

García-Naveira, Alejo; Zarceño, Eva León
Factores psicológicos y crisis de resultados en un equipo profesional de esports
Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, vol. 7, núm. 1, e6, 2022
Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

DOI: <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a3>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613872154006>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en [redalyc.org](https://www.redalyc.org)



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Investigación Aplicada en Psicología del Deporte

Factores psicológicos y crisis de resultados en un equipo profesional de esports

Alejo García-Naveira

Universidad Villanueva, España

Eva León Zarceño

Universidad Miguel Hernández, España

RESUMEN: Los esports, también conocido como videojuegos competitivos, han experimentado un gran crecimiento en los últimos años. Se han realizado varios estudios que examinan los beneficios de jugar a esports, pero pocos han examinado los factores psicosociales necesarios para rendir a un alto nivel y ante situaciones adversas de resultados en la competición. En este estudio, los investigadores intentan identificar fortalezas psicológicas y áreas de mejora de los gamers a través del análisis cualitativo de contenido. Se realizaron entrevistas con cinco gamers y un entrenador de un equipo profesional de Rainbow Six para estudiar sobre sus experiencias tras obtener 6 derrotas en 8 partidos durante la competición. Las entrevistas dieron como resultado tres factores principales: los estilos de vida y hábitos saludables, la autogestión emocional y desarrollo de equipos de alto rendimiento como áreas de mejora. Se concluye que los psicólogos/as en esports deben poder entrar en una relación de consultoría con los clubes para una mejor comprensión de lo que los gamers y entrenador específicamente necesitan desde una perspectiva de mejora del rendimiento y cuidado de la salud mental.

PALABRAS CLAVES: autogestión emocional, procesos de equipo, estilos de vida y gamers

Psychological factors and results crisis in a professional esports team

ABSTRACT: Esports, also known as competitive video games, have seen tremendous growth in recent years. There have been several studies examining the benefits of playing esports, but few have examined the psychosocial factors necessary to perform at a high level and in the face of adverse competitive outcome situations. In this study, researchers try to identify gamers' psychological strengths and areas for improvement through qualitative content analysis. Interviews were conducted with five gamers and a coach from a professional Rainbow Six team to explore their experiences after getting 6 losses out of 8 matches during the competition. The interviews resulted in three main factors: healthy lifestyles and habits, emotional self-management and development of high-performance teams as areas for improvement. It is concluded that esports psychologists should be able to enter into a consulting relationship with clubs for a better understanding of what gamers and coaches specifically need from a performance improvement and mental health care perspective.

KEYWORDS: emotional self-management, team processes, lifestyles and gamers

Alejo García-Naveira es psicólogo. Universidad Villanueva.  [0000-0003-2249-4198](#)

Eva León Zarceño es psicóloga. Universidad Miguel Hernández.  [0000-0003-1480-706X](#)

Para citar este artículo: García-Naveira, A. y León Zarceño, E. (2022). Factores psicológicos y crisis de resultados en un equipo profesional de esports. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 17(1), Artículo e6. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a3>

La correspondencia de este artículo debe enviarse a: Alejo García-Naveira. Universidad Villanueva. Facultad de Psicología (Edificio B). Calle de la Costa Brava, 2, 28034 Madrid. E-mail: alejo.garcian@villanueva.edu



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Fatores psicológicos e crise de resultados numa equipa profissional de esports

RESUMO: Os esports, também conhecidos como videojogos de competição, tiveram um tremendo crescimento nos últimos anos. Foram realizados vários estudos que examinam os benefícios de jogar esports, mas poucos examinaram os fatores psicossociais necessários para um desempenho de alto nível e diante de situações de resultados de competição adversos. Neste estudo, os investigadores tentam identificar os pontos fortes psicológicos e as áreas de melhoria dos jogadores através da análise qualitativa de conteúdo. Foram realizadas entrevistas com cinco jogadores e um treinador de uma equipa profissional de Rainbow Six, para explorar as suas experiências após 6 derrotas em 8 partidas durante a competição. As entrevistas resultaram em três fatores principais: os estilos de vida e hábitos saudáveis, a autogestão emocional e o desenvolvimento de equipas de alto desempenho foram identificados como áreas de melhoria. Conclui-se que os psicólogos de esports devem ser capazes de estabelecer uma relação de consultoria com os clubes para uma melhor compreensão do que os jogadores e treinadores necessitam especificamente, de uma perspetiva de melhoria de desempenho e de cuidado da saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: autogestão emocional, processos em equipa, estilos de vida e gamers

Artículo recibido: 10/05/2022 | Artículo aceptado: 31/05/2022

El sector de los *esports* ha estado creciendo rápidamente a nivel mundial en los últimos años en diferentes áreas, como son la consolidación de las competiciones organizadas por entidades de *esports* (p.ej., la Liga de Video Juegos Profesionales en España), la retransmisión de partidos (p.ej., por Twitch y Youtube), número de fans (728.8 millones de personas en el año 2021), ingresos económico (1.084 millones de dólares en el año 2021), mayor presencia e inversión de patrocinadores (75% de los ingresos en el año 2021), generación de puestos de trabajos - p.ej., *gamers*, entrenadores, directores deportivos, preparadores físicos, fisioterapeutas y psicólogos/as- (AEVI, 2018; DEV, 2018; Newzoo, 2021) y un aumento de la producción científica (Martin-Niedecken y Schättin, 2020; Pizzo et al., 2022; Pluss et al., 2019), entre otros.

Los *esports* se definen como el juego competitivo organizado de ciertos videojuegos, los cuales requieren cumplir una serie de criterios (estructura competitiva, mediática y el principio de igualdad competitiva), que pueden ser jugados de forma amateur o profesional, presencial u online, y en

función del videojuego, se compite en modalidad individual o por equipos, sentados delante de una pantalla de ordenador, móvil o monitor de consola (p.ej., *Play Station*). Para una revisión sobre la temática, ver Antón (2019).

Por ejemplo, uno de los *esports* que ha surgido con cierto éxito en los últimos años es el *Rainbow Six*, motivo de estudio del presente trabajo, que es un título de acción *first person shooter*, en el que se podrá tomar parte de arriesgadas operaciones antiterroristas en modalidades multijugador cooperativas y competitivas (ver *Playstation*, 2022). Es un videojuego táctico, por equipos de 5 contra 5, y cuenta con una serie de escenarios donde los equipos azul y rojo se enfrentan entre sí para desactivar bombas, rescatar rehenes o asegurar puntos clave (objetivos). Por tanto, existen dos categorías: atacantes y defensores. Los atacantes son la fuerza de asedio y serán los encargados de asaltar, despejar y asegurar el objetivo. Los defensores se ocupan de retener al objetivo, reforzar las entradas al edificio y fortificar los puntos clave del mapa. Ver Figuras 1 y 2.

