

C.1.2 Fortaleza mental

Comprensiones del programa de estudios

C.1.2.1 La fortaleza mental es un aspecto de la personalidad que explica en parte cómo los individuos manejan situaciones desafiantes y presurizadas.

C.1.2.2 La teoría de la "profecía autocumplida" en el éxito deportivo sugiere que la autoconfianza percibida de un deportista resulta en mayor persistencia y esfuerzo, lo que lleva a una mayor probabilidad de éxito final.

C.1.2.3 La fortaleza mental se asocia positivamente con mejores resultados de salud, incluidos menos síntomas depresivos, menos síntomas de agotamiento y una mejor calidad del sueño.

C.1.2.4 La teoría de la atribución ilustra cómo el lugar de control y la estabilidad pueden afectar la confianza posterior.

bh

Introducción

En los últimos años, ha aumentado la conciencia sobre los factores psicológicos que intervienen en el alto rendimiento. La fortaleza mental se ha asociado con frecuencia al éxito en una amplia variedad de actividades: logros académicos, éxito profesional, rango militar y deportes, por nombrar solo algunos.



▲ Figura 1 Para completar la carrera en solitario de la Vendée Arctique, se necesita fortaleza mental

¿Qué es la fortaleza mental?

El éxito o el fracaso de un deportista depende de muchos factores, entre ellos factores físicos, tácticos, técnicos y psicológicos. El factor psicológico es a menudo el factor que diferencia a los ganadores en los deportes.

La fortaleza mental es una disposición que influye en el éxito deportivo. Tanto los deportistas como los entrenadores consideran que la fortaleza mental es una de las características psicológicas más importantes relacionadas con los resultados y el éxito en el deporte de élite.

Las investigaciones han concluido que la fortaleza mental es un factor importante para el éxito de alto rendimiento en deportes como: artes marciales mixtas, fútbol, tenis, hockey, fútbol australiano, cricket, rugby y atletas de resistencia.

Los componentes de fortaleza mental son más elevados en individuos capaces de soportar un esfuerzo físico durante períodos más prolongados. Por ejemplo, las pruebas de ultraresistencia se han descrito como períodos prolongados de actividad física que cubren una distancia mayor que la de un maratón estándar (42,195 km) o que duran más de 6 horas.

Los eventos de ultra resistencia que se realizan únicamente a pie se denominan generalmente ultramaratones. Su recorrido oscila entre 50 y 100 km (o más) y, a menudo, implican terrenos difíciles. Algunos ejemplos son el Hawaiian Ultra Running Trail (161 km), el Badwater 135 (217 km) y el 6693 Arctic Ultra (566 km).



▲ Figura 2 Corredores en el ultramaratón Badwater 135

Un estudio reciente (Brace et al., 2020) de 56 corredores de ultramaratón de élite sugirió que existía un umbral de fortaleza mental que los corredores debían tener para estar al nivel necesario para poder prepararse y competir en eventos de ultramaratón de élite. Una vez que se alcanza este umbral de fortaleza mental, es probable que otros factores sean más influyentes a la hora de determinar el rendimiento en ultramaratones de élite.

El concepto de fortaleza mental fue promovido por Loehr en 1982, basándose en el trabajo de Cattell et al. realizado tres décadas antes. Loehr sugirió que la "fortaleza mental" era un aspecto de la personalidad.

Un estudio reciente (McAuley et al., 2022) examinó las asociaciones genéticas con la personalidad y los perfiles de fortaleza mental de los jugadores de fútbol de academia inglesa (edad media de 14 años). Los hallazgos sugirieron que la fortaleza mental y los perfiles de personalidad de los futbolistas de academia pueden estar determinados en parte por factores genéticos.

El término fortaleza mental intenta explicar cómo las personas se enfrentan a situaciones desafiantes y de presión. Se considera que está determinada en parte por características heredadas y en parte por el aprendizaje, la experiencia y el entorno.

A pesar de la popularidad del término fortaleza mental, sigue habiendo una falta de consenso sobre su definición o conceptualización. Esto puede deberse a que la fortaleza mental es multidimensional y puede considerarse un término general (un término utilizado para unir conceptos relacionados). Existe una fuerte superposición con otros términos relacionados, como "resistencia", "habilidades de afrontamiento", "optimismo" y "resiliencia".

Jones et al. (2002) identificaron atributos clave de la fortaleza mental, entre ellos:

- confianza en uno mismo
- determinación

- resiliencia
- manejo de presión
- habilidades de afrontamiento
- permanecer concentrado
- persistencia.

habilidades de pensamiento

- ¿La resistencia captura la naturaleza única de las exigencias físicas y mentales del deporte competitivo?
- ¿ Están relacionados la fortaleza mental, las habilidades de afrontamiento y el rendimiento?
- ¿Los individuos más optimistas muestran un mayor esfuerzo para alcanzar sus objetivos deportivos?
- ¿ Son la capacidad de “recuperarse” de los reveses, manejar el fracaso y superar la adversidad con determinación atributos asociados con la resiliencia y la fortaleza mental?
- Resiliencia o fortaleza mental: ¿cuál es “prosperar gracias a la experiencia y sobresalir a pesar de la adversidad” y cuál es “volver al funcionamiento normal”?

La fortaleza mental parece ser multidimensional. A menudo se asocia con:

- confianza inquebrantable en uno mismo
- la capacidad de recuperarse después de los fracasos (resiliencia)
- persistencia o negativa a dejarlo
- afrontar eficazmente la adversidad y la presión
- mantener la concentración ante posibles distracciones.

El término fortaleza mental es atractivo porque es un concepto que lo abarca todo y que puede utilizarse para desarrollar deportistas de élite. Sin embargo, es probable que los factores individuales que determinan el éxito sean mucho más matizados. Aun así, una revisión sistemática reciente concluyó que las investigaciones sobre fortaleza mental y rendimiento han demostrado de manera consistente que un mejor rendimiento se asocia con niveles más altos de fortaleza mental.

TOMÓ

Es importante tener en cuenta la validez de los resultados experimentales al leer los hallazgos científicos. La validez se refiere a la precisión con la que se ha medido un constructo durante un experimento científico. A menudo depende de lo bien que una escala de medición refleje el constructo que está diseñada para evaluar.

La falta de un consenso claro sobre el concepto de fortaleza mental ha dado lugar a una variedad de definiciones y escalas de medición. Algunas son unilaterales y otras contienen múltiples facetas.

- ¿Qué significa para los experimentos científicos medir constructos cuando
- ¿Existen múltiples interpretaciones del constructo?





- ¿Cómo se pueden probar teorías sobre la relación entre dos constructos (como la fortaleza mental y la atención plena) si hay una falta de claridad sobre el constructo en sí?

Como sucede con muchos constructos de las ciencias sociales, existe un elemento de imprecisión y ambigüedad, por lo que es importante considerar cuestiones de validez del constructo.



Actividad 1

¿Los siguientes puntos ayudan a definir la fortaleza mental?

- Control: capacidad de manejar muchas cosas a la vez.
- Compromiso: estar profundamente involucrado en la consecución de objetivos a pesar de las dificultades.
- Desafío: prosperar en entornos en constante cambio.
- Confianza: mantener la fe en uno mismo a pesar de los reveses.

Fortaleza mental y control percibido La fortaleza mental se utiliza

ampliamente para describir a los deportistas que se desempeñan en circunstancias de presión. Aunque puede parecer claro qué significa fortaleza mental, no se ha llegado a un consenso en cuanto a su conceptualización (Thom et al., 2021).

Se cree que los deportistas mentalmente fuertes son pensadores disciplinados que responden a la presión de maneras que les permiten permanecer relajados, tranquilos y llenos de energía simplemente por la capacidad de mantener un flujo de energía positivo a pesar de la adversidad. Los atletas se esfuerzan por comprender, interpretar, anticipar y controlar su mundo para poder lidiar con él de manera eficaz. El control percibido refleja una tendencia a sentirse y actuar como si uno fuera influyente. La fortaleza mental es multidimensional e incluye tener la ventaja psicológica natural o desarrollada que permite a los atletas:

- afrontar mejor que sus oponentes las múltiples exigencias del deporte (competición, entrenamiento, estilo de vida)
- ser más consistentes y mejores que sus oponentes al mantenerse decididos, concentrados, confiados y en control bajo presión.

