

**RESILIENCIA DE EQUIPO EN DEPORTISTAS
PROFESIONALES**

Trabajo Fin de Grado de Psicología

Álvaro Martínez Pérez

Tutorizado por María Rosaura González Méndez

RESUMEN

El deporte de élite es un acontecimiento que trasciende más allá de lo estrictamente deportivo, llegándose a convertir en un fenómeno social. De esta forma, los deportistas profesionales están expuestos a situaciones de gran estrés como consecuencia de su desempeño competitivo. El objetivo del presente trabajo consiste en revisar las recientes investigaciones que estudian la resiliencia dentro de los equipos deportivos de élite, los procesos psicosociales que se producen y las características que los definen. Para la elaboración de esta revisión se consultaron dos bases de datos (SPORT DISCUS: EBSCO y SCOPUS), seleccionando finalmente un total de 18 artículos. Las investigaciones elegidas contaban con muestras compuestas por atletas profesionales en activo de diferentes disciplinas deportivas sin importar sexo o rango de edad. Los estudios mostraron que el desarrollo de la resiliencia de equipo no solo mejora el rendimiento deportivo sino también la salud mental de los atletas. Se identificaron procesos psicosociales cruciales que fomentan el desarrollo de la resiliencia entre los miembros, además de características resilientes que permiten al grupo mantener sus niveles normales de funcionamiento ante factores de estrés. Por tanto, sería conveniente implementar programas que sustenten el trabajo de la resiliencia en equipos de élite, así como la inclusión de un psicólogo dentro del organigrama deportivo de los clubes.

Palabras clave: resiliencia, deporte, equipo.

ABSTRACT

Professional sport is an event that transcends strictly sporting, becoming a social phenomenon. Thus, professional athletes are exposed to situations of great stress as a consequence of their competitive performance. This paper aims to review recent research that studies resilience within elite sports teams, the psychosocial processes that occur, and the characteristics that define them. Two databases (SPORT DISCUS: EBSCO and SCOPUS) were consulted for the elaboration of this review, finally selecting a total of 18 articles. The chosen research had samples composed of active professional athletes from different sports disciplines regardless of sex or age range. The studies showed that the development of team resilience improves sports performance and the mental health of athletes. Crucial psychosocial processes that foster the development of resilience among members were identified and resilient characteristics that allow the group to maintain its regular levels of functioning in the face of stressors. Therefore, it would be convenient to implement programs that support the work of resilience in elite teams and the inclusion of a psychologist within the sports organization of the clubs.

Key words: resilience, sport, team.

INTRODUCCION

El deporte es un buen promotor de diversas cualidades tales como la disciplina, la confianza y el liderazgo, además de promover principios básicos como la tolerancia, la cooperación y el respeto (Boixadós et al., 1998). Los estudios realizados en los últimos años han dotado al deporte de una gran trascendencia en el campo de la psicología social. La práctica deportiva ha sido utilizada para explicar diversos fenómenos sociales tanto en el plano individual como colectivo (Rubiano et al., 2013), y ha sido clave en el estudio de bases comunitarias como la participación social y el bienestar psicológico (Maza et al., 2009).

Los diferentes niveles de profesionalización de la actividad deportiva, la globalización y el desarrollo de los medios de comunicación, han convertido al deporte en un acontecimiento social, que trasciende más allá de los límites estrictamente deportivos (Rubiano et al., 2013). Por tanto, el deporte no solo se ha convertido en uno de los fenómenos sociales más extendidos en nuestros días, sino que ha conseguido arraigarse en nuestra cultura: utilizamos términos deportivos al comunicarnos, vestimos con el calzado que hace décadas usaban los deportistas en competición... La influencia del deporte en nuestra sociedad es innegable (Sanzano et al., 2003). El estilo de vida moderno no se entiende sin la presencia del deporte, ya sea como herramienta para mejorar nuestra salud física y mental o simplemente como modelo de ocio. Pero, ¿qué ocurre cuando el deporte es el factor estresante y no la vía de escape? ¿Cómo afecta esto a los deportistas de élite?

Los deportistas de élite deben afrontar el estrés y las dificultades que acompañan al desempeño de su actividad deportiva. La profesionalización del deporte ha exigido al atleta la exhibición de cualidades técnicas y físicas que rocen la excelencia. Esto genera altos niveles de exigencia en su planificación deportiva donde la preparación psicológica juega un papel significativo (Afón Cardoso et al., 2011). El contexto en el que se ve envuelto el atleta le exige adquirir una serie de capacidades con las que hacer frente a diversos obstáculos de manera eficaz y sin que esto afecte en su rendimiento. Se entiende entonces el deporte de élite como un ambiente donde predomina la superación y el crecimiento personal, ideal para el estudio de un constructo potenciador de estos factores como es la resiliencia.

La resiliencia es un concepto que ha alcanzado grandes cotas de popularidad entre los investigadores de diferentes áreas de estudio y, a día de hoy, comienza a sonar con frecuencia en nuestra vida cotidiana. La psicología lleva años estudiando este constructo, siendo uno de los temas más investigados por los campos de la psicología clínica y social. Aunque en un principio su estudio estuvo orientado al individuo, las investigaciones se fueron orientando gradualmente al ámbito de los grupos y las organizaciones (Kumar, 2017). El auge de la resiliencia como objeto de estudio ha dado lugar a infinidad de definiciones en función de la orientación del investigador o la

naturaleza de la población estudiada. Estos intentos de conceptualizar la resiliencia, lejos de clarificar, han embarrado su análisis. Davydov et al. (2010) observaron que las discrepancias conceptuales dificultan la evaluación de los resultados obtenidos y complican su medición. Los estudios en este campo demandan un enfoque más preciso con el objetivo de garantizar la claridad de las definiciones creando un “lenguaje común” sobre la resiliencia (Sakar y Page, 2020).

