

16

ANA FIDELIA QUIROS MORET, UN EJEMPLO PARA LA FORMACIÓN DE VALORES DESDE SU TRAYECTORIA DEPORTIVA

ANA FIDELIA QUIROS MORET, AN EXAMPLE FOR THE FORMATION OF VALUES FROM HER SPORTING CAREER

Marta Cañizares Hernández¹

E-mail: marticainder@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9504-9779>

Marianela Dávila Lorenzo²

E-mail: davilamarianela@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5651-958X>

Santiago Calero Morales³

E-mail: sscalero@espe.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4702-331X>

¹Universidad de Ciencias Cultura Física y Deporte. La Habana. Cuba

²Universidad de Oriente, Puebla, México

³Universidad de las Fuerzas Armadas -ESPE. Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Ecuador

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Cañizares Hernández, M., Dávila Lorenzo, M., y Calero Morales, S. (2024). Ana Fidelia Quiros Moret, un ejemplo para la formación de valores desde su trayectoria deportiva. *Revista Conrado*, 20(97), 189-195.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo analizar la manifestación de la conducta resiliente y cualidades volitivas relevantes como ejemplo en la formación de valores desde en la trayectoria deportiva de la atleta Ana Fidelia Quiros Moret, trascendental deportista cubana, medallista olímpica y mundial de atletismo. Se realiza una historia de vida mediante la investigación cualitativa (analítica) para valorar la manifestación de estos aspectos psicológicos relevantes que caracterizaron sus resultados y triunfos en el deporte. Se utilizan los métodos de estudio de caso, entrevistas, análisis documental, así como la triangulación de fuentes y métodos. Como resultados se describen y analizan los períodos principales de su trayectoria deportiva y se determina la relevancia de su conducta resiliente, sus rasgos volitivos como mujer deportista: perseverancia, persistencia, autocontrol, autodominio, valentía, disciplina, específicamente manifiesta ante un evento vital traumático que afecta una etapa de su actividad como atleta y la transformación corporal sufrida además de la influencia de las altas cargas del deporte de alto rendimiento. La presente investigación permitirá que los estudiantes de Cultura Física y los deportistas, conozcan las características de ejemplaridad y los valores de esta destacada mujer que trascienden en el ámbito del deporte cubano y mundial.

Palabras clave:

Ana Fidelia Quiros Moret, atletismo, deporte, resiliencia, valores, voluntad

ABSTRACT

The objective of this work is to analyze the manifestation of resilient behavior and relevant volitional qualities as an example in the formation of values from the sports career of the athlete Ana Fidelia Quiros Moret, a transcendental Cuban athlete, Olympic and world athletics medalist. A life history is carried out through qualitative (analytical) research to assess the manifestation of these relevant psychological aspects that characterized their results and triumphs in sport. Case study methods, interviews, documentary analysis, as well as triangulation of sources and methods are used. As results, the main periods of her sporting career are described and analyzed and the relevance of her resilient behavior and her volitional traits as a female athlete are determined: perseverance, persistence, self-control, self-control, courage, discipline, specifically manifested in the face of a traumatic life event that It affects a stage of your activity as an athlete and the body transformation suffered in addition to the influence of the high loads of high-performance sport. This research will allow Physical Culture students and athletes to learn about the exemplary characteristics and values of this outstanding woman that transcend the field of Cuban and world sports.

Keywords:

Ana Fidelia Quiros Moret, athletics, sport, resilience, values, willpower

INTRODUCCIÓN

Los valores son parte fundamental del desarrollo moral del hombre. Estos se traducen en el actuar cotidiano frente a los dilemas y conceptos profundos como la vida, el trabajo, la verdad, el amor. Así también, las conductas del hombre frente a las decisiones que toma, reflejan su escala de valores (Cañizares et al., 2018).

