ICAD

Herramientas de resiliencia y autocuidado

Gobierno de Canarias

ÍNDICE

1.0 Resiliencia

1.1 Concepto y habilidades clave

1.2 Plan de resiliencia

2.0 Autocuidado

2.1 Concepto y áreas

2.2 Plan de autocuidado

3.0 Bibliografía

Herramientas de resiliencia y autocuidado

1.0 Resiliencia

1.1 Concepto y habilidades clave

Resiliencia: capacidad de afrontar, manejar y resolver situaciones adversas, manteniendo el equilibrio emocional y el rendimiento.

La resiliencia no es un rasgo fijo, sino una habilidad que se puede desarrollar (entrenar).

En el contexto del arbitraje deportivo, esta capacidad se refleja en habilidades como:

- **Estabilidad emocional:** mantener la calma en momentos de presión
- **Toma de decisiones con seguridad y firmeza**
- **Capacidad de adaptación a diferentes escenarios y situaciones**
- **Aprendizaje continuo y gestión constructiva del error**
- **Recuperación "rápida" y constructiva tras situaciones complejas**

Situación	Un oficial de vela toma una decisión clave en una regata, sancionando a un competidor por una infracción en la salida. El entrenador y el equipo protestan fuertemente, generando una situación de alta presión.
Respuesta resiliente	En lugar de reaccionar desde el enojo o la inseguridad, el árbitro mantiene la calma, respira y se apoya en su conocimiento del reglamento. Explica su decisión con firmeza, pero sin entrar en confrontación ni comportamientos agresivos.

Características clave de un árbitro/a resiliente
• Regulación emocional • Flexibilidad mental (adaptabilidad) • Capacidad de aprendizaje (mentalidad de crecimiento) • Enfoque centrado en soluciones • Apoyo y redes

A. Regulación emocional

Capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones para no responder en base a ellas (impulsividad) sino mantener la calma y tomar decisiones objetivas.

Hablamos de *gestión* (no de control): no se trata de evitar emociones, sino de aprender a manejarlas.

Características de un árbitro/a con buena gestión emocional
• Mantiene la cama ante la presión. • Es capaz de tomar decisiones basadas en las reglas (no en las emociones) • No deja que un error o polémica determine su rendimiento • Es capaz de recuperarse ante situaciones difíciles para continuar rindiendo

Estrategias para mejorar la gestión emocional

1. **Entrenamiento en respiración/relajación:** realizar ejercicios como la respiración diafragmática ayuda a reducir la activación del sistema nervioso y a recuperar la calma. Entrenar este tipo de herramientas permite poder ponerlas en marcha con eficacia en momentos de tensión.
2. **Pausas de anclaje:** detenerse unos segundos para reconectar con el presente a través de los sentidos ayuda a romper patrones automáticos y conectar con lo que está ocurriendo en este momento. (ejemplo: *identifica 3 cosas que ves, 2 cosas que oyes y 1 cosa que sientes*)

3. **Reestructuración cognitiva:** transformar pensamientos desadaptativos en otros más útiles y funcionales.

    A. Identificación de pensamientos desadaptativos: Detectar ideas irracionales, subjetivas, destructivas u obsesivas que generan malestar.

    B. Cuestionamiento de pensamientos: Evaluar su veracidad y utilidad con preguntas como: *¿Esto es 100% cierto? ¿Le diría eso yo a mi amigo/a en esta situación? ¿Me está ayudando este pensamiento?*

    C. Sustitución por pensamientos funcionales (adaptativos): Fomentar pensamientos más realistas, objetivos y compasivos, que favorezcan una respuesta emocional equilibrada. Ejemplo: en lugar de pensar *"No soy capaz de manejar esta situación", reformular con "Puedo afrontarlo paso a paso y buscar apoyo si lo necesito".*

Técnica STOP: método sencillo para regular emociones intensas en momentos de tensión.

- **S**top (Parar): interrumpir la reacción automática.
- **T**oma un respiro: respira lenta y profundamente.
- **O**bserva: lo que está pasando fuera y dentro de ti.
- **P**rocede: reconecta con la situación focalizado en aquello que depende de ti, intentando actuar desde la conciencia y razón, no desde la emoción.

Ejercicios:

Respiración diafragmática

1. Pon una mano en el pecho y otra en el abdomen
2. Inhala profundamente llevando el aire al abdomen (la mano del abdomen debe moverse más que la del pecho)
3. Pausa breve (3 segundos)
4. Exhalación lenta soltando el aire y sintiendo cómo el abdomen se desinfla
    a. Ritmo calmado y constante
    b. *el entrenamiento te permite hacerlo sin las manos

Entrenamiento de situaciones

Entrena utilizando la visualización (imaginación) o la simulación (role-playing) situaciones de competición complicadas dándote pocos segundos para decidir. Luego reflexiona sobre tus decisiones.

