# CRECIMIENTO PERSONAL DURANTE EL PERIODO DE REHABILITACIÓN DE LESIONES EN DEPORTISTAS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

## GROWTH DURING THE REHABILITATION PERIOD AFTER A SPORT INJURY: A SYSTEMATIC REVIEW

***Mireya Núñez Egea***[1]
***Verónica Gómez Espejo***[2]
***Luis Miguel Ramos Pastrana***[2]
***Aurelio Olmedilla Zafra***[1]

[1] Facultad de Psicología, Universidad de Murcia, España
[2] Human Movement and Sports Science (HUMSE), Universidad de Murcia, España

**Autor para la correspondencia:**
Aurelio Olmedilla Zafra, olmedilla@um.es

**Título corto:**
Rehabilitación y Crecimiento Tras una Lesión Deportiva

**Cómo citar el artículo:**
Nunez-Egea, M., Gómez-Espejo, V., Ramos, L.M., & Olmedilla, A. (2025). Crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de lesiones en deportistas: una revisión sistemática. *Cultura, Ciencia y Deporte, 20*(63), 2293. https://doi.org/10.12800/ccd.v20i63.2293

**Recibido:** 02 agosto 2024 / **Aceptado:** 17 noviembre 2024

## Resumen

Se realizó una revisión sistemática con el objetivo de conocer el crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de una lesión deportiva, así como las variables que facilitan el desarrollo de este constructo y las posibles diferencias según el género, edad y gravedad de la lesión. Para ello se realizó una búsqueda de artículos publicados desde 2014 a 2024 en la base de datos Web of Science y Google Académico. Tras el proceso de selección, diez artículos fueron los elegidos para esta revisión sistemática. Tras la revisión de estos diez artículos, se observan unos datos de prevalencia variados de variables que facilitan el desarrollo personal, que van desde la resiliencia, hasta la comunicación positiva con otras personas. Las variables psicológicas más analizadas son el dominio del yo y el autocontrol. No se observaron diferencias respecto al género, edad de los deportistas y nivel de competencia. Los resultados sugieren que el crecimiento personal durante este periodo de rehabilitación es frecuente en los deportistas. No obstante, es necesaria la investigación para llegar a conclusiones más certeras.

**Palabras clave:** Lesión deportiva, crecimiento personal, rehabilitación, deporte, resiliencia.

## Abstract

A systematic review was carried out with the aim of understanding personal growth during the rehabilitation period of sports injury, as well as the variables that facilitate the development of this construct and the possible differences between gender, age and severity of the injury. For this purpose, a search of articles published from 2014 to 2024 in Google Scholar and Web of Science databases was carried out. After the selection process, ten articles were chosen for this systematic review. We observed a varied prevalence data on variables that facilitate personal development, ranging from resilience to positive communication with other people. The most analyzed psychological variables were mastery of the self and self-control. No differences were observed between the gender, age of the athletes and severity of the injury. The results suggest that personal growth during this rehabilitation period is frequently in athletes.

**Keywords:** Sports injury, personal growth, rehabilitation, sport, resilience.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

## Introducción

En el deporte, la lesión deportiva (LD) puede ser considerada como un hecho inherente al mismo, con un carácter negativo para el deportista que lo sufre y las personas que lo rodean (Gómez-Espejo, 2020; Johnson & Ivarsson, 2017; Schneider

et al., 2006; Truong et al., 2020). La lesión es una preocupación importante en la práctica deportiva y en el campo de la investigación de la actividad física y deporte. Wiese- Bjornstal et al. (1998) propusieron un modelo importante dentro de la literatura científica que permite comprender la relación entre los factores psicológicos y lesiones deportivas, el Modelo Integrado de la Respuesta Psicológica a la Lesión y al Proceso de Rehabilitación, donde las consecuencias psicológicas están conectadas a la lesión en tres componentes: evaluaciones cognitivas, respuesta emocional y respuesta comportamental. Asimismo, encontramos otro importante modelo que explica esta relación, El Modelo Global Psicológico de Lesiones Deportivas de Olmedilla y García-Mas (2009).

Por ello, se observa que el periodo de rehabilitación es un momento crucial en el que los atletas enfrentan desafíos físicos y psicológicos para recuperarse completamente y regresar al juego, donde los deportistas pueden experimentar alteraciones del estado de ánimo negativo, reducción de la confianza en sí mismos y miedo a volver a lesionarse (Johnson et al., 2016). Pensamientos intrusivos o baja autoestima, así como respuestas emocionales de tristeza, miedo, agresividad, también han sido observados (Olmedilla & García-Mas, 2009). Por otro lado, los problemas psicológicos que los médicos deportivos consideran más relevantes en el proceso de rehabilitación son la ansiedad, el estrés, la depresión, el nivel de adherencia y el apoyo social (Cavanna & Chang, 2016). Asimismo, cambios comportamentales como desórdenes alimenticios o alcoholismo se han relacionado con consecuencias de lesiones deportivas (Brewer, 2017).

No obstante, estudios han demostrado que las lesiones deportivas pueden tener consecuencias positivas, lo que conocemos como "crecimiento tras la adversidad". (Wadey, et al., 2011; Wadey et al., 2019; Roy-Davis et al., 2017; Salim & Wadey, 2018; Salim & Wadey, 2021; Santi et al., 2023; Rubio et al., 2020). Por ello, en la psicología del deporte, el estudio de las variables resiliencia y crecimiento personal es significativo, ya que la potenciación de estos constructos psicológicos puede guardar relación con el óptimo rendimiento de un deportista durante los periodos de lesión (Puppo, 2020). El individuo adopta una visión de actuación centrado en el cambio y la persistencia, caracterizado por permitir al deportista la posesión de una gestión emocional adecuada. El rumbo a seguir de esta gestión emocional adaptativa es aumentar los componentes emocionales positivos y disminuir los negativos, los cuales repercuten desfavorablemente en el bienestar y correcto funcionamiento del deportista porque producen sentimientos de ansiedad y estrés (Puppo 2020).

De acuerdo con Johnson et al, (2016) identificaron tres temas centrales que representan factores psicosociales que ayudan a los jugadores a afrontar con éxito la rehabilitación tras la lesión: la comunicación constructiva e interacción rica con otras personas importantes; la creencia fuerte en la importancia y eficacia de las propias acciones; y la capacidad de fijar objetivos razonables. En este sentido, Abenza (2010) encontró que los deportistas valoran tras la lesión en su periodo de rehabilitación aspectos como la causa, su estado de recuperación, la disponibilidad de apoyo social, y su habilidad para cooperar con la experiencia de lesión deportiva, pudiendo ser esto significativo en su crecimiento personal. Más concretamente, como estableció Gómez-Espejo (2020), diferentes estudios asocian la visualización y la relajación con una mejoría en el afrontamiento psicológico (Reese et al., 2012; Tutte et al., 2020) y una reducción de la ansiedad por el temor a volver a lesionarse (Coronado et al., 2018; Reese et al., 2012; Te Wierike et al., 2013; Tutte et al., 2020). Además, son diversos los estudios que centran su intervención psicológica en el empleo de técnicas como la relajación, el establecimiento de objetivos o la visualización (Coronado et al., 2018; Lope-Fernández & Solís- Briceño, 2020; Olmedilla Caballero et al., 2020; Reese et al., 2012; Tutte et al., 2020).

