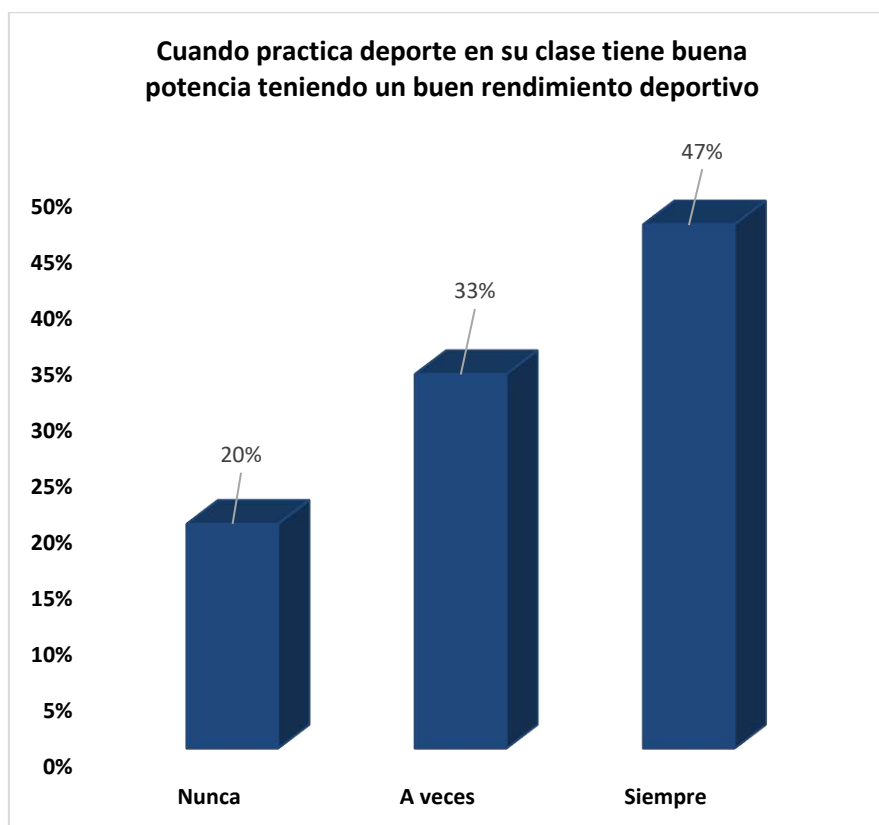


Figura 11 Cuando practica deporte en su clase tiene buena potencia teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 20% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buena potencia teniendo un buen rendimiento deportivo, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buena potencia teniendo un buen rendimiento deportivo y el 47% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buena potencia teniendo un buen rendimiento deportivo.

Tabla 12

Cuando practica deporte en su clase tiene buena fuerza teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	13%
A veces	5	33%
Siempre	8	53%
TOTAL	15	100%

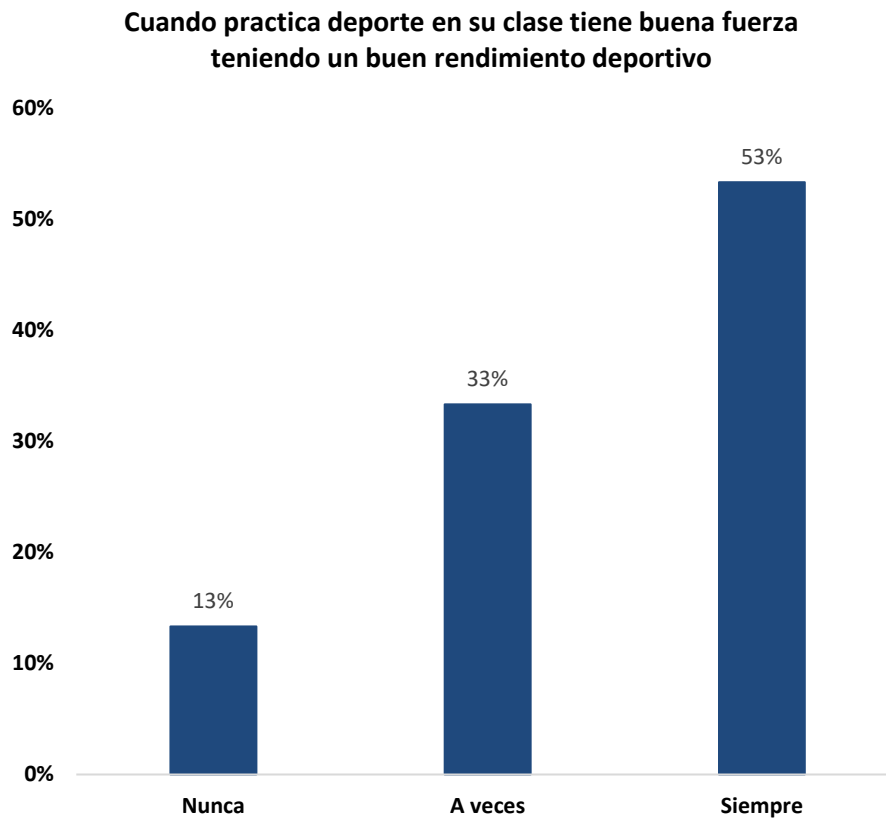


Figura 12 Cuando practica deporte en su clase tiene buena fuerza teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 13% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buena fuerza teniendo un buen rendimiento deportivo, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buena fuerza teniendo un buen rendimiento deportivo y el 53% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buena fuerza teniendo un buen rendimiento deportivo.

Tabla 13

Cuando practica deporte en su clase tiene buena flexibilidad teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	13%
A veces	4	27%
Siempre	9	60%
TOTAL	15	100%