Fortaleza mental y compromiso El compromiso puede

considerarse como "capacidad de perseverancia", que refleja la capacidad de llevar a cabo tareas con éxito, a pesar de los problemas u obstáculos. Las personas comprometidas tienen menos probabilidades de darse por vencidas en situaciones de presión, como una final de copa. Clough et al. (2002) propusieron que el compromiso, el control, el desafío y la confianza representan el modelo de las 4 C de la fortaleza mental.

El compromiso se refiere a una profunda implicación con los objetivos. Por ejemplo, se ha demostrado que el componente de compromiso está asociado positivamente con el rendimiento académico (Crust et al., 2014). Las personas mentalmente fuertes están muy comprometidas con todo lo que hacen, por lo que es probable que los estudiantes mentalmente fuertes tengan altos niveles de asistencia y se esfuercen mucho en el trabajo del curso y en la preparación de los exámenes.

Dagnall et al. (2021) investigaron el uso de la fortaleza mental en deportistas de élite para contrarrestar los efectos psicológicos negativos derivados de la COVID-19. Informaron que los deportistas con una puntuación baja en compromiso serán propensos a distraerse y, en consecuencia, les resultará difícil completar tareas, incluidas las rutinas de ejercicio y entrenamiento.

De acuerdo con otros (por ejemplo, Leyton-Romain et al., 2021), afirmaron que los entrenadores podrían aumentar los niveles de compromiso al alentar a los atletas a centrarse en su disfrute y amor por el deporte, así como en el establecimiento de metas alcanzables.

Fortaleza mental y desafío

En el contexto de la fortaleza mental, el desafío se relaciona con el grado en que los desafíos se ven como oportunidades. Por ejemplo, según la conceptualización de la fortaleza mental, los atletas con un alto nivel de fortaleza mental percibirían un evento estresante, como competir contra un jugador de bádmiton al que nunca antes habían vencido, como un desafío. Es decir, lo ven como algo sobre lo que se puede influir y actuar, y se consideran capaces de hacerlo. Un atleta mentalmente fuerte verá este factor estresante como un desafío al que desea enfrentarse activamente y que deseará determinar y concentrarse para lograr un rendimiento óptimo.

Las investigaciones parecen respaldar la importancia de la exposición a la adversidad. Por ejemplo, Sarkar et al. (2015) exploraron el efecto beneficioso de la adversidad con 10 medallistas de oro olímpicos. En su estudio, los campeones olímpicos sugirieron que las experiencias adversas se utilizaban para impulsar el esfuerzo y la dedicación futuros de los atletas.

Powell y Myers (2017) examinaron la fortaleza mental en relación con los atletas paralímpicos. Los atletas informaron que aceptaban fácilmente los desafíos y los interpretaban como una oportunidad positiva en lugar de una amenaza. Esto se refleja en las siguientes citas de dos de los atletas paralímpicos:

... la fortaleza mental es el desafío de la vida cotidiana, así que para mí es libertad e independencia y es algo para lo que no necesito ayuda... la fortaleza mental está en la vida cotidiana, si me comparas a mí empujando mi silla, si me levantara y atravesara esa puerta, necesitaría 300 veces más energía que una persona sin discapacidad, así que en realidad para mí se trata de tratar de equilibrar el hecho de que estoy constantemente cansado por lo que tengo que hacer.

...intentar superar los retos del deporte, creo que te prepara mejor para la vida cotidiana...

Fortaleza mental y confianza

Existe una relación positiva y significativa entre la fortaleza mental y la confianza en los deportes, lo que sugiere que la fortaleza mental contribuye al desarrollo de la confianza en los deportistas. Los deportistas mentalmente fuertes ven la adversidad como un desafío, tienen menos ansiedad y responden positivamente a la presión de maneras que pueden contribuir a su confianza.

En resumen, la fortaleza mental puede desarrollar la confianza de los atletas porque los atletas mentalmente fuertes tienen más probabilidades de tener respuestas efectivas al estrés y la presión, lo que, a su vez, puede fortalecer su confianza.

La fortaleza mental y la resiliencia comparten similitudes

en el sentido de que ambos conceptos promueven una adaptación positiva frente a la adversidad. Los deportistas mentalmente fuertes tienen más probabilidades de tener respuestas efectivas al estrés, lo que puede contribuir a su resiliencia. La resiliencia se asocia positivamente con el logro deportivo y el bienestar psicológico, lo que sugiere que los deportistas resilientes tienen más probabilidades de tener un buen rendimiento y una mejor salud mental. Los deportistas mentalmente fuertes pueden sobresalir bajo presión, lo que es un componente clave de la resiliencia. Para concluir, la fortaleza mental aumenta tu resiliencia.

Desarrollar la fortaleza mental

El desarrollo de la fortaleza mental en el deporte suele entenderse a través del entrenamiento de habilidades psicológicas (PST) tradicional. Sin embargo, en esta sección también se considerará cómo se podría entender el desarrollo de la fortaleza mental a través de un entrenamiento más contemporáneo de atención plena y autocompasión.

Se ha demostrado que el entrenamiento de atención plena aumenta la fortaleza mental y el bienestar de los deportistas, al aumentar la confianza en su capacidad para superar desafíos y lograr el control emocional (Ajilchi et al., 2022). También se ha demostrado que el entrenamiento de atención plena mejora la atención (Mardon et al., 2016) y la flexibilidad cognitiva (Cooper et al., 2020) en entornos de alto rendimiento, y ambas contribuyen a la fortaleza mental.

De manera similar, se ha demostrado que la autocompasión es fundamental para el desarrollo de la fortaleza mental (Wilson et al., 2019). Aunque anteriormente se pensaba que estos constructos eran “incompatibles” (por ejemplo, la autocrítica frente a la autoamabilidad), investigaciones recientes han establecido que comparten similitudes. Por ejemplo, ambos ayudan a afrontar las dificultades relacionadas con el deporte, y los atletas los utilizan para gestionar el estrés, centrar la atención, regular los pensamientos y las emociones y perseverar a pesar de los reveses (Wilson et al., 2019). Además, ambos pueden considerarse conjuntos de habilidades psicológicas que, en cierta medida, se aprenden y, en cierta medida, son innatas.

La autocompasión se conceptualiza como algo que contiene tres componentes fundamentales (Neff, 2003):

- amabilidad (versus autocrítica)
- humanidad común (versus aislamiento)
- atención plena (versus sobreidentificación).

El aspecto de amabilidad incluye optimismo y confianza en uno mismo, mientras que el aspecto de atención plena está estrechamente relacionado con la atención y la concentración, que son componentes esenciales de la fortaleza mental (Wilson et al., 2019).

Es importante destacar que la atención plena se ha promovido como una forma de desarrollar y mantener tanto la fortaleza mental como la autocompasión, y cuando se utilizan juntas en un equilibrio complementario podrían crear la mentalidad óptima para el éxito deportivo (Wilson et al., 2019; Stamatis et al., 2020; Ajilchi et al., 2022). Los métodos de entrenamiento de atención plena que se utilizan comúnmente para mejorar el rendimiento son el enfoque de aceptación y compromiso de atención plena (MAC) y el enfoque de mejora del rendimiento deportivo consciente (MSPE). También existen formas específicas de entrenar la autocompasión, como el enfoque de autocompasión consciente (Neff, Germer, 2018).

¿Qué es PST?

La PST es un enfoque basado en el cambio para mejorar el rendimiento. La intención es proporcionar al deportista estrategias para reducir, evitar o controlar su estado mental. Las intervenciones tradicionales de PST han buscado alcanzar un estado interno óptimo, mediante la evocación de ciertos pensamientos y emociones y la evitación de otros. Esto contrasta con los enfoques basados en la atención plena (que se tratan más adelante en este capítulo), que ofrecen una perspectiva bastante diferente. Una técnica que se utiliza habitualmente en la PST es la visualización, que se puede utilizar para apoyar la autoconfianza, el control emocional o el afrontamiento del dolor y las lesiones. Otros métodos que se utilizan habitualmente incluyen el establecimiento de objetivos, el diálogo interno y la regulación de la excitación.