En los primeros acercamientos, la resiliencia fue definida como un constructo que engloba las habilidades y estrategias personales que cada individuo utiliza para hacer frente a la adversidad y que tiene como consecuencia el incremento de su bienestar psicológico (Luthar y Cincchetti, 2000). La mayoría de autores consideró que para producirse la resiliencia, era necesaria la existencia de adversidad, entendida como las circunstancias negativas de la vida a las que somos susceptibles de mostrar dificultades de adaptación (Richardson et al., 1990; Jackson et al., 2007; Fletcher y Sarkar, 2012; Morgan et al., 2013). A lo largo de los años, el estudio de la resiliencia se ha dividido en dos líneas marcadas de pensamiento; la primera, se centra en la identificación de los rasgos estables del individuo como herramientas para hacer frente a la adversidad (Connor y Davidson, 2003). La segunda, más unánime que la anterior, no contempla la resiliencia como un atributo fijo, sino como un proceso psicológico que puede desarrollarse con el tiempo como respuesta potencial al trauma (Bean et al., 2012; Sarkar y Page, 2020). La resiliencia, por tanto, fue definida como un constructo susceptible de cambio, con la capacidad de aumentar y disminuir a lo largo de la vida del individuo como resultado de su interacción con el ambiente (Gucciardi et al., 2001; Hunter, 2012; Johns et al., 2014).

El progresivo crecimiento de la investigación en resiliencia ha alcanzado áreas más concretas de la psicología entre las que se encuentra la psicología del deporte, encargada del estudio de los componentes psicológicos implicados en el rendimiento deportivo (Cox, 2008). La psicología deportiva es una de las bases sobre las que sustentar la preparación de un deportista de élite, desde su diagnóstico individual (o colectivo en el caso de equipos), hasta el análisis y la optimización de los factores psicológicos implicados en su desempeño profesional (Afón-Cardoso et al., 2011). En esta línea, numerosos estudios encontraron la resiliencia como característica psicológica significativa en los deportistas de élite, cuyo desarrollo podría mejorar su rendimiento deportivo (Alliger et al., 2015; Chacón – Cuberos et al., 2016). Además, dentro del ámbito del deporte se manifiesta el fenómeno conocido como resiliencia de equipo, desarrollado en aquellas disciplinas deportivas colectivas. La resiliencia de equipo debe considerarse como un enfoque proactivo que comprende aquellos procesos por los que los miembros de un equipo utilizan recursos individuales y colectivos para adaptarse positivamente a situaciones adversas (Morgan et al., 2015).

Los investigadores se han centrado en identificar las numerosas demandas y factores de estrés a los que se enfrenta el deportista de élite, asociados tanto a su rendimiento deportivo como aquellos que tienen lugar en su vida privada. A lo largo del presente documento se pretende responder a tres cuestiones que surgen del estudio de la resiliencia en el ámbito deportivo: ¿Cómo actúa la resiliencia en equipos deportivos profesionales? ¿Cuáles son las características de un equipo resiliente? ¿Y qué factores influyen en el proceso de la resiliencia de equipo? Además, se tratará de indicar cuáles deberían ser las líneas de investigación futuras de este constructo.

MÉTODO

Estrategias de búsqueda:

La presente revisión teórica tendrá como base el material bibliográfico encontrado a través de las bases de datos que incluye el PUNTO Q de la biblioteca de la Universidad de La Laguna (SPORT DISCUS: EBSCO y SCOPUS). Como resultado de esta búsqueda se obtuvieron un total de 18 artículos que componen el núcleo de este trabajo.

Criterios de inclusión y exclusión:

Los 18 artículos fueron seleccionados a través de un cribado de datos en el que se incluyeron estudios publicados en inglés y castellano durante las últimas dos décadas (2000 – 2020), en los que se trata la relación entre resiliencia y deporte de equipo. El punto de atención principal se fijó en aquellos estudios centrados en deportistas de élite. Por su parte, se contemplaron como excluyentes aquellos estudios enfocados en una población infantil, adolescente o militar, así como los trabajos relacionados con lesiones y discapacidad. No se incluyeron excepciones raciales o de género.

Tipos de muestras:

Para conformar la muestra de las investigaciones que componen el presente trabajo se seleccionaron atletas en activo provistos de unas características psicológicas adecuadas para soportar eficazmente factores de estrés. Los deportistas seleccionados han competido en torneos nacionales del más alto nivel (futbolistas de élite), laureados con los éxitos más prestigiosos de sus respectivas disciplinas (campeones del mundo de rugby y medallistas olímpicos) y que representan a su país en certámenes internacionales (atletas y nadadores olímpicos o mundialistas).

Por tanto, la población de estudio estuvo conformada por atletas que lograron adaptarse positivamente a la adversidad en numerosas ocasiones durante su carrera deportiva, para finalmente, alcanzar el éxito.

Instrumentos de medición:

Se utilizó mayoritariamente la investigación narrativa como metodología de estudio. En estos casos los deportistas fueron divididos en distintos grupos de discusión homogéneos, formados por miembros de su mismo equipo para facilitar su interacción creando así un ambiente de familiaridad con el resto de sus compañeros. Se pidió a los atletas que rellenaran cuestionarios y/o respondieran a una serie de entrevistas semiestructuradas. Estas entrevistas incluyeron una serie de preguntas abiertas que fueron contestadas en un ambiente distendido junto con otros miembros de su equipo, algo que permitió a los atletas responder de forma relajada y complementar con información adicional las respuestas de sus compañeros. Las preguntas se desarrollaron a partir de los datos recogidos anteriormente sobre las diferentes disciplinas deportivas en las que competían los atletas, buscando ahondar en las percepciones que estos tenían sobre su propia personalidad, la relación con sus compañeros y el apoyo social percibido. Se consideró que estas percepciones eran un recurso apropiado para mejorar los conocimientos sobre los procesos de resiliencia de los equipos. El material obtenido como resultado permitió conocer la vida de los atletas a través de su propio relato.

