

Resiliencia y motivación deportiva: un estudio con mujeres futbolistas amateur

Sánchez-Arámburo Paúl Alberto¹, Zazueta-Beltrán Diana Korinna^{1♦}, Romero-Aguirre Naysin Marcela¹, Longoria-Peraza Alma Carolina¹, Valdés-Gastelum Mariana Guadalupe¹

¹ Universidad Autónoma de Occidente, Unidad Regional Los Mochis, Dpto. Ciencias de la Salud, Los Mochis, Sinaloa, México.

♦Correspondencia: diana.zazueta@uadeo.mx

Área Temática:
Ciencias Biomédicas

Recibido: 15 de agosto 2025
Aceptado: 22 de octubre 2025
Publicado: 28 de noviembre 2025

Cita: Sánchez-Arámburo PA, Zazueta-Beltrán DK, Romero Aguirre NM, Longoria Peraza AC, y Valdés Gastélum MG. 2025. Resiliencia y motivación deportiva: un estudio con mujeres futbolistas amateur. Bioc Scientia 1(3): <https://doi.org/10.63622/RBS.AFD25.02>

Resumen: El fútbol femenil ha experimentado un crecimiento acelerado, tanto a nivel profesional como amateur. Esto ha incidido en el aumento de investigaciones en esta población, especialmente relacionadas con los recursos psicológicos utilizados para superar los factores personales y estructurales que comprometen su salud mental y permanencia en la práctica del fútbol. Al respecto, teóricamente se ha identificado que la resiliencia y la motivación deportiva desempeñan un papel clave. Sin embargo, los estudios siguen siendo limitados particularmente en jugadoras de esta disciplina. Esta investigación tuvo el objetivo de analizar los factores resilientes y motivación deportiva de mujeres futbolistas nivel amateur. Se realizó un estudio transversal con un alcance descriptivo-correlacional con un muestreo no probabilístico por conveniencia. La muestra estuvo constituida por 160 jugadoras con un rango de edad de 18 a 40 años. Para la medición de variables se utilizó la Escala de Resiliencia en Contexto deportivo (ERCD) y la Escala de Motivación Deportiva (SMS), ambas con nivel alto de confiabilidad ($\alpha > .90$). El análisis descriptivo e inferencial fue mediante el programa SPSS v. 27. Los resultados revelaron asociaciones positivas con intensidad que varía entre leve y moderada con significancia estadística ($p = <.001$), entre la Resiliencia global con Motivación intrínseca ($Rho = .539$) y extrínseca ($Rho = .323$), y en los factores resilientes Competencia personal y Aceptación de sí mismo y de la vida con Motivación intrínseca y extrínseca donde los valores de Rho fueron de .535 a .293 ($p = <.001$). Se concluye que un perfil resiliente que refiere una capacidad de afrontamiento ante las adversidades deportivas y un sentido positivo de sí misma se vincula con la Motivación deportiva. Se destaca la importancia de impulsar el deporte femenino amateur como factor de protección del bienestar psicológico.

Palabras clave: resiliencia, motivación, mujeres futbolistas, deporte.

Abstract: Women's soccer has experienced rapid growth at both professional and amateur levels. This expansion has spurred increased research focusing on this population, particularly studies examining the psychological resources used to overcome personal and structural challenges that threaten their mental health and continued participation in sport. Theoretically, resilience and sport motivation have been identified as key factors. However, research on female players in this discipline remains limited. This study aimed to analyze resilience factors and sport motivation among amateur female soccer players. A cross-sectional, descriptive-correlational study was conducted using a non-probabilistic convenience sampling method. The sample consisted of 160 players between 18 and 40 years old. Data was collected using the Resilience Scale in Sports Contexts (ERCD) and the Sport Motivation Scale (SMS), both demonstrating high reliability ($\alpha > .90$). Descriptive and inferential analyses were performed using SPSS v.27. The results revealed statistically significant positive associations ($p = <.001$), ranging from mild to moderate intensity, between overall resilience and both intrinsic motivation ($Rho = .539$) and extrinsic motivation ($Rho = .323$). Additionally, the resilience factors of Personal Competence and Self-Acceptance/Life Acceptance were positively associated with intrinsic and extrinsic motivation, with Rho values ranging from .535 to .293 ($p = <.001$). In conclusion, a resilient profile characterized by coping ability in the face of athletic adversity and a positive self-concept is linked to sport motivation. The promotion of amateur women's sports is underscored as a key protective factor for psychological well-being.



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

Keywords: resiliencia, motivación, female soccer players, sport.

INTRODUCCIÓN

El fútbol es un fenómeno global que trasciende culturas, siendo el más practicado a nivel profesional como amateur (Bandyopadhyay, 2015). De acuerdo con una revisión sistemática, es una disciplina que reporta mayor cantidad de estudios sobre temáticas centradas en aspectos técnicos, fisiológicos y socioculturales del juego (Kirkendall, 2020).

