



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Trabajo Fin de Grado

Curso Académico 2018 / 2019

Convocatoria de Febrero



Modalidad: Revisión Bibliográfica.

Título: Efecto de la resiliencia y la fortaleza mental en los resultados deportivos.

Autor: Luis Medina García.

Tutora: María Antonia Parra Rizo.

Elche, 26 de Enero de 2019.

ÍNDICE

1. Contextualización.....	p.3
2. Procedimiento de revisión (metodología).....	p.6
3. Revisión bibliográfica (desarrollo).....	p.7
4. Discusión.....	p.9
5. Propuesta de intervención.....	p.14
6. Bibliografía.....	p.17



1. Contextualización

La resiliencia está comúnmente definida como la capacidad de un individuo para hacer frente y adaptarse a una situación adversa de una manera positiva. El concepto de resiliencia ha experimentado grandes cambios desde la década de los años 60, ya que primeramente se entendió como un talento innato, algo que no se podía modificar, para más tarde enfocarse en factores familiares y comunitarios, hasta llegar al factor considerado más importante actualmente, el cultural.

La resiliencia es la habilidad para lidiar con una crisis de manera exitosa y volver rápidamente al estado anterior a la crisis (De Terte, Ian, Stephens y Christine, 2014). La resiliencia existe cuando la persona usa “procesos mentales y conductas para potenciar las virtudes personales y protegerse a sí misma de los potenciales efectos negativos de los factores estresantes externos” (Curran y Thomas, 2015; Robertson, Cooper, Sarkar y Mustafa, 2015). En términos más sencillos, la resiliencia se da en aquellas personas que desarrollan capacidades conductuales y psicológicas que les permiten mantener la calma durante situaciones de crisis o caos y seguir adelante tras el incidente sin sufrir consecuencias negativas a corto o largo plazo. Se trata de una ventaja evolutiva que la mayor parte de la población posee en mayor o menor medida y usa para controlar factores estresantes normales.

La resiliencia es una virtud de vital importancia tanto en la vida diaria como en el ámbito deportivo y competitivo. A pesar de dicha importancia, suele ser una característica pasada por alto en el campo de la filosofía del deporte y las teorías contemporáneas de la virtud. Sin embargo, sí que ha recibido una gran atención en otros campos de estudio.

La investigación de la naturaleza de la resiliencia en el deporte también puede ayudarnos a comprender mejor la contribución del deporte a la cultura y el bienestar de las personas.

El terreno de competición representa un “laboratorio natural” que ofrece la oportunidad de analizar cómo cada individuo actúa y reacciona ante circunstancias adversas que requieren un alto grado de esfuerzo y rendimiento. El deporte de alto nivel se caracteriza por la habilidad que posee un determinado atleta para utilizar y optimizar un abanico de habilidades psicológicas para soportar la presión a la que son sometidos por la competición, los fans, entrenadores y los medios de comunicación (Fletcher y Sarkar, 2012; Gould, Dieffenbach, y Moffett, 2002).

A lo largo de las últimas décadas, varios investigadores han identificado numerosos factores estresantes que los deportistas se encuentran en una determinada actividad (McKay, Niven, Lavalley y White, 2008; Scanlan, Stein y Ravizza, 1991) y han explorado el papel que desempeñan las características psicológicas ayudando a adaptarse a los deportistas de élite ante las transiciones y contratiempos que se hallan en el camino a la excelencia deportiva (MacNamara, Button y Collins, 2010a, 2010b).

La influencia de los factores psicológicos dentro del contexto del proceso del estrés está ampliamente conceptualizada como la “resiliencia psicológica” (Fletcher y Sarkar, 2013).

Por otro lado nos encontramos con otro concepto algo más amplio; la fortaleza mental, definida como una colección de valores inherentes al deporte en general y específico, actitudes, emociones y cogniciones desarrollados a través de la experiencia que influyen la manera en la que un individuo afronta, aprecia y responde a presiones positivas o negativas, así como retos o adversidades para conseguir sus objetivos de manera consistente (Gucciardi, Gordon y Dimmock, 2009).

Los factores psicológicos han sido considerados un ingrediente esencial para la excelencia en el rendimiento y el bienestar en un gran número de aspectos de la vida. Dentro del campo del deporte, la fortaleza mental es el término “paraguas” que tanto deportistas como entrenadores, incluso los medios de comunicación emplean cuando se refieren a la receta de factores psicológicos que aparentemente diferencian a los atletas “buenos” de los “excelentes” (Gucciardi et al., 2009)

Información cualitativa obtenida de atletas, entrenadores y psicólogos deportivos indica que, aunque casi todas las características psicológicas deseadas que están en conexión con el éxito han sido asociadas con la fortaleza mental, aparecen varios componentes comunes en los deportes estudiados hasta la fecha, como son la confianza en uno mismo, el control atencional, motivación intrínseca, actitud positiva, disfrute y gestión de la presión, mentalidad ganadora, fortaleza física, ética de trabajo, preparación de calidad y resiliencia. Estos resultados sugieren que un conjunto de características psicológicas principales pueda ser útil para la mayoría de deportes (Coulter, Mallet y Gucciardi, 2010).