¿Cómo ayuda la PST a desarrollar fortaleza mental?

Como hemos visto, el concepto de fortaleza mental incluye muchos aspectos de la habilidad psicológica (confianza en uno mismo, determinación, manejo de la presión, habilidades de afrontamiento, concentración y persistencia). Por lo tanto, es probable que el desarrollo de la fortaleza mental contribuya al nivel general de fortaleza mental de un individuo. El conjunto de habilidades psicológicas que se requiere desarrollar será específico para cada individuo, dependiendo de las características del atleta y de las demandas de la tarea del deporte. Los desarrollos recientes han incluido el entrenamiento de autorregulación, que proporciona un marco para desarrollar habilidades de afrontamiento más allá de la fortaleza mental tradicional para incluir el autocontrol y la autoevaluación (Richards, 2011).

Calidades de pensamiento

¿Por qué nos obsesionamos con la fortaleza mental? No hay una definición consensuada de fortaleza mental, pero hay algo ahí: somos mentalmente fuertes en cuanto a la fortaleza mental y perseveramos, creyendo en ella.

Al intentar comprender los logros de los deportistas de élite, buscamos explicaciones. Una característica obvia son las cualidades mentales que poseen.

Sin embargo, para las conversaciones cotidianas, las explicaciones complejas no sirven; necesitamos un concepto único, como la fortaleza mental, que encapsule todo lo relacionado con las características de los artistas. La fortaleza mental es atractiva porque ofrece la idea de una posible panacea. En otras palabras, si sabemos qué es esta cosa, podemos cultivarla para desarrollar artistas de élite. ¿Son los campeones de élite mentalmente más fuertes que los demás?

¿Qué es la atención plena?

Experimentamos el mundo a través de nuestra mente. La mente es capaz de hacer cosas asombrosas, pero también puede hacernos las cosas difíciles. La evolución ha priorizado nuestra supervivencia por encima de nuestra satisfacción. Esto significa que nos hemos vuelto muy buenos para notar lo que está mal (juicio) o lo que podría salir mal (miedo). A menudo tenemos lo que se llama un "sesgo de negatividad", lo que significa que nos aferramos a nuestras experiencias negativas más que a nuestras experiencias positivas. Como especie, nos hemos vuelto muy buenos para preocuparnos, lamentarnos y catastrofizar; de hecho, ¡estamos genéticamente predispuestos a estas tendencias negativas!

En el deporte, esto significa que podemos estar muy atentos a las amenazas externas (como el oponente, los espectadores, los jueces o el entorno). Esta sensación de amenaza también puede ser provocada por nuestras preocupaciones internas (como el miedo al fracaso o la incapacidad de afrontar la presión).

Otro aspecto de nuestro legado de supervivencia es que nos hemos vuelto muy buenos para pensar en el pasado (aprendiendo de la experiencia) y pensar en el futuro (por ejemplo, anticipando o planificando). Esto significa que no somos tan buenos para estar "en el presente". Por ejemplo, un golfista puede estar pensando en un error pasado (como un putt errado en el hoyo anterior) o un posible error futuro (como un putt errado en el siguiente hoyo).

Mindfulness es "prestar atención de una manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juzgar" (Kabat-Zinn, 1994). Es la "conciencia" que surge al prestar atención. Una definición abreviada de mindfulness sería: "conciencia del momento presente".

La atención plena tiene sus raíces en antiguas tradiciones filosóficas, como el budismo, que se originó en la India y se desarrolló en toda Asia. La meditación se utiliza a menudo como

Técnica para desarrollar el estado y la habilidad de la atención plena. Podemos utilizar las “prácticas” de atención plena para entrenarnos y volvernos más conscientes del momento presente. Este enfoque hacia la mejora del rendimiento combina la ciencia psicológica contemporánea con la psicología y la sabiduría antiguas.

El entrenamiento de la atención plena utiliza ciertas características prácticas clave: estas son las “prácticas” específicas que ayudan a cultivar la atención plena. Existen prácticas de meditación “formales” (como el escaneo corporal, el movimiento consciente, la meditación sentada y la meditación en espacios de respiración) y prácticas “informales”, que incluyen la atención plena en la vida cotidiana (actividades rutinarias, como cepillarse los dientes o lavar los platos) y ofrecen pequeñas oportunidades para practicar la permanencia en el momento presente.



Actividad 2

La diferencia entre pensar y sentir/experimentar

Mientras lees esto, dirige tu atención hacia tus pies. A menudo, en este punto, evocamos una imagen de nuestros pies en nuestra mente o los miramos hacia abajo. ¿Es este tu caso? En ese caso, simplemente estás pensando en tus pies.

Ahora, intentemos algo un poco diferente. Imagínate que te sumerges en una piscina, que estás inmerso en el agua y puedes sentir la fisicalidad del agua en tu cuerpo. Ahora, lee la siguiente guía. Luego, deja el libro y pruébalo:

Es como si estuvieras sumergiendo tus pies en un baño de conciencia. Rodeado de esta conciencia, observa la fisicalidad, o las sensaciones “sentidas” en los pies desde adentro hacia afuera. Tal vez notes la temperatura, cualquier quietud o movimiento en progreso, cualquier hormigueo, falta de sensibilidad, cualquier punto de contacto con los calcetines y el piso, o tal vez notes cualquier impulso de mover los dedos de los pies o deseos de mover cosas. Sea lo que sea lo que notes, no hay necesidad de cambiar nada.

Se trata de sentir o experimentar nuestros pies, en lugar de simplemente pensar en ellos.

Prestamos atención de una manera particular, a propósito en el momento presente y sin juzgar.

Atención plena y rendimiento

Estar absorto en una tarea de manera consciente (centrado en el momento presente y sin juzgar) es esencial para el rendimiento. Esto coincide con otras ideas sobre el rendimiento máximo, como el flujo (Csikszentmihalyi, 1975) y los estados ideales de rendimiento (Gould, Udry, 1994). La atención plena es un estado que promueve un comportamiento automático, intencional y centrado en la tarea. Permite que las habilidades bien aprendidas se desarrollen de una manera aparentemente sin esfuerzo.

El Modelo Integrativo del Desempeño Humano (Gardner, Moore, 2007) explica el papel de la atención plena en el desempeño. El desempeño funcional implica una concentración consciente y sin juicios en la tarea. Por el contrario, el desempeño disfuncional implica reglas inflexibles, dudas sobre uno mismo, esfuerzos por controlar la mente y atención en las posibles ramificaciones del fracaso.

La atención plena es un enfoque basado en la aceptación para mejorar el rendimiento: en lugar de intentar “evitar” nuestra experiencia cambiándola, controlándola o arreglándola, nos enseña a estar con ella y “aceptarla” sin importar cuál sea.

Nota: la aceptación no es lo mismo que la resignación. La aceptación experiencial permite responder hábilmente al momento presente, mientras que la evasión experiencial puede llevar a una reactividad habitual.

Los enfoques basados en la atención plena y la aceptación han demostrado su eficacia dentro y fuera del deporte: no solo mejoran y mantienen el rendimiento, sino que también aumentan el bienestar y el funcionamiento general de la vida (Gardner, Moore, 2017). En la actualidad, existen varias revisiones sistemáticas y metanálisis (como Verhaeghen, 2020) sobre la eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena para mejorar el rendimiento deportivo. Aún se necesitan ensayos metodológicamente más rigurosos, pero hay un respaldo preliminar a la eficacia de las estrategias de mejora del rendimiento basadas en la atención plena.

¿Cómo puede la atención plena contribuir a la fortaleza mental?