B. Flexibilidad mental (la base de la capacidad de adaptación).

Capacidad de **ajustar nuestro pensamiento, emociones y acciones según la situación**, especialmente en entornos cambiantes y de alta presión.

Características de un árbitro/a flexible...

- Es capaz de evaluar la situación desde diferentes perspectivas
- No se aferra a una única forma de hacer o interpretar las cosas

Estrategias para mejorar la flexibilidad y la capacidad de adaptación

1. **Entrenar la tolerancia a la incertidumbre**: aceptar que los imprevistos son parte de la vida y del arbitraje. Entrenarnos en mantener la calma y afrontar la incertidumbre como *desafío*, más que como *amenaza*.
2. **Aceptar lo incontrolable y enfocarse en lo que SÍ depende de uno/a mismo:** distinguir entre lo que puedes controlar (tus acciones, tu gestión emocional, tus decisiones...) y lo que no (eventos externos, futuro, opiniones de otros...).
3. Poner el foco y la energía en lo que SÍ depende de uno/a reduce la ansiedad y mejora la eficacia en las respuestas.
4. **Entrenamiento específico para practicar la adaptación:** entrenamiento con experiencias controladas que simulan situaciones. Por ejemplo, ejercicios de toma rápida de decisiones, simulaciones de situaciones complicadas para entrenar la respuesta, visualizaciones de escenarios alternativos...
5. **Romper con la rigidez mental y conductual:** exponerse a salir de la zona de confort y a lo inesperado (no esperar a tener todo controlado).
6. **Evitar la sobreplanificación:** prepararnos para una situación y anticipar sus posibles dificultades está bien. Pero si nos excedemos e intentamos tener todo controlado ("Tiene que salir todo bien") corremos el riesgo de no dejar margen a los imprevistos y bloquearnos ante ello.

Ejercicios:

Ejercicio 1: **Cambio de perspectiva**	Recuerda una decisión arbitral reciente que haya tomado Y ahora planteate que sienten y piensan: - El jugador/a sancionado/a - El equipo contrario - El público - El entrenador/a

Ejercicio 2: **Reacción alternativa**	Piensa en una situación reciente donde reaccionaste con rigidez: ¿Era tu interpretación y reacción la única posible? ¿Qué otras interpretaciones tiene esa situación? Plantéate cómo habría sido una respuesta flexible. *¿Qué consecuencias tiene una y otra acción?*

C. Gestión del error (tolerancia a la frustración).

Capacidad de identificar los errores, asumirlos y gestionarlos manteniendo la confianza y aprendiendo de las experiencias.

Características de un árbitro/a con buena gestión del error...

- No se queda atrapado en un error, sigue adelante con seguridad.
- Reconoce sus errores y aprende de sus ellos
- Regula su respuesta ante críticas externas de forma calmada y asertiva
- Se enfoca en mejorar constantemente en lugar de castigarse por los fallos

Estrategias para mejorar la gestión del error y la tolerancia a la frustración

1. **Autoevaluación constructiva**: objetiva, centrada en la conducta (un error no te define como árbitro/a)
2. **Mentalidad de crecimiento** (reinterpretación del error):

   Según la teoría de la **mentalidad de crecimiento** las personas resilientes perciben los errores como parte del aprendizaje y no como fracasos definitivos

3. Piénsalo: Siendo el error parte del deporte, **¿es el error realmente un reflejo de incompetencia?**

   RESET (Reconocer, Evaluar, Soltar, Entrenar, Transformar)

Reconocer → Aceptar el error sin negarlo ni maximizarlo.

Evaluar → Analizar objetivamente qué sucedió.

Soltar → No quedarse atrapado en la culpa o la frustración.

Entrenar → Aplicar lo aprendido para mejorar en futuras situaciones

Transformar → Convertir el error en una experiencia de crecimiento (transformar la culpa en responsabilidad).

4. **Aprender, no castigarse:** *"¿Cómo puedo usar esta experiencia para mejorar mi desempeño?"*.

5. Equilibrar la autocrítica con autocompasión → **"Si un árbitro amigo/a mío hubiera cometido este error, ¿le hablaría con la misma dureza con la que me hablo a mí mismo/a?"**.