Las instituciones educativas están orientadas a formar en valores más allá de la formación en conocimientos formales y rigurosos y del desarrollo de habilidades y destrezas específicas. (D' Angelo, 1996). Los valores como la honestidad, la responsabilidad, el compromiso social, son –entre otros- fundamentales y constantes en la formación de los individuos.

La educación en valores es un complejo proceso sistémico, pluridimensional, e integrado que garantiza la formación y desarrollo consciente del ser humano, en lo individual y social, de forma vertical y horizontal a lo largo de la vida, caracterizando a su personalidad desde el nacimiento hasta la ancianidad. pueden ser transmitidos de generación a generación.

En el deporte en Cuba, una de las mujeres deportistas a quien el pueblo admira por sus valores, coraje y tesón ante la vida y el deporte es, sin dudas, Ana Fidelia Quiros Moret. Dentro del atletismo femenino cubano constituye una figura de talla mundial que reluce por su mítica historia. Es una de esas personalidades más interesantes y conocidas en el mundo entero. Sin embargo, entre las nuevas generaciones la “Tormenta del Caribe” pasa inadvertida. Sobrino (2018)

En el atletismo, el desarrollo de las cualidades volitivas juegan un papel jerárquico, en tanto la tenacidad (perseverancia), dominio de sí, (autocontrol), valentía, entereza, Guenov (1990) representan exigencias de dicha actividad, cualidades rectoras, pues el deportista se dirige a la superación de dificultades, y exige en todo momento, determinados esfuerzos volitivos, lo cual genera un estado de tensión interna a sí mismo, relacionado con la comprensión de la dificultad que supone, entre otras, la transformación corporal que conlleva el alto rendimiento y la motivación de superar los obstáculos y lograr los objetivos planificados.

Las cualidades volitivas asociadas al alto rendimiento deportivo también han estado relacionadas en investigaciones de constructos como personalidad resistente, Jaenes et al. (2009) y resiliencia psicológica (Cañizares et al., 2017; Fletcher y Sarkar, 2012; Da Costa y Ferreira, 2013; Cardoso et al., 2019). Por eso, el estudio de las manifestaciones de la voluntad resulta complejo debido a

los diferentes procesos subjetivos y psicológicos que en esta influyen.

Así, en el deporte de la alta competencia se requiere de atletas con un desarrollo elevado de la decisión, del valor, la iniciativa, la independencia, la perseverancia, responsabilidad, disciplina y el autocontrol (Morejón, 2016); al igual que de otras cualidades aún más específicas las cuales, en una combinación especial y particular de cada deportista, determinan el exitoso desenvolvimiento competitivo, frente a los distintos adversarios con los que se enfrenta.

La resiliencia ha sido estudiada como la capacidad o en otros casos como habilidad, que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro. (Wagnild y Young, 1993; Wells, 1997; Weissensteiner et al., 2009; Ruiz-Barquín, et al., 2012).

Estos investigadores al estudiar casos sobre resiliencia refieren que en circunstancias difíciles o traumas de alto impacto en estas personas afloran recursos que se encontraban latentes y que eran desconocidos por ellos mismos. Esta capacidad de respuesta inherente al ser humano se deriva de la existencia de una reserva de recursos internos de ajuste y afrontamiento, ya sean innatos o adquiridos.

En el contexto deportivo la resiliencia está muy relacionada con la concepción de resistencia psicológica a las cargas de entrenamiento. Por su parte, Vasconcelos (2000) plantea que el estrés competitivo en los deportistas, la autoconfianza y la autoeficacia, sirven de base para uno de los primeros modelos de resiliencia en el deporte.

En la formación de valores de nuestros estudiantes, estas características adquieren relevancia para la educación de estudiantes, profesores y - o entrenadores deportivos que en su labor educativa diaria. Martínez Iglesia et al. (2020).

