



Análisis de procesos grupales en deportes colectivos: Relación entre resiliencia de equipo y la cohesión grupal

Analysis of group processes in team sports: Relationship between team resilience and group cohesion

Miguel Ángel López Gajardo^{1*}, J. C. Ponce-Bondón¹, D. Lobo-Triviño¹, D. Manzano-Rodríguez¹ y R. Llanos-Muñoz¹

¹ Universidad de Extremadura

*Autor para correspondencia: malopezgajardo@unex.es

RESUMEN

La resiliencia parece ser un antecedente con consecuencias positivas en el rendimiento de los deportistas. Además, la respuesta del deportista a situaciones de estrés, puede determinar su conducta hacia la tarea o hacia sus compañeros. Por tanto, el objetivo del presente estudio consistió en examinar y determinar la relación entre la resiliencia de equipo y cohesión grupal en un contexto de deportes de equipo. Un total de 465 jugadores/as ($M = 21.03$; $DT = 5.75$; 124 chicas [i.e., 26.66%] y 341 chicos [i.e., 73.33%]) de los cuales formaron parte del estudio. Los jugadores participaban en categorías sub-18 y senior de deportes colectivos: voleibol ($n = 10$), baloncesto ($n = 60$), fútbol ($n = 365$) y balonmano ($n = 30$). Se utilizaron cuestionarios válidos y fiables para analizar la resiliencia y cohesión de grupo, los cuales, se cumplimentaron al inicio del entrenamiento. Para analizar los resultados, se llevó a cabo un análisis de regresiones con el programa estadístico SPSS 25.0. Los resultados muestran que existe una correlación significativa y positiva entre las características de la resiliencia con todos los factores de cohesión grupal ($r = .39 - .69$; $p < .01$) y de mayor magnitud con la integración a la tarea ($r = .69$; $p < .001$), mientras que todos los factores de cohesión mantenían una correlación negativa con la vulnerabilidad bajo presión ($r = -.22 - -.53$; $p < .01$), siendo el índice de correlación más elevado el de integración a la tarea ($r = -.53$; $p < .01$). Para tener un equipo resiliente, y que supere los problemas que aparecen durante la competición deportiva, parece necesario aumentar la cohesión social y, sobre todo, la cohesión tarea en el seno de los equipos. Además, parece importante tener en cuenta la resiliencia y analizar cuáles son los factores principales que se relacionan con ella.

Palabras clave: Psicología deportiva; rendimiento; deportes de equipo; eficacia colectiva.

ABSTRACT

Resilience seems to be an antecedent with positive consequences on the performance of athletes. Moreover, the athlete's response to stressful situations may determine their behaviour towards the task or towards their teammates. Therefore, the aim of the present study was to examine and determine the relationship between team resilience and group cohesion in a team sports context. A total of 465 players ($M = 21.03$; $SD = 5.75$; 124 girls [i.e., 26.66%] and 341 boys [i.e., 73.33%]) took part in the study. The players participated in U-18 and senior categories of team sports: volleyball ($n = 10$), basketball ($n = 60$), football ($n = 365$) and handball ($n = 30$). Valid and reliable questionnaires were used to analyse resilience and group cohesion, which were completed at the beginning of training. To analyse the results, a regression analysis was carried out with the SPSS 25.0 statistical programme. Results show that there is a significant and positive correlation between resilience characteristics with all group cohesion factors ($r = .39 - .69$; $p < .01$) and of greater magnitude with task integration ($r = .69$; $p < .001$), while all cohesion factors maintained a negative correlation with vulnerability under pressure ($r = -.22 - -.53$; $p < .01$), with the highest correlation index being that of task integration ($r = -.53$; $p < .01$). In order to have a resilient team that overcomes the problems that arise during sporting competition, it seems necessary to increase social cohesion and, above all, task cohesion within teams. Furthermore, it seems important to take resilience into account and to analyse which are the main factors related.

Keywords: Sports psychology; performance; team sports; collective efficacy.

INTRODUCCIÓN

La búsqueda de la optimización del rendimiento a lo largo de una temporada por parte de un equipo es el objetivo principal que se persigue para la consecución de sus logros deportivos. Esta búsqueda continua de mejorar el rendimiento y el funcionamiento del equipo ha estado enfocada en mayor medida a la mejora de aspectos físicos y al entrenamiento, así como hacia aspectos técnico - tácticos. Sin embargo, “las variables psicosociales pueden tener una importancia mayúscula a la hora de diferenciar entre procesos de éxito y de fracaso, posibilidad que años atrás estaba descartada ya que estas variables no se tenían en cuenta para su estudio” (García-Calvo, 2013). Una de las consideraciones más importantes sobre la consecución del éxito ha sido que los procesos grupales adquieren un papel fundamental en la mejora de dicho rendimiento (Myers et al., 2004). Así, parece ganar adeptos el hecho de conocer y estudiar cómo estos procesos grupales interactúan entre sí dentro de los diferentes contextos deportivos y cómo a su vez pueden afectar tanto al rendimiento individual, como al rendimiento global del equipo. En todas las áreas que comprenden el deporte de competición, intervienen numerosas variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la eficacia colectiva, los estados de ánimo, el autocontrol y la cohesión de grupo, entre otras (Gimeno et al., 2007). Por lo tanto, el conocimiento y la manipulación de estas variables puede ayudar a los deportistas para optimizar su rendimiento, aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos a corto y largo plazo. Lógicamente, el desarrollo de estas habilidades requiere tiempo y práctica, pero cabe destacar que el entrenamiento de estas permitirá al deportista maximizar su rendimiento (García-Naveira, 2010). En este sentido, según Weinberg y Gould (2010) “en condiciones similares de capacidad física, por lo general, gana el deportista que tiene las mejores habilidades mentales” (p. 251-252). Esto podría llevar a la conclusión de que los jugadores más exitosos no solamente destacarían por sus capacidades físicas, sino también por el entrenamiento y uso de sus habilidades psico-sociales.