Los deportistas de éxito suelen poseer una serie de características psicológicas que los distingue de la media, como concluyeron en su estudio Fletcher y Sarkar (2012). Los medallistas de oro olímpicos poseían numerosas características de personalidad positiva, tales como apertura a nuevas experiencias, escrupulosidad, innovación, extraversión, emocionalmente estable, optimismo y proactividad, que influyen en los mecanismos de valoración del desafío y metacognición. La siguiente cita ilustra cómo un campeón evaluó perderse en la selección para una competición internacional de manera positiva, debido a su carácter optimista y proactivo:

“Había cuatro de nosotros compitiendo por estos dos últimos lugares, y me dijeron que estaba en la lista de reserva. Y en el momento era devastador pero es una de esas cosas; si no coges una papeleta para el sorteo, nunca vas a ganar un premio. Así que tienes que coger esa papeleta. Eso es parte de la vida y te hace pensar, bueno, ¿qué puedo hacer de manera diferente para asegurarme de que tenga éxito?”

Dentro de este modelo, los componentes claves de la fortaleza mental son los que influyen la manera en que un individuo afronta o responde a sucesos con diferentes grados de adversidad y presión. Diferentes consideraciones importantes para la evolución conceptual de la fortaleza mental han sido abordadas en la definición y conceptualización anteriormente citada. Sin embargo, para clarificar y avanzar la actual conceptualización de la fortaleza mental, los investigadores deberían centrarse en el entendimiento de la fortaleza mental en el contexto de su opuesto (la debilidad mental), así como cuándo son requeridas las características principales, y qué ayudan a lograr a un atleta considerado fuerte mentalmente. En adición, también se debería investigar cómo estas características hacen pensar a un atleta, así como qué comportamientos muestran los atletas mentalmente fuertes.

Existe una teoría sobre la resiliencia psicológica y la fortaleza mental, expuesta en el artículo “The Rocky road to the top – why talent need trauma”, desarrollado por Dave Collins y Áine Macnamara, del Institute of Coaching and Performance en la universidad de Lanchashire, Reino Unido. En este artículo sugieren que hoy en día, en el mundo del desarrollo del talento (talent development o TD), se destinan grandes sumas de dinero y esfuerzos otorgando apoyo a los atletas jóvenes y tratando de eliminar estresores externos de la vida diaria, es decir, hacerles el camino más fácil para que puedan centrarse en su deporte. A primera vista la lógica nos diría que esta es la estrategia adecuada para maximizar el desarrollo del talento, pero los autores opinan que todos estos esfuerzos pueden estar erróneamente direccionados. Ellos opinan que, para facilitar el rendimiento deportivo en la edad adulta, puede que sean necesarios ciertos retos y dificultades que afrontar durante la fase de desarrollo del atleta.

Su argumento se basa en evidencias de que dichas dificultades son más comunes en atletas que alcanzan el éxito, en conjunción con una consideración crítica del *modus operandi* y el impacto de las intervenciones centradas en el carácter como la resiliencia y la fortaleza mental.

Es algo que se da frecuentemente en deportistas de élite, sobre todo de procedencia Afroamericana, que a menudo tienen una infancia complicada al vivir en barrios conflictivos y pertenecer a familias desestructuradas en las que frecuentemente el padre no se hace cargo de su cuidado y educación. Ejemplos de algunos de los mejores jugadores de la NBA de la historia como Lebron James y Kevin Durant, quienes crecieron sin una figura paterna, y aluden a ello en más de una ocasión (discursos al recibir el trofeo de MVP, el jugador mejor valorado). Describen cómo las dificultades económicas que pasaron en su juventud y el hecho de ver a sus madres trabajando horas extra e incluso dobles turnos, para poder sacarlos adelante y darles una educación, les motivaron a esforzarse al máximo para llegar a donde hoy se encuentran.

En otro artículo, en este caso de comentario, “The stress test: Does what doesn’t kill me make me a super elite athlete?”, Ian H. Robertson, del Trinity College de Dublín, Irlanda, diferencia entre atletas de élite y atletas de súper élite. Expone que los atletas de súper élite logran el éxito deportivo en parte por a) dificultades anteriores generan resiliencia, b) el éxito genera éxito, y c) pueden renombrar la ansiedad como excitación. Es poco probable que la mayor parte de su éxito se deba a mecanismos psicodinámicos compensatorios. En su comentario, Ian H. Robertson considera tres de los factores que Hardy y sus colegas identifican en su excelente artículo que distinguen a los deportistas de élite con los de mayor grado. Estos factores son a) la experiencia de una experiencia vital fundamental negativa combinada con una experiencia positiva en el deporte, b) la necesidad de éxito, y c) el rol de actitudes *counterphobic*. Lo que hace Robertson es tomar una perspectiva neurocientífica para complementar y testear la perspectiva psicodinámica de los autores.