Figura 1. Escenas de acción del videojuego *Rainbow Six* durante una partida (*Playstation*, 2022)

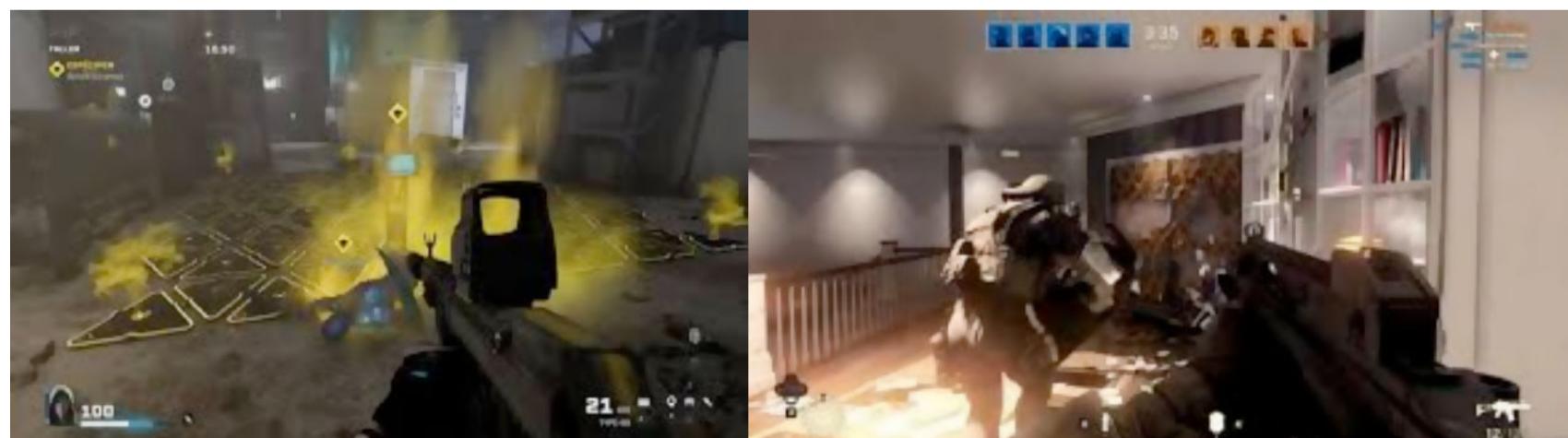


Figura 2. Equipo de *Rainbow Six* compitiendo de forma presencial (EFE, 2021)



Los *esports* también se definen como una actividad de rendimiento humano con un alto contenido psicológico (psicomotricidad, concentración, toma de decisiones, confianza, motivación, cohesión, tolerancia a la frustración, ansiedad y estrés, etc.), siendo cuestiones centrales combinar la mejora del rendimiento con el cuidado de la salud, optimizando los recursos psicológicos del *gamer*, equipo y el entrenador (García-Naveira y Cantón, 2020; Martin-Niedecken y Schättin, 2020; Pedraza-Ramirez et al., 2020).

Al respecto, se evidencia un interés creciente por la temática de los *esports* y su relación con el ámbito de la Psicología. Los investigadores actuales tienen como uno de sus objetivos comprender lo que los *gamers* profesionales (p.ej., personas que tienen un contrato laboral con algún club y entranan a nivel técnico-táctico, físico y psicológico para competir en eventos reglados y organizados) experimentan a nivel comportamental (emoción, cognición y conducta), explorar los estilos de vida que llevan (descanso, actividad física, alimentación y ocio), las horas de dedicación al videojuego, las fortalezas psicológicas y las áreas de mejora, afrontamiento de ciertas situaciones (p.ej., ante la victoria o derrota), entre otras cuestiones (Bonilla et al., 2022; García-Naveira et al., 2021; Himmelstein et al., 2017).

Como señalan las revisiones de García-Naveira et al. (2018), Hulk (2019) y Pedraza-Ramirez et al. (2020), la práctica regular y saludable de los videojuegos y *esports* tienen un beneficio para las personas, estimulan ciertas estructuras cerebrales y mejoran las capacidades cognitivas (memoria de trabajo, reflexión, toma de decisiones, flexibilidad cognitiva, búsqueda visual...), posibilita el desarrollo de habilidades psicológicas (motivación, concentración, autorregulación...) y promueve el desarrollo de valores (trabajo en equipo, comunicación, cumplimiento de normas...).

Por el contrario, dentro de los aspectos negativos, distintos autores destacan las largas horas de práctica a los que están sujetos los *gamers* (6-12 horas diarias en función del

videojuego), aunque no existe un método de entrenamiento que garantice un alto rendimiento en *esports* (García-Naveira, 2019; Pedraza-Ramirez, 2019; Sabtan et al., 2022). Además, diferentes estudios indican que a mayor dedicación a los *esports* y videojuegos se asocia con un peor estilo de vida y hábitos menos saludables, observándose una menor actividad física o mayor sedentarismo, aumento de la masa corporal, peor nutrición (horarios, variedad y cantidad de comida, así como consumo de bebidas) y menor duración/ calidad del sueño (somnolencia y variedad de horarios de descanso), desembocando en problemas de salud general (p.ej., obesidad y diabetes), salud física (p.ej., lesión de muñeca, espalda y visión) y salud psicológica (p.ej., ansiedad, estrés, depresión y burnout), entre otros (Bányai et al., 2019; Chan et al., 2022; García-Naveira et al., 2021; Hong, 2022; Pereira et al., 2022; Sabtan et al., 2022; Shulze et al., 2021).

Una de las áreas de mejora de los *gamers* profesionales es el plano emocional, en el que es habitual encontrar a sujetos con niveles elevados de ansiedad y estrés, cuestiones que dificultan rendir y perjudica la salud mental (Bányai et al., 2019; Bonilla et al., 2022; García-Naveira, 2019; Leis y Lautenbach, 2020; Himmelstein et al., 2017; Sabtan et al., 2022). Es posible que el organismo llegue estresado a la competición debido a una elevada dedicación al videojuego y malos hábitos saludables (p.ej., dormir pocas horas, horarios cambiantes, mala alimentación y falta de actividad física), así como falta de habilidades de afrontamiento ante el estrés (p.ej., relajación, parada de pensamiento y autoinstrucciones positivas).