Algunos de los cuestionarios utilizados contaron con escalas de medición de la resiliencia como la Escala de Resiliencia de Connor – Davidson (CD – RISC, Connor y Davidson, 200X), la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) y el Inventario para las características de la resiliencia en equipos deportivos (CREST) de Decroos et al. (2017).

Variables medidas:

Aunque la resiliencia en los equipos deportivos ha sido el tema central de las investigaciones consultadas, se han tenido en cuenta otras variables como la dependencia al ejercicio físico, la unidad del equipo y la salud mental. También se han estudiado los factores de protección que ayudan a los atletas a superar las exigencias de la competición y los factores estresores a los que se enfrentan durante el desempeño de su actividad deportiva.

Diferencias entre estudios:

Las investigaciones consultadas para elaborar este trabajo han estudiado la resiliencia de los equipos deportivos desde diferente prisma. Mientras unos se han centrado en las estrategias más adecuadas para el desarrollo de la resiliencia, otros se han decantado por analizar los procesos psicosociales que se producen en un equipo resiliente. Algunos estudios identificaron las cualidades resilientes de los equipos deportivos así como las vulnerabilidades que se producen en los grupos bajo presión. Las características que componen la resiliencia dentro de los marcos de la psicología deportiva y los factores de estrés específicos de los grupos han sido otros de los enfoques utilizados.

Todos estos estudios han sido de corte transversal salvo uno de ellos realizado de forma longitudinal a lo largo de toda una temporada deportiva (11 meses). La mayoría de estos trabajos realizaron análisis holísticos de contenido y forma para revisar los datos recogidos mediante las entrevistas semiestructuradas. Tan solo unos pocos estudios centraron su investigación únicamente en cuestionarios.

RESULTADOS

Las diferentes investigaciones que han conformado la presente revisión han servido para abordar las tres siguientes preguntas:

¿Cómo actúa la resiliencia en equipos deportivos de élite?

Lograr el éxito en los más altos niveles del deporte de élite no es tarea sencilla. Para ello, es fundamental cultivar los procesos de resiliencia con el objetivo de proteger a los deportistas de las consecuencias negativas que puedan encontrarse en su camino hacia la excelencia competitiva (Morgan et al., 2015). La resiliencia de los atletas es un claro indicador del éxito deportivo; en este sentido, Sarkar et al., (2015) descubrieron que tanto los factores personales como los ambientales generan resultados resilientes. Luthar (2006) ya señaló que la resiliencia estaba basada en su mayor parte en las relaciones entre individuos y su entorno, lo cual es especialmente importante para los equipos que buscan destacar en la élite deportiva. El trabajo orientado al desarrollo de resiliencia en deportistas de élite mejora sus habilidades sociales permitiéndoles protegerse de los efectos negativos que genera la adversidad. De esta manera, estas habilidades facilitan una mejor y más sencilla adaptación a las circunstancias negativas que experimentan tanto en su desempeño deportivo como en su vida privada (Pedro y Veloso, 2018). La adversidad es una característica inevitable en el deporte de élite y puede afectar no solo a la salud mental del atleta, sino también a su integridad física (p.e. lesiones, agotamiento) teniendo el poder de influir en su comportamiento (Bicalho et al., 2020). La percepción que tienen los propios deportistas sobre sus experiencias apoyan el concepto de resiliencia como un proceso variable, sujeto a cambios como consecuencia de la relación entre persona y ambiente (Luthar, 2006; Hunter, 2012; Reche – García, 2020). Existe una amplia variedad de factores involucrados en el proceso de resiliencia dentro del ámbito de los equipos deportivos de élite, incluyendo los recursos individuales y las influencias socioculturales (Galli y Vealey, 2008). Estos recursos facilitan la respuesta positiva que se da ante los factores estresores que amenazan al grupo en situaciones adversas. Estudios recientes como el previamente citado de Galli y Vealey (2008) o el de Morgan et al., (2019) rebaten la hipótesis que concibe la resiliencia como un rasgo, y amplía la concepción del constructo incluyendo influencias del contexto. La resiliencia de equipo se ha considerado un proceso multidimensional dentro de la literatura de la psicología deportiva, conceptos como la cohesión grupal (Hall, 2011), la unidad de equipo (Yamada et al., 2017), el apoyo social percibido, la confianza y la motivación (Fletcher y

Sarkar, 2012), pueden considerarse predictores de la resiliencia en el campo del deporte.

¿Qué características son propias de un equipo resiliente?

La expresión emocional, el establecimiento de vínculos personales de alta calidad y la coordinación entre sus miembros han sido identificados como factores característicos de un equipo resiliente (Morgan et al., 2017), pero fueron Fletcher y Sarkar (2013) quienes fueron capaces de clasificar las cuatro características resilientes propias de equipos deportivos de élite. Cada una de ellas fueron constituidas por tres temas de orden superior. En primer lugar, la **estructura de grupo**, que engloba las normas y roles del equipo, e implica tanto aspectos psicosociales como físicos. Está compuesta por las **estructuras formales**, que permiten a los equipos movilizar los recursos necesarios para adaptarse a los factores de estrés; las **normas y valores** del grupo y los **canales de comunicación** establecidos entre los miembros. En segundo lugar, los **enfoques de dominio** comprenden las actitudes y comportamientos compartidos que promueven la mejora del equipo. Se compone por la **orientación al aprendizaje** que permite al grupo centrarse en lo importante y desechar las señales irrelevantes; las **respuestas conductuales eficaces** que aumentan la probabilidad de progresión del equipo, y la **gestión del cambio**, entendida como la capacidad del equipo para anticiparse y ajustarse a los factores de estrés preparándose para hacer frente a cualquier situación. En tercer lugar, se encuentra el **capital social** referido a las relaciones afectivas e interacciones de alta calidad que tienen lugar dentro del grupo. Se compone por la **identidad del grupo**, entendida como el vínculo emocional profundo establecido entre los miembros del equipo, el **apoyo social percibido** y las **interacciones sociales**, que hacen referencia a los actos desinteresados que se producen entre compañeros durante situaciones difíciles. Por último, la **eficacia colectiva**, definida como las creencias compartidas por los miembros del equipo. Se compone por las **experiencias de dominio pasadas** entendidas como la confianza adquirida al alcanzar el éxito previamente, la **cohesión del grupo** referida como el espíritu de lucha y la **persuasión social**, aludiendo a la confianza en el equipo mostrada por sus integrantes al enfrentarse a la adversidad.