En resumen, a pesar de la creciente atención en este campo, la literatura existente sobre el crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de lesiones deportivas aún no ha sido sintetizada de manera sistemática. Esto es debido en gran parte, al hincapié en la detección de riesgos y prevención de las lesiones deportivas, así como por la falta de herramientas específicas para su detección. Por ello, esta revisión sistemática se ha llevado a cabo con el objetivo de examinar las investigaciones existentes sobre la variable crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación tras la lesión deportiva de los últimos 10 años, con el objetivo de recoger aquellas variables psicológicas que facilitan ese crecimiento personal, teniendo en cuenta su sexo, edad y nivel de gravedad o exigencia, conociendo asimismo, los instrumentos de evaluación de este constructo, para que de esta forma, sirva como una guía para futuras investigaciones.

## Material y Métodos

Se realizó una revisión sistemática siguiendo el Protocolo de Elementos de Informe Preferidos para Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis (PRISMA; Page et al., 2020). Una vez establecida la introducción y marco teórico donde se explica el contexto de la pregunta estructurada y los objetivos a seguir, se siguieron los siguientes pasos:

- Selección de los criterios de inclusión y exclusión.
- Proceso de selección y extracción de datos, así como la elaboración del diagrama de flujo.
- Recopilación y lista de datos.

### Criterios de Inclusión

- Estudios científicos que sean investigaciones empíricas con texto completo en inglés o español.
- Artículos que se centren en el periodo de rehabilitación de la lesión deportiva.

- Artículos que incluyen el crecimiento personal en este periodo de rehabilitación.
- Los artículos deben ser publicados entre el año 2014 y 2024, ambos incluidos.

## Búsqueda de los Estudios

El proceso de búsqueda de los estudios se llevó a cabo en tres fases: (1) la selección de las palabras clave, (2) búsqueda sistemática en las bases de datos y (3) selección de los artículos.

## Selección de las Palabras Clave de Búsqueda

Para una búsqueda más cuidadosa de los estudios que se ajustasen a nuestro tema de revisión, se establecieron una serie de palabras clave. Estas fueron: "personal growth", "resilience", "sport injury", "rehabilitation", "sport".

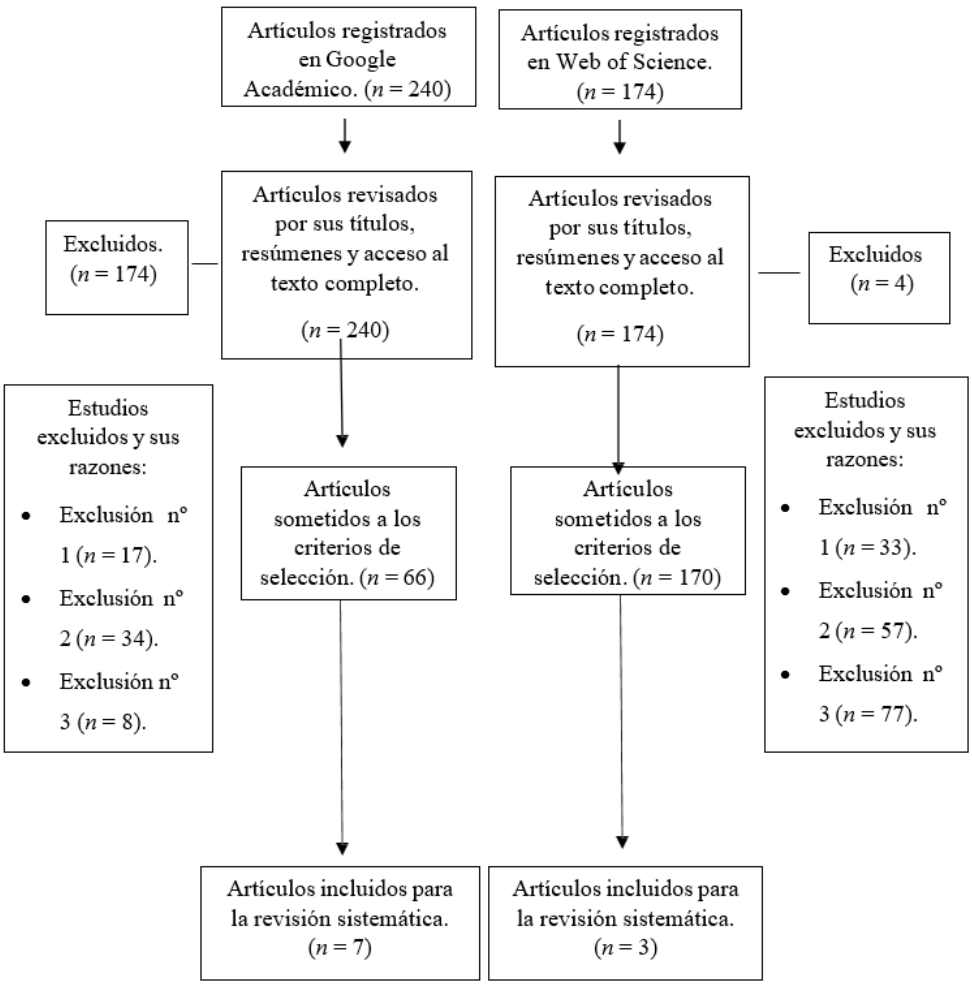
## Búsqueda Sistemática en las Bases de Datos

Se utilizaron las bases de datos "Web of Science" y "Google Académico". Se usaron como filtros el tipo de documento, es decir, una investigación empírica; el año de publicación desde 2014 a 2024; y el idioma el inglés y el español.

## Selección de Artículos

En un inicio se encontraron 174 artículos en la base de datos Web of Science y 240 artículos en Google Académico poniendo las palabras claves establecidas. De ellos, y tras revisar sus títulos, resúmenes y si había acceso al texto completo se eliminaron 178 artículos, quedando 236. Tras ello, se eliminaron 50 estudios por no ser investigaciones empíricas. Se prosiguió a la lectura del texto completo de los artículos, dando lugar a la exclusión de 91 artículos por no contemplar la variable crecimiento personal como enfoque principal. Asimismo, se eliminaron 85 artículos por referirse a la población general, por lo tanto, la cantidad final de artículos incluidos para la revisión es de 10 artículos. Este proceso queda contemplado en el diagrama de flujo de la figura 1.

**Figura 1**
*Diagrama de Flujo del Procedimiento de Búsqueda*



### *Recopilación y Lista de Datos*

La información y datos fueron extraídos de cada estudio seleccionando la información del estudio (autor y año), las características de la muestra (tamaño de la muestra, edad, sexo, el nivel de competencia, los tipos de deporte), las variables que interfieren y facilitan el crecimiento personal, los instrumentos de evaluación utilizados y los resultados de los estudios.

## Resultados

Los resultados se muestran en la tabla 1. Se incluyeron 10 estudios que informan de la variable crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de una lesión de distintas gravedades en deportistas en activo. El número de deportistas total que participaron en los estudios es de 1,339, de los cuales el 41.16 % eran hombres y 58.84 % eran mujeres, repartidos en deportes de élite y no élite (clubes, nivel regional, nivel internacional...). Respecto a los deportes que practican, hay una gran variedad de deportes individuales y en equipo (atletismo, rugby, hockey, ciclismo, fútbol, baloncesto, escalada, voleibol, entre otros).