La literatura científica indica que hay más factores estresantes e intensos durante la competición (p.ej., por el resultado, acción del rival y expectativas de triunfo) que durante los entrenamientos (Poulus et al., 2022) y cierto aumento de la ansiedad antes de la competición (Mendoza et al., 2021), mientras que los eventos que ocurren durante el juego (p.ej., bajo rendimiento, dificultades y errores), así como el resultado final (derrota), influyen negativamente en el estado de ánimo (Mateo-Orcajada et al., 2022). Además, existen ciertos factores estresantes que van más allá del propio videojuego, como puede ser la audiencia (fans) y dar respuesta a las redes sociales (Leis et al., 2022).

Otra área de mejora son los factores relacionados con los procesos de equipo, como la comunicación, cohesión, cooperación, coordinación, disciplina táctica, etc. (Bonilla et al., 2022; García-Naveira, 2019; Himmelstein et al., 2017; Pedraza-Ramirez et al., 2020). Una posible causa del déficit en estos aspectos es la falta de experiencia del *gamer* al no integrar un equipo desde etapas tempranas, ya que es habitual comenzar a jugar desde su casa, e integrar un equipo en edades posteriores, inicialmente de forma remota y después

presencial, cuestión habitualmente cubierta en el deporte base (p.ej., un niño que integra un equipo de fútbol desde los 5 años). Además, hay equipos que juegan/ compiten de forma online, cada uno desde su casa, dificultando la cohesión en algunos casos (Mendoza, 2019).

Otro rol importante dentro de los *esports* es el de los entrenadores, menos estudiados que los *gamers*, los cuales dedican muchas horas a sus funciones, sufren estrés y se enfrentan a muchos desafíos a los que, tal vez, no estén lo suficientemente preparados y no tengan una formación oficial y experiencia necesaria, por ejemplo, para la organización y planificación de los entrenamientos y gestión de la competición, estudio del videojuego y liderazgo de los *gamers* (García-Naveira, 2019; Pedraza-Ramirez et al., 2020; Sabtan et al., 2022).

Partiendo de la presente revisión, el objetivo del trabajo es contribuir al conocimiento mental de un equipo profesional de *Raibow Six*, que se encuentra en una racha de resultados negativos, cuya demanda se centra en estudiar qué factores estaban influyendo en el bajo rendimiento. En concreto, se evaluó sobre: a) aspectos relacionados con el perfil y el estilo de vida de los *gamers*, b) análisis de las fortalezas psicológicas y c) áreas de mejora, tanto individual como de equipo.

A continuación, se establecen las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1: los *gamers* jugarán al videojuego 6 o más horas diarias.

Hipótesis 2: los *gamers* presentarán un estilo de vida y hábitos poco saludables.

Hipótesis 3: los *gamers* encontraráán dificultades en la auto-gestión emocional.

Hipótesis 4: los *gamers* tendrán dificultades con las variables psicológicas relacionadas con el equipo.

Método

Diseño de la investigación

Se realizó un estudio exploratorio utilizando un diseño cualitativo y análisis de contenido. Los enfoques de investigación cualitativa se distinguen por una dependencia verbal de informes, descripciones e interpretación de eventos (Dunn, 2013). En el análisis de contenido, el objetivo es describir el fenómeno en una forma conceptual.

Al aplicar este marco, los investigadores podrían obtener conocimiento y generar discusión sobre las fortalezas mentales y las necesidades de los *gamers* en función de los datos recopilados, y proporcionar una base para la investigación futura.

Participantes

La selección de la muestra ha sido por accesibilidad y estaba constituida por un equipo de *Rainbow Six* (para un conocimiento sobre el videojuego, ver <https://www.youtube.com/watch?v=G6PNbXdExBI>), perteneciente a la Liga de Videojuegos Profesional (LVP), integrado por cinco *gamers* profesionales, con una edad comprendida entre 18 y 25 años ($D.T. = 2.5$) y un entrenador, con una edad de 31 años, que previamente fue analista del videojuego y no ha sido *gamer* profesional, aunque sí declara ser amante de los videojuegos. Todos los sujetos son de nacionalidad española.

Los *gamers* entran cinco días a la semana en sesiones de 4 horas por las tardes (16.00 a 20.00 horas) y entre una y dos horas de forma individual fuera del horario de entrenamiento del equipo (p.ej., 21.00 a 23.00 horas). Además, un día a la semana tienen un partido de competición perteneciente a LVP. Todos los participantes tenían un contrato laboral con su correspondiente club (ver: <https://lvp.global/>) y realizaban su actividad habitual de forma remota no presencial desde sus casas (online).

El evaluador, ha sido el primer autor del presente trabajo, psicólogo del deporte (acreditado por el Consejo General de la Psicología de España), experto en Psicología y Esports (Colegio Oficial de la Psicología de Madrid), con más de 20 años de experiencia profesional en el deporte y cuatro años en el sector de los *esports*.

Instrumento

La evaluación se realizó a través de una entrevista estructurada (Leis et al., 2022; Salgado y Moscoso, 2001) para permitir a los participantes e investigadores explorar las fortalezas psicológicas y áreas de mejora individual y del equipo. El enfoque cualitativo de estilo entrevista permitió a los investigadores obtener respuestas a preguntas complejas en cuyas respuestas podrían luego explorarse más a fondo para definir temas y patrones comportamentales. Las preguntas de las entrevistas fueron diseñadas y revisadas por los investigadores para garantizar la coherencia metodológica, realizando un análisis de contenido de forma inductiva y deductiva.

Las preguntas se dividieron en dos partes. La primera, se centró en aspectos relacionados con el perfil y el estilo de vida de los *gamers*, que podrían estar directa o indirectamente relacionados con la actividad de los *esports*: horario de acostarte y levantarte entre semana, actividad física a diario, historial deportivo, actividad académica y estudios, otras actividades (lectura y escuchar música), horas diarias dedi-

cadas al videojuego con el que compite y con otros videojuegos. La segunda, se agrupó en el análisis de las fortalezas psicológicas y áreas de mejora en relación al videojuego, tanto individual como de equipo.