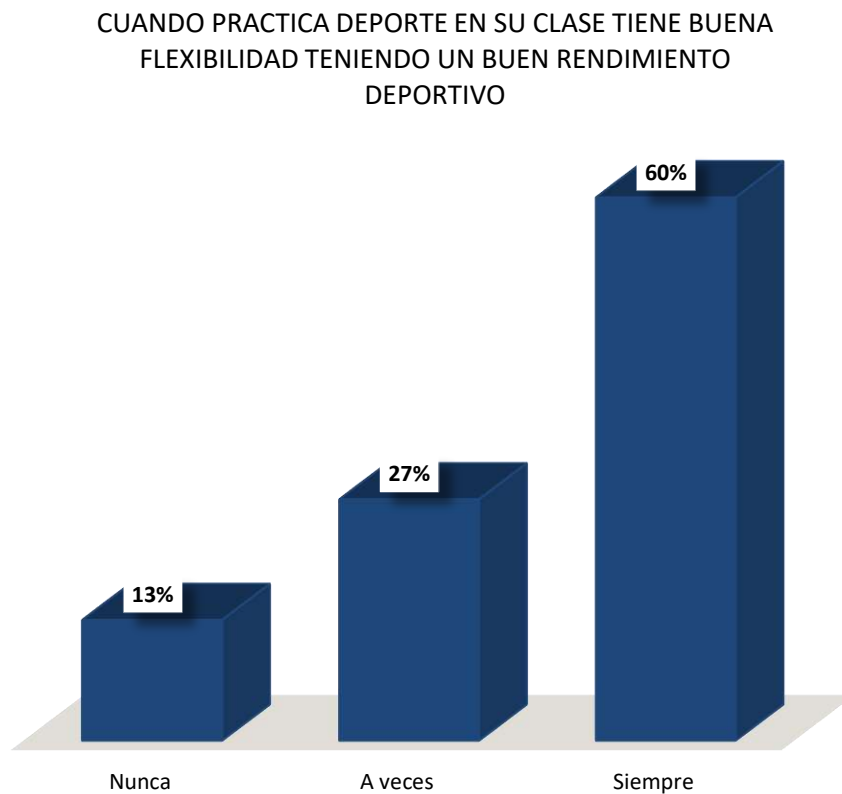


Figura 13 Cuando practica deporte en su clase tiene buena flexibilidad teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 13% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buena flexibilidad teniendo un buen rendimiento deportivo, el 27% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buena flexibilidad teniendo un buen rendimiento deportivo y el 60% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buena flexibilidad teniendo un buen rendimiento deportivo.

Tabla 14

Cuando practica deporte en su clase tiene buena velocidad teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	7%
A veces	3	20%
Siempre	11	73%
TOTAL	15	100%

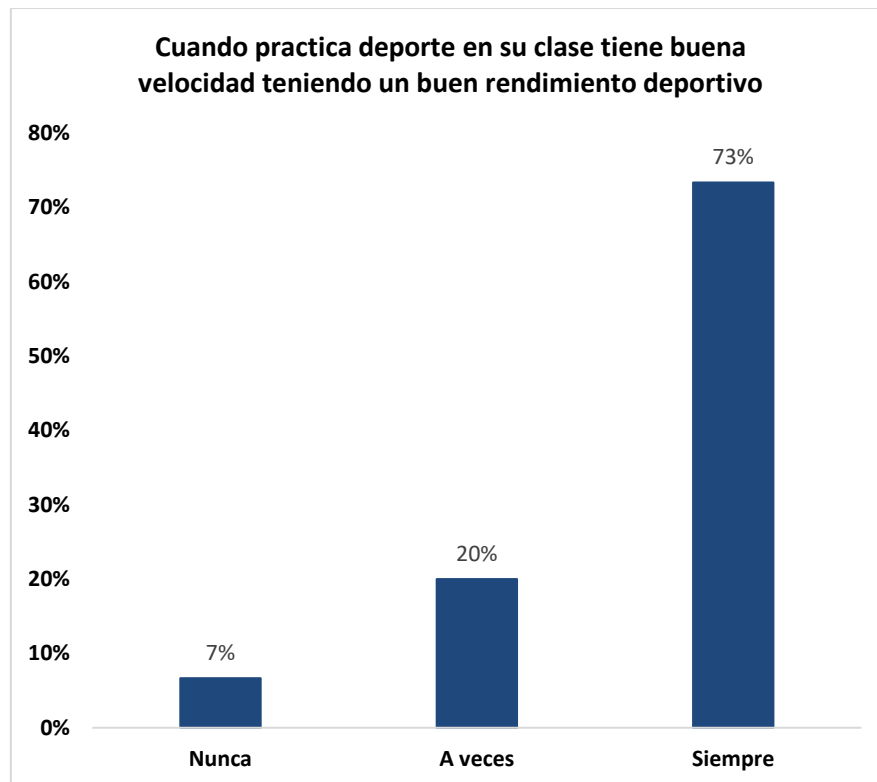


Figura 14 Cuando practica deporte en su clase tiene buena velocidad teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 7% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buena velocidad teniendo un buen rendimiento deportivo, el 20% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buena velocidad teniendo un buen rendimiento deportivo y el 73% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buena velocidad teniendo un buen rendimiento deportivo.

Tabla 15

Cuando practica deporte en su clase tiene buen saque teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	7%
A veces	5	33%
Siempre	9	60%
TOTAL	15	100%

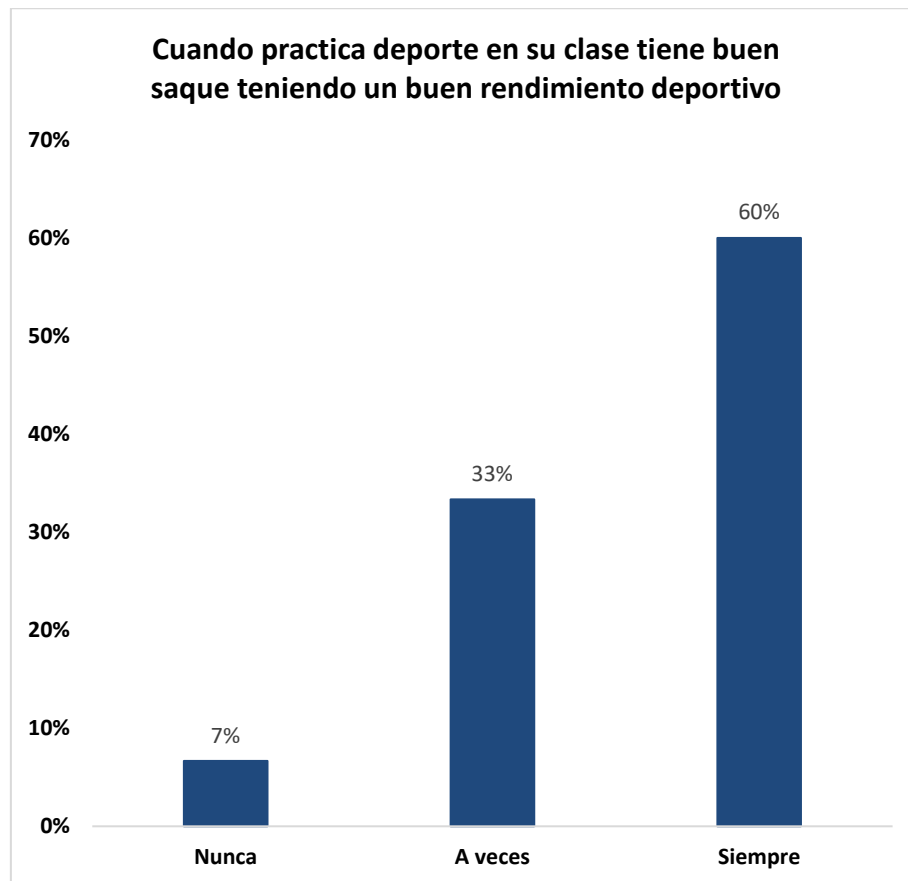


Figura 15 Cuando practica deporte en su clase tiene buen saque teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 7% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buen saque teniendo un buen rendimiento deportivo, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buen saque teniendo un buen rendimiento deportivo y el 60% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buen saque teniendo un buen rendimiento deportivo.