**Tabla 1**
*Extracción de los Datos de los Estudios Incluidos*

| Estudio | Características de la muestra | Indicadores de crecimiento personal e instrumentos de medida | Resultados |
|---|---|---|---|
| Santi et al. (2024) | *n* = 332 (72.25% hombres y 27.75 mujeres). Edad media = 19.7 años, *SD* = 2.1. Deportes= boxeo, ciclismo, golf, esgrima, gimnasia rítmica, equitación, artes marciales, levantamiento de potencia remo, esquiar, snowboard, vela, surf, natación, tenis, atletismo, santo de trampolín, fútbol, baloncesto, criquet, hockey, fútbol sala, hockey de hielo, lacrosse, rugby y voleibol. Nivel de competencia= Internacionales (*n* = 9), nacionales (*n* = 23), regionales (*n* = 27) y locales (*n* = 109). | Variables = deseabilidad social, bienestar general, autoestima, autoconocimiento del propio cuerpo, propósito en la vida, propósito en el deporte, responsabilidad por la salud, relaciones positivas con otros, autoconocimeinto, sensación de dominio, habilidad emocional. Instrumentos = Inventario de Crecimiento Relacionado con Lesiones Deportivas (SIRGI; Santi et al., 2021), Inventario de Funcionamiento Positivo (PFI; Joseph & Maltby, 2014), La Escala de Mentiras (Lie Scale) (Eysenck et al., 1985), El Inventario de Bienestar Psisocológico Deportivo (APWBI; Smith & Osborne, 2012) y La Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965). | Se observó correlación media y fuerte entre la autoestima y el bienestar psicológico. No hay diferencias significativas entre el género, la edad, los años de experiencia y el nivel de exigencia. Existe una correlación de sentido positivo entre el crecimiento personal y las variables: relaciones sociales positivas, autoconocimiento, sensación de dominio, habilidad emocional, propósito en el deporte, propósito en la vida, responsabilidad por la salud y conocimiento del cuerpo (todos los factores cargan fueron mayores a 0.40). Se observó el crecimiento personal en ellos mismos, sus historias personales y en el contexto donde viven y han crecido. |
| Roy-Davis (2017) | *n* = 37 (*n* = 23 hombres y *n* = 14 mujeres). Edad media = 27.3 años, *SD* = 5.4. Deportes = rugby, fútbol, triatlón, hockey, campo a través, criquet, bádminton, artes marciales, atletismo, tenis, patinaje, béisbol, voleyball, gimnasia rítmica. Nivel de competencia = Recreacional y élite (Olímpico, regional y local). | Variables = recursos internos (experiencia y conocimientos), rasgos de personalidad (confianza, creatividad, resiliencia, inteligencia social, apertura a la experiencia, extraversión, optimismo, reflexión, inteligencia emocional), habilidades de afrontamiento (pensamientos y comportamientos adaptativos a demandas estresantes), enfoque emocional (búsqueda de ayuda, la fe, enfoque a los problemas), recursos externos (la cultura, aspectos físicos, el tiempo). Instrumentos = no indica | Hubo una prevalencia de los recursos individuales del deportista, su identidad y sus habilidades de afrontamiento. También fueron importantes para el crecimiento personal la inteligencia emocional, las relaciones sociales, la fuerza personal, la relación con la situación de tu cuerpo, autoaceptación y el propósito de vida. Las metacogniciones y las emociones positivas son muy importantes. |
| Parent (2021) | *n* = 74 (*n* = 22 hombres y *n* = 52 mujeres). Edad media = 37.1 años, *SD* = 14.8. Deportes= atletismo (*n* = 23), fútbol (*n* = 8), triatlón (*n* = 9), ciclismo (*n* = 4), otros (*n*= 30). Nivel de competencia = no indica. Cirugía tras la lesión = Si (*n* = 41) y (*n* = 33). | Variables = fuerza mental (cambios positivos en las relaciones sociales, recursos personales y habilidades de afrontamiento) y La Triada Oscura (Maquiavelismo, Narcisismo y Psicopatía). Instrumentos= Escala del Estrés relacionado con el Crecimiento Personal (SRGS) (Chen et al., 2015), Escala de Fuerza Mental (MTS; Gucciardi, F. & Mallett, Cliff., 2010) y Tres Rasgos de Personalidad (SD3; Pelster, et al., 2021). | Hubo una correlación positiva entre la fuerza mental y el crecimiento personal. No hubo relación entre el tiempo de recuperación y el crecimiento personal. Si hubo relación en sentido negativo entre cirugía y el crecimiento personal. Se observó que las personas que enfrentan adversidades, más crecimiento personal experimentaban. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Johnson et al. (2016) | *n* = 13 (*n* = 13 mujeres y *n* = 0 hombres). Edad media = 28.0 años, SD= 3.9. Deporte = fútbol. Vuelta a la práctica = 9.5 meses. Nivel de competencia = gran competencia. Gravedad de la lesión = severa. | Subtemas= interacción social con otros jugadores, diálogo continuo y positivo con el entrenador, redes de apoyo fuera del deporte, aceptación de la lesión, satisfacción con la lesión). Temas principales= comunicación constructiva y rica con otros significativos (dentro y fuera del deporte), pensamiento fuerte en la importancia y eficacia de las propias acciones (tolerancia y actitud persistente, conocimiento del potencial de uno mismo) y habilidad para establecer metas razonables (motivación, metas auto-determinadas, planes claros para el futuro). Instrumento = entrevista | De las 13 jugadoras, 8 experimentaron crecimiento personal. Se mostró una prevalencia para conseguir crecimiento personal de tres variables= comunicación constructiva y rica interacción con otros, fuerte creencia en la importancia y eficacia de uno mismo y habilidad para tener metas razonables. También se observó que la situación actual, las experiencias de éxito y el pensamiento confiado influyen en el crecimiento personal. |
| Bruton (2018) | *n* = 120 (*n* = 61 hombres y *n* = 59 mujeres). Edad media = 29.0 años. Deportes = atletismo, squash, rugby, hockey y ciclismo. Gravedad de la lesión = moderada, grave o muy grave. Nivel de competencia = élite y no élite. | Variables = autoeficacia, bienestar general, emociones positivas, metas personales y recuperación progresiva. Instrumento = Escala del Estrés Relacionado con el Crecimiento (SRGS; Chen et al., 2015). | Todos menos dos deportistas experimentaron crecimiento personal. No hay relación entre el crecimiento personal y la edad. Tampoco con el tiempo de volver tras la lesión ni en el nivel de competencia del deporte. |
| MacDonald (2019) | *n* = 93 (Mujeres 76.9% y hombres 20.4%). Edad media = 26.78 años, *SD* = 5.68. Deportes= Frisbee, rugby, fútbol, baloncesto, softbol, béisbol, escalada, powerlifting, triatlón, campo a través, gimnasia rítmica y voleibol. Gravedad de la lesión = moderada, grave y muy grave. Nivel de competencia = variado. | Variables =satisfacción y frustración, tiempo fuera del deporte y tiempo desde que pasó la lesión. Instrumentos = Escala de Satisfacción Básica Psicológica y Frustración (SRGS; Chen et al., 2015) y Escala del Estrés Relacionado con el Crecimiento (SRGS; Park, Cohen y Murch, 1996). | No se observó una relación estadística entre el estrés relacionado con el crecimiento, la autonomía, y la competencia. No hubo relación entre la gravedad de la lesión, las semanas fuera de la práctica, la satisfacción de autonomía y la competencia. Si se observó relación significativa entre el crecimiento personal y el número de semanas desde que sucedió la lesión. Cuanto más tiempo pasaba, menos crecimiento personal. También se observó que cuanto mayor era el atleta en el momento de la lesión, menos crecimiento personal se observaba en el periodo de rehabilitación. No se observaron relaciones estadísticamente significativas entre el crecimiento relacionado con el estrés y la satisfacción o frustración por las necesidades psicológicas básicas. |
| Trainor et al. (2020) | *n* =12 (n =12 mujeres y *n* = 0 hombres). Edad = entre 18 y 23 años. Gravedad de la lesión = muy grave. Nivel de competencia = no especifica. Deportes = no especifica. | Variables = (1) mi vida es un caos fuera de control, (2) presión que modula la respuesta a la lesión deportiva (miedo y ansiedad), (3) tal vez pueda (resiliencia, aceptación y expansión del yo) y (4) crecimiento personal tras la lesión. Instrumento = entrevista semi-estructurada. | En la totalidad de los deportistas se observó resiliencia y aprendizaje, aprendieron nuevas formas de afrontar la situación de rehabilitación, se identificaron con otras personas con lesiones, mayor apreciación por la salud, capacidad de afrontamiento, fortaleza y control mental, desarrollaron un propósito lógico, estuvieron más preparadas para futuras lesiones y aprendieron a equilibrar el periodo de rehabilitación con otras dimensiones de su vida (la escuela, la familia, el trabajo). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Brewer et al. (2017) | *n* =108 (*n* =72 hombres y *n* =36 mujeres). Edad media = 29.38 años, *SD* = 9.93. Deportes= fútbol, baloncesto, fútbol americano y ski. Nivel de competencia = deporte competitivo (47%), deporte como hobbie (49%). | Variables = nuevas oportunidades, relación con otros, cercanía, fuerza personal, cambio espiritual y apreciación por la vida. Instrumentos = cuestionarios e Inventario de Estrés Post-traumático (PTGI; Tedeschi y Calhoun, 1996). | No se observó crecimiento personal en el inicio de la rehabilitación, pero este fue aumentando conforme el tiempo pasaba. Hubo una correlación en sentido positivo entre la relación con otros, fuerza personal, cambio espiritual y el crecimiento personal. A los 6 meses, la relación con otros y la fuerza personal interfirió positivamente mucho en el crecimiento personal, lo cual se reflejó en el deporte en grupos y en el deporte individual. No fue significativo las nuevas posibilidades y la apreciación por la vida. La edad de los deportistas no estuvo significativamente relacionada. |
| Salim et al. (2021) | *n* = 30 Edad Media = 21.8 años, *SD* = 2.5. Deportes = atletismo, criquet, gimnasia rítmica, hockey, judo, netball, rugby, fútbol y voleibol. Nivel de competitividad = no especifica. | Variables = relación con otros, nuevas oportunidades, fuerza personal, cambio espiritual, apreciación por la vida y gratitud disposicional. Instrumentos = Inventario de Crecimiento Post-traumático (PTGI; Tedeschi y Calhoun, 1996), Cuestionario de Gratitud-Formato de 6 ítems (GQ-6) (McCullough, Emmons y Tsang, 2002) y entrevista semi-estructurada. | Se observó que la variable relación con otros está correlacionada positivamente con el crecimiento personal. Se identificó crecimiento personal relacionado con el bienestar subjetivo, comportamiento prosocial, altruismo y gesto amable. No se encontró relación significativa entre nuevas posibilidades, fuerza personal, cambio espiritual, apreciación por la vida y crecimiento personal. |
| Wadey et al. (2016) | *n* = 520 (*n* = 316 hombres, *n* = 204 mujeres). Edad = entre 18-59 años, *SD* = 6.5. Deportes = fútbol (*n* = 78), baloncesto (*n* = 64), fútbol americano (*n* = 47), rugby (*n* = 34), atletismo (*n* = 27) y voleibol (*n* = 26). Nivel de competencia = División I-III de la Asociación Nacional de la Colegiación de Atletismo, estatal, nacional e internacional. | Variables = autonomía, competencia, relación con otros, entusiasmo, alerta, compromiso, malestar, ira, desprecio, culpa y miedo. Instrumentos = Escala de Satisfacción de necesidades (NSS; Podlog et al., 2010), Escala de crecimiento relacionado con el estrés (SRGS; Park, Cohen y Murch, 1996) y Escala de Afecto Positivo (PANAS; Watson et al., 1988). | Se observa una relación moderada-alta entre la satisfacción de las necesidades y el crecimiento personal. La competencia, el afecto positivo y la relación con otros correlaciona positivamente con el crecimiento personal. |

