

Cita: Trujillo Santana, T., Maestre Baidez, M., Romero, J., Ortin Montero, F.J., López Fajardo, A.D., López-Morales, J.L. (2022). Vitalidad Subjetiva, Bienestar Psicológico y Fortaleza Mental en Deportes de Combate. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 175-189

Vitalidad Subjetiva, Bienestar Psicológico y Fortaleza Mental en Deportes de Combate

Subjective Vitality, Psychological Wellbeing and Mental Strength in Combat Sports

Vitalidade Subjetiva, Bem-Estar Psicológico e Resistência Mental em Esportes de Combate

Trujillo Santana, Tomás¹, Maestre Baidez, Miryam², Romero, Jeffry¹, Ortin Montero, Francisco José², López Fajardo, Adriana Daniela¹, López Morales, José Luis²

¹Área de Psicología del deporte del Consejo Estatal para el Fomento Deportivo en Jalisco, Mexico;

²Universidad de Murcia, Murcia, España

RESUMEN

La percepción de vitalidad es crítica para el funcionamiento físico, psicológico, y para el bienestar psicológico de los deportistas. Las investigaciones en el ámbito del deporte indican que existe una alta correlación entre vitalidad subjetiva y bienestar psicológico, siendo la fortaleza mental una variable protectora para la salud, ya que aumenta el bienestar psicológico. Por ello, el objetivo del presente estudio es conocer el nivel de bienestar psicológico y las posibles relaciones que existen entre los tres constructos en una muestra de adolescentes y adultos jóvenes de alto rendimiento deportivo en deportes de combate. Los resultados indican que existe una relación positiva entre las tres variables, siendo la vitalidad la que explica parte de la fortaleza mental y el bienestar psicológico con un efecto del tamaño alto. Además, la Fortaleza Mental es mediador de la relación de vitalidad subjetiva con bienestar psicológico ($B=.122$; $SE=.028$; $LLCI=.073$; $ULCI=.183$). Es decir, la vitalidad subjetiva influye en el bienestar psicológico mediante la fortaleza mental. Por tanto, la fortaleza mental no solo es importante como constructo, sino que en este estudio desempeña un rol de mediador. Parece importante el desarrollo de programas de intervención a jóvenes deportistas para la adquisición de habilidades centradas en las variables estudiadas.

Palabras clave: psicología, deportes de combate, vitalidad subjetiva, fortaleza mental, bienestar psicológico

ABSTRACT

The perception of vitality is essential for physical, psychological functioning and for the psychological well-being of athletes. Research in sport psychology indicates that there is a high correlation between subjective vitality and psychological wellbeing, being mental strength a protective variable for health, since it increases psychological wellbeing. Therefore, the objective of this study is to know the level of psychological well-being and the possible relationships between the three constructs in a sample of adolescents and young adults with high athletic performance in combat sports. The results indicate that there is a positive relationship between the three variables, being vitality that explains part of mental strength and psychological wellbeing with a high effect size. In addition, the Mental Force is a mediator of the relationship of subjective vitality with psychological wellbeing ($B=.122$; $SE=.028$; $LLCI=.073$; $ULCI=.183$). That is, subjective vitality influences psychological well-being through mental strength. Therefore, mental toughness is not only important as a construct, but plays a mediating role in this study. It seems

important to develop intervention programs for young athletes for the acquisition of skills focused on the variables studied.

Keywords: psychology, combat sports, subjective vitality, mental strength, psychological well-being.

RESUMO

A percepção da vitalidade é fundamental para o funcionamento físico, psicológico além de para o bem-estar psicológico dos atletas. Pesquisas na área do esporte indicam que existe uma alta correlação entre vitalidade subjetiva e bem-estar psicológico, sendo a força mental uma variável protetora para a saúde, pois aumenta o bem-estar psicológico. Neste sentido, o alvo deste estudo é conhecer o nível de bem-estar psicológico e as possíveis relações que existem entre os três construtos em uma amostra de adolescentes e adultos jovens com alto desempenho atlético em esportes de combate. Os resultados mostram que existe uma relação positiva entre as três variáveis, com a vitalidade explicando parte da força mental e do bem-estar psicológico com um tamanho de efeito alto. Além disso, a Resistência Mental medeia a relação entre vitalidade subjetiva e bem-estar psicológico ($B=.122$; $SE=.028$; $LLCI=.073$; $ULCI=.183$). Ou seja, a vitalidade subjetiva influencia o bem-estar psicológico através da resistência mental. Portanto, a resistência mental não é apenas importante como construto, mas também desempenha um papel mediador neste estudo. Parece importante desenvolver programas de intervenção para jovens atletas para aquisição de habilidades focadas nas variáveis estudadas.