Tabla 16

Cuando practica deporte en su clase tiene buen golpeo teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	20%
A veces	5	33%
Siempre	7	47%
TOTAL	15	100%

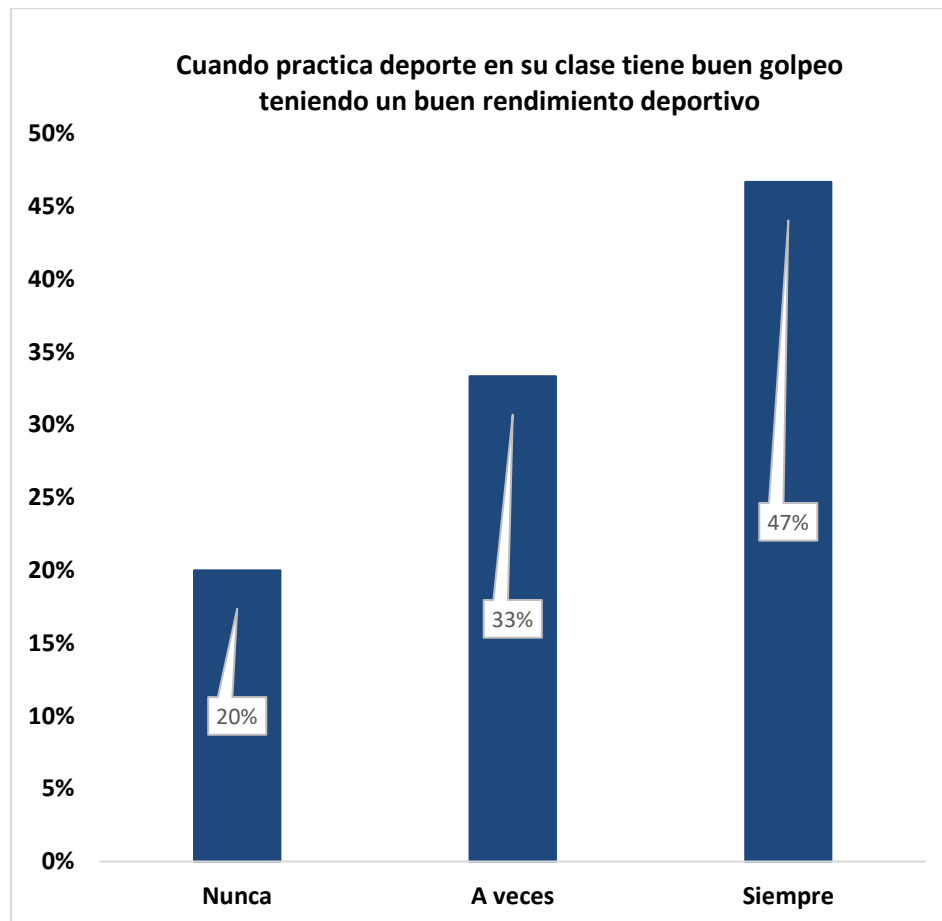


Figura 16 Cuando practica deporte en su clase tiene buen golpeo teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 20% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buen golpeo teniendo un buen rendimiento deportivo, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buen golpeo teniendo un buen rendimiento deportivo y el 47% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buen golpeo teniendo un buen rendimiento deportivo.

Tabla 17

Cuando practica deporte en su clase tiene buena carrera teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	13%
A veces	5	33%
Siempre	8	53%
TOTAL	15	100%

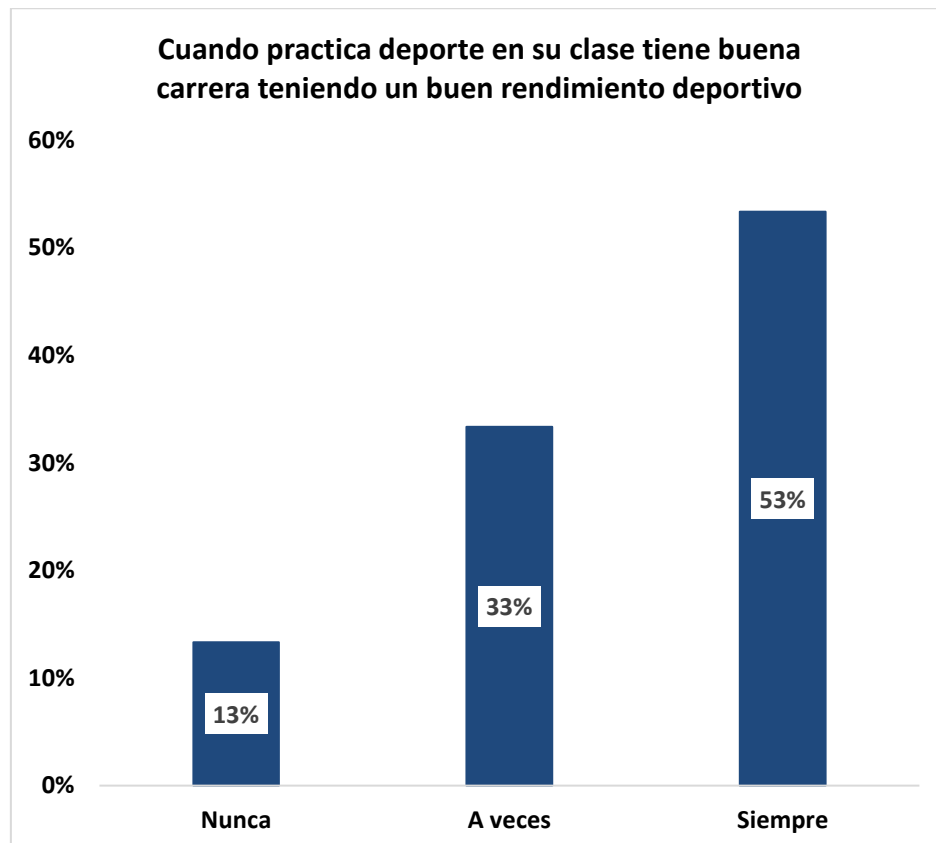


Figura 17 Cuando practica deporte en su clase tiene buena carrera teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 13% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buena carrera teniendo un buen rendimiento deportivo, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buena carrera teniendo un buen rendimiento deportivo y el 53% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buena carrera teniendo un buen rendimiento deportivo.