Procedimiento

El director deportivo de un club de la Liga de Videojuegos Profesional (LVP), contacta con el psicólogo solicitando su colaboración para analizar las causas por el que el equipo de *Rainbow Six* no está obteniendo un buen rendimiento y resultados dentro de la liga, manifestando ciertos conflictos entre los jugadores, bajo rendimiento, desmotivación, estrés durante la competición, etc. El equipo había jugado 8 partidos en la liga, con 2 victorias y 6 derrotas. Conjuntamente, se decide realizar una evaluación para recoger información sobre el estado de los *gamers* y entrenador ante esta situación.

El director deportivo habló telefónicamente de forma individual con cada uno de los *gamers* y el entrenador, transmitiendo la visión del club sobre la marcha del equipo y solicitando la colaboración de cada uno de ellos para realizar una evaluación con el psicólogo. Posteriormente, el psicólogo les informó directamente e individualmente a cada uno de ellos mediante un mail, facilitado por el director deportivo, tras la autorización de los participantes, en el que se les indicaba los objetivos de la acción y se les solicitaba su colaboración. Cada sujeto respondió confirmando recepción y participación, que en todo momento fue voluntaria firmando el correspondiente consentimiento informado.

En una primera etapa de trabajo individual, se enviaron por mail las preguntas relacionadas con el objeto del estudio. Este procedimiento tuvo un formato interactivo, habiendo un intercambio de mails entre los individuos y el psicólogo (entre 2 y 3 mails con cada uno) con el objetivo de esclarecer posibles dudas en relación a las preguntas planteadas y las respuestas, cerrando dicho proceso cuando hubo un entendimiento entre las partes.

En una segunda etapa, el psicólogo compartió dicha información de forma general y anónima en una reunión grupal por el canal de comunicación *Discord* (solo por voz, ver: <https://discord.com/>), organizada por el director deportivo, 1 horas antes del entrenamiento del equipo (15.00 hs.), con el objetivo de identificar y definir las fortalezas psicológicas y áreas de mejoras del equipo. La reunión duró unos 45 minutos aproximadamente, en ella se expuso la información obtenida en las entrevistas y se debatió con los integrantes del equipo, hasta conseguir un consenso de los principales puntos relacionados con el rendimiento del equipo. Para las

cuestiones individuales se hizo una devolución personal por teléfono al día siguiente.

Análisis de los datos

En este estudio se ha realizado un análisis cualitativo del contenido (Dunn, 2013). Se generaron unidades de significado de orden inferior que se agruparon en otras de orden superior.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados de los *gamers*, y, posteriormente, los del entrenador. En relación a aspectos relacionados con el perfil y el estilo de vida de los *gamers*, (ver Tabla 1), 4 de 5 sujetos se suelen levantar entre las 8.00 y 9.00 horas de la mañana y se acuestan sobre las 24.00 o 01.00 horas (*gamers* 1, 2, 3 y 5), mientras que 1 (*gamer* 4) se acuesta (2.00-3.00 horas) y levanta más tarde (9.00-11.00 horas) que sus compañeros; 4 de 5 individuos no suelen practicar regularmente actividad física o deportiva (*gamers* 1, 2, 4 y 5), mientras que 1 si lo hace (*gamer* 3); 4 de 5 participantes han realizado actividad física y deporte de forma regular durante su infancia (*gamers* 1, 3, 4 y 5), mientras que 1 (*gamer* 2) ha realizado poco; 2 de 5 sujetos (*gamers* 1 y 5) no estudian actualmente y 3 si lo hacen (*gamers* 2, 3 y 4), además, 1 tienen un grado universitario (*gamer* 1), 3 tienen o cursa bachillerato (*gamers* 3, 4 y 5) y 1 cursa un grado superior (*gamer* 2); 5 de 5 sujetos no leen habitualmente (*gamers* 1, 2, 3, 4 y 5), mientras que 3 de 5 participantes escuchan música (*gamers* 3, 4 y 5) y 2 no lo hacen (*gamers* 1 y 2); en total, los 5 *gamers* destinan entre 6 y 9 horas al día a algún videojuego, de los cuales 5 o 6 horas son de entrenamiento y 1 o 3 horas a otros videojuegos.

En cuanto al entrenador, se levanta entre las 8.00 o 9.00 horas y se acuesta sobre las 22.00 o 24.00 horas; hace actividad física y deporte a diario, tiene un grado universitario y estudia, lee y escucha música regularmente; dedica un total entre 9 y 12 horas diarias a los videojuegos, de los cuales 5 o 6 horas son de entrenamiento, 2 o 3 horas de estudio del videojuego y preparación de los entrenamientos y 2 o 3 horas a otros videojuegos.

Respecto a las fortalezas individuales según los *gamers*, destacan una variedad de factores psicológicos como la confianza, competitividad, agresividad, adaptabilidad, etc. ($n = 5$) y el factor conocimiento del videojuego ($n = 2$; *gamers* 2 y 5). Algunos ejemplos son: "tengo confianza en mí", "soy

Tabla 1. Descripción del perfil y estilo de vida de los *gamers* (*n* = 5) y entrenador del equipo profesional de *Rainbow Six*

Participan- tes	Horario de descan- so (lunes a viernes)	Actividad física y deporte (semanal)	Historial deportivo	Actividad académica	Otras actividades	Horas diarias vi- deouegos (lunes a viernes)
Gamer 1	Levantarse: 8.00 horas Acostarse: 24.00-01.00 horas	Algunos fines de semana	Desde la infancia: natación, hípica, fútbol y pádel	No estudia actualmente Licenciatura de ADE y Máster Marketing Digital	No lee ni escucha música habitualmente	5 o 6 horas al R6 2 o 3 horas a otros videojuegos Total: 7 a 9 horas
Gamer 2	Levantarse: 8.30-9.00 horas. Acostarse: 24.00 horas	Alguna vez, sin rutina.	Poco deporte	Tomo clases de inglés Ciclo superior de robótica industrial y automatismos	No lee ni escucha música habitualmente	5 o 6 horas al R6. 1 o 2 horas a otros videojuegos. Total: 6 a 8 horas
Gamer 3	Levantarse: 8.00 horas Acostarse: 24.00 horas	1.30 horas diarias entre semana	Desde la infancia hasta la actualidad: equipos de basket, carreras amateurs y gimnasio.	Prepara oposiciones Aprobado Bachillerato.	No lee fuera del temario de oposición Escucha música a diario	5 o 6 horas al R6 2 horas a otros videojuegos Total: 7 a 8 horas
Gamer 4	Levantarse: 9.00-11.00 horas. Acostarse: 2.00-3.00 horas	No	Durante mi infancia, pero lo he tenido que dejar por problemas de salud	Estudia segundo de Bachillerato	No lee Escucha música a diario	5 o 6 horas al R6 3 horas a otros videojuegos Total: 8 a 9 horas
Gamer 5	Levantarse: 9.00 horas Acostarse: 24.00 horas.	Alguna vez, sin rutina	Durante mi infancia	No estudia actualmente Aprobado Bachillerato	No lee Escuchar música a diario	5 o 6 horas al R6 2 o 3 horas a otros videojuegos Total: 7 a 9 horas
Entrenador	Levantarse: 8.00-9.00 horas Acostarse: 22.00-24.00 horas	2.5 horas diarias entre semana	Durante mi infancia, adolescencia y actualidad	Estudia curso de experto. Licenciado derecho	Leo y escucha música diariamente.	5 o 6 horas de entre- namiento 2 o 3 horas de estudio del videojuego 2 o 3 horas otros videojuegos Total: 9 a 12 horas