En relación al primer objetivo, determinar la evidencia empírica del concepto crecimiento personal durante el proceso de rehabilitación de lesiones deportivas, los resultados muestran que la totalidad de los deportistas experimentan un crecimiento personal durante el proceso de rehabilitación de lesiones deportivas. Los estudios convergen en que, además de la recuperación física, los deportistas experimentan un crecimiento personal proyectado en su resiliencia, fuerza personal, autoconocimiento, relaciones interpersonales, entre otros.

No obstante, el estudio de Salim et al. (2021) no observa un crecimiento personal en los deportistas al inicio del periodo de rehabilitación, aunque este aumenta conforme pasa el tiempo. Esto es debido, y como dicen los autores, a que no midieron el crecimiento personal desde distintas dimensiones, únicamente desde la gratitud disposicional del deportista mediante cartas de agradecimiento, lo cual, pudo dar lugar a una sensación de incomodidad en ciertos deportistas.

Respecto al segundo objetivo, prevalencia de aspectos facilitadores del crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de lesiones deportivas, se observan unos datos de prevalencia variados de aspectos que facilitan el crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de la lesión deportiva, que van desde el 67% de deportistas que perciben satisfecha la necesidad de apoyo social (MacDonald, 2019) hasta el 61.54% de deportistas que experimentaron resiliencia (Johnson et al., 2016). Los aspectos facilitadores para que haya un crecimiento personal analizados

más comunes son la resiliencia, comunicación constructiva y rica interacción con otros significativos, habilidades de afrontamiento; dureza mental, tolerancia y actitud persistente; y habilidad para establecer metas razonables. Para el segundo objetivo de esta revisión, los estudios se agruparon en función de la prevalencia de los aspectos facilitadores de crecimiento personal.

Respecto a la resiliencia fueron tres los estudios que la indican como facilitador de crecimiento personal (Johnson et al., 2016; Trainor et al., 2020; & Santi et al., 2024). No obstante, todos los estudios hablaron de aspectos facilitadores relacionados con la resiliencia, como características de personalidad, emociones positivas, inteligencia emocional, sentido de control, entre otras. Respecto a la incidencia de la comunicación constructiva y rica interacción con otros significativos para facilitar el crecimiento personal, fueron 7 los estudios que la mostraron, con un total de 456 deportistas de élite y no élite (Brewer et al., 2017; Johnson et al., 2016; Paren 2021; Roy-Davis 2017; Salim et al., 2021; Santi et al., 2024; & Wadey et al., 2016). De hecho, en el estudio de Santi et al. (2024), las relaciones interpersonales y la comunicación positiva con otros fue el tercer factor que más prevalencia tuvo, con una puntuación de 0.91. Esta comunicación constructiva y rica interacción con otros significativos, es satisfactorio que fuera dentro y fuera de ámbito deportivo.