Ejercicio 1: **El aprendizaje a partir del error**	Piensa en un error que hayas cometido en una competencia pasada y pregúntate: ¿Ese error sigue siendo importante hoy? Reformúlalo desde el aprendizaje: "Este error me permitió aprender..."
Ejercicio 2: **El árbitro/a resiliente**	Visualiza a un árbitro/a que admiras e imagina cómo manejaría un error.
Ejercicio 3: **amigo/a y error**	Cuando cometas un error, anota lo que te dices a ti mismo/a en ese momento. Luego reflexiona, ¿si un amigo/a comete este error le diría esto que me estoy diciendo a mí mismo/a? ¿qué le diría?

D. Enfoque en soluciones

Capacidad de concentrarse **en lo que sí se puede hacer**, en lugar de quedarse atrapado en el problema o en las emociones negativas que este genera.

Características de un árbitro/a con enfoque centrado en soluciones
• Mentalidad resolutiva: enfocado/a en qué hacer • Capaz de evaluar opciones y tomar decisiones útiles y coherentes • Comunicación clara y efectiva

Estrategias para entrenar el enfoque centrado en soluciones:

1. **Foco en lo "controlable"**: distinguir entre que depende de uno mismo VS lo que no. Poner la energía y foco en lo primero.
   Pregunta clave: *¿Qué parte de esta situación depende de mí?*

2. **División del problema**: descomponer el problema en partes más manejables para reducir la sensación de incapacidad o bloqueo.
   Pregunta clave. *¿Cuál es el primer paso que puedo dar ahora mismo?*

3. **Pensamiento práctico**: adoptar una mentalidad centrada en la acción en lugar de quedarse en queja o preocupación.
   Pregunta clave*: ¿Qué puedo hacer en este momento para mejorar esta situación?*

4. **Actitud preventiva** (no sólo reactiva). Un árbitro reactivo responde a los problemas cuando ya han ocurrido, mientras que un árbitro proactivo los previene.
   Pregunta clave: *¿Cómo puedo prevenir esta situación en el futuro?*

5. **Entrenamiento en solución de problemas en tiempo limitado:** practicar la toma de decisiones bajo presión a través de simulaciones en imaginación (visualización) o role-playing)

Ejercicio 1: **Cambio de enfoque**	Piensa en un problema reciente y descríbelo desde dos perspectivas, una enfocada en el problema y otra enfocada en la solución. Luego pregúntate, ¿cómo me hace pensar, sentir y actuar cada enfoque? Ejemplo desde el problema: "*no sé cómo gestionar la presión en partidos importantes*" Ejemplo desde la solución: "*quiero desarrollar estrategias para mejorar la gestión de la presión. Para ello voy a...*"
Ejercicio 2: **Reflexión**	Piensa en una situación reciente en la que te enfrentaste a un problema en una competición. ¿Cómo podrías haber aplicado un enfoque centrado en soluciones?
Ejercicio 3: **Las 3 alternativas**	Ante un problema, intenta generar al menos tres soluciones posibles.

E. Redes de apoyo

Una red de apoyo es un conjunto de personas y recursos que brindan ayuda emocional, técnica y práctica en momentos de desafío o estrés, facilitando la gestión emocional y el desarrollo profesional.

Importancia a la red de apoyo
• Ayudan a gestionar el estrés y la carga emocional del arbitraje. • Proporcionan perspectivas externas que pueden ayudar en la toma de decisiones • Favorecen el aprendizaje y el crecimiento profesional • Disminuyen la sensación de aislamiento y refuerzan la motivación

<u>Estrategias para construir y reforzar la red de apoyo:</u>

Buscar aliados y crear espacios de conversación e intercambio: fomentar relaciones basadas en el respeto y apoyo mutuo, fomentando la escucha activa y la comunicación asertiva.

Pedir ayuda o apoyo cuando lo necesites.

Ejercicio 1: Reflexión sobre personas clave	Reflexiona sobre quién puede darte apoyo - Emocional - Profesional - Motivacional *¿A quién puedo acudir cuando necesito ayuda en cada aspecto?* *¿Qué hago o puedo hacer para ampliar o reformar esa red de apoyo?*

1.2 Plan de resiliencia

Ahora vamos a llevar todo este contenido a la práctica diseñando un plan personalizado de entrenamiento en resiliencia. Para ello proponen 3 pasos: (1) evaluación inicial, (2) diseño de estrategias (3) acción y seguimiento.

Paso 1. Evaluación inicial: Detectar dificultades

Objetivo: evaluar el nivel de resiliencia propio e identificar dificultades en el afrontamiento y gestión de situaciones complicadas para potenciar dicha habilidad.