La introducción de enfoques basados en la atención plena y la aceptación ha desencadenado una nueva ola de enfoques de entrenamiento. Estos enfoques buscan estimular una “relación modificada” con los pensamientos, sentimientos y emociones, en lugar de intentar “alterar” estas experiencias, lo que contrasta con la terapia psicoterapéutica tradicional basada en el control (Gardner, Moore, 2017). Intentar controlar nuestro estado mental puede tener éxito brevemente, pero puede aumentar la concentración en uno mismo, la preocupación por reducir las experiencias desagradables y la búsqueda de incomodidad.

En lugar de tener que alcanzar un “estado” particular para tener un buen desempeño, los enfoques de atención plena promueven la “flexibilidad” psicológica. Por lo tanto, no es la presencia o ausencia de cogniciones/emociones negativas lo que es importante, sino el grado en que el intérprete puede aceptarlas y permanecer comprometido. De hecho, Gardner y Moore (2007) definen la fortaleza mental como “la capacidad de actuar de manera decidida, sistemática y consistente, en la búsqueda de los valores que subyacen a las actividades de desempeño, incluso (y especialmente) cuando nos enfrentamos a emociones fuertes que nosotros, como humanos, naturalmente queremos controlar, eliminar o reducir”. Los enfoques basados en la atención plena promueven la reducción de los esfuerzos para controlar las experiencias internas, influyen positivamente en la experiencia de la emoción, enseñan conciencia metacognitiva y promueven el enfoque atencional en estímulos relacionados con el desempeño, todo lo cual puede considerarse fundamental para la fortaleza mental. En particular, se ha demostrado que la atención plena mejora la atención y la regulación de las emociones y reduce el estrés. También se ha sugerido que una tendencia hacia la atención plena puede estar asociada con una mayor fortaleza mental (Ajilchi et al., 2022).

Fortaleza mental y autocompasión

La fortaleza mental se ha asociado con un desempeño exitoso en entornos estresantes y competitivos. Los hallazgos sugieren que los atletas pueden beneficiarse de la fortaleza mental (Stamatis et al., 2020). Sin embargo, la fortaleza mental también se ha asociado con características menos adaptativas, como la autocrítica, la dureza y el autojuicio (Wilson et al., 2019). La relación entre la fortaleza mental y la salud mental aún no está clara. Mientras que algunos (como Bauman, 2016) han sugerido que los términos son contradictorios en el deporte de élite, otros (como Gucciardi et al., 2017) sugieren que la fortaleza mental puede asociarse con resultados positivos en la salud mental. Stamatis et al. (2020) informan que la fortaleza mental se ha asociado positivamente con la motivación, la autoeficacia, la prosperidad, la calidad del sueño y el bienestar psicológico, y negativamente con el estrés y la depresión.

En general, los hallazgos sugieren que la fortaleza mental puede ser beneficiosa, pero puede tener algunos aspectos negativos. La fortaleza mental se ha asociado con una autocrítica severa, el autojuicio y la terquedad. Por ejemplo, la persistencia obstinada a pesar de las lesiones no siempre conduce a resultados adaptativos.

Fortalezas de pensamiento

Roger Federer, la leyenda del tenis, ha destacado la importancia de la fortaleza mental para alcanzar su máximo rendimiento. Pero ¿existe un lado oscuro en la fortaleza mental?

¿Existe en ciertos deportes (como la ultra resistencia) una cultura que nos obliga a superar el dolor y competir con lesiones? ¿Cuáles podrían ser las consecuencias de esto?

¿La fortaleza mental en los deportistas hace que eviten ser vistos como débiles?

¿Los deportistas mentalmente fuertes en ciertos deportes evitan buscar asesoramiento en salud mental?



▲ Figura 3 Roger Federer

(Johnson et al., 2023). Si bien la fortaleza mental tiene el potencial de ayudar a los deportistas a superar las lesiones, los niveles elevados de esta se han asociado con conductas negativas (como el incumplimiento de los protocolos de recuperación) durante la rehabilitación (Levy et al., 2006).

Se ha propuesto que la autocompasión ayuda a sortear estos posibles obstáculos y complementa el proceso de recuperación de lesiones (Johnson et al., 2023). La autocompasión es un enfoque equilibrado y sin prejuicios para relacionarse con uno mismo cuando se experimenta dolor, incompetencia, sufrimiento y fracaso. Se cree que la autocompasión puede permitir que un deportista aborde, acepte y avance de forma positiva después de los reveses.

Aunque la fortaleza mental y la autocompasión pueden parecer incompatibles, parece que ambas pueden coexistir para ayudar a los deportistas a superar las experiencias negativas. Un estudio de 2019 (Wilson et al.) exploró cómo los deportistas de élite percibían y experimentaban la fortaleza mental y la autocompasión en su búsqueda del éxito deportivo. Los deportistas eran dos practicantes de snowboard, un nadador, un patinador sobre hielo, un ciclista de montaña, un trampolín y un escalador. Todos habían competido en los Juegos Olímpicos o en los Campeonatos del Mundo.

Wilson et al. descubrieron que la fortaleza mental y la autocompasión son compatibles. Ambos pueden crear una mentalidad óptima para afrontar los reveses en el deporte y alcanzar el éxito. La fortaleza mental se utilizó para perseverar en los entrenamientos y las competiciones difíciles, mientras que la autocompasión ayudó a los atletas a afrontar los reveses.

Esta perspectiva representa una comprensión más amplia en la literatura y la investigación recientes: los conceptos de fortaleza mental y autocompasión son compatibles y pueden usarse de manera complementaria para crear y equilibrar mentalidades óptimas para el éxito. De hecho, algunos han sugerido que las mejores prácticas para trabajar hacia una salud mental óptima en los atletas deberían incluir el entrenamiento tanto en fortaleza mental como en habilidades de autocompasión (Stamatis et al., 2020).



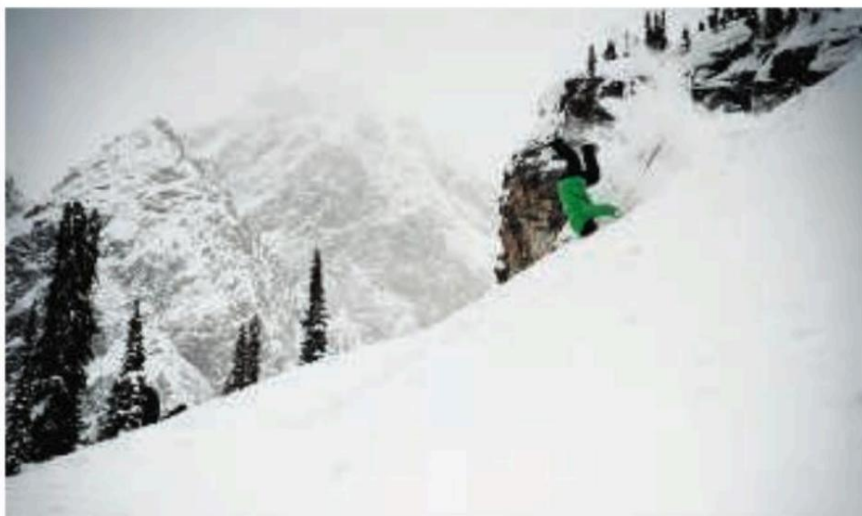
Pregunta de enlace

¿Existe una relación entre la fortaleza mental y la autocompasión en deportistas que sufren lesiones deportivas? (B.3.2)

Las lesiones deportivas son un problema para los deportistas de competición. Alrededor de 9 de cada 10 deportistas sufren una lesión a lo largo de su carrera deportiva. Los deportistas que sufren lesiones pueden tener dificultades para encontrar métodos que les permitan afrontar este revés de forma eficaz. Es importante encontrar formas de ayudar a los deportistas a afrontar las lesiones. La fortaleza mental y la autocompasión tienen el potencial de ayudar a los deportistas a superar su experiencia con las lesiones.