¿Qué factores psicosociales influyen en la resiliencia de equipo?

El establecimiento de vínculos sociales de alta calidad supone una cualidad psicosocial adaptativa importante durante varias fases del desarrollo del equipo, no solo durante la competición (Morgan et al., 2015). A lo largo de la temporada, entran en juego muchos factores que modulan el rendimiento de un equipo y obligan a sus miembros a enfrentarse a situaciones adversas: lesiones, traspasos, malos arbitrajes, eliminaciones... Los equipos suelen enfrentarse a factores de estrés característicos de los grupos tales como la culpa, los descensos repentinos del rendimiento o las tensiones entre sus miembros (Morgan et al., 2017). Existen estudios recientes que

han abordado la resiliencia en el deporte de élite desde la perspectiva de la resiliencia de equipo, entendida como un proceso dinámico y psicosocial que protege a un grupo de individuos del posible efecto negativo de los factores de estrés (Morgan et al., 2013). La resiliencia en los equipos deportivos se caracteriza por factores psicológicos compartidos como el apoyo mutuo, la cohesión del grupo y la cooperación (Lengnick – Hall et al. 2011). En una de sus investigaciones con muestras compuestas por deportistas profesionales, Morgan et al. (2015) identificaron los procesos psicosociales que sustentan la resiliencia de equipo en el deporte de élite. El primero fue el **liderazgo transformacional** que implica la construcción de relaciones entre líderes y seguidores basadas en intercambios personales, emocionales e inspiradores, con el objetivo de crear un entorno en el que los seguidores puedan alcanzar su potencial óptimo (Bass, 1985). El segundo proceso encontrado fue el **liderazgo compartido** referido a la difusión del liderazgo entre numerosos miembros del equipo, se hace evidente a través de la forma en que los jugadores asumen responsabilidades individuales y colectivas en situaciones difíciles. En tercer lugar, el **aprendizaje de equipo** entendido como un proceso facilitador de la resiliencia de equipo, ya que produce recursos cognitivos específicos necesarios para afrontar circunstancias complicadas. La **identidad social** es el cuarto proceso psicosocial y está relacionada con el uso de lemas, imágenes y referencias simbólicas que usan los miembros del equipo. Por último, se encuentran las **emociones positivas** que producen efectos amplificadores y amortiguadores mejorando la capacidad de un equipo para soportar los factores de estrés a los que se exponen durante el desempeño de su actividad deportiva (Cameron et al., 2011). La resiliencia de equipo se aprovecha de las emociones positivas a nivel de grupo que aparecen durante las situaciones difíciles, siendo fundamentales para la eficacia del equipo durante los momentos de crisis (Kaplan et al., 2013).

Limitaciones y fortalezas:

La limitación más notoria de la presente revisión es haber excluido la situación excepcional que estamos viviendo en la actualidad. En este trabajo no se ha contemplado la presente pandemia mundial; ni se han incluido artículos recientes que asocien la resiliencia de los deportistas en situación de COVID. Sin duda, una variable interesante a tener en cuenta por la manera en la que afecta al deporte: ausencia de público en los estadios, protocolos COVID, calendario deportivo anómalo, carga de partidos...

Por otro lado, la principal ventaja de mi aportación es la actualización de uno de los campos de estudio boyantes dentro de la psicología del deporte; la resiliencia de equipo. La investigación en esta área crece a pasos agigantados incrementando considerablemente el número de publicaciones durante los últimos años. Buen reflejo de ello es el material utilizado para el presente trabajo, nutrido en su mayoría de

estudios publicados en los últimos 5 años (10 de los 18 artículos totales). Por tanto, este crecimiento exponencial hace necesario revisar la materia con mayor asiduidad.

DISCUSIÓN

El objetivo del presente trabajo es el de abordar las cuestiones planteadas en torno a la resiliencia en equipos deportivos profesionales, prestando especial atención al concepto de resiliencia de equipo, las características que debe tener un equipo resiliente y los diferentes factores psicosociales que influyen en el proceso.

La investigación reciente ha demostrado que los equipos resilientes no solo adquieren la capacidad de gestionar eficazmente los factores de estrés, sino también son capaces de mantener un rendimiento sostenido a pesar del entorno cambiante y complejo de la competición deportiva de élite (Morgan et al., 2013). En su investigación, Alliger et al. (2015) definieron a los equipos resilientes como aquellos capaces de resolver las situaciones adversas manteniendo la salud mental y su rendimiento a un nivel similar al que desempeñan previamente a la aparición de los factores estresantes. Por otro lado, se consideró que los equipos no resilientes pueden acrecentar sus debilidades afectando negativamente a la dinámica del equipo y a la toma de decisiones. Un equipo no resiliente se torna frágil y difícilmente superará los desafíos con éxito e incluso, si logran conseguirlo, sus recursos se verían afectados de cara a retos futuros.

