



La resiliencia del entrenador ¿Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla?

Janet A. Young.

Universidad de Victoria, Australia.

RESUMEN

“La resiliencia evoca la promesa de algo bueno como resultado de una desdicha, es la esperanza insertada dentro de la adversidad. La vida no es indefinidamente amable con el ser humano. Tarde o temprano, todos tenemos que enfrentarnos a momentos duros.” (Dyer y McGuinness, 1996, p.276). Este artículo trata el tema de la resiliencia, definida como la habilidad para soportar y resurgir de los desafíos perturbadores de la vida. Comenta la naturaleza, los atributos asociados y la importancia de la resiliencia. Se aportan también varias sugerencias para recuperarse, y, ciertamente, fortalecerse ante la adversidad.

Palabras clave: Resiliencia, Adversidad, Entrenador.

Recibido: 1 de Enero 2014.

Aceptado: 21 de Febrero 2014.

Autor correspondiente: Janet A. Young, Universidad de Victoria, Australia.

Email: janet.young@vu.edu.au

INTRODUCCIÓN

Trabajar como entrenador de tenis puede ser una profesión reconfortante, satisfactoria y hasta desafiante y exigente. Invariablemente, los entrenadores se enfrentan a distintas dificultades durante sus carreras, desde los problemas diarios hasta acontecimientos más graves. Hay entrenadores que parecen “resurgir nuevamente” de manera efectiva desde los acontecimientos o situaciones negativas. Otros no se recuperan y se quedan inmovilizados o no pueden adaptarse a las exigencias cambiantes de las experiencias estresantes. La comprensión del porqué algunos entrenadores pueden soportar y, en verdad, prosperar tras las presiones que experimentan se encuentra en la “resiliencia”, un término que describe la habilidad de ajustarse positivamente a la adversidad. El propósito de este trabajo es examinar la resiliencia, su definición, su importancia, y cómo los entrenadores podrían desarrollarla y madurarla. Se considera que es muy importante que el entrenador comprenda la resiliencia puesto que facilita la recuperación e implica crecer a partir de la adversidad y mejora el bienestar.

¿Qué la resiliencia? Definición de resiliencia

La palabra resiliencia viene del verbo resillire en latín, “saltar hacia atrás” o “rebotar” y el Diccionario Oxford la define como “poder soportar o recuperarse rápidamente de condiciones difíciles” (Soanes y Stevenson, 2006, p. 1498). En la literatura se han propuesto muchas definiciones para resiliencia, con un foco común en las nociones de adversidad y adaptaciones positivas. Dos definiciones comunes de resiliencia son:

- “La capacidad de avanzar de manera positiva desde experiencias negativas, traumáticas o estresantes” (Tugade y Fredrickson, 2004, p. 320)

- “La habilidad de resurgir o lidiar exitosamente a pesar de la adversidad sustancial” (Rutter, 1985, p. 599).

Atributos que se asocian con la resiliencia

Hay muchas cualidades que se asocian con la resiliencia que facilitan al individuo soportar la tensión y dificultades adaptándose a circunstancias desafiantes a las que se enfrentan (Giordano, 1996). Estas cualidades incluyen recursos, perseverancia, auto confianza, auto disciplina, sensatez, flexibilidad, positivismo, relaciones positivas, y habilidades para resolver y manejar los problemas. Según describe Giordano:

Cuando pensamos en una persona resiliente, la describimos como alguien con recursos, flexible, y con un gran repertorio de estrategias para solucionar problemas. Las personas resilientes siguen organizadas cuando experimentan un cambio o estrés y se recuperan tras experiencias traumáticas. Tienen confianza en ellos mismos, son curiosos, auto disciplinados y adaptables (p. 1032).