Un ejemplo de una experiencia vital negativa combinada con un resultado positivo en el deporte podría ser cuando el jugador de baloncesto Chris Paul anotó 61 puntos en un partido del instituto para honrar la muerte de su abuelo que había fallecido recientemente a la edad de 61 años. En este caso una experiencia tan traumática como la pérdida de un familiar motivó enormemente a un joven deportista a tener un gran resultado en el deporte.

En el artículo “Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches”, redactado por Tristan J. Coulter y otros, de la universidad de Queensland, Australia, se utilizó un enfoque algo distinto al que se venía empleando anteriormente en cuanto a la recogida de información se refiere. Las opiniones subjetivas de múltiples perspectivas, incluyendo jugadores, padres y entrenadores fueron recogidas para aumentar el rigor científico del estudio (Jones, Hanton y Connaughton, 2007). Este artículo resulta interesante porque incluye información recogida de los padres de los atletas, que fue considerada una adición importante a la vez que inusual en los estudios sobre la fortaleza mental, aunque investigadores como por ejemplo Jones et al. (2007), ya han utilizado previamente numerosos puntos de vista dentro del diseño del estudio. Los progenitores de los deportistas tienen un conocimiento que relaciona directamente con el carácter y la individualidad de sus hijos durante su desarrollo, además, conocen bastante bien los ambientes en los que crecen y las experiencias a las que son expuestos durante su infancia y adolescencia y en su carrera como deportistas (Horn y Horn, 2007). Además, al contrario de los entrenadores, ya que un deportista tendrá varios a lo largo de su carrera, los padres estarán presentes de manera consistente durante los primeros eventos deportivos y experiencias vitales de la vida de los atletas.

Por esta razón parece lógico tener en cuenta a los padres como una rica fuente de información junto con las perspectivas de los entrenadores y atletas que relacione no solo con nuestro conocimiento de la fortaleza mental sino con el desarrollo de la misma (Coulter et al., 2010).

Por todo ello, el objetivo de este trabajo es analizar mediante una revisión bibliográfica de la literatura actual tanto los efectos como el alcance que tienen la resiliencia psicológica y la fortaleza mental en el rendimiento deportivo en deportistas de élite, analizando los estudios y resultados que nos presentan las publicaciones expuestas anteriormente.

2. Procedimiento de revisión (metodología)

Para la presente revisión bibliográfica se procedió a una rigurosa búsqueda en diferentes bases de datos de interés científico como PubMed y Scopus.

Inicialmente, se usaron las siguientes palabras clave; “sport”, “psychology”, “resilience” y “competitive”. Debido a la gran cantidad de artículos encontrados inicialmente, se definieron criterios de inclusión y exclusión de artículos. Se excluyeron todos aquellos artículos que estuviesen publicados con fecha previa a 2010, además, se descartaron todos los artículos que no dejaran claro que el estudio se realizó con deportistas que compitan en su modalidad. También se descartaron revisiones bibliográficas y artículos de estudios sobre deportistas militares, deportistas en formación y deportistas amateur. Los criterios de inclusión fueron similares. Se seleccionaron artículos que estuvieran disponibles de forma gratuita, así como que estuvieran en inglés o en español y que no contuviera ninguno de los criterios de exclusión anteriormente mencionados (Tabla 1).

De todos los artículos encontrados en las bases de datos, se seleccionaron un total de 7 artículos científicos relacionados con la resiliencia psicológica y fortaleza mental y su efecto en el rendimiento deportivo en competición. De estos artículos, 4 fueron encontrados en la base de datos Scopus y 3 en PubMed.

Más tarde, con la intención de profundizar más en el tema, pues los siete artículos seleccionados inicialmente no cubrían todo lo que se buscaba, se realizó una nueva búsqueda, esta vez en Google académico. Las palabras clave fueron “how resilience affects sport performance”. Tras esta nueva búsqueda se seleccionaron nuevos artículos.

Posteriormente, se realizó una comparación de todos los artículos encontrados con el objetivo de llegar a unas conclusiones con la información de los últimos años sobre el tema seleccionado.

Todo el procedimiento de la búsqueda y selección de artículos se realizó en base a los criterios establecidos por la declaración PRISMA.

3. Revisión bibliográfica (desarrollo)

A continuación, se presentan los artículos que cumplían los criterios de inclusión anteriormente mencionados objeto de estudio de la presente revisión y quedan sintetizados en la siguiente tabla 1.

Tabla 1. Artículos representativos objetivo de estudio de la presente revisión bibliográfica.