Tabla 18

Cuando practica deporte en su clase tiene buena inteligencia de juego teniendo un buen rendimiento

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	7%
A veces	5	33%
Siempre	9	60%
TOTAL	15	100%

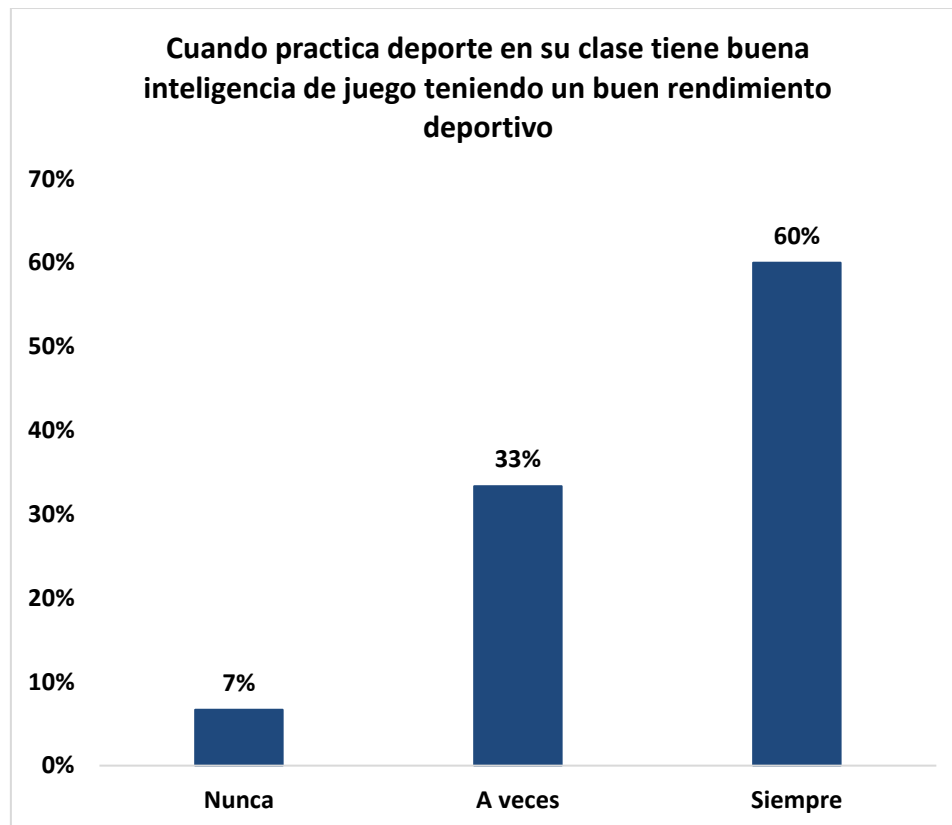


Figura 18 Cuando practica deporte en su clase tiene buena inteligencia de juego teniendo un buen rendimiento

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 7% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buena inteligencia de juego teniendo un buen rendimiento, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buena inteligencia de juego teniendo un buen rendimiento y el 60% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buena inteligencia de juego teniendo un buen rendimiento.

Tabla 19

Cuando practica deporte en su clase toma buenas decisiones de juego teniendo un buen rendimiento

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	13%
A veces	3	20%
Siempre	10	67%
TOTAL	15	100%

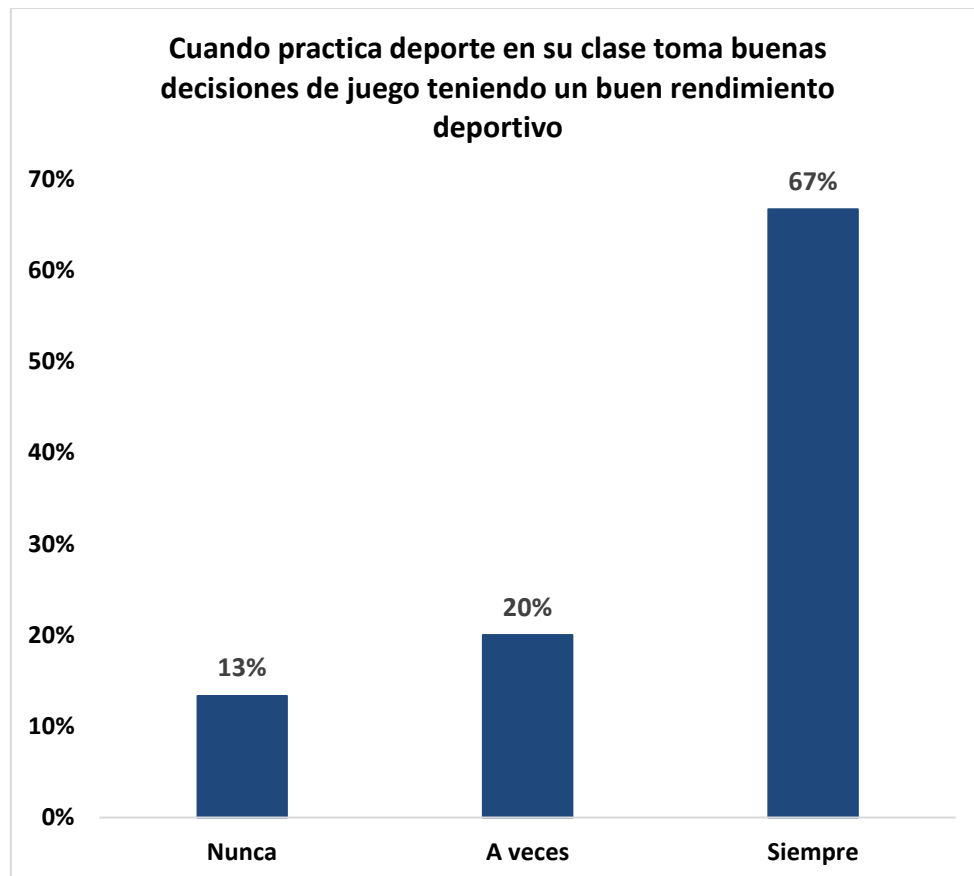


Figura 19 Cuando practica deporte en su clase toma buenas decisiones de juego teniendo un buen rendimiento

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 13% nunca cuando practica deporte en su clase toma buenas decisiones de juego teniendo un buen rendimiento, el 20% a veces cuando practica deporte en su clase toma buenas decisiones de juego teniendo un buen rendimiento y el 67% siempre cuando practica deporte en su clase toma buenas decisiones de juego teniendo un buen rendimiento.