Es interesante observar que se considera que el optimismo es uno de los factores distintivos de las personas resilientes. Como explicó Seligman (2011), los individuos “que no se rinden tienen el hábito de interpretar los reveses como algo temporal, local y cambiante (“Ya pasará rápidamente, es sólo esta situación y puedo hacer algo al respecto”) [p. 102]. Los individuos resilientes reconocen que aún hay esperanzas en medio de la dificultad y persisten a pesar del revés.

Naturaleza de la resiliencia

La resiliencia no es una capacidad innata, se desarrolla con el tiempo. Se supone que todas las personas tienen potencial para la resiliencia, que se puede desarrollar en cualquier momento

de la vida (Tugade y Fredrickson, 2004). La resiliencia, en gran medida, se desarrolla y toma forma por las experiencias desafiantes. Como explica Walsh (2003), “la resiliencia tiene que ver con las fortalezas bajo estrés, como respuesta a una crisis, y se forja mediante el manejo de la adversidad” (p. 52). Además, se considera que la resiliencia “fluye” es decir que los individuos pueden reaccionar positivamente a la adversidad en un momento de sus vidas, pero no necesariamente lo harán todas las veces.

Lo más notable, es que la resiliencia permite que algunos individuos emerjan de la adversidad con mayor fuerza, con capacidades que no hubiesen desarrollado de otro modo (Jackson, Firtko y Edenborough, 2007). Para otros, la repetida exposición a experiencias estresantes puede desgastar su resiliencia. Un factor clave parecería ser la evaluación individual de desafíos o eventos estresantes. Quienes esperan y aceptan las dificultades de la vida de manera realista, tienen más probabilidades de encontrar sentido y significado a la adversidad. ¿Tienden a crecer como individuos independientemente de lo que la vida les depara! En este contexto, la adversidad puede compararse con un “despertar o una epifanía – que golpea (a los individuos) para que tomen consciencia de la importancia de sus afectos, reorientando sus vidas y revitalizando sus relaciones” (Walsh, 2003, p. 65).

Consecuencias de la resiliencia

Entre los resultados beneficiosos de la resiliencia, se incluyen la gestión efectiva de las situaciones, el sentido del control, el logro y la realización, el crecimiento personal y el bienestar (Fletcher y Sarkar, 2013). Los individuos resilientes enfocan la vida de manera pacífica, energética y optimistamente, y son menos propensos al agotamiento, a la depresión y a otras condiciones de salud relacionadas con el estrés. Esto no significa que a los individuos resilientes no les afecte una pérdida o un evento adverso. No son invencibles y no salen ilesos de la adversidad, ni sencillamente terminan indemnes. Ellos experimentan dolor y sufrimiento en el proceso. Pero, lo que diferencia a los individuos resilientes es su habilidad de utilizar recursos nuevos o latentes para enfrentarse los desafíos. Como resultado, desarrollan fortalezas, nuevas perspectivas de vida y relaciones más fuertes como consecuencia de los desafíos (Walsh, 2003).

Investigación sobre la resiliencia en el deporte

La resiliencia en el deporte debe ser investigada aún más ampliamente, sólo hay dos estudios sobre 12 campeones Olímpicos (Fletcher y Sarkar, 2012) y 10 deportistas estadounidenses universitarios y profesionales (Galli y Vealy, 2008). En el último estudio, los investigadores llegaron a la siguiente conclusión:

“Los resultados positivos mencionados por los deportista incluían aprendizaje, ganar perspectiva, ganar motivación para ayudar a los demás, ganar una consciencia de su apoyo social y generalmente fortalecerse y mejorar debido a la adversidad.” (p. 327).

Una revisión de la literatura del deporte indicó que no se habían realizado estudios sobre la resiliencia en tenistas ni entrenadores. Sin embargo, parecería haber una sustancial

evidencia anecdótica de que muchos jugadores de alto nivel poseen un alto grado de resiliencia. Dos ejemplos que vienen a la mente inmediatamente son: la vuelta de Rafael Nadal tras sus lesiones de rodilla y ganar su 8° Abierto de Francia y la victoria de Serena Williams en 2013, también en el Abierto Francés, después de haber perdido el año anterior en primera ronda y haber superado varios problemas de salud.