Autor y año	Objetivo	Método	Instrumentos	Conclusiones
Collins,D. MacNamara, A., 2012	Estudiar hasta qué punto es necesario enfrentarse a adversidades para desarrollar el talento.		Artículo de opinión, revisión de otros artículos y bases de datos.	El camino hacia el desarrollo del talento no debería ser fácil y cómodo, sino conformarse de lecciones que aprender.
Coulter, T.J. et al., 2010	Mejorar entendimiento de los procesos para lidiar con situaciones que demandan fortaleza mental.	4 entrenadores, 6 atletas y 5 madres y padres fueron entrevistados.	Entrevistas cualitativas.	El estudio contribuye a una definición más refinada de la fortaleza mental, así como cogniciones clave asociadas a ella.
Cowden, R.G. et al., 2014	Averiguar hasta qué punto la ansiedad competitiva y los recursos aprendidos son predictores de la fortaleza mental.	Análisis de regresión de los participantes; 8 jugadores y 8 jugadoras de tenis.	"Sport mental toughness questionnaire".	Los recursos aprendidos fueron determinados como los principales predictores de fortaleza mental.
Fletcher, D., Sarkar, M., 2010	Explorar y explicar la relación entre la resiliencia psicológica y el rendimiento deportivo óptimo.	12 campeones olímpicos fueron entrevistados sobre sus experiencias aguantando la presión de la competición.	Enfoque de teoría fundamentada para la recolección de datos a través de entrevistas.	Varios factores psicológicos protegen a los mejores atletas del mundo de los estresores que pueden causar un detrimento en el rendimiento a la hora de afrontar situaciones competitivas.

Giles, B. et al., 2017	Llevar a cabo una réplica conceptual de la proposición de que la fortaleza mental está asociada positivamente con la perseverancia comportamental.	38 jugadores de fútbol hicieron un sprint de 20 m en condiciones normales y luego en condiciones de fatiga.	Cuestionario online de fortaleza mental. Instrumentos para medir vo2max.	En situaciones de fatiga, el efecto de la fortaleza mental es superado por una mejor condición física.
Gucciardi, D.F., 2012	Desarrollar una línea de investigación que explore las propiedades psicométricas del PPI y el PPI-A, los cuales son medidas multidimensionales de la fortaleza mental en el deporte.	333 jugadores de fútbol de entre 15 y 18 años que llevaban compitiendo entre 2 y 11 años.	Cuestionarios: "Psychological Performance Inventory (PPI)" y "Psychological Performance Inventory-A (PPI-A).	Ambos cuestionarios demostraron ser efectivos pero cayeron por debajo de .70 de fiabilidad recomendada por lo que se debería investigar más al respecto.
Morgan, P. et al., 2013	Desarrollar una definición de la resiliencia grupal e identificar las características de la resiliencia en equipos de élite.	31 participantes de 5 equipos de élite se sometieron a un estudio cualitativo.	Se usó un análisis temático interpretativo usando un razonamiento inductivo y deductivo para analizar los datos que se extrajeron de conversaciones grupales.	La resiliencia grupal se definió como un proceso dinámico y psicosocial que protege a los miembros de un grupo de las adversidades a las que se pueden enfrentar de manera colectiva.
Meggs, J. et al., 2013	Estudiar la relación entre las diferencias individuales en auto organización evaluativa y fortaleza mental.	105 atletas compitiendo a distintos niveles formaron parte de un estudio online en el que respondieron a un cuestionario.	Sport Mental toughness questionnaire	La fortaleza mental global fue asociada con la positividad de autoconcepto, que era alta en individuos con alta autoorganización.

Robertson, I.H., 2017	Tomar una perspectiva neurocientífica para complementar y probar la perspectiva psicodinámica de Hardy y sus compañeros.	Comentario. Artículo de opinión.	Personas que habían tenido moderados niveles de adversidades tenían mayor función emocional que aquellos que habían tenido niveles muy bajos o muy altos.
------------------------------	--	----------------------------------	---

4. Discusión

El objetivo de este trabajo consistió en realizar una revisión bibliográfica sobre las publicaciones científicas publicadas en los últimos años que tratan la importancia de la resiliencia y la fortaleza mental en el rendimiento deportivo. Las investigaciones encontradas al respecto confirman que ambos constructos son claves en la consecución de buenos resultados en competiciones.

En cuanto a la resiliencia, Dave Collins y Áine McNamara (2012) llegaron a la conclusión de que la explotación directa de eventos vitales que suponían un reto para la persona y los generados artificialmente tenían un buen caso cuando se veía apropiado para el desarrollo del talento. Describieron que el camino hacia el éxito deportivo no debería ser cómodo, sino que debería plantear una serie de retos que lleven a lecciones que aprender mediante medios explícitos e implícitos. Es esencial la provisión de habilidades, enseñadas formalmente pero también desarrolladas a través de rutas que interactúan paralelamente como el entrenamiento por modelación estructuras TDE y competición. Este desarrollo no debería dejarse al azar o en las manos de entornos acogedores en los hogares de los deportistas. Finalmente, mencionaron que el apoyo durante las fases iniciales, así como test de confianza y construcción de habilidades posteriores, ayudará a optimizar el desarrollo, aunque la importancia de hacer esto en una base individual es obvia. Según los autores, la implicación más obvia de sus sugerencias es la necesidad de profundizar en la investigación confirmatoria en academias de talento y en sistemas escolares.