Concretamente, en deportes colectivos, las dificultades presentadas en cuanto a estos aspectos psico-sociales pueden afectar a un jugador o al grupo en su totalidad, y en determinadas ocasiones, pueden llegar a reducir notablemente el rendimiento del equipo (Fletcher et al., 2006). Sin embargo, la superación de cada uno de los problemas que puedan ir surgiendo dentro de un colectivo también puede contribuir a cumplir los objetivos propuestos y, por lo tanto, aumentar el rendimiento (Shoenfelt, 2016). En este sentido, teniendo en cuenta la complejidad de estos contextos deportivos, se necesitan más hallazgos que refuercen resultados de estudios previos y que muestren nuevas evidencias sobre la mejora del funcionamiento colectivo en estos grupos. Según Carron y Eys (2012), existen diferentes dinámicas de grupo relevantes en el contexto deportivo, como la cohesión grupal y la resiliencia de equipo que pueden tener influencia en el equipo y en su rendimiento (García-Secades et al., 2014; López-Gajardo, McEwan, et al., 2023).

De esta forma, para explicar la relación que tienen las diferentes variables entre sí se utilizará una estructura conceptual que tratará de explicar cómo funcionan estos procesos grupales cuando se vinculan con otras variables tales como la resiliencia o la cohesión de equipo. Por tanto, con la realización de la presente investigación se pretende aumentar el conocimiento de ambos constructos y poder utilizar los hallazgos en futuras aplicaciones prácticas. Además, se busca ayudar a los cuerpos técnicos y/o psicólogos/as deportivos para saber cómo actuar de una manera eficiente durante el proceso en los entrenamientos y en la competición.

Resiliencia de equipo

Actualmente, esta variable se enfoca dentro de la superación de las adversidades y que permite a las personas y a los grupos deportivos enfrentarse a los eventos traumáticos de la vida y en el deporte (Campbell-Sills et al., 2006; Morgan et al., 2019; Sarkar y Page, 2022). Schiera (2005) define la resiliencia como la capacidad de ciertas personas para afrontar, resistir y superar adversidades, para conseguir mejores resultados.

A nivel individual, la resiliencia psicológica se ha definido como “el papel de los procesos mentales y el comportamiento en la promoción de pensamientos positivos y protección de un individuo del potencial efecto negativo de los factores estresantes” (Fletcher y Sarkar, 2013). De hecho, en deportes individuales, se ha demostrado que existen diversos factores personales que afectan influyen positivamente en ella, tales como la autodeterminación y la confianza en las



propias habilidades del deportista, así como factores ambientales tales como el apoyo social percibido (Decroos et al., 2017; Morgan et al., 2019; Fasey et al., 2022). En la misma línea que se ha comentado anteriormente, Schiera (2005) enumeró una serie de características asociadas directamente con sujetos resilientes tales como: lograr objetivos fijados a pesar de la situación (actitud flexible y recursos creativos), mantenerse competente en todo momento (confiar en sus capacidades para solventar un problema) y capacidad para superar eventos del pasado (evitar quedarse anclados en un evento frustrante ya ocurrido, sobreponerse a la adversidad). Sin embargo, en deportes de equipo, el estudio de la resiliencia requiere además de una perspectiva que incluya las experiencias compartidas en el entorno del equipo y los recursos interactivos que se puedan emplear dentro del mismo (Decroos et al., 2017; Galli, 2016). Morgan et al. (2013) definieron el concepto de resiliencia de equipo como aquel “proceso psicosocial dinámico que protege a un grupo de individuos de los posibles efectos negativos de los factores estresantes que encuentran colectivamente” (p. 552). Asimismo, en el estudio que realizaron se determinó que la variable resiliencia estaba sustentada y estructurada por cuatro características principales: (1) estructura del grupo (e.g., roles de liderazgo, comunicación entre los jugadores), (2) dominio de adversidades (e.g., experiencia en situaciones complicadas, mejora grupal tras sufrir cada contratiempo), (3) capital social (e.g., apoyo social percibido, vínculos emocionales entre jugadores) (4) cohesión grupal (e.g., unidad frente a las adversidades, confianza en el compañero en situaciones de dificultad). En otro estudio realizado por Fletcher et al. (2006), se observó cómo la competición en deportes de equipos lleva consigo una serie de problemas y adversidades, que, en determinados momentos, pueden llegar a reducir considerablemente el rendimiento colectivo.

Cabe destacar que, el papel del entrenador y el resto de los miembros del cuerpo técnico es fundamental para entrenar a sus deportistas en las posibles adversidades y para conseguir que un equipo desarrolle la capacidad de resiliencia (López-Gajardo, Díaz-García, et al., 2022; Morgan et al., 2015, 2019). De esta forma, desde su perspectiva van a poder observar, analizar y compartir con el resto de su equipo (cuerpo técnico y jugadores) los claros signos de debilidad para establecer protocolos preventivos en situaciones de estrés, positivas o negativas (Kegelaers et al., 2021).