Estrategias para construir y fortalecer la resiliencia en los entrenadores

Recientemente, Seligman (2011) nos recordaba que “el notable atributo de la resiliencia ante la derrota no debe ser un misterio. No es un rasgo innato, se puede adquirir” (p. 30). Entonces, ¿qué pueden hacer los entrenadores para construir y nutrir la resiliencia? He aquí algunas sugerencias adaptadas de la literatura de la resiliencia (Earvolino-Ramirez, 2007; Jackson y cols., 2007). Los entrenadores pueden adaptar éstas a sus necesidades específicas y a sus circunstancias. Las estrategias sugeridas incluyen:

- Buscar y establecer relaciones y redes profesionales como salvación y caja de resonancia – buscar y llamar a otras personas amables que solamente ofrezcan contención y apoyo, y que además, fomenten tus mejores esfuerzos y crean en tu potencial para superar las situaciones difíciles.
- Compartir tus experiencias y ayudar a los demás – crear un grupo de ayuda, o adoptar otros medios para alertar sobre las dificultades que puedan surgir, cómo responder de la mejor manera y qué se puede lograr respondiendo a la adversidad de manera efectiva.
- Aprender a aceptar lo que ha ocurrido y que no se puede cambiar – darse cuenta de que no es posible cambiar el pasado. Ver qué se puede aprender del pasado y los errores//fracasos que puedan haber precipitado una pérdida, un trauma o un evento desagradable.
- Fijar un propósito y desarrollar un plan de juego - fija objetivos claros y significativos. Busca una razón para desear levantarte por la mañana y haz lo mejor que puedas. Desarrolla unas estrategias que te saquen del lugar en el que estás y te lleven a dónde quieres estar.
- Buscar los hechos - busca información y establece los hechos (en la medida posible) para comprender mejor las dificultades, porque surgieron y qué se puede hacer.
- Poner las cosas en perspectiva – considera el peor de los escenarios dada una dificultad y trabaja a partir de allí hacia adelante. Mantén la situación en perspectiva.
- Tomar tiempo y espacio - recuerda que no hay ‘soluciones mágicas’ y date el tiempo y espacio (necesarios) para sanar y recuperarte del dolor y el sufrimiento.
- Adoptar la filosofía de “el vaso medio lleno” y el enfoque centrado en la solución - sé optimista y esperanzado. Busca lo positivo de la situación vivida y luego dirige tu atención y energía a las soluciones, posibilidades, oportunidades y

resultados positivos que (invariablemente) surgirán de cualquier situación, no importa cuán sombría parezca.

- Seguir la filosofía “de “nunca rendirse” – comprométete a no rendirte nunca, independientemente de lo que la vida te arroje en la cara.
- Practicar las habilidades de solución de problemas – realiza actividades, (crucigramas, juegos de cartas) que mantengan tu mente activa y alerta.
- Auditar tus fortalezas y capacidades - haz una lista de tus fortalezas y capacidades personales (ej. flexibilidad, coraje) y actualízala regularmente.
- Recordar los éxitos pasados – recuerda (anota) esas ocasiones en las que mostraste resiliencia y recuérdalas cuando surjan las dificultades nuevamente.
- Mantener el estado físico y de salud – haz ejercicio regularmente, come bien y duerme lo suficiente. Asegura el equilibrio en tu vida, comprometiéndote con el deporte y la familia u otras actividades de tu interés fuera del trabajo.
- Buscar el desarrollo profesional – regularmente actualiza tus habilidades y calificaciones (por ej. asiste a cursos de formación, presentaciones o torneos. Accede a recursos pertinentes (p.e. el libro de Seligman' [1990] Optimismo Aprendido).
- Emular a los sobrevivientes de situaciones traumáticas - inspírate y toma ánimo de quienes han sufrido penurias insoportables y encontraron el modo de subsistir (por ej. Nelson Mandela, sobrevivientes de ataques terroristas o desastres naturales.
- Adoptar el humor – una sonrisa y una buena risa pueden ser el tónico apropiado para los momentos de prueba.