Tabla 20

Cuando practica deporte en su clase tiene buena planificación estratégica teniendo un buen rendimiento

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	13%
A veces	5	33%
Siempre	8	53%
TOTAL	15	100%

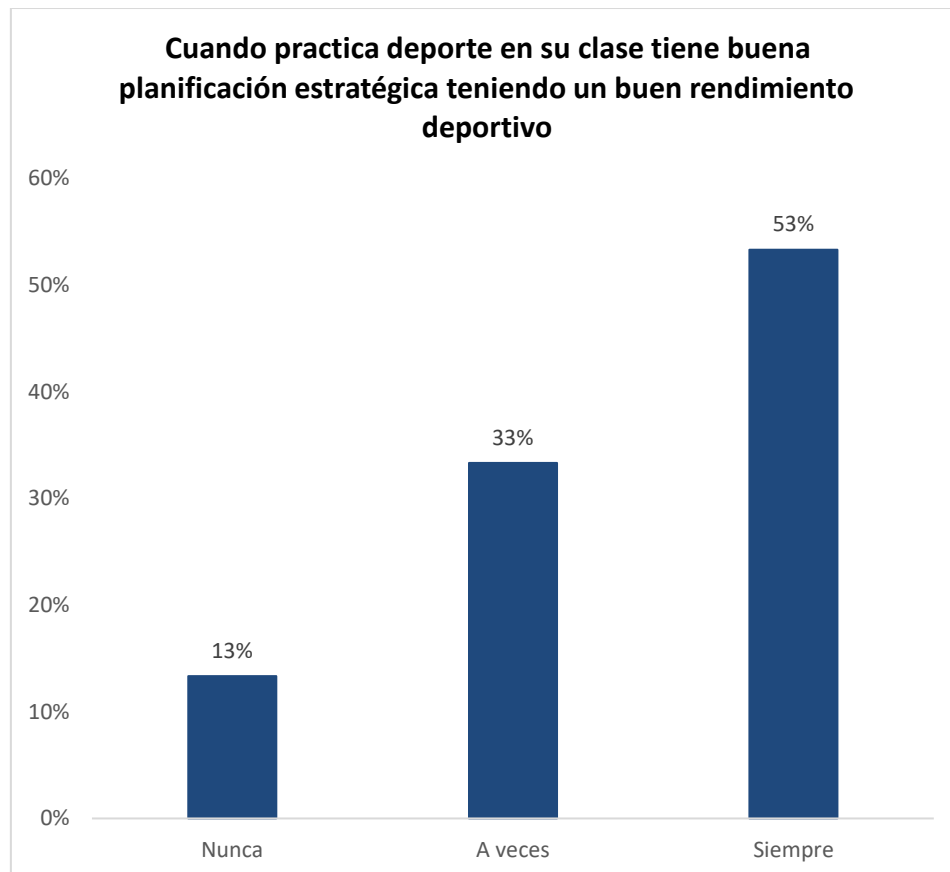


Figura 20 Cuando practica deporte en su clase tiene buena planificación estratégica teniendo un buen rendimiento

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 13% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buena planificación estratégica teniendo un buen rendimiento, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buena planificación estratégica teniendo un buen rendimiento y el 53% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buena planificación estratégica teniendo un buen rendimiento.

Tabla 21

Cuando practica deporte en su clase tiene buena concentración teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	1	7%
A veces	5	33%
Siempre	9	60%
TOTAL	15	100%

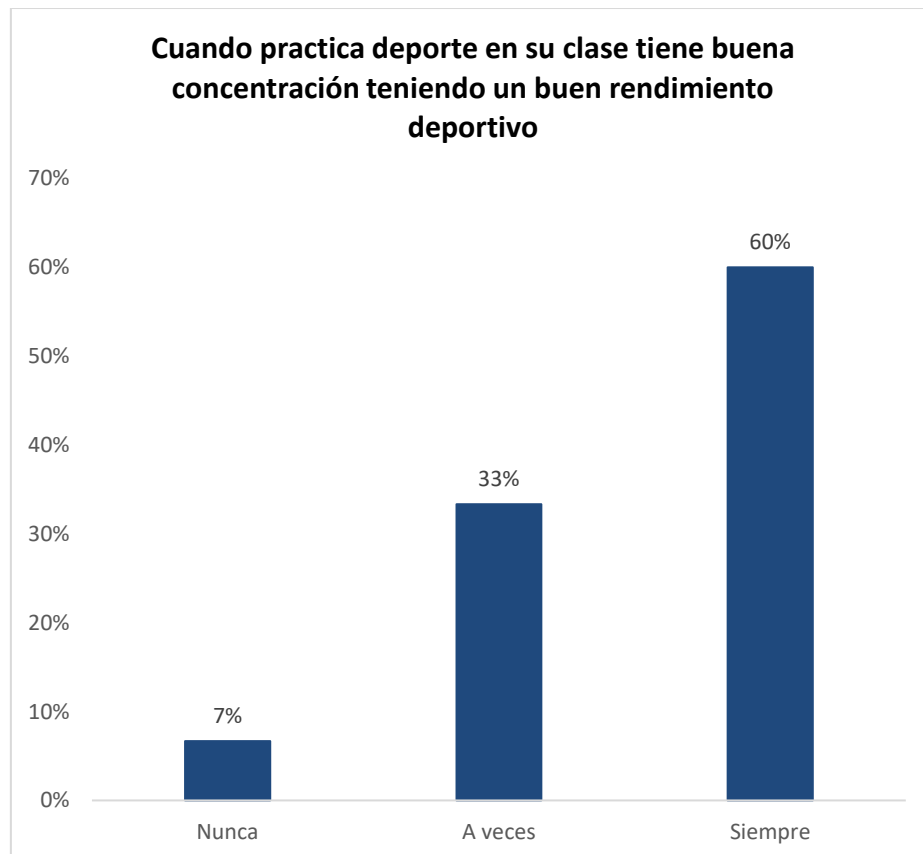


Figura 21 Cuando practica deporte en su clase tiene buena concentración teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 7% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buena concentración teniendo un buen rendimiento deportivo, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buena concentración teniendo un buen rendimiento deportivo y el 60% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buena concentración teniendo un buen rendimiento deportivo.