Palavras chave psicologia, esportes de combate, vitalidade subjetiva, resistência mental, bem-estar psicológico

INTRODUCCIÓN

La vitalidad subjetiva se ha definido como la experiencia consciente de poseer energía y vitalidad (Ryan y Frederick, 1997). Es decir, refleja el sentimiento personal de poseer energía disponible por uno mismo.

Además, la vitalidad subjetiva se ha considerado un indicador del bienestar psicológico positivo (Balaguer et al., 2005; Castillo et al., 2017) y, por ello, durante las últimas décadas se ha utilizado ampliamente en el ámbito del deporte ya que, se espera que las personas que hacen deporte reflejen un estado de funcionamiento pleno tanto a nivel físico como psicológico (Castillo et al., 2017).

La escala de Vitalidad Subjetiva se creó para medir este estado y ha sido ampliamente utilizada en diferentes poblaciones, estudiantes universitarios, fumadores adultos, pacientes con artritis y en diferentes contextos culturales como Estados Unidos, Francia, Gran Bretaña y Portugal, entre otros demostrando buena fiabilidad interna y validez (Fayad y Kazarian, 2013; Moutão et al., 2013; Rouse et al., 2015). En el ámbito deportivo, esta escala también ha

demostrado una buena fiabilidad interna y validez (Adie et al., 2012; Álvarez et al., 2012).

La vitalidad subjetiva tiene una alta relación con la autorrealización, las emociones positivas y la motivación autónoma, todas sumamente importantes para los deportistas (Ryan y Deci, 2000).

Diferentes estudios indican que la vitalidad subjetiva se relaciona negativamente con sentimientos de malestar como la depresión, afecto negativo y agotamiento físico y emocional en los deportistas (Adie et al., 2012, Balaguer et al., 2012; Jaenes et al., 2022; Mack et al., 2011), asimismo los deportistas que poseen energía, entusiasmo y vitalidad experimentan un alto nivel de bienestar psicológico (Moutão et al., 2013; Satici et al., 2014). Así, se ha asociado la vitalidad con la práctica regular de actividad física (López-Walle, 2020; Reinboth et al., 2004), con la autoestima (Molina-García et al., 2007), y la satisfacción con la vida (Ryan y Frederick, 1997). La percepción de vitalidad es crítica para el funcionamiento físico y psicológico, y para el bienestar de los deportistas.

Por tanto, según la teoría de Ryff, el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que

Factores psicológicos en Deportes de Combate

hace referencia a la evaluación subjetiva que realizan las personas sobre distintas áreas de su vida, la satisfacción general respecto de su vida; con dimensiones como la auto aceptación (reconocimiento de cualidades positivas y negativas), los vínculos o relaciones positivas con otros individuos (relaciones sociales estables en las que poder confiar), capacidad de autonomía e independencia (las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento) (Ryff y Singer, 2002), control del entorno/adaptación al ambiente con habilidades para el manejo de situaciones tanto internas como externas (habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias), proyectos o propósito de vida, y el crecimiento personal (desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades) (Riff, 2014). En el contexto deportivo, el bienestar psicológico se ha relacionado con mejores estilos de afrontamiento ante situaciones adversas (Aguinaga et al., 2021).

Dentro de los aportes científicos de la psicología positiva, encontramos el estudio del bienestar psicológico y de las fortalezas humanas (Seligman et al., 2005). Estas intervenciones están dirigidas a cultivar la presencia de sentimientos positivos, cogniciones y comportamientos que promuevan el bienestar humano (Sin y Lyubomirsky, 2009). En esta línea, en el contexto deportivo se encuentra el constructo de fortaleza mental.

La definición de fortaleza mental ha sido ampliamente estudiada durante varias décadas y existen diferentes opiniones en cuanto su definición. Entre las diferentes propuestas, la primera que destaca en Psicología del Deporte es la que proviene de Jim Loehr (1982) definiéndola como la capacidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de los talentos y habilidades sin importar cuales sean las circunstancias competitivas.

Gucciardi et al., (2008) señalan que pese a la abundancia de atributos y características otorgados a la fortaleza mental a través de los diferentes estudios,

existen varias cualidades y características que aparecen consistentemente en la mayoría de estas investigaciones, las cuales se pueden clasificar, en términos generales, bajo las siguientes categorías mayores: creencia en sí mismo y autoconfianza, control atencional (concentración y foco), motivación, compromiso y determinación, actitud positiva y de fortaleza, resiliencia, disfrutar y manejar la presión, e inteligencia deportiva (incluyendo una preparación de calidad).