En años recientes, ha surgido un enfoque más integrador que incorpora variables de corte psicológico. Por ejemplo, sobre autoeficacia y autoestima (Pin-to-Escalona et al., 2022), fortaleza mental (Danielsen et al., 2017), ansiedad (Kristjánsdóttir et al., 2019), atención (Jaramillo, 2022), tolerancia a la frustración (Baquero et al., 2023), burnout (Sotelo Ojeda y Martínez Alvarado, 2025), así como manejo del estrés (Zavala, 2025).

Por tanto, se observa un creciente interés por comprender mejor los recursos psicológicos que favorecen el rendimiento y permanencia en la práctica del fútbol, entre los cuales la resiliencia ha cobrado especial relevancia (González et al., 2019; Ortega y Montero, 2021; Pettersen et al., 2022). En el contexto deportivo, la resiliencia ha sido ampliamente reconocida como un recurso psicológico fundamental para afrontar situaciones adversas (Cai et al., 2025; Ortega y Montero, 2021). Aunque el concepto presenta diversas definiciones, existe consenso en torno a dos componentes comunes: la presencia de un evento estresante que genera un impacto emocional significativo y el proceso de ajuste psicológico que permite superar dicho evento (Giles et al., 2018; Zazueta-Beltrán et al., 2022).

La resiliencia conceptualizada como proceso emerge de la interacción entre el sujeto y su ambiente (Fletcher y Sarkar, 2013). En esta dinámica confluyen algunos factores: protectores (comunitarios, familiares y personales), de riesgo (lesión, retroceso físico, presiones internas y externas) y rasgos de personalidad (González et al., 2019).

Un modelo explicativo de los más utilizados es la teoría de Fletcher y Sarkar (2012), quienes sostienen que el componente clave de la resiliencia consiste en reinterpretar cognitivamente los eventos estresores, es decir, percibirlos como oportunidades de crecimiento (Ortega y Montero, 2021). En este tenor, encontraron que los factores resilientes asociados al rendimiento deportivo son: motivación, confianza en sí mismo, personalidad positiva, concentración y apoyo social percibido (Fletcher y Sarkar, 2012; Gupta y McCarthy, 2022).

De modo que la resiliencia se concibe como un recurso psicológico frente a eventos estresantes que experimenta el deportista (Codonhato et al., 2018; Moen et al., 2019; Trigueros et al., 2019a), como lesiones (León-Guereño et al., 2020), fracasos (Brown et al., 2015) y presión por la competencia (Ortega y Montero, 2021), lo cual favorece el rendimiento físico y su bienestar psicosocial. Ahora bien, en el fútbol el nivel de resiliencia se incrementa al establecer relaciones interpersonales de calidad, cohesión grupal en situaciones de tensión y aprendizaje a partir de los errores (Szabadics et al., 2025), por lo que se considera un factor de protección en la salud psicológica del futbolista.

Por otro lado, la motivación se ha convertido en una variable constante en la psicología del deporte y un factor subyacente de la resiliencia (Fletcher y Sarkar, 2012) debido a que es crucial para la permanencia en la práctica deportiva (Barreira et al., 2022; Pettersen et al., 2022). Conceptualmente se refiere al impulso orgánico del individuo dirigido a desarrollar y construir nuevas experiencias desde un sentido volitivo (Deci y Ryan, 2000).

Lo anterior se fundamenta en la teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan., 1955) que explica el comportamiento autodeterminado en una línea gradual de continuidad, conformado por tres tipos de motivación: desmotivación, ausencia total de intencionalidad conductual; motivación extrínseca, regulación por recompensas o castigos, así como la valoración personal o social de la acción; y motivación intrínseca, actividades impulsadas por beneficio propio, placer o interés inherente (Ryan y Deci, 2020).

En consonancia con los axiomas mencionados, la motivación aplicada al contexto deportivo confirma la presencia de factores tanto extrínsecos (recompensas, evaluaciones, presión de padres/entrenadores y opinión sobre sí mismo), así como factores intrínsecos (interés, curiosidad, autocontrol y deseos de superación) (Barreira et al., 2022; Pelletier et al., 2013; Pineda-Espejel et al., 2015).

En el ámbito futbolístico, la motivación se ha asociado como una variable predictora del rendimiento y bienestar psicológico (Trigueros et al., 2019b; Ramirez-Granizo et al., 2020), así también con la autoestima y autoeficacia (Klimenko et al., 2022), afrontamiento (Ruiz-Esteban et al., 2020) y con el compromiso deportivo (Fishbach y Woolley, 2022; Ventaja-Cruz et al., 2025; Wang et al., 2025). En cuanto a la relación con la resiliencia, algunos estudios la reportan como positiva y significativa (Trigueros et al., 2019b; Bayrakdaroglu et al., 2020; Ramirez-Granizo et al., 2020).

Tradicionalmente, aunque el fútbol ha sido una práctica con predominio masculino, en la última década el fútbol femenil ha ido en aumento (Harkness-Armsstrong et al., 2022). En consecuencia, la investigación centrada en futbolistas continúa siendo limitada en comparación con la realizada en población masculina (Pettersen et al., 2022; Ventaja-Cruz et al., 2024). De acuerdo con una revisión sistemática sobre la desigualdad de estudios en deportistas femeninos y masculinos, específicamente en el fútbol, el 65% de los estudios se enfocan en varones, el 20% investigaciones mixtas, mientras que sólo el 15% a mujeres (Paul et al., 2023). Además, un alto porcentaje se concentra en jugadoras élite (Okholm et al., 2022), lo que evidencia una menor atención hacia el ámbito amateur.