Por eso, teniendo en cuenta la significación de esta temática, el objetivo del presente artículo es analizar la manifestación de la conducta resiliente, cualidades volitivas relevantes en la trayectoria deportiva de Ana Fidelia Quiros Moret.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realiza un estudio de caso con una historia de vida mediante la investigación cualitativa analítica (Barzelay y Cortázar, 2004) dividida en dos etapas: inicio de la carrera deportiva y resultados y continuación de la carrera deportiva luego de un evento vital traumático. Las unidades de análisis de las etapas serán las cualidades volitivas de la

deportista. Además, se toma en cuenta el consentimiento informado a todos los participantes y se cumplieron las normas éticas para este tipo de investigación.

De igual forma, se emplea la entrevista, el análisis de documentos oficiales y personales como métodos empíricos, y se reconstruyen los acontecimientos entre los que se encuentran registros, cartas formales, diplomas, órdenes, reconocimientos, vídeos, documentos personales como: cartas, fotografías, notas personales y autobiografías; se emplea la triangulación de fuentes y métodos.

Población y muestra: se seleccionó la muestra obedeciendo a un criterio intencional: haber mantenido una relación personal estrecha con ella durante la etapa de su vida deportiva y, además, para la investigación se precisaba entrevistar a la exdeportista investigada. De la población de 21 personas fueron escogidos para brindar información y confirmar datos revelados en otras fuentes consultadas, nueve: familiares, amigos y compañeros de equipo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A partir de la triangulación de los resultados de métodos, y técnicas aplicadas, de la entrevista focalizada realizada a la exatleta y a los familiares, amigos, compañeros de equipo y entrenadores, se obtuvieron interesantes detalles de su vida deportiva y como resultado del análisis de los documentos ofrecidos, de videos y las diferentes fuentes consultadas que brindaron y corroboraron información, se pudo elaborar el siguiente estudio de caso.

Nombre: Ana Fidelia Quiros Moret, nacida el 23 de marzo de 1963, en Palma Soriano, municipio de la provincia de Santiago de Cuba, región oriental de Cuba.

1era etapa: Inicios de la carrera deportiva y resultados

En su infancia se destacaba en las clases de Educación Física, y en tres deportes: baloncesto, voleibol y atletismo, pero se decidió por este último y comenzó a practicarlo con sistematicidad en un área deportiva. Se especializó en pruebas de medio fondo, se caracterizó por su disciplina en los entrenamientos y calidad técnica, por lo que pronto sus entrenadores vislumbraron un futuro que prometía triunfos, debido a sus condiciones físicas, tenacidad y perseverancia.

Su primera competencia nacional fue en los XIII Juegos Escolares Nacionales de 1975, en Cienfuegos, donde compitió en varias modalidades: **60m** planos, salto de longitud y salto de altura, en esos obtuvo medalla de oro. En el lanzamiento de la pelota logró medalla de

plata. Corrió por primera vez y ganó los 800m, esa era y fue la atleta más destacada. Al concluir el curso escolar la habían captado para asistir a la Escuela de Iniciación Deportiva en Santiago de Cuba. A partir de ahí, la atleta se distinguió por altos resultados en su deporte en el ámbito nacional y comenzaron sus logros a nivel internacional (tabla 1).

En los resultados de la entrevista a la muestra, la entrevista focalizada a la exatleta, se destaca la manifestación de la optimización de sus particularidades psicológicas ante el entrenamiento y competencias, en las que se distinguen, entre otras cualidades psicológicas, rasgos volitivos relevantes de esta atleta en su vida deportiva como: perseverancia, disciplina, autocontrol; resaltan el patriotismo y la responsabilidad. Estas particularidades también se aprecian al analizar los resultados en eventos deportivos, videos de competencias, libros, artículos, documentos oficiales y personales de la atleta.

2da etapa: Continuación de la carrera deportiva luego de un evento vital traumático

El 22 de enero de 1993, Ana Fidelia sufre un trágico accidente doméstico que la puso en peligro de muerte. Como resultado sufrió quemaduras de 2do y 3er grados que le dejaron heridas en más del 38% de su cuerpo.