agresivo jugando”, “compito muy bien”, “me adapto y aprendo ante el cambio”, etc., así como, “tengo experiencia sobre el videojuego”.

En cuanto a las áreas de mejora individuales, destaca el factor psicológico de la ansiedad ante la competición (*n* = 5). Algunos ejemplos son: “me pongo nervioso”, “me preocupa hacerlo mal”, “tengo miedo a perder”, “me siento tenso durante la partida”, etc. Además, la baja tolerancia a la frustración (*n* = 2; gamers 4 y 5), por ejemplo, “cuando fallo me vengo abajo”, y otras cuestiones relacionadas con la falta de seguridad, comunicación y fortaleza mental.

Respecto a las fortalezas de equipo, señalan factores psicológicos de equipo como el buen ambiente y relaciones entre los compañeros (*n* = 5), como, por ejemplo, “hay buen rollo”, “nos llevamos bien”, “nadie se pelea”, etc.

En las áreas de mejora del equipo, resaltar los factores

psicológicos de comunicación (*n* = 5), como, por ejemplo, “no nos comunicamos”, “no se escucha la información”, “falta animar a los compañeros”, etc., y ansiedad competitiva (*n* = 4; gamers 1, 2, 3 y 4), como, por ejemplo, “estamos nerviosos”, “nos precipitamos”, “tenemos prisas”, etc. Además, factores del juego como tener disciplina táctica (*n* = 4; gamers 1, 2, 3 y 5), como, por ejemplo, “no seguimos el plan”, “algunos hacen lo que quieren”, “no vamos todos a una”, etc., entrenar mejor que competir (*n* = 3; gamers 1, 2 y 4), como, por ejemplo, “en los entrenamientos jugamos bien y en los partidos no sale”, “en los entrenamientos ganamos a equipos superiores”, “entrenando nos salen las cosas y en los partidos no rendimos bien”, etc., y jugar situaciones de superioridad numérica (*n* = 2; gamers 1 y 4).

En relación al entrenador, destaca como fortaleza individual factores psicológicos relacionados con la planificación

y organización de la tarea, metodología de la preparación, ser trabajador, analítico, tener adaptación al cambio, gestión de equipo, comunicación, empático y flexibilidad. Como mejora, señala factores psicológicos como la autoexigencia e inseguridad de resolver ciertas situaciones dentro de la partida o en relación a los *gamers*, denotando falta de experiencia al respecto. En cuanto a las fortalezas del equipo, hace referencia factores psicológicos como la capacidad de trabajo, ambiente de trabajo, relaciones, comunicación (dentro y fuera), objetivos (individuales y colectivos), señalando que son *gamers* experimentados que tienen un buen conocimiento del juego. Como mejora, indica factores psicológicos de tolerancia a la frustración, ansiedad competitiva y concentración,

destacando la ansiedad ante situaciones de superioridad (cuando tienen un jugador más que el rival).

Las principales respuestas de cada sujeto se presentan en la Tabla 2.

Discusión

Aunque se han definido algunas variables como fortalezas a nivel individual (confianza, competitividad, agresividad y adaptabilidad) y de equipo (buen ambiente y relaciones entre los compañeros), cuestiones a valorar y potenciar a nivel práctico, el foco de la discusión se ha centrado en el análisis

Tabla 2. Fortalezas y áreas de mejora (individual y grupal) de los jugadores ($n = 5$) y entrenador de un equipo profesional de *Rainbow Six*.

Participantes	Fortalezas individuales	Áreas de mejora individuales	Fortalezas de Equipo	Áreas de mejora de equipo
Gamer 1	Factores psicológicos: calmado, racional y buena toma de decisiones	Factores Psicológicos: ansiedad competitiva	Factores psicológicos de equipo: buen ambiente y relaciones	Factores psicológicos: ansiedad competitiva y comunicación Factores del videojuego: mayor nivel de rendimiento en entrenamiento vs. competición, disciplina táctica y dificultad de cerrar la partida ante la superioridad numérica
Gamer 2 (IGL)	Factores psicológicos: confianza y comunicación. Factores del conocimiento del videojuego.	Factores psicológicos: ansiedad competitiva:	Factores psicológicos de equipo Buen ambiente en el equipo y relaciones.	Factores psicológicos: fortaleza mental y comunicación. Factores del videojuego: mayor nivel de rendimiento en entrenamiento vs. competición y disciplina táctica
Gamer 3	Factores psicológicos: aprendizaje, adaptabilidad y agresividad en el juego	Factores psicológicos: seguridad en sí mismo, comunicación y ansiedad.	Factores psicológicos de equipo: buen ambiente y relaciones	Factores psicológicos: ansiedad competitiva y comunicación Factores del videojuego: disciplina táctica
Gamer 4	Factores psicológicos: agresividad al competir, ganas y ambición	Factores psicológicos: fortaleza mental, comunicación, ansiedad, concentración y tolerancia a la frustración	Factores psicológicos de equipo Buen ambiente y relaciones	Factores psicológicos: ansiedad competitiva y comunicación. Factores del juego: mayor nivel de rendimiento en entrenamiento vs. competición, situaciones de superioridad.
Gamer 5	Factores psicológicos: comunicación y competitivo. Factores del conocimiento del videojuego.	Factores psicológicos: ansiedad y tolerancia a la frustración	Factores psicológicos de equipo: buen ambiente y relaciones.	Factores psicológicos: comunicación Factores del juego: disciplina táctica
Entrenador	Factores psicológicos: trabajador, analítico, planificación, adaptación, gestión de equipo, comunicación, empático y flexibilidad. Factores de metodologías de trabajo.	Factores psicológicos: autoexigencia e inseguridad de resolver situaciones. Factores del juego: falta de experiencia.	Factores psicológicos: capacidad de trabajo, ambiente de trabajo, relaciones, comunicación (dentro y fuera), objetivos (individuales y colectivos) Factores del juego: jugadores/a experimentados que tienen un buen conocimiento del juego.	Factores psicológicos: tolerancia a la frustración, ansiedad competitiva y concentración Factores del juego: situaciones de superioridad