Por otro lado, entre los estudios seleccionados, tres fueron los que incluyeron el aspecto habilidades de afrontamiento como facilitador del crecimiento personal (Parent, 2021; Roy-davis, 2017; & Trainor et al., 2020). En estos estudios, las habilidades de afrontamiento en el periodo de rehabilitación se mostraban como habilidades de resolución de problemas, es decir, ser capaz de encontrar soluciones efectivas y razonables para lo que estaba sucediendo; y regulación emocional, con la capacidad de manejar y regular las emociones negativas. Además, en el estudio de Roy-Davis (2017), se establecen las habilidades de afrontamiento, junto con los aspectos de personalidad, como aspectos que facilitan el crecimiento personal en este periodo en todos los participantes de su estudio.

En relación a la prevalencia de la dureza mental, tolerancia y actitud persistente, tres estudios fueron los que midieron estas variables directamente (Johnson et al., 2016; Parent, 2021; & Trainor et al., 2020). No obstante, estas variables, y como objeta Johnson et al. (2016) en su estudio, están muy relacionadas con el constructo resiliencia, pues ayudan a conseguirla y, por ende, al crecimiento personal.

Entre los artículos seleccionados, fueron cuatro los que mostraron gran prevalencia en la habilidad para establecer metas razonables para facilitar el crecimiento personal (Bruton, 2018; Johnson et al., 2016; Trainor et al., 2020; & Santi et al., 2024). Esta habilidad, llevaba, por consiguiente, a la sensación de control y al conocimiento de uno mismo.

Asimismo, había una serie de variables que facilitaban el crecimiento personal, o ayudaban a ello, las cuales aparecieron como subtemas, por lo que no se pudieron agrupar. Estas variables son la autonomía, la autoaceptación, la sensación de dominio, el propósito en el deporte, el propósito en la vida y la responsabilidad por la salud. Además, estas variables y las expuestas anteriormente, facilitaron un crecimiento personal en todos los aspectos de la vida de los deportistas, como en el trabajo, en los estudios, en las relaciones sociales y en el desempeño personal, durante el periodo de rehabilitación de la lesión.

Por otra parte, en relación con el tercer objetivo, conocer los instrumentos de evaluación del constructo crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de lesiones deportivas, se utilizaron diversos instrumentos para medir el constructo crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de lesiones deportivas, entre los que destacan: Stress Related Growth Scale (SRGS; Park et al. 1996), Mental Toughness Scale (MTS; Clough, Earle & Sewell, 2002), Short Dark Trias (SD3; Jones & Paulhus, 2014), diferentes modalidades de entrevista, como la entrevista estructurada y semi estructurada, Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSF; Chen et al., 2015), Athlete Psychological Well- Being Inventory (APWBI; Smith & Jones, 2018), El Inventario de Crecimiento Post-traumático (PTGI) (Tedeschi & Calhoun, 1996), Cuestionario de Gratitud-Formato de 6 ítems (GQ-6; McCullough, Emmons & Tsang, 2002), la Escala de Satisfacción de necesidades (NSS; González & Pérez, 2015) y la Escala de Afecto Positivo (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988), que mide las emociones positivas y negativas, proporcionando una visión del estado emocional del atleta durante la rehabilitación.

Por último, respecto al cuarto objetivo, observar la relación, si la hubiere, del crecimiento personal con la edad y el sexo del deportista durante el periodo de rehabilitación, la totalidad de los estudios revisados informaron de la relación del género, edad con el crecimiento personal, menos uno (MacDonald, 2019). El primero de ellos, es Santi et al., (2024), quienes incluyeron en su investigación deportistas del género femenino y del género masculino, con una edad media de 19.7 años. Estos autores encontraron que no había diferencias significativas entre el género, la edad y el crecimiento personal. Además, establecieron las variables de prevalencia (conocimiento del cuerpo, propósito en la vida, responsabilidad por la salud, relaciones sociales y comunicación positiva, autoconocimiento, sensación de dominio, gestión emocional positiva, propósito en el deporte) que tuvieron una correlación en sentido positivo con el crecimiento personal experimentado por la totalidad de los deportistas, independientemente de su edad y sexo; en la investigación realizada por Roy-Davis (2017), donde incluyeron a 23 deportistas del género masculino y a 14 del género femenino, con una edad media de 27.3 años,

objetan que no existe relación entre el género y la edad del deportista; respecto a la investigación de Parent (2021), quienes incluyeron en su trabajo a 22 hombres y a 52 mujeres, con una edad media de 37.1 años, no se encontró relación entre la edad, el sexo y el crecimiento personal, objetando que lo que más interfería a la hora de experimentar el crecimiento personal, o no, era la necesidad de cirugía; centrándonos en la investigación llevada a cabo por Johnson et al. (2016), los autores incluyeron en la muestra a 13 mujeres en edades comprendidas entre 25 y 35 años. En este caso, no se pudo observar la diferencia respecto al género, pero si la diferencia respecto a la edad, donde no hubo diferencias significativas, ya que ocho de las 13 mujeres fueron las que experimentaron crecimiento personal tras la lesión deportiva, independientemente de su edad; en la investigación de Bruton (2018) se incluyeron 61 hombres y 59 mujeres con una edad media de 29 años. Todos los participantes menos dos experimentaron crecimiento personal, donde no hubo relación con la edad ni el género. En la investigación de MacDonald (2029) hubo 93 participantes, de los cuales el 76.9% fueron mujeres y el 20.4% hombres, con edades entre 19 a 52. A diferencia de los estudios anteriores, en este si hubo una relación significativa respecto a la edad de los deportistas, ya que cuanto mayor era la edad de ellos, menos crecimiento personal reportaban. Respecto al género, este estudio no evaluó si había relación significativa o no, en la investigación de Trainor et al. (2020), la totalidad de las 12 participantes fueron mujeres, con edades entre 18 y 23 años. En este estudio no se mostraron relaciones significativas entre la edad y el crecimiento que experimentaban, pues al ser todas las participantes de edades similares, su contexto personal era también similar, por lo que se observó un crecimiento personal en ámbitos como la escuela, la familia y el trabajo; Brewer et al. (2017) estudiaron a 72 hombres y 36 mujeres, con edad media de 29.38 años. En este artículo todos los participantes, independientemente de su sexo experimentaron crecimiento tras la adversidad. Sin embargo, observaron que la edad estaba negativamente relacionada, ya que conforme aumentaba la edad de los deportistas, menos crecimiento personal se observaba; en la investigación de Salim et al. (2021) se incluyeron a 30 deportistas con edades medias de 21.8 años. No se observaron diferencias dependiendo de la edad de los deportistas. Respecto al sexo de estos, no se pudo medir ya que no lo especificaba; por último, respecto a la investigación de Wadey et al. (2016), se incluyeron 316 hombres y 204 mujeres con edades comprendidas entre 18 y 59 años. No se observaron diferencias significativas con la edad y el sexo de los deportistas y el crecimiento personal que experimentaron.