La opinión de muchas personas era que la atleta no iba a poder incorporarse nuevamente al deporte, por lo que ese sería el fin de su carrera.

Fue atendida en el hospital Hermanos Ameijeiras, donde recibió un gran apoyo del personal médico, y recibió un gran apoyo gubernamental, especialmente del presidente Fidel Castro Ruz, que, según palabras de la deportista: " fue como experimentar un canto a la vida".

Pero la lucha apenas comenzaba pues debía enfrentarse a otro proceso: la fase de cirugías reconstructivas; pues su cuerpo había quedado maltratado, lleno de cicatrices. Pero, con los avances de la medicina cubana, le realizaron 21 intervenciones quirúrgicas que le permitieron ganar movilidad en las partes dañadas de su cuerpo. Segarte (2010).

Luego le continuaron sesiones muy duras de entrenamiento, pero una vez más demostró la tenacidad y entereza de una campeona: tenía que cumplir con el compromiso de volver a las pistas del mundo y ubicarse entre las mejores corredoras de 800 metros planos.

Tabla 1. Resultados deportivos más significativos de Ana Fidelia Quiros Moret (1978-1992)

Año	Lugar	Campeonato
1978	 Medalla de Oro	XIII Juegos Centroamericanos y del Caribe, Medellín,  Colombia
1979	 Medalla de Oro	VIII Juegos Panamericanos, en San Juan,  Puerto Rico
1981	 Medalla de Oro	Campeonato Centroamericano de Atletismo, en Santo Domingo,  República Dominicana
1982	 Medalla de Oro	XIV Juegos Centroamericanos y del Caribe, en La Habana,  Cuba
1983	 Medalla de Oro  Medalla de Oro  Medalla de Plata  Medalla de Bronce	Campeonato Internacional de Atletismo, en Barcelona,  España Campeonato Centroamericano de Atletismo, en La Habana,  Cuba Juegos Panamericanos, en Caracas,  Venezuela Juegos Panamericanos, en Caracas,  Venezuela
1985	 Medalla de Oro	Campeonato Centroamericano y del Caribe, en San Juan,  Puerto Rico.
1986	 Medalla de Oro  Medalla de Oro  Medalla de Oro	Campeonato Centroamericano y del Caribe, en  México Campeonato Internacional de Atletismo, en  México Campeonato Internacional de Atletismo, en La Habana,  Cuba
1987	 Medalla de Oro	X Juegos Panamericanos, en Indianápolis,  Estados Unidos
1988	Trofeo Comunidad Iberoamericana	Entregado por los reyes de España como la Mejor Deportista del Área,  España
1989	 Medalla de Oro  Medalla de Oro  Triple campeona	Campeonato Internacional de Atletismo, en Barcelona,  España Universidad de Duisburgo,  Alemania Copa del Mundo, en Barcelona,  España
1990	 Medalla de Plata	Campeonato Centroamericano de Atletismo, Santo Domingo,  República Dominicana
1991	 Medalla de Oro  Medalla de Plata  Medalla de Plata	XI Juegos Panamericanos, en La Habana,  Cuba XI Juegos Panamericanos, en La Habana,  Cuba Campeonato Mundial de Tokio,  Japón
1992	 Medalla de Bronce	Juegos Olímpicos de Barcelona,  España

Fuente: Datos ofrecidos por la atleta

Por eso, esta trascendental atleta con su voluntad de salir adelante, unos meses después del accidente se incorpora a las pistas (Figura 1).

Reaparición y triunfos

Comienza a entrenar en medio de operaciones y tratamientos de recuperación y así participa en los Juegos Centrocaribeños de Ponce, 1993, donde obtuvo la medalla de plata (tabla 2 y figura 1), aún con la movilidad de un brazo limitada; esto provocó una gran ovación del público que le obligó a dar una vuelta triunfal a la pista. Posteriormente se sometió a varias operaciones en su cuerpo: brazos, cuello y axilas, para conseguir la elasticidad necesaria en sus extremidades.