En relación con el rendimiento deportivo, López-Gajardo, McEwan, et al. (2023) demostraron que hay una relación positiva existente entre resiliencia de equipo y el rendimiento, mientras que existía a su vez una relación negativa con diversos trastornos psicológicos como la angustia (Hosseini y Besharat, 2010). En el estudio realizado por Reche et al. (2014) se muestra una correlación negativa entre una elevada resiliencia y una menor probabilidad de sufrir sintomatología relacionada con el Síndrome de Burnout, asociado a bajo optimismo y, por lo tanto, dificultades para poder afrontar retos de elevada exigencia competitiva en los que habrá situaciones de éxito y de fracaso, lo que afectará negativamente al rendimiento del equipo. Holt y Dunn (2004) mostraron, en base a los resultados de su estudio, que los sujetos con un buen perfil resiliente serán capaces de desarrollar niveles más elevados de rendimiento en fútbol. Relacionado con lo mencionado anteriormente, una de las cuestiones que más ha trabajado la psicología del deporte es acerca de la capacidad que se tiene para poder hacer a un equipo más resiliente (Gupta y McCarthy, 2022). Pues bien, hoy en día no existen muchos estudios que abalen diferentes propuestas y estrategias para mejorar la resiliencia en deportistas, no obstante, se ha evidenciado que la unión entre los jugadores de un equipo puede tener una estrecha relación en la superación de las adversidades (Morgan et al., 2013, 2019)

Cohesión grupal

La cohesión grupal se entiende como “proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros” (Brawley et al., 2000). Carron et al. (1985) elaboraron un modelo conceptual para representar la cohesión en equipos deportivos en el cual cada miembro desarrolla y mantiene percepciones sobre su equipo relacionadas con el grupo y con el modo con que el grupo satisface necesidades y objetivos.

Estas percepciones se dividen en: integración del grupo (i.e., grado de unidad dentro del mismo) y atracción individual hacia el grupo (i.e., motivaciones intrínsecas de sentido de atracción al grupo). En este sentido, se destacaron dos categorías diferenciadas con respecto a las percepciones del miembro del grupo: los aspectos sociales y los aspectos de la tarea.

La combinación de estas percepciones se ha podido subdividir en cuatro manifestaciones de la cohesión: 1) Integración grupal-Tarea (GI-T) y 2) Integración grupal-Social (GI-S) que reflejan las creencias de los miembros sobre el grado en que el grupo está unido para alcanzar sus objetivos y para que sus miembros socialicen, respectivamente; y 3) Atracción individual hacia la tarea grupal (ATG-T), y 4) Atracción individual hacia el grupo social (ATG-S) que reflejan los juicios de los miembros sobre el grado en que el grupo es atractivo para sus objetivos y relaciones sociales, respectivamente (Carron et al., 1985). Cabe destacar que se han realizado numerosos estudios acerca de la cohesión de equipo en contextos deportivos categorizándose en cuatro categorías principales: a) factores personales, b) factores ambientales, c) factores de liderazgo y d) factores grupales (Beauchamp y Eys, 2014; López-Gajardo, González-Ponce, et al., 2022).

En cuanto a factores personales relacionados, estos giran en torno a características individuales tales como aspectos conductuales o factores afectivos personales como la satisfacción del propio deportista (Martens y Peterson, 1971). Respecto a los factores ambientales, uno de los más representativos en cuanto a relación directa con el término de cohesión es el tamaño de equipo. Por ejemplo, en el estudio realizado por Widmeyer et al. (1990) se demostró que cuándo hay un mayor número de jugadores implicados, la cohesión tarea disminuye. En relación con los factores de liderazgo, uno de los que más se ha relacionado con el desarrollo de la cohesión en el grupo es la conducta del entrenador, afirmando que éste podía fomentar niveles elevados de cohesión en aquellas tareas que implicaban estilos de feedback positivo, apoyo social y conductas democráticas (Westre y Weiss, 1991). También se ha demostrado que aquellos deportistas que percibían que los compañeros líderes de su equipo mostraban conductas de apoyo social y más liberales, mostraban percepciones de mayor cohesión de grupo (Vincer y Loughhead, 2010). En última instancia, en relación con los factores de equipo relacionados con la cohesión, el factor más importante relacionado con este último es el éxito del equipo. El estudio realizado por Carron et al. (2002) demostró que existe una relación positiva entre la cohesión del grupo, tanto a nivel de tarea como a nivel social, con el éxito del equipo.

Tal y como se ha mencionado anteriormente, una mayor cohesión de grupo (i.e., integración y atracción tarea y social) se relaciona positivamente con un mayor rendimiento del equipo en contextos deportivos (Carron et al., 2002; Carron et al., 1988; Filho et al., 2014). Una de las intervenciones más utilizadas para aumentar el nivel de cohesión de grupo en cualquier tipo de grupo, ha sido la construcción de equipo aumentando la eficacia colectiva (Carron et al., 1997; Leo et al., 2019). Cabe destacar que, normalmente, cuando los entrenadores intentan implementar estas intervenciones de construcción de equipo, deben afrontar numerosas dificultades, teniendo que recurrir a su experiencia para poder convertir un grupo de deportistas con temperamentos, objetivos y actitudes diferentes, en un equipo cohesionado, unificado, más resiliente, y que alcance un mayor rendimiento a largo plazo (Schmidt et al., 2005). Hoy en día existen numerosas estrategias utilizadas en el contexto deportivo para favorecer la cohesión de grupo cuando se conforma un equipo. Algunas de las más destacadas son: diferenciación (e.g., dar importancia; Bull et al., 1996), posicionamiento individual (e.g., aceptación de roles; Weinberg y Gould, 2003), normas de grupo (e.g., mostrar a los miembros del equipo cómo estas normas pueden ayudar a aumentar el rendimiento y la unidad en el equipo; Zander, 1994), sacrificios individuales (e.g., que jugadores más veteranos dejen más tiempo para jugar a aquellos que son novatos; Bull et al., 1996) e interacción y comunicación (e.g., dar oportunidades de que los deportistas participen, comprender que existen diferencias individuales; Yukelson, 1997).