En el estudio que llevaron a cabo Tristan y Coulter et al. en 2010 titulado “Understanding mental toughness in Australian soccer: perceptions of players, parents and coaches”, todos los participantes enfatizaron que una mentalidad ganadora y deseo de ganar eran características fundamentales que describían la personalidad de un jugador mentalmente fuerte, lo cual es una adición clave a la literatura sobre los atributos de la fortaleza mental. Uno de los participantes articuló esta postura bastante bien cuando se le preguntó:

“Tienes que tener esa mentalidad ganadora y el deseo de ganar para ser considerado un deportista mentalmente fuerte. Es esa hambre de victoria y de continuamente luchar el partido en la búsqueda del éxito lo que separa a los jugadores mentalmente fuertes del resto. Sin importar su rendimiento en el momento o el resultado final, los jugadores con este estado mental no le tienen miedo a la derrota, sino que se enorgullecen en el principio del esfuerzo, y más importantemente en su necesidad de constantemente aplicarse a su causa sin importar la situación.

En 2012, David Fletcher y Mustafa Sarkar, de la universidad de Loughborough, UK, publicaron el artículo “A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions”. Anteriormente el estudio de la resiliencia se había centrado predominantemente en individuos que contra su voluntad se habían visto obligados a reaccionar a eventos potencialmente traumatizantes en sus vidas. Por ello, las teorías sobre la resiliencia habían estado basadas típicamente en poblaciones clínicas. (e.g., Denz-Penhey y Murdoch, 2008; Mancini y Bonanno, 2009). Por lo tanto, debido a la especificidad contextual de la resiliencia (Luthar et al., 2000), las conclusiones de esta investigación no son fácilmente aplicables a individuos exitosos que buscan activamente enfrentarse a situaciones desafiantes que les presentan oportunidades para aumentar su nivel de rendimiento, al contrario que poblaciones clínicas que han sido esencialmente “forzados” a demostrar cualidades de resiliencia para mantener su funcionamiento.

En este estudio se entrevistaron a 12 ganadores de medallas de oro en juegos olímpicos, ya que se ha visto que poseen ciertas características psicológicas que les diferencian de atletas menos exitosos a la hora de soportar estresores y adversidades (Gould et al., 2002; Gould y Maynard, 2009; Hardy et al., 1996; Krane y Williams, 2006).

Los resultados derivados del análisis de los datos recogidos representaron las respuestas de los 12 medallistas olímpicos acerca de la relación entre la resiliencia psicológica y el rendimiento deportivo óptimo. Los resultados indicaron que numerosos factores psicológicos como una personalidad positiva, motivación, confianza, concentración y apoyo social protegen a los mejores atletas del mundo de potencial efecto negativo de los estresores influenciando su actitud ante los retos y sus metacogniciones. Estos procesos promueven respuestas facilitativas que preceden al rendimiento óptimo en el deporte. La figura 1 dibuja una representación esquemática de estos conceptos emergentes e ilustra sus interrelaciones en forma de un modelo de teoría fundamentada.

En cuanto a la resiliencia psicológica, todos los participantes describieron prolongados períodos de tiempo en sus carreras deportivas durante los cuales debieron soportar las presiones a las que fueron sometidos. Esto apoya el concepto de resiliencia como un “proceso dinámico que abarca adaptaciones positivas en el contexto de una adversidad significativa” (Luthar et al., 2000). En el modelo de teoría fundamentada, la resiliencia psicológica está representada como un concepto que engloba estresores, meta-cogniciones, factores psicológicos (personalidad positiva, motivación, confianza, concentración y percepción de apoyo social) y respuestas facilitativas.

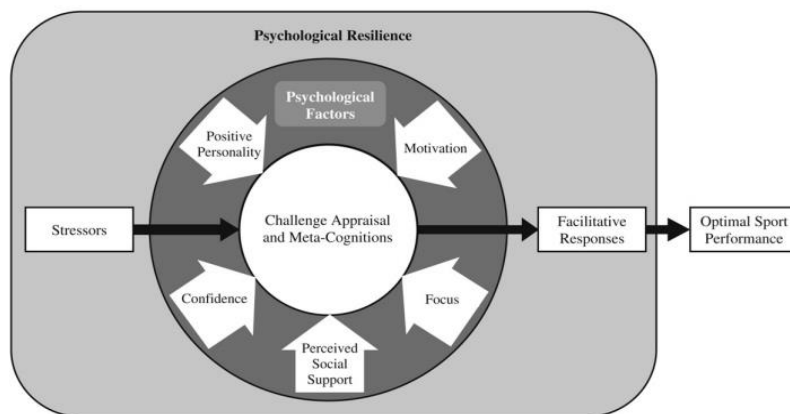


Figura 1. Modelo de Teoría fundamentada de la Resiliencia Psicológica.

Fuente: Fletcher y Sarkar (2012).

Por otro lado, aunque la investigación en el campo de la psicología está empezando a arrojar luz sobre las características y procesos relacionados con la resiliencia a nivel individual, la naturaleza de la resiliencia a nivel grupal requiere de examinación en el contexto del deporte.

La investigación sobre la resiliencia a nivel de equipo no solo puede proporcionar un conocimiento importante acerca de cómo los equipos resilientes manejan los factores estresantes distintivos que encuentran a nivel colectivo, sino también sobre su capacidad para sostener un alto rendimiento a pesar del entorno cambiante y complejo en el que se encuentran en el deporte de élite.