En 1995, la atleta se presentó en el Campeonato Mundial de Atletismo en Gotemburgo, Suecia, y sorprendió cuando obtuvo la medalla de oro (con 1:56,11), posteriormente alcanza más triunfos en su carrera deportiva. (tabla 2)

En la participación en los juegos olímpicos de Atlanta obtiene la medalla de plata y Fidel Castro, expresó, (...) “porque vimos en ella la culminación de una batalla heroica de años. (...) ella no había ganado medalla de oro, pero sí había ganado medalla de diamante” Segarte (2010).

Fig. 1: Ana Fidelia, después del accidente, vistiendo el uniforme del equipo nacional de atletismo femenino cubano en competencias internacionales.



Fuente: De autores

Tabla 2. Resultados deportivos más significativos de Ana Fidelia Quiros Moret, después de la recuperación del accidente en enero 1993

1993	🥈 Medalla de Plata	Juegos Centroamericanos y del Caribe, en Ponce, 🇵🇷 Puerto Rico
1995	🥇 Medalla de Oro	Campeonato Mundial, Gotemburgo, 🇸🇪 Suecia
1996	🥈 Medalla de Plata	Juegos Olímpicos de Atlanta, 🇺🇸 Estados Unidos
1997	🥇 Medalla de Oro	Campeonato Mundial, en Atenas, 🇬🇷 Grecia

Fuente: Datos ofrecidos por la atleta

Atesoró muchos lauros en su larga carrera deportiva, como la Medalla de la dignidad, otorgada por el presidente Fidel Castro, el trofeo de la Comunidad Iberoamericana, entregado por los Reyes de España como la Mejor deportista del área, y en 1988, en Mónaco, obtuvo el galardón como la Mejor Deportista del Mundo en su disciplina. Fue cinco veces campeona del Grand Prix desde 1987 hasta 1991. En el año 2003 fue registrada en el Salón de la Fama del Atletismo de Centroamérica y el Caribe.

En la actualidad está retirada de la alta competición, pero aún participa en eventos de veteranos y glorias del deporte, así como en actividades para ayudar a desarrollar el atletismo femenino en Cuba. Es responsable de las relaciones públicas en el centro de la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF), con sede en Cuba.

Es Licenciada en Cultura Física y con frecuencia, invitada a impartir conferencias, charlas sobre entrenamiento deportivo y sus experiencias como deportista, eventos científicos, de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte y en congresos internacionales. En sus ansias de seguir superándose matriculó la Maestría de Psicología del Deporte, en el Centro de estudios de Psicología del Deporte de esa universidad.

En los resultados del análisis de videos, bibliografía consultada, las entrevistas a la muestra y a la exatleta, se confirman y descuellan sus rasgos volitivos relevantes ante este evento vital y el haber podido superar las adversidades de las cirugías, rehabilitación y entrenamientos fuertes. Así destacan la perseverancia, optimismo, disciplina, responsabilidad, y valores como patriotismo y compromiso deportivo.

DISCUSIÓN

La experiencia narrada en la deportista femenina Ana Fidelia Quiros es un ejemplo de conducta resiliente. Esta atleta cubana, conocida como la "Tormenta del Caribe", es un ejemplo de valor, abnegación y entrega incondicional al de-

porte desde sus inicios en la actividad deportiva.

En los inicios de su vida deportiva manifestó claridad de objetivos, disciplina y seguridad en sí misma, común y esencial a todos los deportes, Guenov (1990).

No obstante, en su historia de vida deportiva se distinguen como rasgos volitivos relevantes: la perseverancia y persistencia que le permitieron llevar a cabo la conducta en correspondencia con las decisiones tomadas, superar los obstáculos de carácter externo (perseverancia) e interno (persistencia) Guenov (1990) que aparecieron en el alcance de sus objetivos, los cuales contribuyeron a elevar su energía y fuerza en la acción para enfrentar las dificultades en la búsqueda de las metas.