CONCLUSIÓN

La resiliencia hace referencia al manejo y a la adaptación efectiva, incluso frente a la penuria, pérdida, estrés, adversidad, cambio y eventos negativos de la vida. Los entrenadores no son inmunes a tales experiencias. Aunque algunos entrenadores

son más afortunados que otros, todos ellos pueden pasar por experiencias muy traumáticas como el abuso verbal por parte de los padres, las presiones financieras, la pérdida del trabajo, la ruptura de relaciones, discriminación, la pérdida inesperada de un ser amado o la enfermedad. La diferencia está en el modo de enfrentarse a estas situaciones. Muchos entrenadores pueden levantarse nuevamente tras la adversidad y continuar exitosamente con sus vidas. Para otros, estas experiencias traen torrentes de pensamientos y sentimientos negativos y recurrentes.

Este artículo se refiere a cómo construir la resiliencia en los entrenadores. Obviamente, no es fácil. Requiere tenacidad, esperanza, coraje, optimismo y sobre todo, un esquema mental positivo que acepte la inevitabilidad de las situaciones difíciles y al mismo tiempo, vea las oportunidades, el potencial, las posibilidades y las soluciones que surjan de las mismas. Las recompensas, sin embargo, pueden ser grandes e incluyen (re)descubrir las fortalezas, las relaciones y el bienestar.

¿Podría ser la adversidad una bendición disfrazada? Quienes poseen un alto grado de resiliencia podrían coincidir en que aprendieron y crecieron a partir de experiencias dolorosas. Los entrenadores podrían lograr algo que no hubieran conseguido si no hubiese sido por la adversidad. Esto no significa que los entrenadores deban buscar la adversidad, pero, cuando estén en una situación difícil, deben buscar la oportunidad de recuperarse y desarrollar competencias y habilidades que los caracterizaban antes de enfrentarse a la dificultad. Seguramente, la resiliencia merece la pena para todos los entrenadores.

En conclusión, se recuerda a los entrenadores la importancia crítica de la resiliencia según Walsh (2003) quien sostiene que la resiliencia se refiere a “tomar lo mejor de las cosas en los peores momentos, aprovechando cada oportunidad” (p.70). El peor de los momentos puede extraer lo mejor de lo mejor de un entrenador resiliente.

REFERENCIAS

- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 5, 277-282. [https://doi.org/10.1016/S0883-9417\(96\)80036-7](https://doi.org/10.1016/S0883-9417(96)80036-7)
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Fletcher, D. & 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>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gallie, N., & Vealy, R. S. (2008). 'Bouncing back' from adversity: Athletes experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>

- Giordano, B. (1996). Resilience - a tool for the nineties. *AORN Journal*, 65(6), 1032-1033. [https://doi.org/10.1016/S0001-2092\(06\)62942-6](https://doi.org/10.1016/S0001-2092(06)62942-6)
- Jackson, D., Firtko, A., & Edeborough, 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), 1-9. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04412.x>
- Martens, R. (2004). *Successful coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Seligman, M. (1990). *Learned optimism*. Sydney, Aust.: Random House Australia Pty Ltd.
- Seligman, M. (2011). Building resilience. *Harvard Business Review*, 101-106.
- Soanes, C., & Stevenson, A. (2006). *Oxford dictionary of English* (2nd edn.). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Tugade, M., & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Walsh, F. (2003). Crisis, trauma and challenge: A relationship resilience approach for healing, transformation and growth. *Smith College Studies in Social Work*, 74(1), 2003. <https://doi.org/10.1080/00377310309517704>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2014 Janet A. Young.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia - Texto completo de la](#)