Esta brecha en la literatura ha motivado un interés creciente por explorar dimensiones psicológicas en el fútbol femenino, particularmente en la práctica amateur (Ventaja-Cruz et al., 2024). Las futbolistas enfrentan múltiples factores estresantes que comprometen su salud mental y permanencia en el deporte. Se ha identificado factores personales, como la falta de estrategias para afrontar y gestionar las emociones en situaciones de presión, contratiempos, lesiones o pérdidas significativas (Szabadics et al., 2025). Asimismo, factores organizacionales como la

falta de apoyo institucional, la escasa visibilidad mediática y la desigualdad de género (Menéndez y Becerra, 2020; Cai et al., 2025), incluso la falta de apoyo estructural y financiero genera un aumento en los niveles de ansiedad (Menéndez y Becerra, 2020). Además, deben conciliar su actividad deportiva con responsabilidades familiares, laborales o académicas (Wang et al., 2025).

En este contexto, el fortalecimiento de recursos psicológicos como los factores resilientes y la motivación deportiva se vuelve esencial para lograr la permanencia de las futbolistas (Cai et al., 2025). En otras palabras, los factores resilientes actúan como un recurso clave para que las futbolistas afronten los eventos estresantes generados por su actividad deportiva (Codonhato et al., 2018). De igual modo, la motivación cumple un papel fundamental para aumentar el compromiso y evitar el abandono del fútbol (Fishbach y Woolley, 2022). Es importante destacar que la relación entre estas dos variables ha sido poco explorada en futbolistas femeniles (Trigueros et al., 2019b; Ramirez-Granizo et al., 2020) y en nivel amateur (Ventaja-Cruz et al., 2025). De modo que resulta pertinente indagar estos factores debido a que facilitan la salud mental.

Por tanto, el presente estudio busca analizar los factores resilientes y motivación deportiva de las mujeres futbolistas nivel amateur. Se espera que la resiliencia psicológica y sus factores se asocien positivamente con la motivación en el deporte.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño y participantes del estudio

Se realizó un estudio transversal con un alcance descriptivo-correlacional en una muestra de mujeres futbolistas nivel amateur ($N = 160$) de una liga local; con un rango de edad de 18 a 40 años (18 años = 17.5%, 19 – 20 años = 35%, 21 – 25 años = 17.5%, 26 – 30 años = 10.6 % y > 30 años = 19.4%) véase Cuadro 1. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística por conveniencia previo a las competencias dominicales.

Instrumentos

Cuestionario de datos sociodemográficos

La información general de los participantes como: edad, años de experiencia, años en el equipo, situación civil y laboral se obtuvo mediante un cuestionario de autoinforme.

Resiliencia en el Contexto Deportivo

La Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (The resilience scale in the sport context, ERCD), diseñada por Wagnild y Young (1993) y adaptada al español por Trigueros et al. (2017) se compone de 25 ítems relacionados con las acciones de los deportistas frente a los eventos estresantes. Los reactivos se agrupan en dos dimensiones: a) Competencia personal (CP) y b) Aceptación de uno mismo y de la vida (ASMV). Para responder se utiliza una escala tipo Likert de 7 puntos, que va

de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). Siguiendo los criterios de Ruiz et al. (2012) los puntos de corte se clasifican como: resiliencia alta (≥ 147), resiliencia media (≥ 121) y resiliencia baja (≤ 120). En la validación el alfa de Cronbach arrojó una consistencia aceptable para las subescalas CP ($\alpha = .89$) y ASMV ($\alpha = .72$), así como para el global de ERCD ($\alpha = .91$).

Cuadro 1. Datos sociodemográficos de las jugadoras de fútbol.

Variable	Categorías	f	%
Trabaja	Sí	93	58.1
	No	67	41.9
Estudia	Sí	97	60.6
	No	63	39.4
Experiencia en el fútbol	≤ 3 años	33	20.6
	≤ 9 años	60	37.5
	> 9 años	67	41.9
Antecedentes familiares de la práctica de fútbol	Sí	116	72.5
	No	44	27.5

Motivación en el deporte

La Escala de Motivación en el Deporte (Sport Motivation Scale, SMS) elaborada por Pelletier et al. (1995) y estandarizada en México por López (2000). El objetivo es medir las motivaciones de los deportistas. El formato es de tipo Likert de 7 puntos (1= nunca a 7= siempre). Está compuesto por el factor Desmotivación con un alfa de Cronbach de $\alpha = .91$; Motivación extrínseca con $\alpha = .88$; mientras que Motivación intrínseca presenta $\alpha = .68$.