Además, se evidenció la manifestación de autocontrol y autodominio durante su carrera, pues según la atleta tuvo que contenerse o abstenerse de llevar a cabo determinadas conductas, aun cuando pudieran resultar muy atractivas y placenteras, privándose del placer, o sea, controlar su conducta y autoexigirse. Estas cualidades se expresan en la posibilidad que tiene el sujeto de debilitar las manifestaciones adicionales innecesarias y negativas de los sentimientos, emociones, ideas, costumbres, que según Rodríguez (2019), pueden entorpecer su actuación.

Cuando se analiza la segunda etapa de continuación de la carrera deportiva luego de un evento vital traumático, se valora que la atleta estudiada experimentó la posibilidad de enfrentar y dominar distintas manifestaciones de su personalidad que podrían haber afectado tanto la actuación como su continuidad en el deporte, por ejemplo: pensamientos negativos, criterios de personas que no confiaban en sus posibilidades cuando fue víctima de su accidente.

Se concuerda con (Puni, 1969; Ruiz-Barquín et al., 2012) cuando destacan que en los deportes de alto rendimiento el estrés y el fracaso se ponen de manifiesto frecuentemente, por el nivel competitivo, la aparición de lesiones, fracasos y aquí son determinantes los rasgos volitivos en la consecuente búsqueda de éxitos, como fue reflejada en la conducta de Ana Fidelia Quiros.

Además, se aprecia correspondencia con las investigaciones de (Martin-Krumm et al., 2003; Da Costa y Ferreira, 2013; Tutte y Reche, 2016), sobre la relación entre los antecedentes lesivos, estrés y obstáculos de un deportista de alta categoría y la superación exitosa de nuevas situaciones adversas.

Se confirma que los deportistas, ante situaciones estresantes deben superarse y esforzarse ante dificultades y desarrollar esfuerzos volitivos máximos que pueden

estar asociados a conductas resilientes. (Cañizares et al., 2017; Cañizares et al., 2018); así también se aprecian en esta deportista características de su “personalidad resistente”, relacionadas con las percepciones personales de control, compromiso y desafío, según (Jaenes et al., 2009; Wells, 1997), aspectos que contribuyen a resaltar las implicaciones teóricas de este estudio.

Destacan, además, la disciplina y valentía demostradas para asumir los grandes retos en la lucha por la vida, el desarrollo de su corporalidad y continuidad de su carrera deportiva.

De los resultados analizados se destaca que no es posible lograr los objetivos que demanda el deporte de alto nivel o la excelencia deportiva sin la presencia de estas cualidades volitivas. (Rodríguez, 2019). El desarrollo de los rasgos volitivos en tanto valores de esta atleta, así lo confirman.

Se aprecia, también, cómo esta gran deportista fue capaz de desarrollar esfuerzos volitivos para sobreponerse a las adversidades y salir fortalecida al obtener logros en su vida como deportista y de manera personal. Así, se aprecian las medallas olímpicas y mundiales obtenidas tras su accidente en 1993 y luego de su recuperación paulatina. En su trayectoria deportiva se manifiestan, además, valores como: patriotismo, sentido del deber y responsabilidad sobre los cimientos de su voluntad.

CONCLUSIONES

En la trayectoria deportiva de Ana Fidelia Quiros Moret, deportista que desarrolló sus cualidades volitivas relevantes como la perseverancia, persistencia, autocontrol y autodominio que son exhibidas en atletas de alto nivel y rendimiento; se aprecian conductas y manifestaciones de resiliencia psicológica y personalidad resistente, asociadas al enfrentamiento a adversidades a la transformación corporal derivadas de la influencia del deporte de alto rendimiento que pueden ser objeto de profundización en futuras investigaciones.