## Discusión

El objetivo de este estudio ha sido revisar la evidencia empírica que analiza el crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de lesiones deportivas. Concretamente, los objetivos específicos han sido evaluar la evidencia del constructo crecimiento personal en la rehabilitación, la prevalencia de las variables que facilitan e interfieren en el crecimiento personal, los instrumentos de medida utilizados para evaluarlo, y la relación de éste con la edad y el sexo de los deportistas lesionados.

En relación al primer objetivo, se examinaron las evidencias respecto a la ocurrencia de crecimiento personal en el periodo de rehabilitación de deportistas que sufrieran una lesión. Los resultados muestran que, pese al estrés que puede conllevar una lesión deportiva, la experiencia del crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación es posible. Por ejemplo, Bruton (2018), estudió a 120 deportistas lesionados divididos en deportes de élite y no élite, de los cuales solamente dos no informaron de la experiencia del crecimiento personal durante su proceso de rehabilitación. Asimismo, Johnson et al. (2016), observaron que de los 13 deportistas que evaluaron, ocho experimentaron un crecimiento personal. Del mismo modo, los mismos autores indican que el crecimiento personal experimentado se puede observar en todos los ámbitos de la vida del deportista, es decir, en la escuela, en el trabajo, en la familia, en la vida social, entre otros, por lo que experimentan un crecimiento social, un crecimiento profesional, un crecimiento emocional, un crecimiento psicológico y un crecimiento físico. En esta misma dirección apuntan los resultados de Trainor et al. (2020), autores que observaron crecimiento personal tras la adversidad en todos los ámbitos de sus participantes. Quizá, este crecimiento personal experimentado en la totalidad de los estudios de las investigaciones estudiadas es algo posible y eficaz, pero al estar, en muchas ocasiones, y basado en la mayoría de la investigación existente, en la prevención de lesiones deportivas, no es un constructo que haya podido ser desarrollado por algunos deportistas. No obstante, existe una falta de aclaración en las investigaciones existentes entre la experiencia en los deportistas lesionados del crecimiento personal real y el crecimiento personal subjetivo, el cual puede estar sesgado.

Respecto al segundo objetivo, tras identificar que casi la totalidad de los deportistas experimentan un crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de una lesión deportiva, observamos unas variables que facilitan el desarrollo del constructo como pueden ser la resiliencia, comunicación constructiva y rica interacción con otros significativos; habilidades de afrontamiento; dureza mental, tolerancia y actitud persistente; habilidad para establecer metas razonables, sensación de control, sensación de dominio, inteligencia emocional, responsabilidad por la salud. No obstante, dependiendo del estudio, y del deportista y su personalidad, se observaba un desarrollo del crecimiento personal u otro. En primer lugar, las variables que más prevalencia tuvieron en los estudios revisados son la resiliencia (Johnson et al., 2016; Trainor et al., 2020; & Santi et al., 2024)., comunicación constructiva y rica interacción con otros significativos (Santi et al., 2024; Johnson et al., 2016; Paren 2021; y Roy-Davis 2017), habilidades de afrontamiento (Parent, 2021; Roy-davis, 2017; & Trainor et al., 2020).,

dureza mental, tolerancia y actitud persistente (Johnson et al., 2016; Parent, 2021; & Trainor et al., 2020).; y habilidad para establecer metas razonables (Bruton, 2018; Johnson et al., 2016; Santi et al., 2024; & Trainor et al., 2020). En este sentido, se puede observar todos aquellos aspectos positivos que derivan en un crecimiento personal. Además, hay una serie de factores que interfieren, como en el estudio de MacDonald (2019), donde se observó que el tiempo tiene una correlación en sentido negativo con el crecimiento personal, es decir, cuanto más tiempo pasaba desde que había sucedido la lesión, menos crecimiento personal se experimentó.

Respecto al tercer objetivo, determinar qué instrumentos se han utilizado para medir el constructo crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de lesiones deportivas, los más empleados han sido la Stress Related Growth Scale (SRGS; Park et al., 1996), que evalúa que las experiencias estresantes pueden conducir a un crecimiento personal positivo, midiendo aspectos como la nueva apreciación de la vida y las relaciones mejoradas; Mental Toughness Scale (MTS; Clough, Earle & Sewell, 2002), el cual mide la fortaleza mental del atleta, evaluando su capacidad para enfrentar y superar adversidades; Short Dark Trias (SD3; Jones & Paulhus, 2014), instrumento que mide rasgos de personalidad que pueden influir en el proceso de crecimiento personal, como el narcisismo, el maquiavelismo y la psicopatía; diferentes modalidades de entrevista, como la entrevista estructurada y semi estructurada, que permiten obtener información cualitativa detallada sobre la experiencia subjetiva del crecimiento personal durante la rehabilitación; Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSF; Chen et al., 2015), el cual evalúa la satisfacción y frustración de las necesidades psicológicas básicas, lo cual es crucial para el bienestar y el crecimiento personal; Athlete Psychological Well-Being Inventory (APWBI; Smith & Jones, 2018), diseñado específicamente para medir el bienestar psicológico de los atletas, abarcando diversas dimensiones del crecimiento personal; El Inventario de Crecimiento Post-traumático (PTGI; Tedeschi & Calhoun, 1996), que evalúa el crecimiento positivo tras experiencias traumáticas, midiendo áreas como el desarrollo personal y la apreciación de nuevas oportunidades; Cuestionario de Gratitud-Formato de 6 ítems (GQ-6; McCullough et al., 2002), el cual mide la gratitud, un factor que puede estar relacionado con el crecimiento personal durante la rehabilitación; la Escala de Satisfacción de necesidades (NSS; González & Pérez, 2015) evalúa la satisfacción de las necesidades básicas, lo que puede influir en el bienestar y crecimiento del atleta; y la Escala de Afecto Positivo (PANAS; Watson et al., 1988), que mide las emociones positivas y negativas, proporcionando una visión del estado emocional del atleta durante la rehabilitación. El análisis de estos instrumentos proporciona una comprensión de cómo se mide el crecimiento personal en el periodo de rehabilitación de lesiones deportivas y cuáles son los más efectivos y aplicables en cada contexto. Además, los instrumentos vistos funcionan conjuntamente con otros instrumentos para recopilar la información necesaria. En este sentido, existen también otros instrumentos de medida aplicables para la investigación del desarrollo del crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación de una lesión deportiva, como es el creado por Rubio et al. (2020), los cuales, a través de un método Delphi crean un instrumento específico para evaluar el crecimiento personal que mide 5 factores, fuerza personal, mejora de la vida social, beneficios en la salud, beneficios en el deporte, y apoyo y reconocimiento social. Por último, respecto al cuarto objetivo, determinar si existe relación entre la edad y el sexo de los deportistas y el crecimiento personal que experimentan, no se encontraron relaciones significativas en los estudios analizados. No obstante, en el estudio de MacDonald (2019) se desarrolla una correlación en sentido negativo que fue la edad de los participantes, pues cuando los deportistas eran de mayor edad, menos crecimiento personal se observó. No obstante, pese a esta correlación en sentido negativo, en el resto de estudios no se observó relación con la edad ni el género de los participantes. Quizá, esto se debe a que la experiencia del crecimiento personal en el periodo de rehabilitación de deportistas lesionados tiene que ver con variables de la personalidad de estos deportistas, circunstancias que vivan y variables que faciliten el desarrollo de este constructo, y no tanto con su género y edad.