Tabla 22

Cuando practica deporte en su clase tiene buena motivación teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	3	20%
A veces	4	27%
Siempre	8	53%
TOTAL	15	100%

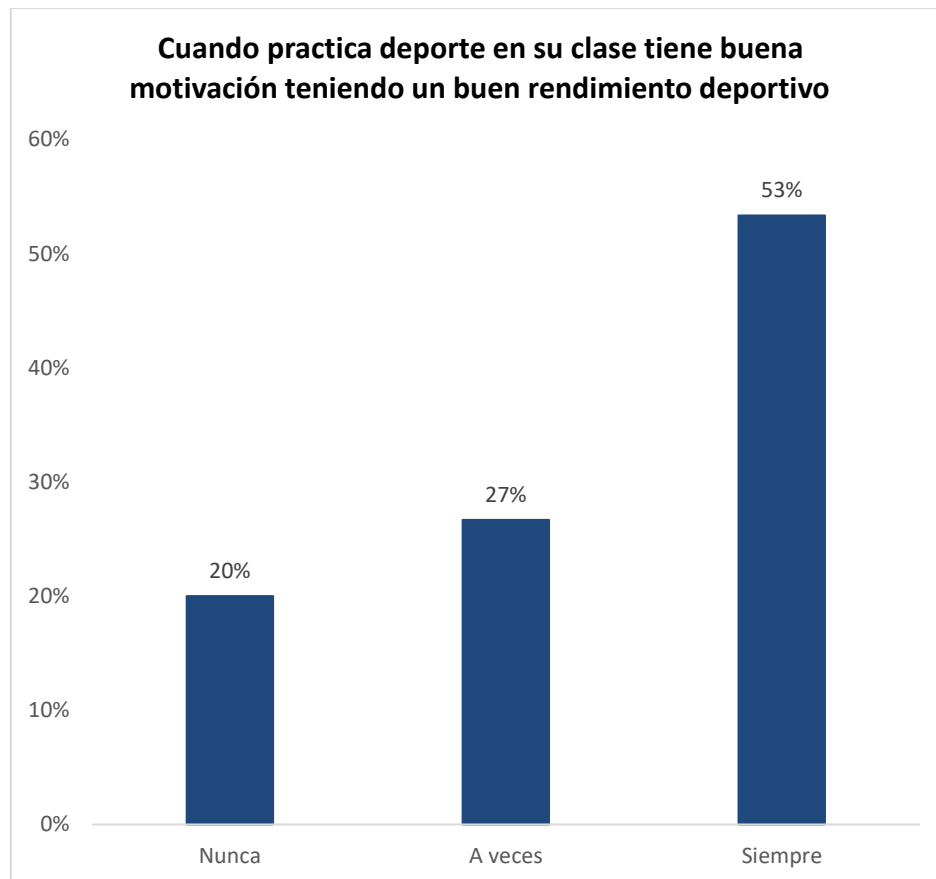


Figura 22 Cuando practica deporte en su clase tiene buena motivación teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 20% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buena motivación teniendo un buen rendimiento deportivo, el 27% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buena motivación teniendo un buen rendimiento deportivo y el 53% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buena motivación teniendo un buen rendimiento deportivo.

Tabla 23

Cuando practica deporte en su clase tiene buena resiliencia teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	13%
A veces	6	40%
Siempre	7	47%
TOTAL	15	100%

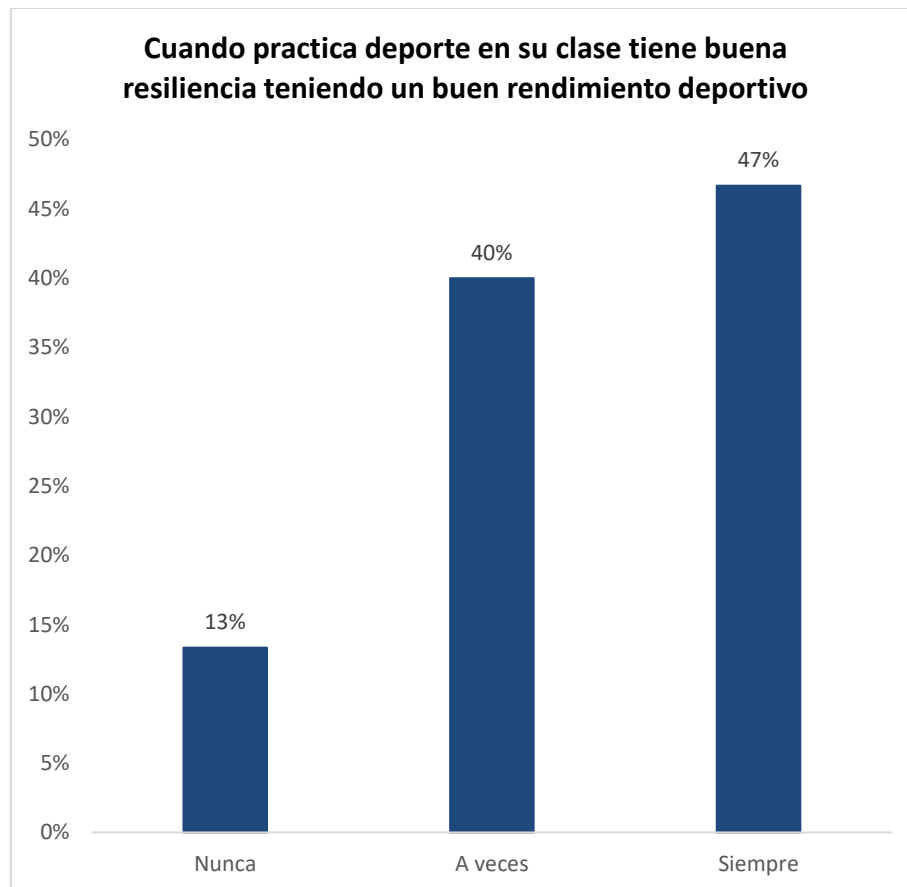


Figura 23 Cuando practica deporte en su clase tiene buena resiliencia teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 13% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buena resiliencia teniendo un buen rendimiento deportivo, el 40% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buena resiliencia teniendo un buen rendimiento deportivo y el 47% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buena resiliencia teniendo un buen rendimiento deportivo.