de las áreas de mejora, con el objetivo de descubrir dónde se encuentran las dificultades de los participantes. A continuación, se discuten los resultados obtenidos, teniendo en cuenta su implicación sobre el rendimiento, salud mental y bienestar de los *gamers*.

En relación al tiempo dedicado a los videojuegos, se cumple la *hipótesis 1* (los *gamers* jugarán al videojuego 6 o más horas diarias). La presente muestra juega entre 6 y 9 horas diarias, de los cuales 5 o 6 horas son de entrenamiento (en equipo e individual) y 1 o 3 horas a otros videojuegos como ocio y entretenimiento. Resultados similares de alta dedicación en *gamers* profesionales fueron obtenido en otros trabajos (García-Naveira, 2019; Pedraza-Ramirez, 2019; Sabtan et al., 2022).

Como indican estos autores, el dedicarle muchas horas al día a lo largo de la semana, no representa un mayor rendimiento en el videojuego. Se requiere desarrollar un método de entrenamiento que guíe la preparación de los *gamers* para el alto rendimiento (calidad frente a la cantidad), así como definir el número de horas, contenido, carga de trabajo y eficacia de los entrenamientos, tanto a nivel individual como grupal.

Otro aspecto relacionado a cuidar es el impacto de la alta dedicación al videojuego sobre la salud mental o vulnerabilidad psicológica de los *gamers*, siendo un tema importante de estudio, ya que se ha observado que la alta exposición a los *esports* puede favorecer a la aparición de trastornos de la ansiedad, estrés, depresión y síndrome de burnout (Bányai et al., 2019; García-Naveira et al., 2021; Pereira et al., 2022; Shulze et al., 2021).

Además, se cumple parcialmente la *hipótesis 2* (los *gamers* presentarán un estilo de vida y hábitos poco saludables). Estudios previos (Bányai et al., 2019; Bonilla et al., 2022; Chan et al., 2022; Hong, 2022; Pereira et al., 2022; Shulze et al., 2021), señalan que una alta dedicación a los *esports* se asocia con un peor estilo de vida y hábitos saludables (actividad física/ sedentarismo, nutrición y duración/ calidad del sueño), cuestiones que no confirman en su totalidad los datos. Se destaca la necesidad de que los *gamers* equilibren el entrenamiento y el compromiso con los *esports* con requisitos educativos más amplios, la necesidad de un modelo de desarrollo holístico que proporcione una mejor comprensión de las carreras profesionales y las necesidades de desarrollo de los *gamers*.

Se observa cierta estabilidad en los horarios de dormir en la mayoría de los *gamers* (7-8 horas diarias), salvo un *gamer* que tiene horarios más cambiantes y con menos horas de sueño. Esto podría indicar que, con orden, planificación y disciplina, compaginando los entrenamientos y la vida diaria, se puede generar buenos hábitos de descanso nocturno, además de atender las posibles diferencias individuales y casos

que no lo cumplen o tienen dificultades en lograrlo. La fatiga mental, el descanso, los aprendizajes, etc., son procesos que se consolidan o benefician con el sueño por la noche.

La mayoría de los *gamers* no realizan actividad física en la actualidad, aunque si tienen historial deportivo previo. Esta es otra cuestión importante a promocionar desde los clubes, debido al vínculo que tiene con la salud y rendimiento de los *gamers*. Hay que detectar en qué momento de sus vidas dejan de practicarlo, si es por los *esports* u otros factores (recursos, lesión, motivación, etc.). Tal vez, los jóvenes dejan de hacer deporte y terminan ocupando ese tiempo en otras actividades, como, por ejemplo, con los *esports*, favoreciendo un cierto sedentarismo.

En cuanto a la formación, los *gamers* tienen estudios, aunque no todo estudian en la actualidad. Tal y como sucede en el contexto deportivo (Jordana et al., 2019), los clubes requieren implementar Programas de Asistencia de Carrera Dual (PACD), integrando la evidencia científica aplicada a los *esports*, con los objetivos de seguir formándose como persona, desarrollar funciones cognitivas y posibilitar una salida laboral futura. En esta línea, también fomentar la lectura, escuchar música y el ocio tradicional (juegos de mesa, cartas, ir al cine, estar con familia y amigos, etc.), así como practicar la desconexión digital (p.ej., al menos un día a la semana estar sin ningún dispositivo electrónico).

En relación a las carreras duales, una alta dedicación tecnológica puede generar cierta interferencia y dificultad de compaginar ambas actividades por falta de tiempo, fatiga mental o motivación, cuestión que se requiere atender y equilibrar (Himmelstein et al., 2017).

En relación a las áreas de mejora individual, se cumple la *hipótesis 3* (los *gamers* tendrán dificultades en la autogestión emocional). En concreto, los *gamers* perciben ansiedad ante la competición y baja tolerancia a la frustración, cuestiones que se señalaron en trabajos anteriores (Bányai et al., 2019; Bonilla et al., 2022; García-Naveira, 2019; Himmelstein et al., 2017; Leis y Lautenbach, 2020; Leis et al., 2022; Mateo-Orcajada et al., 2022; Mendoza et al., 2021; Poulus et al., 2022; Sabtan et al., 2022).

Con los objetivos de potenciar el rendimiento y cuidar la salud mental de los *gamers*, se necesitan establecer ciertos factores protectores (delimitar horas de dedicación y hábitos saludables), desarrollar ciertas características personales (resiliencia, tolerancia a la frustración y habilidades de afrontamiento al estrés), potenciar los entrenamientos y generar una transferencia de lo entrenado a la competición (reducir la brecha de estrés y exigencia entre ambas situaciones), atender las situaciones pre-competitivas, competitivas y sus resultados, así como la gestión de los factores externos a los *esports* (redes sociales, streaming, etc.).