Teniendo en cuenta todo lo mencionado anteriormente en el marco teórico, se necesitan más evidencias que reflejen la asociación entre la unión de los jugadores dentro y fuera del campo con la superación de las adversidades en diferentes contextos deportivos. De esta manera, los entrenadores y cuerpos técnicos podrían conocer la relación entre ambas variables e incluir en la planificación del entrenamiento estrategias que mejoren el/los factor/es que ayuden a superar con mayor facilidad los problemas que surjan durante la temporada y a ser menos vulnerable ante los



momentos de presión. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio fue examinar y determinar las relaciones existentes entre la cohesión de grupo y la resiliencia de equipo en los deportes de equipo. Sobre la base del objetivo principal antes mencionados y la base científica previa, se propuso como hipótesis que todos los factores de la cohesión tarea mostrarán una relación significativa con el factor de características de resiliencia (h1a) y una asociación negativa con la vulnerabilidad bajo presión (h1b). Además, conociendo la relevancia de la cohesión tarea sobre otras dinámicas y procesos grupales (e.g., Leo et al., 2019; Leo, González-Ponce, Sánchez-Miguel, et al., 2015) y sobre la resiliencia de equipo (Morgan et al., 2013, 2019), la cohesión tarea mostrará una mayor relación con la resiliencia de equipo que la cohesión social (h1c).

MÉTODO

Diseño

Se siguió un diseño transversal y una metodología correlacional. La medición se realizó en el último tercio de temporada para así asegurar que los jugadores tenían unas percepciones sólidas en relación a las variables incluidas en la presente investigación.

Participantes

El estudio se llevó a cabo con una muestra total de 465 jugadores/as de los cuales 124 pertenecían al género femenino ($M = 20.61$; $DT = 4.85$) y 341 pertenecían al género masculino ($M = 20.24$; $DT = 5.70$) y cuyo rango de edad estaba comprendido de 16 a 42 años ($M = 21.03$; $DT = 5.75$). Los deportes colectivos seleccionados fueron: voleibol ($n = 10$), baloncesto ($n = 60$), fútbol ($n = 365$) y balonmano ($n = 30$). Las categorías de los deportistas eran sub-18 ($n = 284$) y senior ($n = 181$) pertenecientes a equipos de clubes o selecciones nacionales de los países de Costa Rica, México, Argentina y España. La pertenencia de los jugadores al equipo se situó en una media de 4.09 años ($DT = 4.33$). Para la selección de los deportistas, se siguió un muestreo de tipo intencional, considerando la proximidad de los equipos, las posibilidades de los investigadores de acceder a los jugadores y los deportistas que decidieron voluntariamente formar parte de la investigación.

Procedimiento

Todos y cada uno de los participantes del estudio fueron tratados de acuerdo con las pautas éticas reflejadas en la Declaración de Helsinki (2001), respecto a la confidencialidad, consentimiento y el anonimato de las respuestas. Asimismo, la investigación fue aprobada por la Comisión Ética de la Universidad de Extremadura y los autores siguieron la normativa de la American Psychological Association (APA 7th. ed., 2020) sobre las directrices y normas para la redacción de textos académicos.

Antes del proceso de recogida de datos, se contactó con cada uno de los responsables de cada uno de los club o equipos nacionales informándole de los objetivos y procedimientos que se llevarían a cabo en caso de querer formar parte de la investigación. Asimismo, todos los jugadores/as fueron informados sobre todo el procedimiento, indicándoles que su participación era voluntaria y las respuestas realizadas serían tratadas de manera estrictamente confidencial. Aproximadamente el 75% de los jugadores de los equipos aceptaron la invitación y participaron en el estudio. Cabe destacar que aquellos participantes que eran menores de edad tuvieron que obtener el consentimiento informado por parte del padre/madre o tutor/a. Posteriormente, se llevó a cabo la recogida de datos antes de un entrenamiento, durante un tiempo aproximadamente de 12-15 minutos, sin la presencia del entrenador y supervisados en todo momento por un miembro del equipo de investigación.

Instrumentos

Resiliencia de equipo. Para medir la resiliencia se utilizó una adaptación al castellano de la escala de medición Characteristics of Resilience in Sports Teams Inventory (CREST) desarrollada por López-Gajardo et al. (2021). Este instrumento utiliza la raíz: “En el último mes, cuando mi equipo estaba bajo presión...”, seguido por 20 ítems divididos en dos factores principales: Características de resiliencia (12 ítems; e.g.; “Los compañeros de equipo comenzaron a comunicarse/hablarse de forma negativa entre ellos”) y vulnerabilidad bajo presión (8 ítems; e.g.;

“El equipo ganó mayor convicción trabajando juntos para aguantar la presión”). Los ítems fueron contestados mediante una escala de 9 puntos comprendida desde totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (9). Por lo tanto, puntuaciones mayores en los ítems de los factores de características de resiliencia y vulnerabilidad bajo presión, indican mayores niveles de resiliencia por un lado y mayor vulnerabilidad por el otro, respectivamente.