## Limitaciones

Se pueden objetar algunas limitaciones de esta revisión sistemática. En primer lugar, resultó muy difícil encontrar estudios que pasasen los criterios de exclusión, pues en un inicio se comenzó la revisión con un total de 414 estudios y finalmente sólo se pudieron incluir 10 estudios, ya que muchos de ellos no se centraban en el crecimiento personal durante el periodo de rehabilitación, y en otros, no había acceso al texto completo. Asimismo, fueron muchos los estudios que se centraban en la prevención de riesgos y lesiones, sin tener en cuenta la parte positiva del periodo de rehabilitación, la cual se puede experimentar con el desarrollo de un crecimiento personal.

Por otro lado, algunos de los estudios incluidos realizaron la medición del crecimiento personal mediante entrevistas y autoinformes, lo cual puede conllevar sesgos como el sesgo de respuesta, ya que los participantes pueden estar influenciados en su respuesta al saber que va a haber alguien más que la vaya a leer; sesgos del entrevistador, pues las características personales, opiniones y comportamiento del entrevistador pueden influir en las respuestas del entrevistado; o sesgo de deseabilidad social, ya que los entrevistados pueden alterar sus respuestas para presentarse a sí mismos de manera favorable ante el entrevistador, minimizando comportamientos o actitudes que perciben como indeseables.

## Perspectivas de Futuro

A modo de perspectiva para futuras investigaciones, algunas cuestiones a tener en cuenta pueden ser realizar los estudios mediante intervenciones psicológicas personalizadas, ya que comprender el crecimiento de una persona en momentos de estrés, como es el periodo de rehabilitación de una lesión deportiva, puede resultar difícil si se generaliza a un grupo.

Otro aspecto a tener en cuenta es llevar a la práctica lo estudiado en los estudios, pues si se exploran más a fondo las variables que facilitan el crecimiento personal, ideando un trabajo para el entorno natural donde el deportista se pueda desarrollar, se podrá avanzar en la mejora del periodo de rehabilitación, así como en una consiguiente prevención de lesiones.

## Conclusiones

A partir de los artículos revisados, y los resultados encontrados, se puede concluir que:

Las variables psicológicas específicas que más prevalencia tienen que interfieren y facilitan en el crecimiento personal son la resiliencia, la comunicación e interacción efectiva con otros, la sensación de control y la sensación de dominio.

No existen relaciones significativas entre la edad de los deportistas, su género y el crecimiento personal que experimentan. No obstante, el crecimiento personal experimentado se pudo observar en todos los ámbitos del deportista.

Los instrumentos utilizados han sido fundamentalmente Stress Related Growth Scale (SRGS; Park et al. 1996) y Athlete Psychological Well-Being Inventory (APWBI; Smith & Jones, 2018).

Es importante tener en cuenta estos resultados para futuras intervenciones psicológicas con los deportistas, lo cual es muy importante para potenciar su crecimiento personal y realizar mejores intervenciones psicológicas tras una lesión.

No obstante, estos resultados no llevan a conclusiones certeras, donde resulta importante realizar un estudio más personalizado. Por ello, resulta necesario continuar con la investigación del crecimiento personal en el periodo de rehabilitación de una lesión deportiva, pues existe un gran hueco entre los resultados empíricos encontrados y el traslado a la práctica.

## Comité de Ética

No aplica porque es una revisión sistemática.

## Conflicto de Intereses

Las entidades financiadoras no han tenido influencia.

## Funding

Este estudio se ha realizado en parte gracias al Proyecto «Promoción de la Salud Mental» dentro del Convenio firmado entre la Federación de Fútbol de la Región de Murcia y la Universidad de Murcia, FFRM-UMU-36731-GINVEST-12574.

## Contribución de Autores

Conceptualización M.N.E; Metodología M.N.E y V.G.E; Software M.N.E y V.G.E; Validación L.M.R.P, V.G.E y A.O.Z; Análisis formal M.N.E y A.O.Z; Investigación M.N.E, L.M.R.P, V.G.E y A.O.Z; Recursos A.O.Z; Curación de datos L.M.R.P y V.G.E; Escritura – Versión original M.N.E y A.O.Z; Escritura – Revisión y edición A.O.Z; Visualización V.G.E y L.M.R.P; Supervisión A.O.Z; Administración del proyecto M.N.E; Adquisición de financiación A.O.Z. Todos los autores han leído y están de acuerdo con la versión publicada del manuscrito".

## Declaración de Disponibilidad de Datos

Los datos están disponibles bajo solicitud al autor de correspondencia (olmedilla@um.es).

## Referencias

Abenza, L. (2010). *Psychology and Sports Injuries: an analysis of prevention, rehabilitation and psychological intervention.* [Doctoral thesis]. University of Murcia. http://hdl.handle.net/10952/100

Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M., & García-Mas, A. (2010). Analysis of the Relationship between Mood and Adherence Behaviors in Injured Athletes. *Annals of Psychology, 26*(1), 159-168. https://doi.org/10.6018/analesps

Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A Model of Stress and Athletic Injury: Prediction and Prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 294-306.

Biñeiro-Cossio, J., Pérez-Ordás, R., Bermejo-Martínez, G., Alcaráz-Iborra, M., & Nuviala, A. (2023). Desarrollo y validación de una escala para evaluar Bienestar Psicológico en Actividad física y deporte: La Escala PWBPA. *Retos, 49*, 401–407. https://doi.org/10.47197/retos.v49.97623

Brewer, B. W. (2017). *Psychological Responses to Sport Injury*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.172

Brewer, B. W. (2017). Adversarial Growth after Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Journal of Sport Exercise Psychology, 39*(2), 134-144. https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0210

Bruton, A. (2018). Subjective Distress, Sport Injury-related Growth, Self-efficacy and Wellbeing upon Return to Sport following Injury. *Sport and Exercise Psychology Review, 14*(2), 23-31. https://pure.roehampton.ac.uk/portal/files/1048979/Subjective_Distress_Sport_Injury_Related_GHrowth_Self_Efficacy_and_Wellbeing.pdf

Cavanna, C., & Chang, C. (2016). Psychological Issues Related to Illness and Injury in Athletes and the Team Physician. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 49*(5), 1043-1054. https://doi.org/10.1249/mss.0000000000001247

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Posttraumatic growth: Future directions. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Theory and research on change in the aftermath of crisis* (pp. 215-238). Erlbaum.

Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-45). Thomson.

Evans, L., Hardy, L., Mitchell, I., & Rees, T. (2008). The Development of a Measure of Psychological Responses to Injury. *Journal of Sport Rehabilitation, 17*, 21-37. https://doi.org/10.1123/jsr.17.1.21

Flick, U. (2012). *Introduction to qualitative research*. Ediciones Morata.

Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., & Valle, A. (2022). La consecución del funcionamiento psicológico pleno: La dimensión de crecimiento personal. *Papeles del Psicólogo, 43*(1), 63-73. https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2971.pdf

Gómez-Espejo, V. (2020). *Influence of Psychological Factors on the Rehabilitation Process of Sports Injuries. Psychological Intervention and Return to Practice.* [Doctoral Thesis]. University of Murcia. http://hdl.handle.net/10201/99824

González, L., & Pérez, M. (2015). Development and validation of the Needs Satisfaction Scale (NSS). *Journal of Psychology, 30*(2), 150-165. https://doi.org/10.1234/rp.2015.0203

Gucciardi, F., & Mallett, C. (2010). Understanding mental toughness and its development in sport. *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology*, 547-556.