Considerar:

- si los atletas con altos niveles de fortaleza mental tienen dificultad para retirarse del entrenamiento y la competición cuando se lesionan
- las consecuencias de que algunos deportistas lesionados creen que ser mentalmente fuerte equivale a autosacrificio
- si los deportistas lesionados utilizan la autocompasión como un recurso para ayudarlos a superar una lesión con paciencia (y amabilidad) en lugar de sentirse abrumados por la frustración y la ira.
- si es una ventaja para un deportista poder acceder a la fortaleza mental y autocompasión al experimentar una lesión.



▲ Figura 4 Alrededor de 9 de cada 10 atletas experimentan una lesión en su carrera.

Fortalezas de pensamiento

Piensa en un revés o una decepción que hayas experimentado recientemente, tal vez en el deporte que practicas, como una lesión, perder un partido o no ser seleccionado para un equipo.

En una escala del 1 al 5 (donde 1 = nada, 5 = extremadamente), ¿qué tan compasivo fue usted consigo mismo?

Si su puntuación fue baja, ¿fue esta una respuesta útil a su revés? ¿Le ayudó a recuperarse rápidamente? ¿En qué medida fue útil?

Si tu puntuación fue alta, ¿fue esta una respuesta útil a tu contratiempo? ¿En qué sentido?

La autocompasión y la fortaleza mental parecen ser dos conceptos contradictorios. Sin embargo, la literatura reciente (como la de Wilson et al., 2019) sugiere que son compatibles. ¿Pueden los deportistas ser duros y compasivos consigo mismos? ¿Existen situaciones en las que la autocompasión podría ser más útil que la fortaleza mental?

Medición de la fortaleza mental

La falta de consenso sobre la definición de fortaleza mental dificulta su medición. Está compuesta por muchos constructos diferentes, como la confianza en uno mismo, la resiliencia y las habilidades de afrontamiento. Clough et al. (2002) intentaron desarrollar un Cuestionario de Fortaleza Mental (MTQ48) basado en los subcomponentes de fortaleza (control, desafío y compromiso) más la confianza. Como sugirió Richards (2011), esto es un poco confuso ya que el cuestionario se basa principalmente en el constructo de fortaleza.

Otros cuestionarios incluyen el Cuestionario de Fortaleza Mental Deportiva (SMTQ; Sheard et al., 2009) y el Índice de Fortaleza Mental (MTI; Gucciardi et al., 2015).

Cada uno de estos cuestionarios se utiliza para determinar los niveles de fortaleza mental de los atletas mediante escalas de Likert. Como la fortaleza mental es difícil de observar, requiere una autoevaluación. Una revisión reciente (Farnsworth et al., 2022) de las medidas de fortaleza mental recomendó que se necesitan más estudios para investigar la confiabilidad de las medidas de fortaleza mental para determinar su estabilidad a lo largo del tiempo.

Limitaciones de la autoevaluación de la fortaleza mental

Existen limitaciones en el autoinforme, como la posibilidad de autopresentación (querer dar una buena impresión). También existen sesgos, como los efectos de expectativa (dar las respuestas que uno cree que se esperan). Sin embargo, las herramientas psicométricas se utilizan comúnmente en los estudios de constructos psicológicos y se exige a los autores que publiquen las puntuaciones de fiabilidad.

Término clave

Maleable Capaz de ser cambiado.

Es importante señalar la diferencia entre "rasgos" y "estados". En otras palabras, el grado en que una característica es estable y similar a un rasgo frente al grado en que es maleable y puede verse influida por el entrenamiento. Otra interpretación de esto es que "los estados pueden convertirse en rasgos"; por lo tanto, el desarrollo de ciertos estados a lo largo del tiempo (por ejemplo, el nivel de ansiedad, la capacidad de estar en el momento presente) significa que estos estados pueden volverse más parecidos a un rasgo. Esto nos recuerda que la fortaleza mental puede ser difícil de observar cuando se basa en una evaluación de autoinforme. Lo mismo es cierto para los cuestionarios que miden las habilidades psicológicas, la atención plena y la autocompasión, todos los cuales han demostrado ser relevantes para comprender la fortaleza mental.



Actividad 3

EI MTI

Descubra y compare su fortaleza mental con el MTI. El MTI es una medida de ocho ítems que indica a los participantes cómo piensan, sienten y se comportan normalmente como deportistas mediante una escala Likert de siete puntos que va de uno (falso, el 100 % de las veces) a siete (verdadero, el 100 % de las veces). La suma de los ocho ítems da como resultado una puntuación de fortaleza mental, donde las puntuaciones más altas indican una fortaleza mental más alta.

Instrucciones: Utilizando la escala a continuación, indique qué tan verdaderas son cada una de las siguientes afirmaciones como descripción de cómo usted normalmente piensa, siente y se comporta como atleta. Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas, así que sea lo más honesto posible.

▼ Tabla 1 Escala de Likert

1	2	3	4	5	6	7
Falso, el 100% del tiempo						Cierto, el 100% del tiempo

▼ Tabla 2 EI MTI

1	Creo en mi capacidad para alcanzar mis metas	1	2	3	4	5	6	7			
2	Soy capaz de regular mi concentración al realizar tareas.	1	2	3	4	5	6	7			
3	Soy capaz de usar mis emociones para actuar de la manera que quiero.	1	2	3	4	5	6	7			
4	Me esfuerzo por lograr un éxito continuo	1	2	3	4	5	6	7			
5	Ejecuto mi conocimiento de lo que se requiere para lograr mis metas.	1	2	3	4	5	6	7			
6	Supero constantemente la adversidad	1	2	3	4	5	6	7			
7	Soy capaz de ejecutar habilidades o conocimientos apropiados cuando se me desafía.	1	2	3	4	5	6	7			
8	Puedo encontrar algo positivo en la mayoría de las situaciones.	1	2	3	4	5	6	7			

Fuente: Gucciardi et al. (2015).



Pregunta de enlace

¿Cómo afrontan el estrés las personas mentalmente fuertes? (C.4.2)

Considerar:

- La fortaleza mental está determinada en parte por características heredadas y en parte a través del aprendizaje, la experiencia y el entorno.
- las características individuales y las exigencias de la tarea del deporte
- uso explícito de desafíos de la vida real para enseñar e incorporar habilidades de afrontamiento
- desarrollar la resiliencia mental en los deportistas a través de las experiencias que los entrenadores establecen en sus entornos de desarrollo.





- asociación positiva de la fortaleza mental con la motivación, la autoeficacia, la prosperidad, la calidad del sueño y el bienestar psicológico
- asociación negativa de la fortaleza mental con el estrés y la depresión.



Pregunta de enlace

¿Cómo puede el uso de experimentos a simple y doble ciego respaldar las afirmaciones causales de cómo la fortaleza mental afecta el manejo del estrés? (Pregunta 1)

Considerar:

- si cegar a los participantes y a los investigadores ayudará a eliminar el sesgo que podría influir en los resultados
- la distinción entre experimentos simple ciego y doble ciego experimentos
- Uso de un grupo de control
- asignación aleatoria de los participantes al grupo de prueba o al grupo de control
- variables de control y causalidad
- replicabilidad, confiabilidad de los hallazgos y confianza en las afirmaciones causales.



idades de pensamiento

Diseño de investigación, fortaleza mental y afrontamiento del estrés

En un experimento a ciegas, los participantes no saben si pertenecen al grupo de prueba o al grupo de control. El grupo de prueba recibiría algún entrenamiento o tratamiento para mejorar su fortaleza mental, mientras que el grupo de control no recibiría ningún entrenamiento especial. Ambos grupos se enfrentarían a una situación estresante y se observarían y compararían sus reacciones.

La razón por la que mantenemos a los participantes en el anonimato respecto de a qué grupo pertenecen es para evitar sesgos. Si supieran que se les está haciendo una prueba, podrían tratar de actuar de manera diferente o dar respuestas que creen que los investigadores quieren escuchar. Al mantenerlo "ciego" (en secreto), obtenemos resultados más precisos.

En un experimento doble ciego, ni los participantes ni los investigadores saben qué grupo es cuál. Esto se hace asignando aleatoriamente a los participantes al grupo de prueba o al grupo de control. Hay varias formas de hacerlo, como por ejemplo utilizando un generador de números aleatorios.