Cohesión de grupo. Para medir esta variable se utilizó el instrumento desarrollado por (Leo, González-Ponce, Sánchez-Oliva, et al. 2015). Escala que consta de 12 ítems comprimidos en cuatro factores: integración grupal a lo social (GI-S, e.g.; “A los miembros de nuestro equipo les gustaría juntarse en otras situaciones que no fueran los entrenamientos y los partidos”), integración grupal a la tarea (GI-T, e.g.; “Los miembros del equipo unen sus esfuerzos para conseguir los objetivos durante los entrenamientos y los partidos”), atracción individual hacia el grupo social (ATG-S, e.g.; “Los compañeros del equipo son uno de los grupos sociales más importantes a los que pertenezco”) y atracción individual hacia el grupo tarea (ATG-T, e.g.; “Estoy contento con mi aportación al juego del equipo”). Los ítems fueron contestados en una escala de 9 puntos, que va desde totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (9). Igualmente, puntuaciones más altas en los cuatro factores indican una mayor cohesión de grupo.

Análisis de datos

Para el tratamiento y análisis de los datos se utilizó el programa estadístico SPSS 25.0 (2017). Inicialmente, la consistencia interna para las variables de la resiliencia de equipo y la cohesión de grupo fue analizada mediante el alfa de Cronbach. Posteriormente, se realizaron los análisis descriptivos y de correlaciones bivariadas (r de Pearson) entre las variables del estudio. Seguidamente, se realizó un análisis de regresiones simples, incluyendo ambos factores de la resiliencia de equipo (i.e., características de resiliencia y vulnerabilidad bajo presión) como variables dependientes. De esta manera, se pretendió determinar los predictores de las variables que se consideraron más importantes de la investigación.

RESULTADOS

Análisis descriptivo

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de los factores de resiliencia. Cabe destacar que, en la tabla 1 se observan los valores de consistencia interna para el factor de características de resiliencia ($\alpha = .93$) y el factor de vulnerabilidad bajo presión ($\alpha = .89$) con valores aceptables en ambos casos (Nunnally y Bernstein, 1994). En líneas generales, se puede destacar que tanto los factores de cohesión como la resiliencia presentan valores elevados en sus medias mientras que la vulnerabilidad bajo presión presenta un valor más bajo. Asimismo, en la Tabla 1 se puede observar la relación existente entre los cuatro factores principales de la cohesión de grupo (i.e., GI-S, GI-T, ATG-S, ATG-T), con las características y las vulnerabilidades bajo presión.

En primer lugar, se observa una correlación significativa y positiva entre los factores principales de la cohesión con las características de resiliencia ($p < .01$). Los mayores índices de correlación aparecen en GI-T ($r = .69$) y en ATG-T ($r = .56$). Cabe destacar también la correlación negativa que se presenta en todos los factores de la cohesión con respecto a la vulnerabilidad bajo presión, destacando el índice más elevado de correlación negativa en GI-T ($r = -.53$) y en ATG-T ($r = -.42$).



Tabla 1
Estadísticos descriptivos y correlaciones bivariadas.

	$M \pm DT$	α	GI-S	GI-T	ATG-S	ATG-T
Características de resiliencia	5.50 ± 1.12	.93	.39**	.69**	.44**	.56**
Vulnerabilidad bajo presión	2.86 ± 1.41	.89	-.22**	-.53**	-.27**	-.42**
$M \pm DT$	-	-	7.81 ± 1.44	7.09 ± 1.67	7.82 ± 1.35	7.26 ± 1.50
α	-	-	.83	.81	.78	.67

Nota. ** $p < .01$.

Análisis de regresión

En la tabla 2 se exponen los principales estadísticos obtenidos al realizar un análisis de regresión por pasos sucesivos (o jerárquico), tomando como variable dependiente la capacidad de resiliencia. Como se observa en los resultados, ambos factores de la cohesión (GI-T y ATG-T) de grupo predijeron positivamente las características de resiliencia ($B = .30 - .69$; $R^2 = .47 - .54$; $p < .01$). Igualmente, pero con una orientación inversa, GI-T y ATG-T evidenciaron una predicción negativa respecto a la vulnerabilidad bajo presión ($B = -.21 - .53$; $R^2 = .28 - .31$; $p < .01$). Específicamente, la GI-T parece ser el factor que tiene una mayor influencia sobre la mejora de las características de resiliencia y una reducción de la vulnerabilidad bajo presión.

Tabla 2
Análisis de regresión considerando Resiliencia como variable dependiente.

Características Resiliencia	B	R^2	t	p
Paso 1		.47		
GI-T	.69		20.29	**
Paso 2		.54		
GI-T	.54		15.24	**
ATG-T	.30		8.40	**
Vulnerabilidad Resiliencia	B	R^2	t	p
Paso 1		.28		
GI-T	-.53		-13.53	**
Paso 2		.31		
GI-T	-.43		-9.93	**
ATG-T	-.21		-4.89	**

Nota. ** $p < .01$.