Basado en esto, Morgan, Fletcher y Sarkar (2013), propusieron que el desarrollo de una definición robusta para la resiliencia a nivel de equipo proporcionaría mayor claridad sobre cómo se encuentra la resiliencia en los equipos deportivos. De hecho, la resiliencia a nivel de equipo tiene un papel crítico y distintivo para aquellos que funcionan en grupos, como lo sugirieron West et al. en 2009:

La resiliencia grupal puede demostrar ser una capacidad importante para un equipo, ya que ayuda en la reparación y rebote cuando se encuentran ante situaciones estresantes. Los equipos que muestran la habilidad para ya bien prosperar ante situaciones de alta responsabilidad, improvisar y adaptarse a un cambio o estrés significativo, o simplemente recuperarse de una experiencia negativa es menos probable que experimenten los efectos potencialmente dañinos de las situaciones amenazantes.

Los objetivos de este estudio fueron desarrollar una definición de la resistencia grupal e identificar las características resilientes de los equipos deportivos de élite. La definición que surgió de los grupos en los que se basó el estudio fue:

"Un proceso psicosocial dinámico que protege a un grupo de individuos del posible efecto negativo de los factores estresantes que encuentran colectivamente. Se compone de procesos mediante los cuales los miembros del equipo utilizan sus recursos individuales y colectivos para adaptarse positivamente cuando experimentan adversidad". En general, esta definición sugiere que la resistencia del equipo es una capacidad importante en el deporte, ya que permite a los grupos soportar factores estresantes mediante la utilización y optimización de factores psicosociales en dos niveles diferentes (es decir, equipo individual). La aparición de "un proceso dinámico" dentro de la definición, y los recursos psicosociales identificados por las cuatro características resilientes, sugieren que la resistencia del equipo puede manifestarse y concebirse de manera diferente en diversas circunstancias. Un mensaje clave que surge de los hallazgos es que la calidad de las relaciones es crítica para la resistencia del equipo y esto fue evidente a través de las cuatro características (estructura grupal, enfoques de dominio, capital social y eficacia colectiva).

Tras haber estudiado detenidamente los artículos incluidos en esta revisión, la principal limitación de la investigación sobre la resiliencia es que se basa en estudios cualitativos, centrados en opiniones y entrevistas por lo que es complicado cuantificar directamente el impacto exacto que esta tiene en el rendimiento deportivo a alto nivel, siendo los resultados menos precisos que los que se podrían dar en otro campo en el que la investigación fuese de un corte más cuantitativo.

A pesar de ello, de los artículos analizados, todos coinciden en la ventaja que da la mejora de la resiliencia y la fortaleza mental, por lo que podemos extraer la conclusión que estas cualidades mentales son factores de gran importancia que ayudan a mejorar los resultados deportivos tanto a nivel individual como grupal, siendo clave para afrontar momentos de alto estrés y sacar lo mejor de uno mismo, así como para recuperarse lo más rápida y eficazmente

posible tras sufrir un contratiempo importante en el camino deportivo como puede ser una derrota aplastante o una grave lesión.

Por todo ello cabría destacar que aún no se ha investigado tanto en este campo como en otros, ya que antiguamente no se sabía tanto de la importancia de las facultades mentales a la hora de rendir en la competición, por lo que se espera que en un futuro cercano la literatura al respecto sea mucho más amplia.

La futura línea de investigación teniendo en cuenta lo leído se presenta de gran interés, pues los factores psicológicos cada vez van a ser más determinantes a la hora de alcanzar el éxito, debido a la creciente exposición mediática a la que se enfrentan los atletas. En la época en la que vivimos, en la que todo está en internet, y los deportistas cada vez son más famosos y ganan más dinero a más temprana edad.

5. Propuesta de intervención

La resistencia mental se refiere a la capacidad de usar cualidades personales para soportar la presión (Fletcher y Sarkar, 2016). Durante los últimos dos años, ha habido un creciente interés en programas basados en evidencia e intervenciones para desarrollar resiliencia en el lugar de trabajo tanto para mejorar la productividad como para el bienestar.

Uno de estos enfoques que ha comenzado a utilizarse en el deporte de élite es un programa de entrenamiento de fortaleza mental (Fletcher y Sarkar, 2016). Respaldado por la investigación y la teoría relacionadas con la resiliencia, el programa de entrenamiento de la fortaleza mental se enfoca en tres áreas principales (cualidades personales, entorno facilitador y mentalidad de desafío) para mejorar la capacidad de los deportistas para resistir la presión (Figura 2). Es importante destacar que, en el contexto de la presente propuesta de intervención, en lugar de ser considerado como un rasgo fijo, la resiliencia es vista como una capacidad que puede desarrollarse (a lo largo del tiempo) en el contexto de las interacciones persona-ambiente.