En cuanto a la mejora grupal, se cumple la *hipótesis 4* (los *gamers* tendrán dificultades con las variables psicológicas relacionadas con el equipo). Resultados similares fueron obtenidos por otros trabajos (Bonilla et al., 2022; García-Naveira, 2019; Himmelstein et al., 2017; Mendoza, 2019; Pedraza-Ramírez et al., 2020) que observan dificultades relacionadas con los procesos y rendimiento del equipo. Por un lado, hay que atender a la posible carencia previa o falta de experiencia de estar en un equipo, y todo lo que ello conlleva, y por otro, al posible efecto negativo que producen los malos resultados, generando un mayor estrés y dificultades en la comunicación, disciplina táctica y jugar ante situaciones de superioridad numérica dentro del videojuego, como ha sido en este caso.

Un tema relacionado con la preparación grupal es el estudio del videojuego (análisis de partidas, aprendizajes de mapas y estrategias, etc.) para la mejora del rendimiento (Bonilla et al., 2022). Ya en el trabajo de García-Naveira (2019) se destaca la necesidad de progresar en esta tarea habitual en los equipos de *esports*. Anteriormente, se hablaba de desarrollar un método de entrenamiento, en el cual se debe de incluir un método de enseñanza de estas cuestiones. Sobre todo, darle una estructura, contenido y enfoque positivo, centrarse en las fortalezas y áreas de mejora, ya que se suele centrar en lo negativo, el error y fallo, más que las cosas que se hacen bien. Además, profundizar en el conocimiento del videojuego, la toma de decisiones, la estrategia, conocer las limitaciones del videojuego, aprender y practicar (individual y grupal), tal y como ha quedado reflejado en el presente trabajo, en el que el conocimiento al videojuego integraba tanto el área de mejora o fortaleza del *gamer*.

Como análisis complementario y exploratorio, se puso el foco en el rol del entrenador, el cual tiene una labor que va más allá de la propia gestión del entrenamiento y la competición, como es el liderazgo del *gamer* y equipo, toma de decisiones, resolución de problemas, situaciones de estrés, etc. (García-Naveira, 2019; Sabtan et al., 2022; Pedraza-Ramírez et al., 2020). A priori, se observa un buen perfil en competencias personales y profesionales, con formación académica, activo físicamente, estructurado, organizado y metódico en los horarios y tareas. Otra cuestión sería el método de entrenamiento, en el cual hay una carencia en los *esports*, o el liderazgo y gestión de las personas, habilidades que los entrenadores pueden entrenar y mejorar. Todo esto partiendo de que no hay una formación reglada y oficial para ser entrenador en *esports*, siendo lo más habitual que sean exjugadores o analistas de los videojuegos.

Por ello, se requiere abordar las necesidades de los entrenadores y el desarrollo del entrenamiento. La creación adecuada de modelos de entrenamiento que los entrenado-

res puedan implementar o adaptar a sus prácticas diarias y apoyar el desarrollo del talento del *gamer*. Por lo tanto, el requisito de certificación (oficial) para entrenadores debería implementarse en el futuro.

Un aspecto al que se debe prestar atención es la salud mental del entrenador. El entrenador puede estar sujeto al estrés de la competición y situaciones adversas, como la presente, en el que los resultados de la competición no son los deseados. Además, como se observa en este caso, el entrenador dedica un elevado número de horas a los videojuegos (9-12 horas diarias), ya sea de entrenamiento, estudio del videojuego u ocio, por encima de la dedicación de los *gamers*. (6-9 horas diarias). Estas cuestiones deberán ser evaluadas para hacer un seguimiento de la salud mental de entrenador, así como posibles situaciones personales (p.ej., situación familiar) o profesionales (p.ej., situación contractual) que también pueden estar presentes.

Limitaciones de estudio

La primera limitación del estudio fue el reducido tamaño de la muestra ($n = 6$), lo que dificultaba la generalización de los resultados; sin embargo, la naturaleza de los estudios cualitativos generalmente tiene tamaños de muestra pequeños (Dunn, 2013). Tampoco se integran mujeres *gamers* (solo hombres), el rango de edad era concreto (18-25 años), misma nacionalidad (española) y se estudió solo un videojuego específico (*Raibow Six*). Tampoco se les preguntó por otras actividades de ocio, amistades y familia, así como los hábitos de alimentación. Por ello, los resultados son ilustrativos de estas experiencias de los *gamers* y no se pueden generalizar en toda la población de *gamers* competitivos, pudiéndose integrar estas cuestiones en futuros trabajos.

Implicaciones prácticas

Los resultados identifican tres factores principales: los estilos de vida y hábitos saludables, la autogestión emocional y desarrollo de equipos de alto rendimiento. Por lo tanto, los psicólogos/as en *esports* deben poder entrar en una relación de consultoría con los clubes para una mejor comprensión de lo que un *gamer* y entrenador específicamente necesitan desde una perspectiva de mejora del rendimiento y cuidado de la salud mental. Desde este planteamiento, se propone:

- Realizar psicoeducación con todo el sector de los *esports* (directivos, entrenadores, *gamers*, consumidores y patrocinadores) para promover estilos de vida y hábitos saludables entre los *gamers* (descanso, actividad física,

alimentación, estudios, ocio y llevar una vida equilibrada). Evaluar la salud y bienestar psicológico de los *gamers* y entrenadores durante la temporada.

- Enseñar a los *gamers* cómo reconocer y regular las respuestas de estrés asociadas y obtener una comprensión profunda de los factores estresantes, las estrategias de afrontamiento y sus efectos en el rendimiento y la salud.
- Trabajar la estructura interna del equipo y sus procesos: establecimiento de valores; definir y potenciar el rol, estatus y funciones de cada *gamer*; normativa interna del equipo; estructura interna de comunicación; disciplina táctica; situación de superioridad numérica; rutinas pre partido; planificación de estructura, duración y contenido de entrenamiento y horas de juego al videojuego.
- Entrenar al entrenador en competencias personales, profesionales y de liderazgo; colaborar en el establecimiento del contenido y gestión de las variables psicológicas implicadas en los entrenamientos (p.ej., motivación); el establecimiento de la carga mental; evaluar y cuidar la salud mental, entre otras.