Perfil de resiliencia:

Aspecto	Nota (1-5)
Regulación emocional *Soy capaz de mantener la calma y gestionar mis emociones en momentos de tensión.*	
Flexibilidad psicológica *Me adapto con facilidad a los cambios e imprevistos en el arbitraje.*	
Gestión del error *Soy capaz de gestionar mis errores y aprender de ellos sin que perjudique a mi confianza y rendimiento.*	

Enfoque en soluciones *Soy capaz de resolver problemas y no quedarme anclado/a en ellos.*	
Red de apoyo *Cuento con personas en las que apoyarme*	

- Fortalezas personales:

- Amenazas o situaciones difíciles de gestionar en el arbitraje (para ti):

Reflexión

- ¿Cómo reacciono ante situaciones complicadas del arbitraje deportivo?
- ¿Qué estrategias uso actualmente para mantener la calma y afrontar estas situaciones?
- ¿Cómo gestiono cuando algo no sale como yo espero?
- ¿Qué es lo que más me suele afectar respecto al arbitraje? (presión externa, autocrítica, miedo al error...)

Paso 2. Diseño estrategias de Resiliencia

Objetivo: seleccionar las estrategias adecuadas para la mejora de nuestras habilidades de resiliencia y la gestión de situaciones complejas. Es importante también identificar aquellas estrategias empleadas con anterioridad que no ayudan a la gestión resiliente de la situación.

En la siguiente tabla se nos invita a reflexionar sobre las diferentes estrategias para mejorar los factores de resiliencia que hemos indicado anteriormente con margen de mejora.

Factor	Estrategías efectivas	Estrategías dañinas
Regulación emocional		
Flexibilidad psicológica		
Gestión del error		
Enfoque en soluciones		
Red de apoyo		

La siguiente rúbrica permite al árbitro/a diseñar un plan de actuación resiliente para las diferentes situaciones seleccionadas como complicadas o para las que se ha presentado dificultad en el pasado (también se puede utilizar con situaciones que nos preocupan).

Situación a trabajar	
Reacción habitual (emoción, pensamiento y conducta)	
Plan de actuación resiliente	
¿Cómo evaluaré la respuesta resiliente?	

Paso 3. Acción y seguimientos

Objetivo: pasar a la acción y hacer un seguimiento de los progresos conseguidos.

1. **Indicadores de progreso:**

   Indicadores que reflejan la mejora propuesta (ej. número de reacciones impulsivas, tiempo de reacción tras error, aciertos en situaciones de tensión...)

2. **Diario de resiliencia:**

   Un **diario de resiliencia** es una herramienta útil para que los árbitros reflexionen sobre su desempeño y gestión de sus situaciones, para que así puedan mejorar y fortalecer sus habilidades para enfrentar momentos de alta presión.

Se puede hacer tras cada competencia o entrenamiento y suele incluir aspectos como:

- *Aciertos/logros*
- *Aspectos a mejorar/ errores*
- *Situaciones complejas*
- *Estrategias utilizadas y su eficacia*
- *Reflexiones personales*

2.0 Autocuidado

2.1. Concepto y áreas:

El concepto de autocuidado incluye todas aquellas prácticas cotidianas y decisiones que desarrolla una persona para cuidar su salud y mantener su bienestar y calidad de vida.

Importancia:

- Previene enfermedades y problemas psicológicos
- Favorece el bienestar y rendimiento
- Fortalece la relación con uno mismo/a y la autoestima.
- Reduce la fatiga y agotamiento
- Permite relacionarnos mejor con las personas/cosas del día a día
- Facilita la gestión de situaciones adversas.

Áreas de autocuidado:

Fisica	Mantenimiento del cuerpo en estado óptimo	Descanso, alimentación, ejercicio físico, hidratación...
Mental	Manteniendo la estabilidad en la forma de pensar y ocupación del tiempo.	Gestión de pensamientos, mindfulness, uso de redes sociales, juegos mentales, limitar la queja...
Emocional	Manejo saludable de emociones y fomento de la resiliencia.	Reconocimiento y espacio para las emociones, gestión emocional, afrontamiento...
Social	Construcción de redes de apoyo	Dedicar tiempo a mis amigos o familia, limitar relaciones poco saludables...
Espiritual	Conexión con valores, creencias y prácticas relacionadas con el bienestar interior.	Prácticas religiosas, meditación, conexión con la naturaleza, valores personales...

*Autocuidado Profesional (arbitraje): centrado en mantener la motivación, rendimiento y prevenir el desgaste en el arbitraje.