Procedimiento

Este estudio consistió en recopilar datos mediante la aplicación de una batería de instrumentos. En primer lugar, durante el mes de marzo del 2025 en la localidad de Los Mochis, Sinaloa, México, se contactó con las autoridades de la liga de fútbol femenil (nivel amateur), para solicitar su autorización sobre obtener acercamiento con las posibles participantes del estudio. Una vez logrado el permiso, dio inicio la etapa de comunicación donde se les explicó el objetivo y generalidades de la evaluación vía WhatsApp, llamada telefónica o visita a los campos donde realizaban sus entrenamientos. Las que aceptaron participar se le dio acceso a un cuestionario de Google Forms dando su consentimiento marcando una casilla de verificación. Durante este proceso se cuidó el resguardo del anonimato y confidencialidad de sus datos personales, consideraciones éticas para realizar investigación apegadas a la declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013).

Análisis estadístico

Los datos recopilados fueron categorizados en Excel 365 y exportados a SPSS v27 para MacOs 16. La fiabilidad de la escala se evaluó mediante el alfa de Cronbach. Se verificó a través de la prueba Kolmogorov-Smirnov (K-S) que los datos no tenían una distribución normal, por ello se aplicaron pruebas no paramétricas. Finalmente se realizaron estadísticos descriptivos de medias (M) y desviación estándar (DE), además de análisis inferenciales como la correlación de Spearman (Rho).

RESULTADOS

Los resultados del coeficiente alfa de Cronbach mostraron un nivel de confiabilidad aceptable para las escalas (Véase cuadro 2). La prueba de Kolmogórov-Smirnov indicó que la mayoría de las escalas no presentan desviaciones significativas excepto en Competencia personal (K-S = .115), Resiliencia global (K-S = .108) y Motivación extrínseca (K-S = .111), por lo que se utilizó pruebas no paramétricas.

Los estadísticos descriptivos muestran que las futbolistas obtuvieron una puntuación media de Resiliencia ($M = 140.10$; $DE = 24.40$). Los factores resilientes presentaron un nivel medio-alto tanto en Competencia personal ($M = 96.88$; $DE = 18.94$) como Aceptación de sí mismo y de la vida ($M = 43.23$; $DE = 7.30$). En cuanto a la variable Motivación, la escala general mostró un nivel medio ($M = 117.49$; $DE = 24.88$). Para las dimensiones, en Desmotivación se obtuvo un nivel medio-bajo ($M = 12.58$; $DE = 5.75$); Motivación intrínseca un nivel medio-alto ($M = 65.03$; $DE = 13.33$) y la Motivación extrínseca un nivel medio ($M = 52.47$; $DE = 14.58$).

Cuadro 2. Medias, desviación estándar y alfa de Cronbach de las escalas.

Escalas/subescalas	M	SD	α	K-S
Resiliencia global	140.10	24.40	.919	.108*
Competencia personal	96.88	18.94	.897	.115*
Aceptación de sí mismo y de la vida	43.23	7.30	.721	.086
Motivación deportiva global	117.49	24.88	.918	.049
Desmotivación	12.58	5.75	.918	.086
Motivación intrínseca	65.03	13.33	.884	.059
Motivación extrínseca	52.47	14.58	.684	.111*

Nota. $N = 160$; α = Alfa de Cronbach; K-S = Kolmogórov-Smirnov; * $p < .05$.

Por otro lado, el análisis de correlación de Spearman reveló que la mayoría de las variables se asociaron de manera positiva con significancia $p = <.001$, a excepción de la Desmotivación. Se encontró una correlación moderada de la Resiliencia con la Motivación ($Rho = .464$, $p = <.001$) y moderada tendiente a grande con la Motivación intrínseca ($Rho = .539$, $p = <.001$), mientras que una correlación débil

con la Motivación extrínseca ($\rho = .323$, $p < .001$). También la Motivación se asoció moderadamente con los factores resilientes: Competencia personal ($\rho = .445$, $p < .001$) y Aceptación de sí mismo y de la vida ($\rho = .416$, $p < .001$) (véase Cuadro 3). Asimismo, se observó que la Competencia personal se correlacionó en nivel moderado tendiente a fuerte con la Motivación intrínseca ($\rho = .535$, $p < .001$), y en un nivel débil con la Motivación extrínseca ($\rho = .293$, $p < .001$). En cuanto a la variable Aceptación de sí mismo y de la vida, la correlación fue moderada con la Motivación intrínseca ($\rho = .449$, $p < .001$) y débil con la Motivación extrínseca ($\rho = .325$, $p < .001$). Similar a las puntuaciones globales, la Desmotivación no se correlacionó significativamente con los factores (véase Cuadro 3).

Cuadro 3. Rho de Spearman entre Resiliencia y Motivación en el deporte.

Variables	MG	DES	MI	ME
Resiliencia global	.464**	.043	.539**	.323**
Competencia personal	.445**	.012	.535**	.293**
Aceptación de sí mismo y de la vida	.416**	.084	.449**	.325**

Nota. $N = 160$; MG = Escala de motivación en el deporte; MI = Motivación intrínseca; ME = Motivación extrínseca; DES = desmotivación; ** $p < .001$.