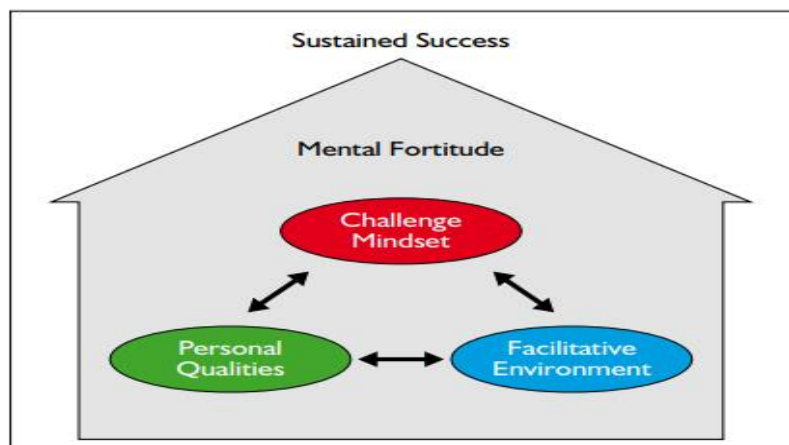


Figura 2. Fuente: Componentes de un programa de entrenamiento de la fortaleza mental para el éxito continuado. Fuente: Fletcher y Sarkar (2016).

Resiliencia y medio ambiente: desafío y apoyo.

Aunque es tentador centrarse en la capacidad de los individuos para resistir la presión, a la luz de los problemas culturales y las preocupaciones del deporte de élite antes mencionada, se debe prestar más atención a la creación de entornos desafiantes en los que los deportistas puedan prosperar como persona y como competidores. De importancia fundamental para desarrollar entornos de alto rendimiento son las nociones de desafío y soporte. El desafío implica tener altas expectativas de las personas y ayuda a inculcar la responsabilidad y la responsabilidad. Por otro lado, el apoyo se refiere a permitir que las personas desarrollen sus cualidades personales, y ayuda a promover el aprendizaje y generar confianza. Sobre la base de las nociones de desafío y apoyo, el entorno que crean los líderes y entrenadores se puede diferenciar entre cuatro categorías: bajo apoyo- bajo desafío (ambiente estancado); alto apoyo - bajo desafío (ambiente cómodo); bajo apoyo – alto desafío (ambiente intransigente); y alto apoyo - alto desafío (ambiente facilitador, el óptimo para el desarrollo de la resiliencia) (Figura 3). Cada entorno se caracteriza por diferentes características, pero para que la resiliencia se desarrolle para un éxito y bienestar sostenidos, se necesita crear y mantener un entorno facilitador.

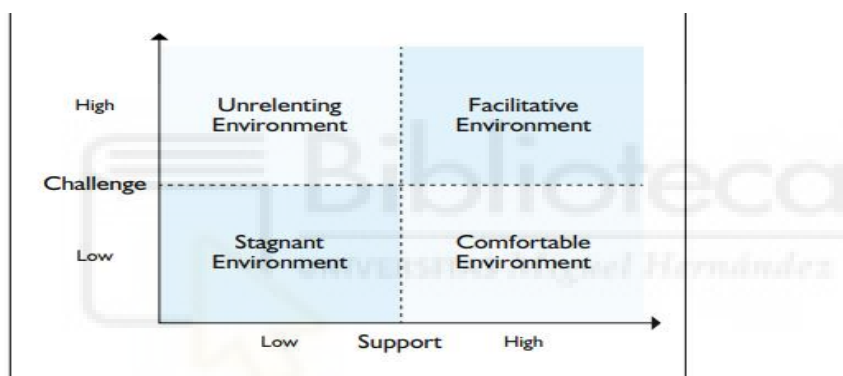


Figura 3. Relación entre desafío y apoyo, y los ambientes que se generan. Fuente: Fletcher y Sarkar (2016).

En el contexto de la presente discusión, es importante diferenciar las características de un entorno intransigente y un entorno facilitador. Si se proporciona mucho apoyo y no se proporciona suficiente desafío, se generará un ambiente demasiado cómodo en el que los atletas no se esforzarán lo suficiente y no mejorará el rendimiento.

Por el contrario, si se imponen demasiados desafíos y no se brinda suficiente apoyo, el entorno intransigente va a comprometer el bienestar. El ambiente intransigente se caracteriza por una competencia insana, líderes que exponen y ridiculizan a deportistas, una cultura de culpa cuando no se cumplen los altos estándares, una mentalidad de evitación debido a las consecuencias de cometer errores, poca atención al bienestar, personas que se sienten aisladas, conflicto potencial, desempeño insostenible, agotamiento potencial y una actitud de “nadar o hundirse” (Fletcher y Sarkar, 2016). Estas características son consistentes con algunos de los problemas de bienestar del atleta y las preocupaciones que se han planteado e investigado en los últimos años en algunos deportes británicos.