- Formación, autoevaluación, límites, descanso, conciliación...

2.2. Plan de autocuidado

Para que el autocuidado sea una realidad en nuestras vidas necesitamos un plan personalizado y adaptado a la realidad de cada uno. Para ello, proponemos a continuación los pasos para el diseño de un plan individualizado: **(1) Evaluación inicial, (2) Diseño del plan (3) Acción y seguimiento.**

Paso 1. Evaluación Inicial: Detectar necesidades

¿Qué áreas de tu vida necesitan más atención?

Área	Grado de satisfacción
Física	
Psicológica (mental y emocional)	
Espiritual	
Social	

Para responder, puedes preguntarte....

¿Hay algo de mi bienestar físico que necesita ser atendido?

¿Estoy durmiendo bien?	
¿Estoy cuidando mi alimentación? (especialmente antes y después de competición)	
¿Bebo suficiente agua al día?	
¿Me siento cansado/a con frecuencia?	
¿Chequeo médico realizado?	

¿Cómo está mi bienestar mental y emocional?

¿Me siento estresado/a o agitado/a constantemente?	
¿Me siento triste, apático/a o sin ganas con frecuencia?	
¿Saco tiempo para mí y para las cosas que me gustan?	
¿Dedico tiempo a relajarme y desconectar?	
¿Dedico tiempo a evaluar cómo me siento y qué necesito?	

¿Y mi área social? ¿Está siendo atendida como me gustaría?

¿Cuánto de conectado/a estoy con mi faceta espiritual?

Paso 2. Definir objetivos y plan de autocuidado

Objetivo: definir las conductas específicas que se quieren llevar a cabo para conseguir mejorar el autocuidado en las áreas o necesidades identificadas. Para ello, necesitamos definir los objetivos de mejora para después diseñar las actividades (y su frecuencia) que vamos a realizar

Física	Ejemplos: *comer saludable, irme a dormir antes, chequeo médico...*
Psicológica (mental y emocional)	Ejemplos: *actividades de disfrute, práctica de relajación/ mindfulness, permitirme sentir y escuchar, preguntarme diariamente cómo estoy, poner límites...*
Espiritual	Ejemplo: *meditación, dedicar tiempo a cosas que me inspiran, rezar, tiempo en la naturaleza...*
Social	Ejemplo: *tiempo de calidad con mi pareja, visitar a mi familia, actividades con mis amigos, mejorar la comunicación con mi hijo/a...*

Paso 3. Actuación y seguimiento

Objetivo: pasar a la acción y hacer seguimiento del progreso. Para ello, vamos a definir el objetivo adecuadamente (claro, específico, realista y medible) y registramos cada día que lo llevamos a cabo durante la semana.

Objetivo específico	L	M	X	J	V	S	D	TOTAL

*Columna final: número de veces conseguido / número de veces marcado (frecuencia estipulada)

Importante: Flexibilidad y adaptación a tus necesidades

Recuerda que tu plan de autocuidado debe ser **flexible**.

- **Revisión mensual:** Revisa tu plan al final de cada mes para evaluar cómo te has sentido y qué has logrado.
- **Adapta tus actividades:** Cambia las actividades según las circunstancias vitales y tus valores. Busca aquello que realmente te beneficia y aporta.

3.0 Bibliografía

Correa, O. T. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Deleted Journal*, *8*, 38-50. http://www.alcoholinformate.org.mx/pdfdocument.cfm?articleid=370&catid=5

Félix, A. I., José, F. o. E., Pablo, H. M. P., & Diego, V. C. (2019, 1 junio). *Síndrome de burnout y resiliencia en árbitros de fútbol y baloncesto*. Universidad de Huelva. http://hdl.handle.net/10272/16672

Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology Of Sport And Exercise*, *15*(6), 620-626. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.07.001

Martínez, N., Connelly, C. D., Pérez, A., & Calero, P. (2021). Self-care: A concept analysis. *International Journal Of Nursing Sciences*, *8*(4), 418-425. https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.08.007

Saldaña, K. A. G., Navarro, W. H. B., & Rodríguez, F. A. S. (2023). El agotamiento emocional en árbitros de fútbol. *MQRInvestigar*, *7*(1), 3136-3149. https://doi.org/10.56048/mqr20225.7.1.2023.3136-3149

Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., De la Vega, R., & 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

ICAD

Instituto Canario
de Arbitraje Deportivo

El Instituto Canario de Arbitraje Deportivo es un centro de excelencia dedicado al desarrollo integral del arbitraje deportivo en las islas.

Gobierno
de Canarias