Por otra parte, los procesos psicosociales destacados por Morgan et al. (2015) han encontrado el consenso de la comunidad y sirven de base para programas de desarrollo de la resiliencia en equipos deportivos. El liderazgo es uno de los procesos clave y se diferencia en dos tipos; transformacional y compartido. El liderazgo transformacional es un proceso que busca influir, guiar y dirigir a los miembros de un equipo para seguir a su líder de forma voluntaria. El líder transformacional debe considerar tres elementos clave: una visión positiva de los objetivos futuros, establecer objetivos coherentes que pongan a prueba al equipo y promover el apoyo entre los miembros (Sarkar y Page, 2020). Este tipo de liderazgo parece especialmente importante durante la fase inicial del equipo debido a los importantes cambios organizativos que se producen. Por su parte, el liderazgo compartido es un buen proveedor de la resiliencia de equipo ya que permite que los miembros se influyan mutuamente de forma positiva actuando por el beneficio común (Van der Kleij et al., 2011). La responsabilidad colectiva es la capacidad que adquieren los jugadores al repartir el peso de las decisiones facilitando al equipo soportar factores de estrés. La difusión del liderazgo podría servir también como cualidad protectora, ya que permite a los equipos compensar la ausencia de ciertas figuras de liderazgo a lo largo de la temporada: ausencias por lesión, traspasos, retiradas...

El aprendizaje de equipo es otro de los importantes procesos psicosociales que actúan dentro del núcleo del colectivo favoreciendo la memoria transaccional de sus miembros, esto confecciona una red de conocimientos compartidos a partir de sistemas de memoria individuales (Kozlowski et al., 2006). Por otra parte, el fortalecimiento de la identidad social se caracteriza por las relaciones afectivas y por la constatación de que los miembros del equipo se vinculan emocionalmente entre sí a través de experiencias compartidas (Morgan et al., 2015). La identidad social aprovecha los recursos psicosociales afectivos para promover la resiliencia del equipo, como resultado de los fuertes vínculos emocionales que se producen entre los miembros del equipo durante la adversidad (Gittell et al., 2006). Las relaciones de alta calidad y la intensidad emocional influyen de forma positiva en la capacidad de afrontar con éxito las situaciones desfavorables (Sarkar y Page, 2020). Del mismo modo, las emociones positivas producen efectos amortiguadores que mejoran la capacidad de un equipo para soportar los factores de estrés a los que se exponen durante la competición (Cameron et al., 2011). Fomentar la positividad durante situaciones estresantes construye un espacio emocional psicosocial que favorece la resiliencia del equipo (Losada y Heaphy, 2004).

Morgan, Fletcher y Sarkar (2015) revelaron que cada uno de estos procesos reviste mayor importancia en función de la etapa de formación en la que se encuentre un equipo. Las estrategias de **liderazgo transformacional** son importantes para proteger a los grupos de posibles consecuencias negativas de los factores de estrés durante las primeras etapas de formación del equipo. En la fase intermedia, la creación de un **liderazgo compartido** se convierte en una prioridad para impulsar la resiliencia del equipo, ya que promueve la conectividad de sus miembros durante los contratiempos. La facilitación del **aprendizaje de equipo** también resulta ser beneficiosa durante esta fase. Por su parte, las muestras de **emociones positivas** tienen especial relevancia durante el último periodo de desarrollo del equipo. La **identidad social**, por su parte, es un proceso fundamental, presente en todas las fases de desarrollo del equipo.

Como resultado de la investigación reciente en resiliencia, debemos hablar del psicólogo deportivo como una figura fundamental dentro de la planificación deportiva de un equipo profesional. El psicólogo debe ayudar al desarrollo de los procesos psicosociales que mejoran el rendimiento y bienestar mental de los deportistas tanto dentro como fuera de los terrenos de juego, por lo que debería estar presente desde categorías inferiores del deporte federado (Afón Cardoso et al., 2011). Los profesionales deberían trabajar con los atletas el desarrollo de características resilientes como herramienta que les permitan facilitar la adaptación positiva y fomentar su desarrollo personal. Para ello, los psicólogos deportivos han de trabajar la anticipación de situaciones difíciles con el grupo (p.e. identificar las señales de alarma), la gestión de los factores de estrés que pudieran aparecer y la búsqueda de soluciones ante posibles adversidades futuras (Allinger et al., 2015). Los psicólogos deportivos

deben identificar y controlar los factores psicológicos que un deportista necesita desarrollar para mostrar niveles de resiliencia adecuados, con el fin de obtener un óptimo rendimiento deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012). El nivel de implicación que muestra el psicólogo deportivo dentro de la filosofía y el estilo del equipo, facilitará su labor a la hora de desarrollar la resiliencia, así como la familiarización que tenga con los miembros del conjunto y la disciplina que estos practican (Morgan et al., 2015). De esta forma, es recomendable incluir la figura del psicólogo deportivo en la dinámica del equipo durante toda la temporada y no solamente en sesiones puntuales.

¿Qué líneas de investigación debería seguir la resiliencia de equipo en el futuro?

Los estudios sobre la resiliencia en el campo de la psicología del deporte son todavía muy recientes y se necesitan nuevos enfoques que ayuden a comprender mejor la interacción de los factores de estrés que influyen en el desarrollo de la resiliencia (Bicalho et al., 2020). La influencia de los factores sociales, culturales y del contexto aun deben ser explorados en mayor profundidad, dada su gran importancia en la resiliencia de los deportistas de élite.

Una de las futuras líneas de investigación debería enfocarse en la figura del entrenador y su influencia sobre la resiliencia del equipo. A pesar de que el apoyo social que ofrece a sus pupilos es una variable capaz de influir en la resiliencia de los deportistas (Pedro y Veloso, 2018; Fletcher y Sarkar, 2012), lo cierto es que la investigación actual se ha centrado claramente en los atletas, dejando de lado la figura del preparador deportivo. Las citadas investigaciones demostraron que la resiliencia del deportista está asociada con la percepción de apoyo que ofrecen sus entrenadores, así como la capacidad de los mismos para motivarles. La relación deportista – entrenador es un campo que debe explorarse en los próximos años, ya que los entrenadores, como parte integral del colectivo, experimentan una amplia gama de factores de estrés, por lo que no están exentos en la necesidad de mostrar resiliencia ante la adversidad (Young, 2014).