DISCUSIÓN

El objetivo que se persiguió con la presente investigación fue examinar y determinar las relaciones existentes ente la cohesión de grupo y la resiliencia de equipo en diferentes deportes colectivos. Siguiendo los resultados mostrados en la Tabla 1, existe una correlación positiva entre

todos y cada uno de los factores de la cohesión y las características de la resiliencia. Por lo tanto, esto refleja que cuando existe una mayor unión entre los jugadores del equipo, podría ayudar a superar las adversidades con mayor facilidad y a mostrar menos signos vulnerables ante la presión percibida en entrenamientos y competición. Específicamente, se ha mostrado una correlación significativamente alta entre la GI-T y las características de resiliencia (apoyando la h1a). Con respecto a la vulnerabilidad bajo presión, se puede observar como existe una correlación negativa entre todos los factores de la cohesión de grupo (apoyando la h1b). Se deduce por tanto que, cuánto mayores sean los niveles de cohesión en el equipo, menor posibilidad tendrá de ser vulnerables y poco resilientes. No obstante, en línea con estudios previos (Leo et al., 2019; Leo, González-Ponce, Sánchez-Miguel, et al., 2015; Morgan et al., 2013, 2019), parece que la cohesión tarea tiene una mayor relación con mejores características de resiliencia y con una menor vulnerabilidad ante la presión (en línea con la h1c), sobre todo la integración a la tarea. **Por** lo tanto, los resultados obtenidos en cuanto a resiliencia confirman estudios como el realizado por Morgan et al. (2013, 2019) en el cual se determinó que la variable resiliencia estaba sustentada y estructurada por cuatro características principales en las cuales se encontraba la cohesión grupal (i.e., unidad frente a las adversidades, confianza en el compañero en situaciones de dificultad), lo que llegaba a concluir que para poder establecer un equipo resiliente, era necesario trabajar sobre el término de la cohesión grupal. Otro estudio del que se pueden obtener algunas comparaciones es el realizado por Podlog y Eklund (2009) en el cual se sustenta la idea de que existen deportistas los cuales sus puntos fuertes radican en los factores protectores internos, como, por ejemplo, un alto autoconcepto y otros en los que sus principales factores de lucha contra las adversidades están fundamentados en factores externos a su persona, como por ejemplo un gran apoyo social. Lo que lleva a concluir que, si el entrenador favorece la cohesión a nivel de grupo, puede mejorar estas capacidades resilientes de aquellos deportistas que se sustenten en la base de apoyo social para solventar sus adversidades. En línea con lo anterior, Morgan et al., (2015) destacaron el papel del entrenador como pieza fundamental para detectar y solventar posibles problemas y signos de debilidad en el equipo con el fin de hacerlo más resiliente. Lo que lleva a la conclusión que, relacionándolo con nuestro estudio, si el entrenador favorece aspectos de cohesión tales como GI-T o ATG-T en el contexto del entrenamiento, podrá ayudarle a conseguir niveles de resiliencia más elevados a nivel de grupo. En este sentido, podría ser de gran interés por parte del entrenador (y del resto de los miembros de los cuerpos técnicos) fomentar dinámicas de entrenamiento que favorezcan la implementación de todos los factores de cohesión incidiendo en mayor medida en aquellos relacionados con la tarea (Yukelson, 1997). Particularmente, es recomendable que dichos profesionales organicen actividades lúdicas fuera del contexto deportivo para favorecer las relaciones sociales entre los jugadores del equipo. En este sentido, es recomendable que el entrenador ofrezca momentos dentro y fuera del contexto deportivo para que los jugadores se socialicen entre ellos. Sobre todo, en línea con los hallazgos mostrados en este estudio, es necesario planificar tareas de entrenamientos que necesiten la participación de gran parte del grupo para conseguir los objetivos establecidos para cada tarea. También, es recomendable que todos los jugadores se sientan partícipes de la planificación del equipo y que estén de acuerdo con el planteamiento de partido y con la idea de juego de su propio equipo. Para desarrollar mejores percepciones en la capacidad de superar los problemas y adversidades, por un lado, se recomienda ofrecerles a los jugadores momentos de relajación, y por otro lado, situaciones estresantes y adversas similares a las vividas en la competición. Esto último ayudará a los equipos a superar las adversidades en competición al haber vivenciado previamente dicha situación deportiva durante los entrenamientos.

Limitaciones y perspectivas de futuro

Es muy importante el hecho de analizar las posibles limitaciones que nos hayamos encontrado durante la realización del estudio con el fin de que sirvan de referencia para futuros trabajos y poder dar continuidad en este sentido a la línea de investigación propuesta. En primer lugar, se emplearon participantes de cuatro deportes colectivos, la mayoría de ellos pertenecientes a equipos de fútbol que están exclusivamente centrados en el rendimiento deportivo. En este sentido, sería interesante y necesario examinar las relaciones entre ambas variables con diferentes grupos poblacionales, diferentes modalidades deportivas, así como diferentes niveles compe-



titivos (López-Gajardo et al., 2021; Padilla y Benítez, 2014; Rios y Wells, 2014). Otras limitaciones que presenta el estudio son que la valoración de las distintas variables se llevó a cabo con autoinformes a los jugadores y en un solo momento de la temporada. En la misma línea, al tratarse de un estudio de análisis correlacional, no posibilita el realizar inferencias causales entre las diferentes variables. Por lo tanto, sería positivo realizar estudios con otras poblaciones, realizar más mediciones a lo largo de una temporada competitiva y llevar a cabo intervenciones con estos grupos deportivos para establecer relaciones causa-efecto y conocer la relevancia de ambas variables sobre el rendimiento y el funcionamiento colectivo. En relación a los instrumentos de medida, hay que destacar que el factor integración grupal a lo social (GI-S) presenta una fiabilidad baja por lo que los resultados obtenidos en torno a este factor deberían tratarse con precaución. Sería recomendable realizar un estudio de toda una temporada entera realizando recogidas de datos y mediciones cada mes o pocos meses o realizar un estudio longitudinal con el fin de ver cómo evolucionan ambas variables a lo largo de una temporada.