La asignación aleatoria ayuda a garantizar la validez y confiabilidad del experimento al minimizar el impacto de las variables de confusión y los sesgos potenciales.

Por lo tanto, los investigadores que realizan el experimento están "cegados" porque no saben quién recibió la capacitación y quién no. Esto ayuda a eliminar cualquier sesgo o influencia de las expectativas de los investigadores.

La autoconfianza como profecía autocumplida

El término "profecía autocumplida" fue acuñado en 1948 por Robert Merton, aunque otros ya habían explorado el concepto. La profecía autocumplida es un concepto que sugiere que nuestras creencias y expectativas sobre nosotros mismos o los demás pueden

En realidad, influyen en los resultados que obtenemos. Cuando crees firmemente en tus capacidades y te sientes seguro de ellas, es más probable que aceptes desafíos y perseveres en tus esfuerzos. Esta creencia crea una mentalidad positiva que alimenta tu motivación para triunfar.

Cuando te percibes como una persona segura de ti misma, es más probable que perseveres ante los obstáculos o los contratiempos. En lugar de rendirte fácilmente, te esforzarás más y probarás diferentes estrategias para superar los desafíos que encuentres. Esta persistencia surge de tu creencia de que tienes lo necesario para alcanzar tus metas. La confianza percibida conduce a una voluntad de esforzarte más porque crees que tus acciones marcarán una diferencia. Es más probable que trabajes más duro y practiques durante más tiempo. Este mayor esfuerzo está impulsado por la creencia de que tu trabajo duro dará sus frutos. Al persistir y esforzarte más, mejoras tus posibilidades de lograr el éxito en algún momento. Tu confianza te impulsa a seguir adelante, aprender de tus errores y adaptar tu enfoque según sea necesario.

Este esfuerzo y determinación continuos aumentan la probabilidad de alcanzar el resultado deseado. Por lo tanto, la profecía autocumplida sugiere que percibirse a uno mismo como alguien seguro de sí mismo conduce a una mayor persistencia y esfuerzo. Esto, a su vez, aumenta la probabilidad de éxito final porque estás más motivado para superar los desafíos y trabajar para alcanzar tus objetivos.



▲ Figura 5 Una profecía autocumplida positiva

Superar una profecía autocumplida negativa: con confianza y creencia

Cuando esperas que algo salga mal, estás creando una profecía autocumplida negativa: esperar que algo suceda en realidad ayuda a que suceda. Este fenómeno es común tanto en el deporte competitivo como en los programas de ejercicio. Puede haber un círculo vicioso de profecías autocumplidas negativas en el que la expectativa de fracaso conduce al fracaso real. Esto reduce la autoimagen, lo que a su vez aumenta las expectativas de fracaso futuro. Consulta también la sección sobre la indefensión aprendida más adelante en este capítulo.

La buena noticia es que los atletas pueden superar una profecía autocumplida negativa.

La confianza en uno mismo es fundamental para lograrlo. Existen varios tipos de confianza en uno mismo, entre ellos:

- confianza en la propia capacidad para ejecutar habilidades físicas (como correr una carrera submarina 4 minutos por milla)
- confianza en la propia capacidad para utilizar habilidades psicológicas (como la imaginación)



▲ Figura 6 Una profecía autocumplida negativa

dades de pensamiento

La mayoría de los entrenadores consideran que el deporte es al menos un 50 % mental cuando se compite contra un oponente de capacidad similar. ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo? ¿Por qué?

- confianza en la propia capacidad para utilizar habilidades perceptivas (como la toma de decisiones)
- confianza en el propio nivel de aptitud física y mental y en el estado de entrenamiento

- confianza en el propio potencial de aprendizaje/mejora
- creencia en la propia capacidad para lograr logros (tanto para ganar como para mejorar el rendimiento)
- creencia en la propia superioridad sobre la oposición.

Los deportistas de élite tienen una gran confianza en sus capacidades, lo que es coherente con la importancia de la confianza en uno mismo en el contexto de la fortaleza mental.

La confianza en uno mismo puede ayudar a los deportistas a:

- despertar emociones positivas (por ejemplo, permanecer tranquilo y relajado cuando se está bajo presión)
- facilitar la concentración (por ejemplo, un enfoque atencional efectivo en la tarea en cuestión)
- establecer metas desafiantes que los lleven al límite
- aumentar el esfuerzo, especialmente en deportes que requieren persistencia (por ejemplo, experimentar fatiga mental mientras se juega un partido de tenis de tres horas en el calor)
- centrarse en su estrategia (jugar para ganar en lugar de jugar para no perder)
- mantener el impulso (ver las situaciones en las que las cosas van en su contra como desafíos y reaccionar con aún más determinación).

Los beneficios de la confianza en uno mismo que hemos descrito son importantes porque la confianza afecta el rendimiento. En otras palabras, existe una relación positiva entre la confianza y el rendimiento.

Indefensión aprendida

La indefensión aprendida es una condición adquirida en la que un individuo percibe que sus acciones no tienen efecto sobre el resultado deseado de la tarea o habilidad.

El individuo se siente condenado al fracaso y cree que no puede hacer nada al respecto.

Imagina que tienes un amigo llamado Félix. A Félix le gusta jugar al baloncesto, pero ha tenido algunas malas experiencias en la cancha. Cada vez que Félix juega, parece que pierden o cometen errores. Después de un tiempo, Félix comienza a creer que nunca podrá ganar ni mejorar, sin importar cuánto lo intente. Esto se llama indefensión aprendida.

Para Félix, es como sentirse atrapado en una situación en la que cree que no hay forma de mejorar las cosas. En el caso de Félix, siente que, por mucho que practique o se esfuerce al máximo, nunca ganará un partido de baloncesto.

Esta falta de control percibido afecta su futuro porque hace que dejen de intentarlo o de esforzarse. Félix podría pensar: "¿Qué sentido tiene practicar baloncesto? De todos modos, nunca ganaré". Por eso se rinde fácilmente, no se esfuerza al máximo e incluso puede evitar jugar al baloncesto por completo.

Pero la indefensión aprendida es solo una sensación, no la verdad. En realidad, Félix podría tener el potencial para mejorar en el baloncesto y ganar partidos. Es su creencia de que no tiene control lo que lo frena.



▲ Figura 7 Indefensión aprendida: “¿Qué sentido tiene practicar baloncesto? De todos modos, nunca voy a ganar”.

La buena noticia es que las personas pueden cambiar su mentalidad y superar la indefensión aprendida. Al darse cuenta de que tienen el poder de mejorar y de que sus esfuerzos pueden marcar la diferencia, pueden recuperar el control de su futuro. Todo se trata de creer en uno mismo y comprender que, aunque las cosas sean difíciles ahora, pueden mejorar con el tiempo, la práctica y la perseverancia.

Existen varias formas en las que los entrenadores, profesores y otras personas (como los padres y los líderes de los deportes) pueden ayudar a prevenir (o rectificar) los estados de indefensión aprendida. Por ejemplo, establecer objetivos de tareas (objetivos de dominio específicos para cada individuo) y restar importancia a los objetivos del ego. También es importante ser consciente de las atribuciones que se hacen al dar retroalimentación porque esto puede influir en las interpretaciones que hace un deportista sobre el éxito en el desempeño y la motivación futura. Compare los siguientes dos tipos de retroalimentación contrastantes de un profesor de educación física (EF) a un estudiante en una lección de voleibol:

1. “No colocaste la pelota correctamente. Asegúrate de tocar la pelota por encima y por delante de tu frente. Concéntrate y lo lograrás con la práctica”.

El profesor de Educación Física no sólo transmite información instructiva al estudiante, sino que también le informa que puede realizar la tarea, destacando que la persistencia y el esfuerzo darán sus frutos.

2. “¡No colocaste la pelota correctamente! No la tocaste por encima y delante de tu frente. Pero no te preocupes, sé que tu juego es fútbol, no voleibol”.

Un mensaje bien intencionado, pero que informa al estudiante que no será bueno en voleibol, por lo que no debe molestarse en intentarlo.