La acción coordinada entre el psicólogo deportivo y cuerpo técnico debe ser prioritaria, el trabajo conjunto entre ambas figuras debe fomentar un buen clima de trabajo, promover pensamientos positivos y desarrollar un sentimiento de pertenencia que ayude a optimizar las relaciones interpersonales entre los miembros del equipo (Morgan et al., 2015). Los programas de formación de entrenadores deberían enfocarse en la creación de estrategias específicas de entrenamiento dirigidas al desarrollo de la resiliencia (Kegalaers et al., 2020).

Por otro lado, la investigación de la resiliencia en el deporte profesional debería adoptar un corte longitudinal que permita analizar en profundidad la naturaleza temporal y evolutiva de este constructo (Morgan et al., 2017). La investigación en este campo ha estado dominada mayoritariamente por estudios de corte transversal, donde deberían haber imperado estudios longitudinales puesto que se trata de un

proceso dinámico susceptible a ser desarrollado con el paso del tiempo. Los trabajos futuros deberían utilizar eventos específicos (p.e. un partido o una serie de encuentros) como criterio para examinar los cambios en las variables anteriores y posteriores al evento. La investigación futura debe ir encaminada a examinar el funcionamiento de un equipo resiliente a lo largo del tiempo (Morgan et al., 2015).

Otra de las líneas a seguir en un futuro debería ser la promoción de estudios con muestras homogéneas, centrándose así en una disciplina deportiva, edad o género en concreto. Actualmente los estudios en resiliencia de equipo cuentan con muestras heterogéneas que agrupan deportistas de amplios rangos de edad y múltiples disciplinas deportivas distintas, juntando incluso deportes individuales y colectivos. La investigación de Reche – García et al. (2020) en la que compararon los niveles de resiliencia de atletas en disciplinas individuales, colectivas y de combate; podría suponer un buen punto de partida para el análisis específico del desarrollo de la resiliencia en diferentes poblaciones.

De igual manera sucede con el deporte paralímpico; los atletas con discapacidad se enfrentan a muchas barreras ambientales (p.e. accesibilidad y transporte) y sociales (p.e. prejuicios o discriminación), que tienen una influencia negativa en sus niveles de satisfacción y bienestar. Según Martin et al. (2015), la participación de personas con discapacidad en actividades deportivas puede contribuir al desarrollo de la resiliencia, así como la mejora de su propia autoestima. Sin embargo, el deporte paralímpico es un campo poco estudiado que requiere de mayor atención para comprender los efectos de la resiliencia en el rendimiento de estos deportistas.

Por último, cabe destacar las dificultades con las que deberá enfrentarse el estudio de la resiliencia de equipo ante la ausencia de un instrumento de evaluación válido y fiable. Existe la necesidad urgente de desarrollar una medida de resiliencia específica para el deporte, ya que los instrumentos actuales, como la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (2003) o el Inventario para las características de la resiliencia en los equipos deportivos (CREST) de Decroos et al. (2017), no tienen en cuenta las cualidades específicas de contextos determinados como la competición deportiva.

CONCLUSIONES

Los equipos deportivos de élite se enfrentan a situaciones adversas durante la competición y son expuestos a factores estresores que lastran su salud mental y condicionan su rendimiento. El desarrollo de la resiliencia en este ámbito es crucial para mejorar el bienestar y alcanzar los objetivos profesionales de los atletas. El establecimiento de vínculos sociales de alta calidad entre compañeros fomentando aspectos como la asunción de responsabilidades compartidas, el aprendizaje conjunto o el uso de lemas y simbología común, favorecerá el desarrollo de la resiliencia de equipo. Los estudios recientes en resiliencia de equipo han crecido exponencialmente

y marcan el camino a seguir por la psicología deportiva en el futuro inmediato. La psicología deportiva debe enfocar su investigación hacia estudios longitudinales, dando prioridad a la creación de un instrumento de medida fiable para la resiliencia de equipo. La exigencia de la competición deportiva de elite demanda la presencia de un psicólogo deportivo dentro del staff técnico de los equipos. El trabajo del psicólogo deportivo debe estar coordinado con el del preparador deportivo y no debe limitarse a intervenciones puntuales. Así mismo, los clubes deportivos deben normalizar la presencia de un psicólogo que trabaje con los jóvenes desde categorías inferiores.

BIBLIOGRAFÍA:

- Afón Cardoso, L. L., Lamadrid Martín, D., Wambrug Callejas, T., & Miranda Ramos, M. de los Á. (2011). Necesidad básica de la inclusión de la Psicología deportiva en la formación académica de los profesionales de la salud y el deporte. *Arch. Méd. Camaguey*, 15(2), 412–429.
- Alliger, G. M., Cerasoli, C. P., Tannenbaum, S. I., & Vessey, W. B. (2015). Team resilience: How teams flourish under pressure. *Organizational Dynamics*, 44(3), 176–184.
- Bean, H., Keränen, L., & Durfy, M. (2011). “This is London”: Cosmopolitan nationalism and the discourse of resilience in the case of the 7/7 terrorist attacks. *Rhetoric & Public Affairs*, 2011(3), 427-464.
- *Bicalho, C. C. F., Melo, G. F., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: A systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 20(3), 26–40.
- Boixadós, M. Valiente, L. Mimbbrero, J. Torregrosa, M. Cruz, J. Papel de los agentes de socialización en deportista en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte* 1998; 7(2): 295-310.
- *Brown, D. J., Sarkar, M., & Howells, K. (2020). Growth, Resilience, and Thriving. *Growth Following Adversity in Sport*, July, 59–72.
- Cameron, K., Mora, C., Leutscher, T., & Carlarco, M. (2011). Effects of positive practices on organizational effectiveness. *Journal of Applied Behavioral Science*, 47, 266 – 308.
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., & Zurita-Ortega, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 157-161.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76–82.
- *Cook, G. M., & Fletcher, D. (2017). Sport psychology in an olympic swimming team: Perceptions of the management and coaches. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(5), 343–351.
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones* (6ª edición). Madrid: Panamericana.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30, 479–495.