Tabla 24

Cuando practica deporte en su clase tiene buen control emocional teniendo un buen rendimiento deportivo

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca	2	13%
A veces	5	33%
Siempre	8	53%
TOTAL	15	100%

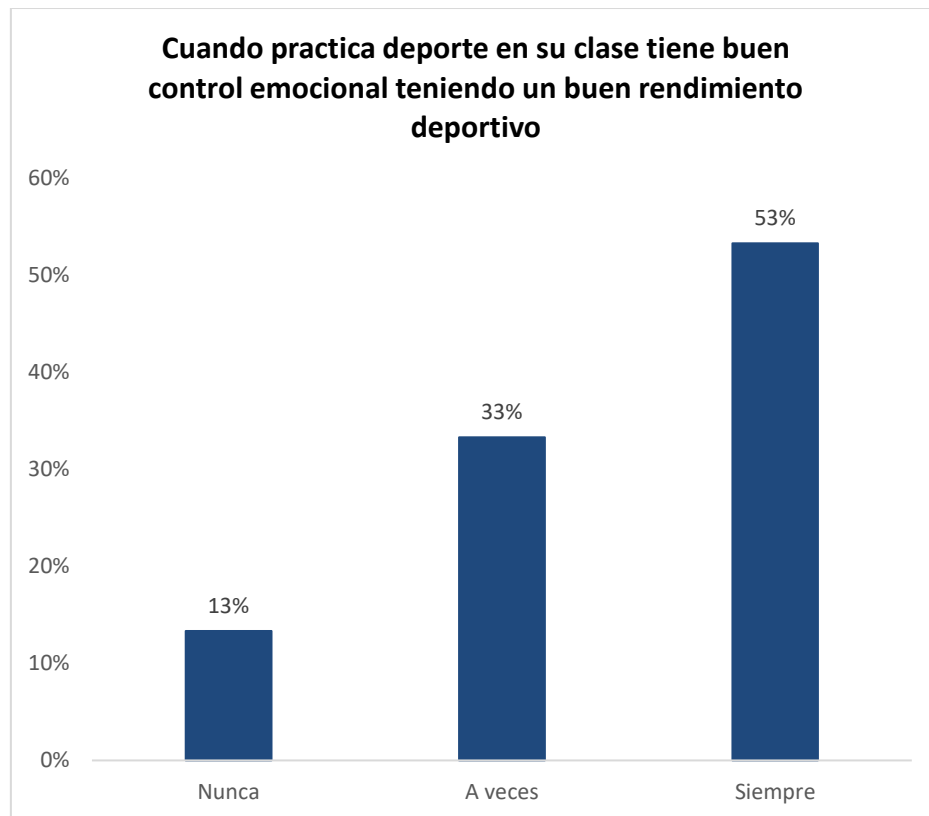


Figura 24 Cuando practica deporte en su clase tiene buen control emocional teniendo un buen rendimiento deportivo

INTERPRETACIÓN: Se aplicó la encuesta a los 15 estudiantes quienes respondieron que; el 13% nunca cuando practica deporte en su clase tiene buen control emocional teniendo un buen rendimiento deportivo, el 33% a veces cuando practica deporte en su clase tiene buen control emocional teniendo un buen rendimiento deportivo y el 53% siempre cuando practica deporte en su clase tiene buen control emocional teniendo un buen rendimiento deportivo.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5. 1. DISCUSIÓN

De los resultados se afirma que la resiliencia se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

Estos resultados tienen relación con Candia (2023) en su tesis “*la influencia de la resiliencia y la autoeficacia en el rendimiento de deportistas de resistencia*”, tiene como resumen que el análisis de los resultados no mostró diferencias significativas entre los grupos; existían diferencias sutiles en la aptitud física, mientras que los factores psicológicos eran en gran medida los mismos. Los atletas máster de nivel élite tenían niveles más altos de resistencia aeróbica y menor fatiga subjetiva durante la competición, pero su resiliencia y autoeficacia eran comparables a las de los atletas máster amateurs. El análisis de correlación (correlación lineal no paramétrica, coeficiente de correlación de rango de Spearman) mostró una fuerte correlación positiva entre el rendimiento de 3000 metros y la autoeficacia (.848); una correlación positiva moderada entre el rendimiento de 3000 metros y la prueba de Cooper (.741); y una fuerte correlación positiva entre resiliencia y autoeficacia (.766). Además, el análisis de regresión lineal múltiple indicó que los niveles de resiliencia y autoeficacia no podían predecir el rendimiento competitivo de los atletas, y no había una relación predictiva entre los dos ($p>0.05$). La literatura científica indica que los niveles de autoeficacia pueden predecir significativamente los niveles de resiliencia ($p<0.000$).

5. 2. CONCLUSIONES

Primera: Se tiene como conclusión que la resiliencia se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

Segunda: Se tiene como conclusión que el optimismo se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

Tercera: Se tiene como conclusión que la adaptabilidad se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

Cuarta: Se tiene como conclusión que el manejo del estrés se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.

5. 3. RECOMENDACIONES

Primera: Se recomienda profundizar en el proceso de "descomposición-reconstrucción", analizando las experiencias personales de los atletas (lesiones, fracasos, estrés) para comprender cómo se adaptan y aprenden, no solo el resultado final.

Segunda: Se recomienda utilizar y probar el modelo de Fletcher y Sakar (2012), que integra los roles de la personalidad positiva, la autoconfianza, el apoyo social, la concentración y la motivación para afrontar la adversidad.

Tercera: Se recomienda crear un entorno de apoyo, examinando cómo la alianza entre entrenadores y atletas, y un entorno que equilibre el desafío y el apoyo, promueve la resiliencia y mejora el rendimiento deportivo.

Cuarta: Se recomienda explorar cómo la nutrición, el sueño y la actividad física interactúan con la resiliencia y el rendimiento deportivo, y si la resiliencia desempeña un papel mediador en estas interacciones.

CAPÍTULO V: FUENTES DE INFORMACIÓN

6. 1. Fuentes Bibliográficas

- Brozovich, N. (2023). Características psicológicas deportivas y resiliencia en un grupo de surfistas de Lima y Callao. *Pregrado*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.
- Candia, M. (2023). La influencia de la resiliencia y la autoeficacia en el rendimiento de deportistas de resistencia. *Posgrado*. Universidad Católica de Murcia, Murcia, España.
- Davila, O. (2024). la resiliencia y el rendimiento académico en escolares. *Posgrado*. Universidad Nacional de Cajamarca, Cajamarca, Perú.
- Hernandez, J., & Rodriguez, S. (2025). Lineamientos de un Centro de alto rendimiento deportivo para mejorar la calidad deportiva de futbolistas. *Pregrado*. Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, Perú.
- Mendez, Y. (2022). motivación deportiva y resiliencia. *Pregrado*. Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Ecuador.
- Morales, A. (2025). Personalidad y resiliencia frente a la presión y el estrés en el ámbito deportivo en estudiantes. *Pregrado*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho, Huacho, Perú.
- Sanchez, A., & Ortín, F. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. *Posgrado*. Universidad de Murcia, España.