Referencias

- AEVI (2018). *Libro blanco de esports en España*. <https://bit.ly/3syNyFP>
- Antón, M. (2019). *Los deportes electrónicos (esports): el espectáculo de las competiciones de videojuegos*. [Tesis doctoral], Universidad Complutense de Madrid. <https://bit.ly/2Y8G2J7>
- Bányai, F., Griffiths, M., Király, O. y Demetrovics, Z. (2019). The psychology of esports: A systematic literature review. *Journal of Gambling Studies*, 35, 351–365. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9763-1>
- Bonilla, I., Chamarro, A., y Ventura, C. (2022). Psychological skills in esports: Qualitative study of individual and team players. *Aloma*, 40(1), 35-41. <https://doi.org/10.51698/aloma.2022.40.1.36-41>
- Chan, G., Huo, Y., Kelly, S., Leung, J., Tisdale, C. y Gullo, M. (2022). The impact of esports and online video gaming on lifestyle behaviours in youth: A systematic review. *Computers in Human Behavior*, 126, Artículo e106974 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106974>
- DEV (2018). *Libro blanco del desarrollo español de videojuegos*. <https://bit.ly/2zztFeY>
- Dunn D. S. (2013). *Practical research: A student guide to conducting psychological research* (3rd ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- EFE (7 diciembre de 2021). Esports México. Fénix gana su primer título del campeonato mexicano de Rainbow Six Siege. <https://bit.ly/3MYehZR>
- García-Naveira, A. (2019). MAD Lions Esports Club: Experiencia profesional del psicólogo del deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(1), Artículo e7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a6>
- García-Naveira, A. y Cantón, E. (2020). Perfil profesional del psicólogo/a del deporte experto/a en esports. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(2), Artículo e13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a9>
- García-Naveira, A., León, E. y González, C. (2021). Psicología y gamers profesionales en esports: análisis temático y agenda de investigación. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 55(1), Artículo e1342.
- García-Naveira, A., Jiménez, M., Teruel, B. y Suárez, A. (2018). Beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos y esports: una revisión. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), Artículo e16. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a15>
- Himmelstein, D., Liu, Y. y Shapiro, J. L. (2017). An exploration of mental skills among competitive league of legend players. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations*, 9(2), 1-21. <https://doi.org/10.4018/IJGCMs.2017040101>
- Hong, H. J. (2022). esports: the need for a structured support system for players. *European Sport Management Quarterly*. Ahead-of-print. <https://doi.org/10.1080/16184742.2022.2028876>
- Hulk, T. (2019). The social context of the benefits achieved in esport. *The New Educational Review*, 55(1), 160-169. <https://doi.org/10.15804/tner.2019.55.1.13>
- Jordana, A., Pons, J., Borruco, M., Pallarés, S. y Torregrossa, M. (2019). Implementación de un Programa de Asistencia de Carrera Dual en un Club multideportivo privado. *Revista de Psicología Aplicada al deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a8>
- Leis, O. y Lautenbach, F. (2020). Psychological and physiological stress in non-competitive and competitive esports settings: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101738>
- Leis, O., Lautenbach, F., Birch, P. D., y Elbe, A.-M. (2022). Stressors, associated responses, and coping strategies in professional esports players: A qualitative study. *International Journal of Esports*, 1(1). <https://bit.ly/37qQMd1>
- Martin-Niedecken, A. y Schättin, A. (2020). Let the body'n'brain games begin: toward innovative training approaches in esports athletes. *Frontiers in Psychology*, 11(138). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00138>
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., y Vaquero-Cristóbal, R. (2022). Analyzing the changes in the psychological profile of professional League of Legends players during competition. *Computers in Human Behavior*, 126, Artículo e107030 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107030>
- Mendoza, G. (2019). El trabajo psicológico online con equipos de esports: experiencias en Vodafone Giants. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(1), Artículo e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a5>
- Mendoza, G., Clemente-Suárez, V., Alvero-Cruz, J., Rivilla, I., García-Romero, J., Fernández-Navas, M., Albornoz-Gil, M. y Jiménez, M. (2021). The role of experience, perceived match importance, and anxiety on cortisol response in an official esports competition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph18062893>
- Newzoo (2021). *Newzoo's Global Esports & Live Streaming Market Report 2021. Free Version*. <https://bit.ly/3kPr0IB>
- Pedraza-Ramírez, I. (2019). Generación LoL: entrenamiento psicológico mediante una propuesta holística con un equipo profesional de esports. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(2), Artículo e11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a11>

- Ejercicio Físico, 4(1), Artículo e2. <https://doi.org/10.5093/rpade-f2019a3>
- Pedraza-Ramirez, I., Musculus, L., Raab, M. y Laborde, S. (2020). Setting the scientific stage for esports psychology: A systematic review, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 319-352. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1723122>
- Pereira, A., Costa, J.A., Verhagen, Figueiredo, P. y Brito, J. (2022). Associations between esports participation and health: A scoping review. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01684-1>
- Pizzo, A., Su, Y., Scholz, T., Baker, B., Hamari, J. y Ndanga, L. (2022). Esports scholarship review: synthesis, contributions, and future research. *Journal of Sport Management*, 36(3), 228–239. <https://doi.org/10.1123/jsm.2021-0228>
- Playstation (2022). Rainbow Six. <https://bit.ly/391XPsQ>
- Pluss, M., Bennett, K. J. M., Novak, A. R., Panchuk, D., Coutts, A. y Fransen, J. (2019). Esports: the chess of the 21st century. *Fron-
tiers in Psychology*, 10, Artículo e156. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00156>
- Poulus, D., Coulter, T., Trotter, M. y Polman, R. (2022). Longitudinal analysis of stressors, stress, coping and coping effectiveness in elite esports athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, Artículo e102093. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102093>
- Sabtan, B., Cao, S. y Paul, N. (2022), Current practice and challenges in coaching esports players: An interview study with league of legends professional team coaches. *Entertainment Computing*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2022.100481>
- Salgado, J. y Moscoso, S. (2001). *Entrevista conductual estructurada de selección de personal: Teoría, práctica y rentabilidad*. Editorial Pirámides.
- Shulze, J., Márquez, M. y Ruvalcaba, O. (2021). The biopsychosocial factors that impact esports players well-being: A systematic review, *Journal of Global Sport Management*. <https://doi.org/10.1080/24704067.2021.1991828>