Para obtener resultados óptimos en situaciones de aprendizaje y desempeño, la clave es enfatizar los objetivos de la tarea, enfocarse en la mejora individual y vincular las atribuciones a los objetivos individuales.

Fortaleza mental, síntomas depresivos, burnout y sueño

La fortaleza mental implica tener una mente fuerte y resiliente. Esto se asocia con una mejor salud y bienestar de muchas maneras. Por ejemplo, cuando alguien tiene fortaleza mental, es mejor para lidiar con los sentimientos de tristeza y depresión. Puede recuperarse más rápido y encontrar formas de sentirse más feliz nuevamente.

Así, los deportistas con fortaleza mental tienen menos probabilidades de sentirse tristes durante mucho tiempo y presentan menos síntomas de depresión.

Punto clave

El agotamiento es una meseta en el rendimiento como resultado del sobreentrenamiento acompañado de una disminución en la motivación para entrenar. El agotamiento es

No se trata solo de un estado físico, sino también de un elemento psicológico o emocional.

Puede llevar a un deportista muy talentoso y entusiasta a abandonar un deporte por completo.

El síndrome de burnout se produce cuando nos sentimos muy cansados, estresados y agotados por hacer demasiado. Pero los deportistas con fortaleza mental pueden controlar mejor su situación.

Por ejemplo, saben cuándo tomar descansos para evitar el agotamiento.

Dormir es importante. Es el momento para que nuestro cuerpo y nuestra mente descansen y se recarguen.

Los deportistas con fortaleza mental tienen la capacidad de relajar su mente y desconectarse antes de irse a dormir, no se preocupan ni piensan demasiado, lo que les ayuda a conciliar el sueño más rápido y a tener un sueño reparador. Esto es importante porque cuando dormimos bien, nos despertamos sintiéndonos renovados y preparados para afrontar el día.

Por lo tanto, la fortaleza mental puede ayudar a las personas a manejar los sentimientos de tristeza, evitar sentirse agobiadas y dormir bien por la noche. Se trata de tener una mente fuerte y resiliente que pueda recuperarse de situaciones difíciles y saber cómo cuidarse a sí misma.

Un estudio (Gerber et al., 2018) en el que participaron 197 jóvenes deportistas de Suiza investigó los efectos del estrés y la fortaleza mental en el síndrome de burnout y los síntomas depresivos. Los deportistas practicaban diversos deportes: fútbol, balonmano, voleibol, natación, judo, atletismo, tenis, hockey, kárate, ciclismo de montaña y golf.

El porcentaje de deportistas con niveles clínicamente relevantes de burnout y síntomas depresivos fue del 12% y el 9%, respectivamente. Los investigadores informaron que, en comparación con los participantes con baja fortaleza mental, aquellos con puntuaciones más altas de fortaleza mental informaron significativamente menos problemas de salud mental cuando se expusieron a un alto nivel de estrés. En otras palabras, la fortaleza mental compensó algunas de las consecuencias negativas resultantes de la exposición a un alto nivel de estrés.

Otro estudio (Graham et al., 2021) de atletas de ultra resistencia que compitieron en un ultramaratón ártico de 120 millas y 3 días examinó la relación entre la fortaleza mental y el estado de ánimo. Se encontró una relación significativa entre la fortaleza mental y el estado de ánimo. Una mayor fortaleza mental se asoció con una menor depresión.

Otro estudio (Haghighi, Gerber, 2019) examinó la relación entre la fortaleza mental y la depresión, el agotamiento, la ansiedad y el sueño en 2007 estudiantes universitarios de medicina (sin problemas de salud mental). Los hallazgos clave fueron que los altos niveles de fortaleza mental se asociaron con menores percepciones de estrés, menores síntomas depresivos, menores niveles de ansiedad y agotamiento y quejas de sueño menos frecuentes. Otros estudios (como Li et al., 2020) también han descubierto que la fortaleza mental juega un papel importante en la disminución de los problemas de sueño.



▲ Competidor de la Figura 8 en la autopista Dempster durante la Arctic Ultra 6633, 2018

Teoría de la atribución

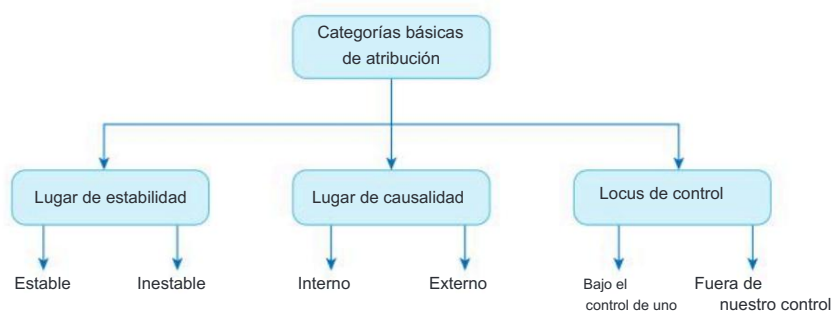
La teoría de la atribución se centra en las razones que utilizan las personas para explicar sus éxitos y fracasos. La información sobre las razones del resultado de un evento afecta la

expectativa de éxito y fracaso futuros y también los sentimientos que experimentan las personas, lo que, a su vez, afecta el comportamiento de logro.

Originalmente, Heider (1958) clasificó las atribuciones de éxito y fracaso en cuatro categorías: habilidad, esfuerzo, dificultad de la tarea y suerte. Sin embargo, Weiner (1985) identificó que estas atribuciones no cubrían todas las posibles razones de éxito y fracaso. En consecuencia, Weiner proporcionó un sistema de clasificación que puede usarse para todas las atribuciones posibles, no solo las cuatro que Heider propuso originalmente.

Estas categorías (Figura 9) son:

- lugar de estabilidad (estable o inestable)
- lugar de causalidad (interno o externo)
- locus de control (bajo control o no bajo nuestro control).



▲ Figura 9 Categorías de atribución de Weiner

Consideremos el siguiente ejemplo:

Un corredor de media distancia podría atribuir el hecho de ganar o perder una carrera a:

- un factor estable como la habilidad, o un factor inestable como la suerte
- una causa interna como el esfuerzo, o una causa externa como la calidad de la oposición
- un factor que podrían controlar, como el plan de carrera, o un factor fuera de su control, como las condiciones climáticas.

Tras una derrota, la mayoría de las personas recurren a atribuciones externas y culpan a otros factores (como la suerte). Pero, tras un éxito, la mayoría de las personas utilizan razones internas (como el esfuerzo o la capacidad) para explicar el resultado. Esto se conoce como el “sesgo egoísta”.

Sin embargo, si el individuo percibe que su fracaso se debe a una falta de capacidad (que es estable e interna) y que sus acciones no tienen efecto sobre el resultado de la tarea (están fuera de su control), entonces puede existir un estado de “indefensión aprendida”. En esta situación, el individuo se siente condenado al fracaso y siente que no puede hacer nada al respecto.

Las atribuciones tienen un efecto importante en las expectativas de éxito o fracaso futuro y afectan las reacciones emocionales. La atribución del desempeño a factores internos estables se ha vinculado con el orgullo y las expectativas de éxito futuro.

Tomando nuevamente el ejemplo del corredor de media distancia: si el atleta atribuye su éxito en el rendimiento a una causa interna (como el programa de entrenamiento),

Es más probable que se sientan orgullosos y esperen que el resultado se repita en el futuro, lo que a su vez puede influir en su motivación para lograr logros futuros y los motive a seguir entrenando duro.

Cómo la teoría de la atribución puede afectar la confianza de un deportista

Al competir hay dos cosas importantes que afectan la confianza que uno tiene en ganar: el lugar de control y la estabilidad.

Si un deportista cree que ha ganado gracias a cosas que ha hecho, como practicar o esforzarse, entonces tiene un locus de control interno. Esto significa que el deportista cree que tiene control sobre lo que le sucede.

Pero si un deportista cree que ha ganado por factores que están fuera de su control (como la suerte o que la competición sea fácil), entonces tiene un locus de control externo. Esto significa que el deportista cree que las cosas le suceden sin que tenga mucho control de su parte.