- *Decroos, S., Lines, R. L. J., Morgan, P. B. C., Fletcher, D., Sarkar, M., Fransen, K., Boen, F., & Broek, G. Vande. (2017). Development and validation of the characteristics of resilience in sports teams inventory. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(2), 158–178.
- *Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
- *Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7, 135-157.
- *Galli, N., & Vealey, R. (2008). Bouncing back from adversity: athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316 – 335.
- *García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., Vega, R. de la, & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(3), 83–98.
- Gittell, J. H., Cameron, K., Lim, S., & Rivas, V. (2006). Relationships, layoffs, and organizational resilience: Airline industry responses to September 11. *Journal of Applied Behavioral Science*, 42, 300 – 329.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 423–433.
- Hall, N. (2011). "Give it everything you got": Resilience for young males through sport. *International Journal of Men's Health*, 10(1), 65-81.
- Hunter, C. (2012). Is Resilience Still a Useful Concept when Working with Children and Young People? In *Child Family Community Australia Paper No. 2*. Melbourne: Australian Institute of Family Studies.
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60, 1–9.
- Johns, A., Grossman, M., & McDonald, K. (2014). “More than a game”: The impact of sport-based youth mentoring schemes on developing resilience toward violent extremism. *Social Inclusion*, 2(2), 57–70.
- Kaplan, S., Laport, K., & Waller, M. J. (2013). The role of positive affectivity in team effectiveness during crises. *Journal of Organizational Behavior*, 34, 473 - 491.

- *Kegelaers, J., Wylleman, P., Blijlevens, S., Boonstoppel, A., & Hendriks, M. (2020). Coaches' perspective on team resilience during major international competition. *International Journal of Sport Psychology*, 51(3), 221–246.
- Kozlowski, W. J., & Ilgen, D. R. (2006). Enhancing the effectiveness of work groups and teams. *Psychological Science in the Public Interest*, 7, 77 – 124.
- Kumar, U. (Ed.). (2017). *The Routledge international handbook of psychosocial resilience*. Abingdon, UK: Routledge.
- Lengnick-Hall, C. A., Beck, T. E., and Lengnick-Hall, M. L. (2011). Developing a Capacity for Organizational Resilience through Strategic Human Resource Management. *Hum. Resour. Manage. Rev.*, 21: 243-255.
- Losada, M., & Heaphy, E. (2004). The role of positivity and connectivity in the performance of business teams. *American Behavioral Scientist*, 47, 740 – 765.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (pp. 739–795). New York, NY: Wiley.
- Martin, J.J., Byrd, B., Watts, M.L. & Dent, M. (2015). Gritty, hardy, and resilient: predictors of sport engagement and life satisfaction in wheelchair basketball players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(4), 345- 359.
- Maza G, Pérez S, Castañer F, Duran J, Fernández J, Medina F, et al. Plan integral para la actividad física y el deporte. *Deporte y actividad física para la inclusión social: inmigración*. [Internet] España: Consejo Superior de Deporte; 2009.
- *Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 549– 559.
- *Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2015). Understanding team resilience in the world's best athletes: A case study of a rugby union World Cup winning team. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 91–100.
- *Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2017). Recent developments in team resilience research in elite sport. *Current Opinion in Psychology*, 16(August), 159–164.
- *Morgan, P. B. C., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2019). Developing team resilience: A season-long study of psychosocial enablers and strategies in a high-level sports team. *Psychology of Sport and Exercise*, 45(September 2018), 101543.

- Pedro, S.D. & Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del Atleta: Una contribución a la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151-160.
- *Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., Gómez-Díaz, M., & Hernández-Morante, J. J. (2020). Análisis de la resiliencia y dependencia en deportes de combate y otras modalidades deportivas. *Suma Psicológica*, 27(2), 70–79.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321.
- Rubiano, R., Camargo, D., Gómez, E., & Ovalle, J. (2013). La cultura física y el deporte: fenómenos sociales /Physical culture and sport: social phenomena. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 31(Spl), 116–125.
- Sanzano, A. V., de Gracia, F., Gutiérrez, R. y Portillo, R. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial UOC.
- *Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17, 264-280.
- *Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434.
- Sarkar, M., Fletcher, D., & Brown, D. J. (2015). What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 475–479.
- *Sarkar, M., & Page, A. E. (2020). Developing Individual and Team Resilience in Elite Sport: Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 0(0), 1–14.
- Van der Kleij, R., Molenaar, D., & Schraagen, J. M. (2011). Making teams more resilient: effects of shared transformational leadership training on resilience. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society*, 55, 2158 – 2162.
- Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric evaluation of resilience scale. *J Nurs Meas* 1993; 1(2):165-178.
- *Yamada, K., Kawata, Y., Kamimura, A., & Hirosawa, M. (2017). The Effect of Unity in Sport Teams on Athletes' Mental Health: Investigating the Mediating Role of Resilience. *International Journal of Sport and Health Science*, 15(0), 55–64.
- Young, J. A. (2014). Coach resilience: What it means, why it matters, and how to build it. *Coaching & Sport Science Review*, 22, 10–12.

ANEXO. MODELO PRISMA 2009 CHECKLIST.