En la formación de valores de nuestros estudiantes y deportistas, el legado de esta atleta, constituye un paradigma en el deporte que contribuye a la educación y labor pedagógica de nuestros profesores y -o entrenadores deportivos. Su historia de vida, revela la optimización y desarrollo de procesos volitivos, cualidades en una atleta que trasciende en nuestra historia, por constituir un ejemplo de éxito de la mujer cubana en el deporte.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barzelay, M y Cortázar, J. C. (2004). *Una Guía Práctica para la elaboración de Estudios de Caso sobre Buenas Prácticas en gerencia Social*. Banco Interamericano de Desarrollo, Instituto Interamericano para el Desarrollo Social Washington, DC.: INDES.
- Cañizares, M, Morales, A, M, Quiros, A, F. y Zequeira, N. (2017). Capítulo de libro: "Ana Fidelia Quiros Moret, will before life's challenges. En: *Inspirational Women indifferent continents: making a difference in physical education, sport and dance is online*. Juiz de Fora NGIME/ 2016.Campus Universitario da Universidad Federal Juiz de Fora.MG.Brasil. 2017.
- Cañizares, M, Pérez, M. L., Saura, I, y Guerra, N. M. (2018). *Will, social support and psychological resilience in Cuban female athletes. International Council of Sport Science and Physical Education. Special feature*. ICSSPE. Berlin, Germany.
- Cardoso, A. P; Zanetti, M., Correa M., Sermarini, M., Freire, E.; Rodrigues, G., Brandão, MRF (2019). Significado do judô paralímpico: um estudo de caso. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 198-208. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6912168>
- D' Angelo, O. (1996). *Provida. Autorealización de la personalidad*. Academia.
- Da Costa, R. y Ferreira, M. R. (2013). Resilience in sport: an ecological perspective on human development. *Motriz-Revista de Educacao Fisica*, 19(1), 151-159.
- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. ISSN: 1469-0292
- Guenov, F (1990). La educación de las cualidades volitivas en el proceso de preparación general del deportista capítulo XXX Pag.420. En: *Psicología, libro de texto. Colectivo de autores*. URSS: Planeta.
- Jaenes J. C., Godoy D. Y. y Román f. (2009). Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 217-234.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., y Famosse, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1685-1695.
- Martínez Iglesia, M. I., Iglesias Montero, G., y Dávila Lorenzo, M. (2020). Educación Popular y comunicación para la promoción de salud. *Revista Conrado*, 16(77), 87-92. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1571>
- Morejón, A. (2016). *Propuesta de acciones de intervención psicológica para desarrollar las cualidades volitivas en deportistas de lucha libre de la EIDE "Mártires de Barbados" de La Habana*. [Tesis inédita en opción al título de Máster en Psicología del Deporte. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba].
- Segarte, A. (2010). *Ana Fidelia Quiros en el carril de la vida*. La Habana, Cuba: Científico-Técnica.
- Sobrino, G (2018). *Acercamiento biográfico a la vida de la atleta Ana Fidelia Quiros Moret*. [Tesis inédita en opción al Título de: Licenciado en Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba].
- Puni, A. Z. (1969). *La preparación psicológica para las competiciones deportivas*. Boletín Científico Técnico 11. La Habana, Cuba: INDER.
- Rodríguez, L (2019). Cuestionario para evaluar cualidades volitivas en atletas de alto rendimiento cubano. *Ponencia presentada en Afide 2019. CD Memorias del evento*. INDER. Cuba.
- Ruiz-Barquín, R; De la Vega-Marcos; R, Poveda; J, Rosado, A., y Serpa, S (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455018.pdf>
- Tutte V. y Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 73-78.
- Vasconcelos, A. (2000). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Desarrollo y evaluación psicométrica de la Escala de Resiliencia. *Revista de Medición de Enfermería*, 1(2), 165-178.
- Weissensteiner, J. R., Abernethy, B. y Farrow, D. (2009). Towards the development of a conceptual model of batting expertise in cricket: A grounded theory approach. *Journal of Applied Psychology*, 21(3), 276-292.
- Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester: Wiley.