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar los factores resilientes y motivación deportiva de las mujeres futbolistas nivel amateur. Los hallazgos confirmaron la hipótesis planteada, al encontrarse asociaciones significativas entre las dos variables. Lo que aporta evidencia empírica sobre el perfil psicológico de esta población poco explorada en la literatura científica.

En este escenario, investigaciones recientes subrayan la importancia de la Resiliencia como recurso psicológico para superar condiciones adversas (Giles et al., 2018; Ortega y Montero, 2021; Zazueta-Beltrán et al., 2022; Ayılgan et al., 2023). De acuerdo con los resultados, las mujeres futbolistas evaluadas mostraron un nivel medio-alto, tanto en la Resiliencia global como en los factores Competencia personal y Aceptación de sí mismo y de la vida, lo que indica que poseen una capacidad de adaptación y afrontamiento ante las exigencias del entorno deportivo, habilidad que se desarrolla y fortalece mediante la práctica y el entrenamiento (García et al., 2014).

La Motivación deportiva también desempeña un papel crucial para su permanencia en los entornos futbolísticos. En este estudio, se observó un predominio de la Motivación intrínseca con un nivel medio-alto, estos datos reflejan disfrute, satisfacción personal e interés inherente por la disciplina. Además, representa un resultado positivo ya que algunos estudios han demostrado que las futbolistas motivadas intrínsecamente tienden a mostrar mayor compromiso en los entrenamientos y mejor rendimiento en los partidos (Fishbach y Woolley, 2022; Ventaja-Cruz

et al., 2025; Wang et al., 2025). Por otro lado, mostraron niveles medios en la Motivación extrínseca, significa que también están impulsadas por factores externos como recompensas, reconocimiento y valoración social. Este resultado es coherente con la TAD, que propone la coexistencia de ambos tipos de motivación en la conducta deportiva (Ryan y Deci, 2017).

Lo anterior está en sintonía con las correlaciones entre las variables dado que se encontró una asociación positiva y significativa, de nivel moderado, entre la Resiliencia y la Motivación deportiva ($\rho = .464$, $p < .001$), hallazgos que concuerdan con estudios previamente citados (Ramirez-Granizo et al., 2020; Trigueros et al., 2019b; Ventaja-Cruz et al., 2025).

Asimismo, se identificó una relación significativa entre la Resiliencia y la Motivación intrínseca ($\rho = .539$, $p < .001$), lo que evidencia la fortaleza psicológica de los futbolistas amateur, que tienden a interpretar los desafíos inherentes de su práctica deportiva como oportunidades de crecimiento personal. Resultado que está en conformidad con lo planteado por Fletcher y Sarkar (2012), que sostienen que la reestructuración cognitiva del evento estresante permite concebirlo como experiencia positiva. En este sentido, las futbolistas con mayor Resiliencia suelen estar impulsadas por factores internos como el disfrute, la curiosidad y el deseo de superación, elementos centrales de la Motivación intrínseca según la TAD (Ryan y Deci, 2017). En la literatura deportiva se ha encontrado que las atletas resilientes mantienen niveles elevados de Motivación intrínseca, incluso ante la adversidad (Codonhato et al., 2018; Trigueros et al., 2019b).

La relación significativa del factor resiliente Competencia personal con la Motivación intrínseca refuerza la idea anterior. La confianza en las propias habilidades para afrontar retos (Fletcher y Sarkar, 2012) se vincula de manera considerable con la motivación autónoma, que refiere el disfrute de realizar un deporte por el valor que se le confiere, de acuerdo a la teoría de Ryan y Deci (2017). En este sentido la percepción de competencia de las futbolistas se asocia con la persistencia y pasión por el deporte, lo que favorece tanto el rendimiento como su permanencia en la práctica deportiva (Nope et al., 2020). Por ello, fortalecer la Competencia personal en contextos amateurs, además de optimizar el rendimiento, contribuye al bienestar psicológico y la permanencia deportiva.

En suma, las futbolistas afrontan los eventos adversos y las presiones propias de la disciplina a partir de la interacción de factores resilientes como Competencia personal y Aceptación de sí mismo y de la vida; y se mantienen en el deporte por la motivación intrínseca. Así pues, los hallazgos mostraron que la autodeterminación de las futbolistas está influenciada por factores internos por encima de factores externos (Ryan y Deci, 2017), asimismo la Resiliencia se asocia de manera más estrecha con la Motivación intrínseca (Beckmann y Kossak, 2018; Codonhato et al., 2018). Lo anterior, concuerda con la TAD (Orbegoso, 2016; Ryan y Deci, 2017, 2020) debido a que la Resiliencia facilita una motivación autodeterminada.

Limitaciones e Implicaciones Prácticas

Esta investigación aporta evidencia empírica en el campo de la psicología deportiva respecto a variables psicológicas que inciden de manera directa en el bienestar psicosocial de las mujeres deportistas. Asimismo, el estudio no sólo contribuye a la especialización del conocimiento, dado que se enfoca en una disciplina específica como el fútbol femenil amateur, sino que también permite visibilizar la experiencia de las mujeres en la práctica deportiva.