Por último, debido a la necesidad de contar con estudios que muestren cuales son los precursores para lograr un equipo más resiliente o comprobar en qué momentos aumenta o disminuye esta variable, sería de mucho interés comprobar si un equipo es más resiliente cuando se enfrenta a un mayor o un menor número de adversidades o situaciones de estrés elevado. Igualmente, sería relevante conocer cómo se comporta dicha variable en aquellos contextos donde normalmente el equipo está acostumbrado a superar todo tipo de adversidades, y viceversa.

Por último, como perspectivas para estudios futuros sería interesante llevar a cabo un registro de medición con marcadores instrumentos de observación que no solo involucren a los jugadores sino también a los entrenadores. Por lo tanto, va ligado a la necesidad de realizar estudios experimentales basados en la manipulación de variables por parte del entrenador con el fin de observar la evolución con respecto a factores como la cohesión de grupo (López-Gajardo, Díaz-García, et al., 2022; Yukelson, 1997).

CONCLUSIONES

Después de realizar este estudio, se puede destacar las siguientes conclusiones. En primer lugar, por lo que respecta a las características de la resiliencia respecto a los factores de cohesión grupal, se establece una correlación positiva entre ambos pudiendo concluir que los factores de cohesión tales como Integración a la tarea (GI-T) y Atracción a la tarea (ATG-T) obtienen un mayor índice de correlación con la resiliencia frente a los demás factores. Todo indica a que todos y cada uno de los factores de cohesión influyen de manera significativa en el aumento de la resiliencia de equipo.

Otra conclusión que se desprende del estudio es que, por lo que respecta a la vulnerabilidad bajo presión respecto a los factores de cohesión grupal, se establece una correlación negativa entre ambos constructos siendo los factores de cohesión tales como Integración a la tarea (GI-T) y Atracción a la tarea (ATG-T) los que obtienen un mayor índice de correlación negativa frente a los otros factores. Todo apunta, por tanto, a que de forma similar a lo ocurrido con las características de resiliencia, estos factores influyen de manera significativa pero inversa en el aumento o disminución de la vulnerabilidad de la resiliencia, es decir, que si se quiere obtener un equipo con altas capacidades resilientes, sería interesante promover al igual que respecto a las características de la resiliencia, dinámicas de entrenamientos enfocadas a mejorar la cohesión grupal incidiendo sobre todo en los aspectos relacionados con la tarea. Todo esto significa que hoy en día se debería incluir a la psicología como un departamento fundamental del entrenamiento y la planificación deportiva, además de la táctica, la técnica y la preparación física.

Por lo tanto, a nivel colectivo la implantación de modelos de entrenamiento basados en favorecer la cohesión grupal mediante la realización de tareas y a nivel social mediante convivencias dentro y fuera del entorno deportivo, ofrecerá a los deportistas la posibilidad de mejorar características relacionadas con la resiliencia para así poder conformar un equipo menos vulnerable ante situaciones adversas.

REFERENCIAS

- American Psychological Association (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th. ed.). American Psychological Association.
- Beauchamp, M. R., y Eys, M. A (2014). *Group dynamics in exercise and sport psychology* (2nd ed.): Contemporary themes. Routledge.
- Brawley, L. R., Rejeski W.J., y Lutes L. (2000). A group-mediated cognitive behavioral intervention for increasing adherence to physical activity in older adults. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 5,47–65. <https://doi.org/10.1111/j.17519861.2000.tb00063.x>
- Bull, S. J., Albinson, J. G., y Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., y Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585–599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., y Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 168–188. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>
- Carron, A.V. y Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport* (4th ed.). Fitness Information Technology.
- Carron, A. V., Spink, K. S., y Prapavessis, H. (1997). Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: Use of indirect interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 61–72. <https://doi.org/10.1080/10413209708415384>
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., y Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244–266. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.244>
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., y Brawley, L. R. (1988). Group cohesion and individual adherence to physical activity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 127–38. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.2.127>
- Decroos, S., Lines, R.L.J., Morgan, P.B.C., Fletcher, D., Sarkar, M., y Vande Broek, G. (2017). Development and validation of the characteristics of resilience in sports teams inventory. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 6, 158–178. <https://doi.org/10.1037/spy0000089>.
- Fasey, K. J., Sarkar, M., Wagstaff, C. R., y Johnston, J. (2022). Understanding organizational resilience in elite sport: An exploration of psychosocial processes. *Psychology of Sport and Exercise*, 62, 102236. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102236>
- Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B., y Tenenbaum, G. (2014). The cohesion–performance relationship in sport: A 10-year retrospective meta-analysis. *Sport Sciences for Health*, 10, 165–177.
- Fletcher, D., Hanton, S., y Mellalieu, S. D. (2006). *An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport*. En S. Hanton, y S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321–374). Nova Science.
- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Galli, N. (2016). *Team Resilience*. En R. J. Schinke, K. R. McGannon, y B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 378-386). Routledge.
- García-Calvo, T. (2013). Alto rendimiento deportivo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7 (21), 27–39.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 259–268.
- García-Secades, X., Molinero, O., Ruiz Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., y 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. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000300010>



- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 666–671.
- Gupta, S., y McCarthy, P. J. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>
- Holt, N. L., y Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199–219. <https://doi.org/10.1080/10413200490437949>
- Hosseini, S. A. y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 633–638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Kegelaers, J., Wylleman, P., Bunigh, A., & Oudejans, R. R. (2021). A mixed methods evaluation of a pressure training intervention to develop resilience in female basketball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(2), 151–172.
- Leo, F. M., González-Ponce, I., García-Calvo, T., y Sánchez-Oliva, D. (2019). The relationship among cohesion, transactive memory systems, and collective efficacy in professional soccer teams: A multilevel structural equation analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 23(1), 44. <https://doi.org/10.1037/gdn0000097>
- Leo, F. M., González-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., Ivarsson, A., & García-Calvo, T. (2015). Role ambiguity, role conflict, team conflict, cohesion and collective efficacy in sport teams: A multilevel analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.009>
- Leo, F. M., González-Ponce, I., Sánchez-Oliva, D., Pulido, J. J., y García-Calvo, T. (2015). Adaptation and validation in Spanish of the Group Environment Questionnaire (GEQ) with professional football players. *Psicothema*, 27(3), 261–268. <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.247>
- López-Gajardo, M. Á., Díaz-García, J., Rubio-Morales, A., Batista, M., Llanos-Muñoz, R., y Ponce-Bordón, J. C. (2022). Does coach leadership influence team resilience? Mediating effect of intra-group conflict and group cohesion. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 214–221.
- López-Gajardo, M. Á., González-Ponce, I., García-Calvo, T., Ponce-Bordón, J. C., y Leo, F. M. (2021). Adaptation and validation of the resilience characteristics scale in Spanish sports teams in different cultures. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(4), 256–265.
- López-Gajardo, M. A., González-Ponce, I., García-Calvo, T., Enrich-Alturo, E., & Leo, F. M. (2022). The role of athlete leadership quality in the characteristics of team resilience in elite soccer teams: A cross-sectional and longitudinal mediation of team identification. *Journal of Clinical Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2022-0022>
- López-Gajardo, M. A., Leo, F. M., Jackman, P. C., & McEwan, D. (2023). Teamwork execution and team resilience: A multistudy examination of reciprocal and longitudinal relationships. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://doi.org/10.1037/spy0000316>
- López-Gajardo, M. A., McEwan, D., Pulido, J. J., Díaz-García, J., y Leo, F. M. (2023). Do sport teams with greater team resilience perceive higher performance at the end of the season? A multilevel analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(5), 701–711. <https://doi.org/10.1111/sms.14295>
- Martens, R., y Peterson, J. A. (1971). Group cohesiveness as a determinant of success and member satisfaction in team performance. *International Review of Sport Sociology*, 6, 49–59. <https://doi.org/10.1177/101269027100600103>

- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., y Sarkar, M. (2013) Defining and characterising team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 549–559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D., y 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.007>
- Morgan, P. B., Fletcher, D., y 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, 101543. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101543>
- Myers, N. D., Payment, C. A., y Feltz, D. L. (2004). Reciprocal relationships between collective efficacy and team performance in women's ice hockey. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(3), 182–195. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.8.3.182>
- Padilla, J.-L., y Benítez, I. (2014). Validity evidence based on response processes. *Psicothema*, 26(1), 136–144.
- Podlog, L., y Eklund, R. C. (2009). High level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 535–544. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.003>
- Rios, J., y Wells, C. (2014). Validity evidence based on internal structure. *Psicothema*, 26, 108–116.
- Ruíz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., y Serpa, S (2012). Análisis psicométrico de la Escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(1), 143–151.
- Sarkar, M., y Page, A. E. (2022). Developing individual and team resilience in elite sport: research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 13(1), 40–53.
- Schiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto de resiliencia. *Revista de investigación en psicología*, 8, 129–135. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v8i2.4056>
- Schmidt, U., McGuire, R., Humphrey, S., Williams, G., y Grawer, B. (2005). *Team Cohesion*. Human Kinetics.
- Shoenfelt, E. L. (2016). How much do we really know about employee resilience? More, if we include the sport psychology resilience research. *Industrial And Organizational Psychology: Perspectives On Science And Practice*, 9(2), 442–446. <https://doi.org/10.1017/iop.2016.36>
- Vincer, D. J. E., Loughhead, T. M. (2010). The relationship among athlete leadership behaviors and cohesion in team sports. *The Sport Psychologist*, 24, 448–467. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.4.448>
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Westre, K. R., y Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychologist*, 5, 41–54. <https://doi.org/10.1123/tsp.5.1.41>
- Widmeyer, W. N., Brawley, L. R., y Carron, A. V. (1990). The effects of group size in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(2), 177–190. <https://doi.org/10.1123/jsep.12.2.177>
- World Medical Association. (2001). Ethical principles for medical research involving human subjects. *European journal of emergency medicine: Official journal of the European Society for Emergency Medicine*, 8(3), 221–223.
- Yukelson, D. (1997). Principles of effective team building interventions in sport: A direct services approach at Penn State University. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 73–96. <https://doi.org/10.1080/10413209708415385>
- Zander, A. (1994). *Making groups effective* (2nd ed.). Jossey – Bass.