6.2. Fuentes Electrónicas

- Bermudez, P. (10 de 04 de 2025). *Resiliencia deportiva: cómo volver más fuerte tras una derrota*. Obtenido de <https://bekeep.net/es/blog/articulo/resiliencia-deportiva-como-volver-mas-fuerte-tras-una-derrota-133>
- Caceres, J. (04 de 12 de 2024). *Cómo desarrollar la resiliencia en los deportistas jóvenes*. Obtenido de <https://www.tecnicodeportivo.net/como-desarrollar-la-resiliencia-en-los-deportistas-jovenes/>
- Cardenas, D. (06 de 05 de 2021). *Claves para mejorar tu rendimiento deportivo*. Obtenido de <https://cepsicologia.com/claves-mejorar-rendimiento-deportivo/>
- Cejuela, R. (2017). *Indicadores del rendimiento deportivo: aspectos*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd173/indicadores-del-rendimiento-deportivo.htm>
- Jaimes, A. (12 de 06 de 2025). *Cómo mejorar su rendimiento deportivo a largo plazo*. Obtenido de <http://scienceinsport.com/sports-nutrition/es/how-to-enhance-athletic-performance/>
- Luna, L. (16 de 10 de 2025). *Rendimiento deportivo: definición y factores clave*. Obtenido de <https://business-school.laliga.com/noticias/rendimiento-deportivo-definicion-y-factores-clave-s>
- Moreno, L. (09 de 01 de 2025). *¿Qué es la resiliencia en el deporte?* Obtenido de <https://movipas.com/que-es-la-resiliencia-en-el-deporte/>
- Perez, A. (2022). *Factores que influyen en el rendimiento deportivo*. Obtenido de <https://unisport.es/rendimiento-deportivo/>

Perez, A. (04 de 05 de 2023). *Factores que influyen en el rendimiento deportivo*. Obtenido de <https://unisport.es/rendimiento-deportivo/>

Reche, C., & Martinez, A. (2020). *Caracterización del deportista resiliente y dependiente del ejercicio físico*. Obtenido de <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1395>

Serrano, L. (02 de 02 de 2017). *Resiliencia en el contexto deportivo*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/deporte/resiliencia-contexto-deportivo>

ANEXOS

Anexo

Matriz de consistencia

TÍTULO: RESILIENCIA Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20340 NUEVO SAN JUAN, 2025.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es la relación de la resiliencia y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025? PROBLEMAS ESPECIFICOS: ¿Cuál es la relación del optimismo y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025? ¿Cuál es la relación de la adaptabilidad y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025? ¿Cuál es la relación del manejo del estrés y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025?	OBJETIVO GENERAL: Determinar cuál es la relación de la resiliencia y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025. OBJETIVOS ESPECIFICOS: Determinar cuál es la relación del optimismo y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025. Determinar cuál es la relación de la adaptabilidad y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025. Determinar cuál es la relación del manejo del estrés y el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.	HIPOTESIS GENERAL: La resiliencia se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025. HIPOTESIS ESPECIFICOS: El optimismo se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025. La adaptabilidad se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025. El manejo del estrés se relaciona significativamente con el rendimiento deportivo en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa 20340 Nuevo San Juan, 2025.	VARIABLE X Resiliencia VARIABLE Y Rendimiento deportivo	X1= Optimismo X2= Adaptabilidad X3= Manejo del estrés Y1= Dimensión física Y2= Dimensión técnica Y3= Dimensión táctica Y4= Dimensión psicológica	NIVEL DE INVESTIGACION: correlacional DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental TIPO DE INVESTIGACION Básico ENFOQUE DE LA INVESTIGACION: Cuantitativo POBLACION: 15 estudiantes MUESTRA: 15 estudiantes ESTADISTICO DE PRUEBA: Spss TECNICA: Encuesta INSTRUMENTOS: Cuestionario 9 preguntas para medir la variable X 15 preguntas para medir la variable Y



ENCUESTA

A LOS ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 20340 NUEVO SAN JUAN, 2025

1= Nunca 2= A veces 3= Siempre

RESILIENCIA						
I. Optimismo				Calificación		
				1	2	3
1.	Cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada positiva.					
2.	Cuando practica deporte en su clase tiene una perspectiva esperanzada en sus capacidades.					
3.	Cuando practica deporte en su clase tiene autoconfianza en el triunfo.					
II. Adaptabilidad				Calificación		
				1	2	3
4.	Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de ajustarse a los cambios de su equipo.					
5.	Cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los cambios de su equipo.					
6.	Cuando practica deporte en su clase responde flexiblemente a los desafíos de su equipo.					
III. Manejo del estrés				Calificación		
				1	2	3
7.	Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de afrontar situaciones adversas.					

8.	Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de adaptarse a situaciones adversas.			
9.	Cuando practica deporte en su clase tiene la capacidad de recuperarse de situaciones adversas.			
RENDIMIENTO DEPORTIVO				
IV. Dimensión física		Calificación		
		1	2	3
10.	Cuando practica deporte en su clase tiene buena capacidad aeróbica teniendo un buen rendimiento deportivo.			
11.	Cuando practica deporte en su clase tiene buena potencia teniendo un buen rendimiento deportivo.			
12.	Cuando practica deporte en su clase tiene buena fuerza teniendo un buen rendimiento deportivo.			
13.	Cuando practica deporte en su clase tiene buena flexibilidad teniendo un buen rendimiento deportivo.			
14.	Cuando practica deporte en su clase tiene buena velocidad teniendo un buen rendimiento deportivo.			
V. Dimensión técnica		Calificación		
		1	2	3
15.	Cuando practica deporte en su clase tiene buen saque teniendo un buen rendimiento deportivo.			
16.	Cuando practica deporte en su clase tiene buen golpeo teniendo un buen rendimiento deportivo.			
17.	Cuando practica deporte en su clase tiene buena carrera teniendo un buen rendimiento deportivo.			
VI. Dimensión táctica		Calificación		
		1	2	3

18.	Cuando practica deporte en su clase tiene buena inteligencia de juego teniendo un buen rendimiento deportivo.			
19.	Cuando practica deporte en su clase toma buenas decisiones de juego teniendo un buen rendimiento deportivo.			
20.	Cuando practica deporte en su clase tiene buena planificación estratégica teniendo un buen rendimiento deportivo.			
VII. Dimensión psicológica		Calificación		
		1	2	3
21.	Cuando practica deporte en su clase tiene buena concentración teniendo un buen rendimiento deportivo.			
22.	Cuando practica deporte en su clase tiene buena motivación teniendo un buen rendimiento deportivo.			
23.	Cuando practica deporte en su clase tiene buena resiliencia teniendo un buen rendimiento deportivo.			
24.	Cuando practica deporte en su clase tiene buen control emocional teniendo un buen rendimiento deportivo.			

Muchas gracias por su participación