Las limitaciones de este estudio se relacionan con el diseño metodológico, debido a que el corte transversal impide capturar cambios a lo largo del tiempo, además sería conveniente una muestra más robusta que permita establecer generalizaciones. Finalmente, se reconoce que cuando se utilizan instrumentos de autorreporte ocurre el riesgo de obtener respuestas sesgadas por la deseabilidad social.

Las implicaciones prácticas de los resultados subrayan la importancia de promover y fortalecer el deporte femenino amateur, ya que es un factor de protección ante situaciones estresantes y de adversidad que impulsa la percepción de competencia personal.

Se recomienda para futuras investigaciones incorporar métodos longitudinales y cualitativos, así como establecer análisis comparativos con grupos de diferentes niveles competitivos o socioculturales.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de esta investigación sugieren que las mujeres futbolistas amateur poseen un perfil resiliente impulsado por la percepción de competencia, aceptación personal y una motivación que se traduce en disfrute, superación y compromiso con su actividad deportiva.

Desde una perspectiva teórica, los resultados obtenidos dejan entrever como la conducta más autodeterminada: Motivación intrínseca (Ryan y Deci, 2020), es considerada un factor psicológico relacionado a la Resiliencia (Fletcher y Sarkar, 2012).

Disponibilidad de datos

La base de datos que respalda este estudio no son públicos debido a que se busca salvaguardar el anonimato de las participantes, sin embargo, están disponibles previa solicitud al autor correspondiente.

Contribución de los autores

Conceptualización del estudio: P.A.S-A., D.K.Z-B.; diseño del experimento/muestreo: A.C.L.P., M.G.V.G., N.M.R.A., P.A.S-A.; ejecución del protocolo: A.C.L.P., M.G.V.G., N.M.R.A.; verificación del protocolo: A.C.L.P., M.G.V.G., N.M.R.A., P.A.S-A., D.K.Z-B.; análisis e interpretación de datos: P.A.S-A., D.K.Z-B.; análisis estadístico: P.A.S-A.; preparación del manuscrito: P.A.S-A, D.K.Z-B.; edición y revisión: D.K.Z-B., P.A.S-A.; aprobación de la versión final del manuscrito: D.K.Z-B., P.A.S-A.

Financiamiento

Este estudio no recibió financiamiento de ninguna organización pública o privada.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que la investigación se llevó a cabo sin ninguna relación comercial o financiera que pudiera interpretarse como un posible conflicto de intereses.

Agradecimientos

Se reconoce la disponibilidad de las autoridades y jugadoras de la liga de fútbol Mingo Vázquez de Los Mochis, Sinaloa.

Declaración de ética

En esta investigación se respetaron los lineamientos de la LGS-MIS de México para la investigación con seres humanos. De acuerdo con el capítulo I, artículo 17, fracción I, este estudio se clasifica como “investigación sin riesgo”. Asimismo, los participantes otorgaron su consentimiento de participación mediante la selección de una casilla de verificación en la que confirmaron haber sido informados del objetivo y procedimiento del estudio, así como los fines de la investigación, así como el compromiso de los investigadores de proteger la confidencialidad y anonimato.

REFERENCIAS

- Ayılgan E, Özsoy D, Yıldız YA, Şahin İ. 2023. Investigation of the relationship between emotional intelligence and psychological resilience in female football players. *Revista de Gestão e Secretariado*. DOI: 10.7769/gesec.v14i10.2937
- Baquero Tapia RM, Santos Pazos DA, Álvarez Maldonado MA, Guijarro Orozco CA. 2023. Ansiedad y tolerancia a la frustración en equipos profesionales de futbol de la ciudad de Riobamba. *Revista Eugenio Espejo*. Recuperado de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2661-67422023000300001
- Barreira J, Amaro AS, Borges K, Luque LL, Fernandes PT. 2022. Internal consistency of the Sport Motivation Scale-II Questionnaire in the Brazilian context: Potentialities and limitations. *Motriz: Revista de Educação Física*. DOI: 10.1590/S1980-657420220010721
- Bandyopadhyay K. 2015. Legacies of great men in world soccer. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681276>
- Bayrakdaroglu Y, Albayrak AY, Tezcan E, Tekin A. 2020. The effect of goal orientation and motivation of female footballers in sports on resilience power. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. DOI: 10.15314/tsed.749495
- Beckmann J, Kossak T. 2018. Motivation and Volition in Sports. En J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), Motivation and Action (pp. 853–889). Springer International Publishing. DOI: 10.1007/978-3-319-65094-4_20
- Brown HE, Lafferty ME, Triggs C. 2015. In the face of adversity: Resiliency in winter sport athletes. *Science & Sports*. DOI: 10.1016/j.scispo.2014.09.006
- Cai C, Mei Z, Yang Y, Luo S. 2025. From adversity to adaptation: The struggle between resilience and athlete burnout in stressful situations. *Frontiers in Psychology*. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1578198
- Codonhato R, Vissoci JRN, Nascimento Junior JRAD, Mizoguchi MV, Fiorese L. 2018. Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. DOI: 10.1590/1517-869220182405170328