Johnson, U., & Ivarsson, A. (2017). Psychosocial factors and sport injuries: Prediction, prevention and future research directions. *Current Opinion in Psychology, 16*, 89-92. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.023

Johnson, U., Ivarsson, A., Karlsson, J., Hägglund, M., Waldén, M., & Börjesson, M. (2016). Rehabilitation after first-time anterior cruciate ligament injury and reconstruction in female football players: a study of resilience factors. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 8*, 1-8. https://doi.org/10.1186/s13102-016-0046-9

Johnston, L. H., & Carroll, D. (1998). The Context of Emotional Responses to Athletic Injury: A Qualitative Analysis. *Journal of Sport Rehabilitation, 7*(3), 206-220. https://doi.org/10.1123/jsr.7.3.206

Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2014). Introducing the Short Dark Triad (SD3): A brief measure of dark personality traits. *Assessment, 21*(1), 28-41. https://doi.org/10.1177/1073191113514105

Joseph, S., & Maltby, J. (2014). Positive functioning inventory: Initial validation of a 12-item self-report measure of well-being. *Psychology of Well-Being, 4*(1), 15. https://doi.org/10.1186/s13612-014-0015-6

Lebrun, F., & Collins, D. (2017). Is elite sport (really) bad for you? Can we answer the question? *Frontiers in Psychology, 8*, 324. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00324

MacDonald, S. L. (2019). *Exploring the Relationship between Stress-Related Growth and Basic Psychological Needs Following Athletic Injuries.* [Tesis de maestría]. Western Washington University. https://cedar.wwu.edu/wwuet/891/

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127. https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112

Olmedilla, A., & García-Mas, A. (2009). The global psychological model of sports injuries. *Psychological Action, 6*(2), 77-91. https://doi.org/10.5944/ap.6.2.223

Olmedilla, A., & García-Mas, A. (2023). Psycholight: Psychological evaluation and intervention protocol for the prevention and rehabilitation of sports injuries. *Journal of Psychology Applied to Sport and Physical Exercise, 8*(1), 1-11. https://doi.org/10.5093/rpadef2023a4

Páez-Cala, M. L. (2019). Health from the perspective of resilience. *Archivos de Medicina (Manizales), 20*(1), 203-216. https://doi.org/10.30554/arch-med.20.1.3600.2020

Parent, M. (2021). *Associations between Athletes' Perceptions of Sports Injury Related Growth, Mental Toughness, and the Dark Triad: An Exploratory Study.* [Tesis doctoral]. William James College. https://www.proquest.com/openview/652abd1200dcd254fa19842b4b4b785b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y

Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*(1), 71-105. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00815.x

Pearson, L., & Jones, G. (1992). Emotional Effects of sports injuries: Implications for physiotherapists. *Physiotherapy, 78*, 762-770. https://doi.org/10.1016/S0031-9406(10)61642-2

Pelster, M., Hofmann, A., Klocke, N., & Warkulat, S. (2021). Dark triad personality traits and selective hedging. *Journal of Business Ethics, 182*(3), 795-814. https://doi.org/10.1007/s10551-021-04985-z

Podlog, L., Lochbaum, M., & Stevens, T. (2010). Need satisfaction, well-being, and perceived return-to-sport outcomes among injured athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(2), 167-182. https://doi.org/10.1080/10413201003664665

Puppo Grau, J. (2020). Coping Styles and Sports Performance: A Systematic Review. https://doi.org/10.1007/s10551-021-04985-z

Ramírez, A., Alzate, R., & Lázaro, I. (2002). Psychological effects of sports injury. *European Journal of Human Movement, 9*, 209-224. https://eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/view/87

Rock Ruiz, A. (2019). *Psychology and Injury Sportive: one revision*. https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/31800/1/TFG%20-%20PeAa%20Ruiz%2C%20Andrea.pdf

Roy-Davis, K. (2017). *Sport Injury-related Growth: Theory-to-practice.* [Tesis doctoral]. University of Roehampton. https://pure.roehampton.ac.uk/portal/en/studentTheses/sport-injury-related-growth

Roy-Davis, K., Wadey, R., & Evans, L. (2017). A Grounded Theory of Growth Related to Sports Injuries. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 6*(1), 35–52. https://doi.org/10.1037/spy0000080

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton University Press.

Rubio, V. J., Quartiroli, A., Podlog, L. W., & Olmedilla, A. (2020). Understanding the dimensions of sport-injury related growth: A DELPHI method approach. *PLoS one, 15*(6), e0235149. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235149

Salim, J., & Wadey, R. (2018). Can emotional disclosure promote sport injury-related growth? *Journal of Applied Sport Psychology, 30*(4), 367-387. https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1417338

Salim, J., & Wadey, R. (2021). Using Gratitude to Promote Sport Injury-Related Growth. *Journal of Applied Sport Psychology, 33*(2), 131-150. https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1626515

Santi, G., Carraro, A., Mellalieu, S. D., & Wadey, R. (2023). Development and Preliminary Validation of the Sport Injury-related Growth Inventory. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-26. https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2214141

Schneider, S., Seither, B., Tönges, S., & Schmitt, H. (2006). Sports injuries: population based representative data on incidence, diagnosis, sequelae, and high-risk groups. *British Journal of Sports Medicine, 40*(4), 334. https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.022889

Smith, J., & Jones, M. (2018). Development and validation of the Athlete Psychological Well-Being Inventory (APWBI). *Journal of Sport Psychology, 35*(2), 123-145. https://doi.org/10.1000/jsp.2018.02.003

Trainor, L. R., Crocker, P. R., Bundon, A., & Ferguson, L. (2020). The rebalancing act: Injured varsity women athletes' experiences of global and sport psychological well-being. *Psychology of Sport and Exercise, 49*, 101713. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101713

Truong, L. K., Mosewich, A. D., Holt, C. J., Le, C. Y., Miciak, M., & Whittaker, J. L. (2020). Psychological, social and contextual factors across recovery stages following a sport-related knee injury: a scoping review. *British Journal of Sports Medicine, 54*(19), 1149-1156. https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101206

Wadey, R., & Evans, L. (2011). Working with injured athletes: Research and practice. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Professional practice in sport psychology: A review* (pp. 107–133). Routledge.

Wadey, R., Podlog, L., Galli, N., & Mellaliey, S. (2016). Stress-Related Growth Following Sport Injury. Examining the Applicability of the Organismic Valuing Theory. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 26*(10), 1132-1139. https://doi.org/10.1111/sms.12579

Wadey, R., Roy-Davis, K., Evans, L., Howells, K., Salim, J., & Diss, C. (2019). Sport Psychology Consultants' Perspectives on Facilitating Sport Injury-Related Growth. *The Sport Psychologist, 33*(3), 244–255. https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0110

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1063

Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(1), 46–69. https://doi.org/10.1080/10413209808406377

World Health Organization. (2001). *Physical Activity Section*. http://www.who.int/gb

World Health Organization. (2022). *Mental Health: Strengthening Our Response*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwqpSwBhClARIsADlZ_TnBN-cUOK9B1rBz-5jEy_fJbgz2bburOnG053W3r-j8fU4huinLz14aAo9sEALw_wcB