Para facilitar tanto el rendimiento óptimo como el bienestar en el deporte de élite, el entorno debe equilibrar los altos niveles de desafío y apoyo. Este entorno de facilitación se caracteriza por el desafío de apoyo hacia una meta, los individuos que participan y se comprometen los objetivos, los individuos que buscan activamente los desafíos a desarrollar, un feedback constructivo, buenas relaciones entre los deportistas y los líderes o entrenadores, un entorno psicológicamente seguro que fomenta la toma de riesgos sensatos, la competición sana, todos los atletas se apoyan, aprenden de los errores y reconocen y celebran el éxito, con una actitud de “estamos en esto juntos” (Fletcher y Sarkar, 2016). Es importante destacar que estas características de un entorno facilitador deben desarrollarse con los principales responsables de la toma de decisiones (por ejemplo, directores deportivos del club) y personal clave (por ejemplo, entrenadores) cuyas opiniones probablemente influyan en la posible intervención (cf. Sarkar y Fletcher, 2016).

6. Bibliografía

- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences, 28*(7), 699-716. doi:10.1080/02640411003734085
- Cuberos, R. C., Castro-Sanchez, M., Espejo-Garcés, T., & Ortega, F. Z. (2016). Research of resilience depending on the type of sport: Football, handball and ski. [Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: Fútbol, balonmano y esquí] *Retos, (29)*, 157-161. Retrieved from www.scopus.com
- De Terte, Ian; Stephens, Christine (2014). "Psychological Resilience of Workers in High-Risk Occupations". *Stress and Health, 30* (5), 353–355. doi:10.1002/smi.2627. ISSN 1532-3005.
- Denz-Penhey, H., & Murdoch, J. C. (2008). Personal resiliency: serious diagnosis and prognosis with unexpected quality outcomes. *Qualitative Health Research, 18*, 391e404. doi:10.1177/1049732307313431.
- Giles, B., Goods, P. S. R., Warner, D. R., Quain, D., Peeling, P., Ducker, K. J., . . . Gucciardi, D. F. (2018). Mental toughness and behavioural perseverance: A conceptual replication and extension. *Journal of Science and Medicine in Sport, 21*(6), 640-645. doi:10.1016/j.jsams.2017.10.036
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic games. *Journal of Sports Sciences, 27*, 1393e1408. doi:10.1080/02640410903081845.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 172e204. doi:10.1080/10413200290103482.
- Gucciardi, D. F. (2012). Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the psychological performance inventory-A and its predecessor. *Journal of Personality Assessment, 94*(4), 393-403. doi:10.1080/00223891.2012.660292

- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54–72.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Horn, T. S., & Horn, J. L. (2007). Family influences on children's sport and physical activity participation, behaviour, and psychosocial responses. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 685–711). Hoboken, NJ: Wiley.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243–264.
- Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 207e227). Boston: McGraw-Hill.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543e562. doi:10.1111/1467-8624.00164.
- Machida, M., Otten, M., Magyar, T. M., Vealey, R. S., & Ward, R. M. (2017). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 410-418. doi:10.1080/02640414.2016.1167934
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. *Journal of Personality*, 77, 1805e1832. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x.
- Meggs, J., Ditzfeld, C., & Golby, J. (2014). Self-concept organisation and mental toughness in sport. *Journal of Sports Sciences*, 32(2), 101-109. doi:10.1080/02640414.2013.812230
- Robertson, I. H. (2017). *The stress test: Does what doesn't kill me, make me a super-elite athlete?* doi:10.1016/bs.pbr.2016.12.003 Retrieved from www.scopus.com
- Robertson, Ivan T.; Cooper, Cary L.; Sarkar, Mustafa; Curran, Thomas (2015-04-25). "Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review". *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88 (3), 533–562. doi:10.1111/joop.12120. ISSN 0963-1798.
- Ruiz-Barquín, R., Vecino, J. C., & Marcos, R. V. (2015). Resilience in athletic coaches high performance. [La resiliencia en entrenadores de atletismo de alto rendimiento] *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 10(1), 69-76. Retrieved from www.scopus.com
- Runciman, P., & Derman, W. (2018). Athletes with brain injury: Pathophysiologic and medical challenges. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 29(2), 267-281. doi:10.1016/j.pmr.2018.01.004

- Sarkar, M. & Fletcher, D. (2016). Developing resilience through coaching. In R. Thelwell, C. Harwood & I. Greenlees (Eds.), *The psychology of sports coaching: Research and practice*(pp. 235-248). London: Routledge.
- 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. doi:10.1080/02640414.2014.901551
- Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., de La Vega, R., & Márquez, S. (2014). Resilience in sport: Theoretical foundations, instruments and literature review. [La resiliencia en el deporte: Fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura] *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 14(3), 83-98. Retrieved from www.scopus.com
- Torregrosa, M., Ortega, E., Lameiras, J., Sousa, C., García, A., Villalonga, T.,...& Cruz, J. (2011). Cohesión y cooperación en equipos deportivos. *Anales de psicología*, 27(1), 232-238.
- Wang, H., Chen, S, Lee, S., Hsu, M., Chen, K., Liou, Y., & Kuo, C. (2009). The role of DHEA-S in the mood adjustment against negative competition outcome in golfers. *Journal of Sports Sciences*, 27(3), 291-297. doi:10.1080/02640410802520810