- Danielsen L, Rodahl S, Giske R, Høigaard R. 2017. Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players. *International Journal of Applied Sports Sciences*. DOI: 10.24985/ijass.2017.29.1.77
- Deci EL, Ryan RM. 1985. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*. DOI: 10.1016/0092-6566(85)90023-6
- Diario Oficial de la Federación. 2014. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la salud. Recuperado de https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Fishbach A, Woolley K. 2022. The Structure of intrinsic motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*. DOI: 10.1146/annurev-orgpsych-012420-091122
- Fletcher D, Sarkar M. 2012. A grounded theory of psychological resilience in olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007
- Fletcher D, Sarkar M. 2013. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. DOI: 10.1027/1016-9040/a000124
- García Secades X, Molinero O, Ruiz Barquín R, Salguero A, Vega R, Márquez S. 2014. La resiliencia en el deporte: Fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. Cuadernos de Psicología del Deporte. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1578-84232014000300010&lng=es&nrm=iso&tlang=es
- Giles B, Goods PSR, Warner DR, Quain D, Peeling P, Ducker KJ, Dawson B, Gucciardi DF. 2018. Mental toughness and behavioural perseverance: A conceptual replication and extension. *Journal of Science and Medicine in Sport*. DOI: 10.1016/j.jsams.2017.10.036
- González L, Castillo I, Balaguer I. 2019. Exploring the role of resilience and basic psychological needs as antecedents of enjoyment and boredom in female sports. *Revista de Psicodidáctica*. DOI: 10.1016/j.psicoe.2019.02.001
- Gupta S, McCarthy PJ. 2022. The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1003053
- Harkness-Armstrong A, Till K, Datson N, Myhill N, Emmonds S. 2022. A systematic review of match-play characteristics in women's soccer. *PLOS ONE*. DOI: 10.1371/journal.pone.0268334
- Jaramillo Batallas LC. 2022. Revisión sistemática sobre el diagnóstico psicológico de la atención y la concentración en el fútbol. *Ciencia y Deporte*. DOI: 10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.011
- Kirkendall DT. 2020. Evolution of soccer as a research topic. *Progress in Cardiovascular Diseases*. DOI: 10.1016/j.pcad.2020.06.011
- Klimenko O, Acevedo Londoño JE, Ríos Botero JS, Londoño López JF. 2022. Motivación deportiva, autoestima, autoeficacia y estilo parental en una muestra de adolescentes deportistas profesionales del Inder Envigado, Colombia. *Educación Física y Deporte*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9798904>
- Kristjánssdóttir H, Jóhannssdóttir KR, Pic M, Saavedra JM. 2019. Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*. DOI: 10.1111/sjop.12571
- León-Guereño P, Tapia-Serrano MA, Sánchez-Miguel PA. 2020. The relationship of recreational runners' motivation and resilience levels to the incidence of injury: A mediation model. *PLOS ONE*. DOI: 10.1371/journal.pone.0231628
- López JM. 2000. Standardization of the motivation scale in sport (EMD) of Brière, Vallerand, Blais and Pelletier in Mexican sportists. *European Journal of Human Movement*. Recuperado de <https://eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/55>
- Menéndez Fierros DEM, Becerra hernández A. 2020. Ansiedad en deportistas jóvenes: Un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte Sanitario*. DOI: 10.19136/hs.a19n1.3398
- Moen F, Hrozanova M, Stiles TC, Stenseng F. 2019. Burnout and Perceived Performance Among Junior Athletes—Associations with Affective and Cognitive Components of Stress. *Sports*. DOI: 10.3390/sports7070171
- Nope D, Petro J, Bonilla D. 2020. Factores que influyen en la motivación del deportista. *Cuerpo Cultura y Movimiento*. DOI:

- 10.15332/2422474x/6226
- Okholm Kryger K, Wang A, Mehta R, Impellizzeri FM, Massey A, McCall A. 2022. Research on women's football: A scoping review. *Science and Medicine in Football*. DOI: 10.1080/24733938.2020.1868560
- Olmedilla A, Ruiz-Barquín R, Ponseti FJ, Robles-Palazón FJ, García-Mas A. 2019. Competitive psychological disposition and perception of performance in young female soccer players. *Frontiers in Psychology*. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01168
- Orbegoso AG. 2016. La motivacion intrinseca según ryan & deci y algunas recomendaciones para maestros. Lumen Educare. DOI: 10.19141/2447-5432/lumen.v2.n1.p.75-93
- Ortega AMS, Montero FJO. 2021. Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*. DOI: 10.5093/rpadef2021a16
- Paul RW, Sonnier JH, Johnson EE, Hall AT, Osman A, Connors GM, Freedman KB, Bishop ME. 2023. Inequalities in the Evaluation of Male Versus Female Athletes in Sports Medicine Research: A Systematic Review. *The American Journal of Sports Medicine*. DOI: 10.1177/03635465221131281
- Pelletier LG, Rocchi MA, Vallerand RJ, Deci EL, Ryan RM. 2013. Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.12.002
- Pettersen SD, Adolfsen F, Martinussen M. 2022. Psychological factors and performance in women's football: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. DOI: 10.1111/sms.14043
- Pineda-Espejel HA, Alarcón E, López-Ruiz Z, Trejo M, Chávez C. 2015. Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) adaptada al español hablado en México. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. DOI: 10.5232/ricyde2016.04402
- Pinto-Escalona T, Valenzuela PL, Esteban-Cornejo I, Martínez-de-Quel Ó. 2022. Sport Participation and Academic Performance in Young Elite Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. DOI: 10.3390/ijerph192315651
- Ramirez-Granizo IA, Sánchez-Zafra M, Zurita-Ortega F, Puertas-Molero P, González-Valero G, Ubago-Jiménez, JL. 2020. Multidimensional self-concept depending on levels of resilience and the motivational climate directed towards sport in school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. DOI: 10.3390/ijerph17020534
- Ruiz R, Rosado A, Poveda Javier P, Rosado A, Serpa S. 2012. Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455018.pdf>
- Ruiz-Esteban C, Olmedilla A, Méndez I, Tobal JJ. 2020. Female soccer players' psychological profile: differences between professional and amateur players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. DOI: 10.3390/ijerph17124357
- Ryan RM, Deci EL. 2000. La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social, y el bienestar. *American Psychologist*. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68
- Ryan RM, Deci EL. 2017. Self-Determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Gulford Press*. DOI: 10.1521/978.14625/28806
- Ryan RM, Deci EL. 2020. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*. DOI: 10.1016/j.cedpsych.2020.101860
- Sotelo Ojeda JE, Martínez Alvarado JR. 2025. Intervención psicológica con enfoque cognitivo-conductual sobre ansiedad estado competitiva y burnout en futbolistas profesionales. *Retos*. DOI: 10.47197/retos.v68.111429
- Szabadics A, Morgan P, Sarkar M, McEwan D, McCormack, F. 2025. Team resilience in high-performance women's football: Contextual stressors and opportunities for development. *Journal of Applied Sport Psychology*. DOI: 10.1080/10413200.2024.2361691
- Tejada Espinosa E, Zapata Tobón AC, Seguro Serna MC, López Orozco JM. 2023. Relación entre la ansiedad y el tipo de motivación que presentan los deportistas del TdeA (Tesis de Licenciatura). Tecnológico de Antioquia, Colombia. Recuperado de

- <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/3025>
- Trigueros R, Aguilar-Parra JM, Cangas-Díaz AJ, Fernández-Batanero JM, Mañas MA, Arias VB, López-Liria R. 2019a. The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: A study from the perspective of self-determination theory. *PLOS ONE*, 14(8), e0221461. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221461>
- Trigueros R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas-Díaz, A. J., Fernández-Batanero, J. M., Mañas, M. A., Arias, V. B., & López-Liria R. 2019b. The influence of the trainer on the motivation and resilience of sportspeople: A study from the perspective of self-determination theory. *PLOS ONE*. DOI: 10.1371/journal.pone.0221461
- Trigueros R, Álvarez JF, Aguilar-Parra JM, Alcaráz M, Rosado A. 2017. Validación y adaptación española de la escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD). *Psychology, Society, & Education*. DOI: 10.25115/psyse.v9i2.864
- Ventaja Cruz J, Cuevas Rincón JM, Tejada Medina V, Martín Moya R. 2025. Psychological determinants of performance in women's football: A systematic review on resilience, anxiety, motivation and cohesion. *Retos*. DOI: 10.47197/retos.v64.111614
- Ventaja-Cruz J, Cuevas Rincón JM, Tejada-Medina V, Martín-Moya R, Portillo Sánchez R. 2024. Impacto de la motivación, percepción y autoconcepto de niñas jugadoras de fútbol en contextos multiculturales: Un estudio en Melilla. *Retos*. DOI: 10.47197/retos.v60.108908
- Wagnild G, Young HM. 1993. Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*. Recuperado de <https://scispace.com/pdf/development-and-psychometric-evaluation-of-the-resilience-2omx5awxo4.pdf>
- Wang S, Shen M, Li P, Liu H. 2025. Factors related to the success in women's football—A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*. DOI: 10.3389/fspor.2025.1602457
- Wicker P, Breuer C, Dallmeyer S. 2023. The gender earnings gap among elite athletes in semi-professional sports. *Managing Sport and Leisure*. DOI: 10.1080/23750472.2021.1944819
- World Medical Association. 2013. World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*. DOI: 10.1001/jama.2013.281053
- Zavala JGG. 2025. Intervención psicológica para la cohesión y manejo de estrés en un club de fútbol soccer de la liga premier de México. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Recuperado de <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/91200>
- Zazueta-Beltrán DK, Vanegaz-Farfano M, Reynoso-Sánchez LF, Morales-Beltrán RA, Rodenas Cuenca LT. 2022. Afrontamiento y factores resilientes en tiempos de COVID-19: Un estudio con adolescentes boxeadores. *Retos*. DOI: 10.47197/retos.v45i0.92337