La estabilidad tiene que ver con la forma en que un deportista piensa sobre el futuro. Si cree que ganar la competición es algo que siempre va a suceder porque es muy bueno en eso, entonces piensa que es un factor estable. Esto significa que el deportista espera seguir ganando en el futuro.

Pero si el deportista piensa que ganar fue algo que sólo se da por suerte una vez y que puede que no vuelva a suceder, entonces piensa que se trata de un factor inestable. Esto significa que no espera ganar siempre.

Por lo tanto, si un atleta cree que ganó la competencia debido a su propio esfuerzo y habilidad (locus de control interno) y que volverá a ganar en el futuro (estable), se sentirá más seguro. Sin embargo, si un atleta piensa que ganó solo por suerte (locus de control externo) y que podría no volver a suceder (inestable), es posible que no se sienta tan seguro. Por lo tanto, la teoría de la atribución muestra que la forma en que explicas por qué suceden las cosas puede afectar la confianza que sientes sobre ti mismo. Cuando piensas que tienes el control y que seguirán sucediendo cosas buenas, te sentirás más seguro.

Punto clave

La teoría de la atribución analiza si un atleta atribuye sus éxitos o fracasos a la suerte, la habilidad, las circunstancias del día u otros factores.

Weiner (1985) estableció un vínculo interesante entre la teoría de la atribución y la teoría de la necesidad de logro. Parece que los individuos con una alta necesidad de logro atribuyen su éxito a causas internas de capacidad y esfuerzo y su fracaso a la falta de esfuerzo, mientras que los triunfadores con baja necesidad atribuyen su fracaso a factores externos y, en algunos casos, a la falta de capacidad.

A pesar de la lógica y el atractivo de la teoría de la atribución, su popularidad ha disminuido. Se le ha criticado por su utilidad para explicar por qué las cosas van mal, pero no para solucionarlas, y por su falta de aplicación en el deporte. También se le ha criticado por centrarse en por qué la gente espera tener éxito, pero no en por qué quiere tenerlo (Dweck, Elliott, 1983).



Pregunta de enlace

¿Los deportistas mentalmente fuertes duran más en una prueba máxima después de alcanzar su máximo teórico? (A.2.3, A.3.1)

Considerar:

- si la fortaleza mental puede explicar cómo las personas manejan situaciones desafiantes y presionantes
- confianza en uno mismo, determinación, resiliencia, manejo de la presión, habilidades de afrontamiento, Mantenerse concentrado y perseverante
- si un mejor rendimiento se asocia con mayores niveles de fortaleza mental
- si la persistencia obstinada (por ejemplo, a través de una lesión o dolor) conduce a durar más tiempo en una prueba máxima
- si existe un papel dual para la fortaleza mental y la autocompasión para crear Mentalidad óptima para durar más tiempo en una prueba máxima.



Pregunta de enlace

¿Cómo se puede determinar la fuerza de las relaciones entre la fortaleza mental y el rendimiento en pruebas fisiológicas máximas?
(A.2.3, A.3.1)

Considerar:

- si la falta de consenso sobre la conceptualización del término general La fortaleza mental hace que sea difícil de medir
- La fortaleza mental es difícil de observar (requiere una evaluación de autoinforme) •

Limitaciones en el autoinforme (como la autopresentación y sesgos como los efectos de expectativa)

- la dicotomía entre rasgos versus estados
- si las relaciones medidas por correlación muestran causa.

Preguntas de práctica

1. Analice por qué la fortaleza mental y la salud mental pueden considerarse contradictorias en el deporte de élite. (4 puntos)
2. Describa dos razones por las cuales es importante que los entrenadores deportivos comprendan que la expectativa de fracaso puede generar una profecía autocumplida en los atletas. (2 puntos)

Resumen

- La fortaleza mental se ha asociado frecuentemente con el éxito en una amplia variedad de actividades.
- El éxito o el fracaso de los atletas depende de la combinación de muchos factores, incluidos los físicos, tácticos, técnicos y psicológicos.

- El factor psicológico suele ser el determinante
Los ganadores en los deportes.

- El término fortaleza mental intenta explicar cómo los individuos gestionan situaciones desafiantes y presurizadas.

- Se considera que la fortaleza mental está determinada en parte por las características heredadas y en parte por el aprendizaje, la experiencia y el entorno.

- La fortaleza mental suele asociarse con una confianza inquebrantable en uno mismo, la capacidad de recuperarse después de los fracasos (resiliencia), la persistencia o la negativa a rendirse, el afrontamiento eficaz de la adversidad y la presión y la retención de la concentración frente a posibles distracciones.

- Un mejor rendimiento se asocia con mayores niveles de fortaleza mental.

- La fortaleza mental se puede desarrollar a través de técnicas que incluyen el entrenamiento de habilidades psicológicas (PST) y la atención plena.

- La fortaleza mental y la autocompasión pueden coexistir para ayudar a los atletas a superar las experiencias adversas.

- La confianza percibida conduce a una mayor probabilidad de éxito final.

- Existen formas en las que el estado de indefensión aprendida puede ser... superar.

- La fortaleza mental se asocia positivamente con una mejor Resultados de salud.

- La teoría de la atribución muestra cómo se explica por qué Las cosas que suceden pueden afectar la confianza que sientes sobre ti mismo.

Comprueba tu comprensión

Después de leer este capítulo, usted debería poder:

- discutir las características de la fortaleza mental
- describir cómo el entrenamiento de habilidades psicológicas puede ayudar desarrollar fortaleza mental
- comprender la relación entre lo mental Dureza y autocompasión
- Ser consciente de las formas de medir la fortaleza mental.
- describir cómo la autoconfianza puede funcionar como una "autoconfianza" Cumplimiento de profecía" para influir en el éxito
- describir cómo superar la indefensión aprendida
- analizar los vínculos entre la fortaleza mental, la depresión, el agotamiento y el sueño
- describir cómo los factores de la teoría de la atribución pueden afectar la confianza.

Preguntas de autoaprendizaje

- 1. Enumere cuatro atributos clave de la fortaleza mental.
- 2. Analice la relación entre la fortaleza mental y la salud.
- 3. Explique por qué la fortaleza mental es importante en situaciones deportivas de alto estrés.
- 4. Identifique tres posibles características de un deportista descrito como "mentalmente difícil".
- 5. Describe lo que significa la profecía autocumplida usando un ejemplo de un deporte. Tu elección.

Pregunta basada en datos

Un estudio reciente evaluó el efecto del entrenamiento de atención plena en el aumento de la fortaleza mental y el bienestar psicológico. Participaron cuarenta y dos estudiantes universitarios.

El grupo 1 completó un programa de atención plena de 7 semanas. programa.

▼ Tabla 3 Medidas de atención plena y fortaleza mental en estudiantes universitarios que completaron un programa de atención plena y controles

	Grupo 1 (experimental)			Grupo 2 (control)		
	T1	T2	T3	T1	T2	T3
consciencia	49,0 ±4,7	59,0 ±5,2	59,2 ±5,1	49,6 ±6,3	50,6 ±6,0	51,2 ±5,6
Fortaleza mental	45,0 ±5,8	52,1 ±5,4	53,3 ±5,1	44,6 ±5,1	45,9 ±5,4	46,2 ±5,8

Fuente: Ajilchi et al. (2022).

El grupo 2 fue el grupo de control (sin intervención).
Ambos grupos realizaron mediciones de atención plena y fortaleza mental antes (momento 1) y después (momento 2). Las puntuaciones medias ± DE se muestran en la Tabla 3, donde las puntuaciones más altas = más/mayor.

- 1. Identifique qué grupo tiene la puntuación media de fortaleza mental más alta después de la intervención. (1 punto)
- 2. Distinga entre los grupos experimental y de control en el punto de seguimiento de los dos meses (momento 3). (2 puntos)
- 3. Analice el uso de programas basados en la atención plena para desarrollar la fortaleza mental en los deportes. (3 puntos)