Sección/tema	#	Ítem	Pág.
TÍTULO			
Título	1	Identificar la publicación como revisión sistemática, metaanálisis o ambos.	1
RESUMEN			
Resumen estructurado	2	Facilitar un resumen estructurado que incluya, según corresponda: antecedentes; objetivos; fuente de los datos; criterios de elegibilidad de los estudios, participantes e intervenciones; evaluación de los estudios y métodos de síntesis; resultados; limitaciones; conclusiones e implicaciones de los hallazgos principales; número de registro de la revisión sistemática.	2
INTRODUCCIÓN			
Justificación	3	Describir la justificación de la revisión en el contexto de lo que ya se conoce sobre el tema.	3
Objetivos	4	Plantear de forma explícita las preguntas que se desea contestar en relación con los participantes, las intervenciones, las comparaciones, los resultados y el diseño de los estudios (PICOS).	5
MÉTODOS			
Protocolo y registro	5	Indicar si existe un protocolo de revisión al se pueda acceder (por ejemplo, dirección web) y, si está disponible, la información sobre el registro, incluyendo su número de registro.	5
Criterios de elegibilidad	6	Especificar las características de los estudios (por ejemplo, PICOS, duración del seguimiento) y de las características (por ejemplo, años abarcados, idiomas o estatus de publicación) utilizadas como criterios de elegibilidad y su justificación.	5
Fuentes de información	7	Describir todas las fuentes de información (por ejemplo, bases de datos y períodos de búsqueda, contacto con los autores para identificar estudios adicionales, etc.) en la búsqueda y la fecha de la última búsqueda realizada.	5
Búsqueda	8	Presentar la estrategia completa de búsqueda electrónica en, al menos, una base de datos, incluyendo los límites utilizados de tal forma que pueda ser reproducible.	5
Selección de los estudios	9	Especificar el proceso de selección de los estudios (por ejemplo, el cribado y la elegibilidad incluidos en la revisión sistemática y, cuando sea pertinente, incluidos en el metaanálisis).	5
Proceso de recopilación de datos	10	Describir los métodos para la extracción de datos de las publicaciones (por ejemplo, formularios dirigidos, por duplicado y de forma independiente) y cualquier proceso para obtener y confirmar datos por parte de los investigadores.	6
Lista de datos	11	Listar y definir todas las variables para las que se buscaron datos (por ejemplo, PICOS fuente de financiación) y cualquier ascensión y simplificación que se hayan hecho.	6
Riesgo de sesgo en los estudios individuales	12	Describir los métodos utilizados para evaluar el riesgo de sesgo en los estudios individuales (especificar si se realizó al nivel de los estudios o de los resultados) y cómo esta información se ha utilizado en la síntesis de datos.	6
Medidas de resumen	13	Especificar las principales medidas de resumen (por ejemplo, razón de riesgos o diferencia de medias).	6
Síntesis de resultados	14	Describir los métodos para manejar los datos y combinar resultados de los estudios, si se hiciera, incluyendo medidas de consistencia (por ejemplo, I^2) para cada metaanálisis.	

Sección/tema	#	Ítem	Pág.
Riesgo de sesgo entre los estudios	15	Especificar cualquier evaluación del riesgo de sesgo que pueda afectar la evidencia acumulativa (por ejemplo, sesgo de publicación o comunicación selectiva).	
Análisis adicionales	16	Describir los métodos adicionales de análisis (por ejemplo, análisis de sensibilidad o de subgrupos, metarregresión), si se hiciera, indicar cuáles fueron preespecificados.	
RESULTADOS			
Selección de estudios	17	Facilitar el número de estudios cribados, evaluados para su elegibilidad e incluidos en la revisión, y detallar las razones para su exclusión en cada etapa, idealmente mediante un diagrama de flujo.	5
Características de los estudios	18	Para cada estudio presentar las características para las que se extrajeron los datos (por ejemplo, tamaño, PICOS y duración del seguimiento) y proporcionar las citas bibliográficas.	7
Riesgo de sesgo en los estudios	19	Presentar datos sobre el riesgo de sesgo en cada estudio y, si está disponible, cualquier evaluación del sesgo en los resultados (ver ítem 12).	
Resultados de los estudios individuales	20	Para cada resultado considerado para cada estudio (beneficios o daños), presentar: a) el dato resumen para cada grupo de intervención y b) la estimación del efecto con su intervalo de confianza, idealmente de forma gráfica mediante un diagrama de bosque (forest plot).	
Síntesis de los resultados	21	Presentar resultados de todos los metaanálisis realizados, incluyendo los intervalos de confianza y las medidas de inconsistencia.	
Riesgo de sesgo entre los estudios	22	Presentar los resultados de cualquier evaluación del riesgo de sesgo entre los estudios (ver ítem 15).	
Análisis adicionales	23	Facilitar los resultados de cualquier análisis adicional, en el caso de que se hayan realizado (por ejemplo, análisis de sensibilidad o de subgrupos, metarregresión [ver ítem 16])	
DISCUSIÓN			
Resumen de la evidencia	24	Resumir los hallazgos principales, incluyendo la fortaleza de las evidencias para cada resultado principal; considerar su relevancia para grupos clave (por ejemplo, proveedores de cuidados, usuarios y decisores en salud).	10
Limitaciones	25	Discutir las limitaciones de los estudios y de los resultados (por ejemplo, riesgo de sesgo) y de la revisión (por ejemplo, obtención incompleta de los estudios identificados o comunicación selectiva).	9
Conclusiones	26	Proporcionar una interpretación general de los resultados en el contexto de otras evidencias así como las implicaciones para la futura investigación.	13
FINANCIACIÓN			
Financiación	27	Describir las fuentes de financiación de la revisión sistemática y otro tipo de apoyos (por ejemplo, aporte de los datos), así como el rol de los financiadores en la revisión sistemática.	