El constructo de fortaleza mental se conforma por las siguientes características psicológicas: autoconfianza, control atencional, resiliencia, mentalidad de éxito, pensamiento optimista, conciencia y regulación emocional, manejo de desafíos, e inteligencia de contexto, entre otros (Gucciardi, 2011); sentimientos de reto, autoconfianza, compromiso y manejo de uno mismo en su propósito (Clough y Strycharczyk, 2012), siendo fundamental para el rendimiento exitoso en el deporte (Cowden, 2016; Butt et al., 2010).

Por tanto, si los deportistas se sienten llenos de energía, entusiasmo y vitalidad es más probable que perciban un bienestar subjetivo mayor (Castillo et al., 2017) siendo la fortaleza mental una variable protectora para la salud, ya que aumenta el bienestar psicológico.

Para la realización de este artículo nos vamos a centrar en los deportes de combate olímpicos. Se trata de disciplinas deportivas en las que dos oponentes se enfrentan con el objetivo de derribar o vencer al rival en un enfrentamiento de múltiples asaltos de corto espacio con intensidad máxima (Mata-Ordoñez et al., 2018; Olmedilla et al., 2021). Los estudios realizados indican que su práctica produce efectos psicosociales diferentes de los producidos por otros deportes (y mayores que estos), promoviendo bienestar psicológico, pero con procesos y efectos distintos (González-Hernández, 2011). Presentan una gran intensidad del esfuerzo, con enormes exigencias físicas, fisiológicas, técnico-tácticas y psicológicas ante el enfrentamiento; y muestran dificultad de prescripción-control del entrenamiento y la competición, y mucho más aún de alto nivel.

Además, el período de los adolescentes y adultos jóvenes es una época de profundos cambios biológicos y psicosociales; pudiendo ser considerada una etapa de crisis (Sharp y Wall, 2018). En este sentido, la vitalidad subjetiva, el bienestar psicológico y la fortaleza mental pueden verse afectadas de forma notoria y, por tanto, influir en el rendimiento deportivo.

El objetivo del presente estudio es conocer el nivel de bienestar psicológico y las posibles relaciones que existen entre los tres constructos en una muestra de adolescentes y adultos jóvenes de alto rendimiento deportivo en deportes de combate. Por ese motivo, nos planteamos las siguientes hipótesis: (I) La Vitalidad se relaciona positivamente con la Fortaleza mental y el Bienestar psicológico, (II) La Fortaleza mental se relaciona positivamente con el Bienestar Psicológico y (III) La Fortaleza Mental mediará la relación entre la vitalidad y el bienestar psicológico.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño de investigación

El presente estudio empleó un diseño predictivo transversal con las variables Bienestar psicológico, Síndrome de Burnout y vitalidad.

Participantes

Este estudio fue constituido por atletas pertenecientes a la Dirección de Deporte Competitivo del Consejo Estatal para el Fomento del Deporte (CODE). La muestra total se compuso con 172 atletas con edades comprendidas entre 14 y 20 años, una media de 15.89 años (d.t. 1.67). Todos los integrantes de esta muestra participan activamente como jugadores en equipos de alto rendimiento de México. Los participantes tienen una media de años practicando el mismo deporte de 6.41 años (d.t. 3.23). En relación con el sexo, el 62.2% de la muestra son hombres.

Instrumentos

Se aplicó un cuestionario elaborado ad hoc donde se preguntaban datos sociodemográficos (edad, sexo) y

datos deportivos (experiencia deportiva). Además, se administraron los siguientes instrumentos:

El bienestar psicológico se evaluó con la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J; Casullo y Castro, 2000) basada en el Modelo Multidimensional de Ryff. Comprende 13 reactivos con tres opciones de respuesta con un puntaje de 1 (En desacuerdo) a 3 (De acuerdo). Tiene una puntuación general de bienestar emocional, que es el total de las puntuaciones. Se compone de cuatro factores, control de la situación: sensación de dominio del entorno y autocompetencia (cuatro reactivos; fiabilidad de .56); vínculos psicosociales: capacidad para establecer adecuadas relaciones sociales (tres reactivos; fiabilidad de .50); proyectos: presencia de objetivos y metas en la vida (tres reactivos; fiabilidad de .65); aceptación: conformidad con los aspectos buenos y malos de uno mismo (tres reactivos; fiabilidad de .44). Tiene un α de Cronbach global = .64 en el estudio original de la escala (Casullo y Castro, 2000) adecuadas para adolescentes (González-Fuentes y Andrade, 2016). Se ha argumentado que el bajo nivel de consistencia interna de sus factores es debido al reducido número de reactivos en cada uno y no a una falta de homogeneidad en ellos. Un puntaje total menor al percentil 25 indica un bajo nivel de bienestar psicológico, mientras que uno igual o mayor al percentil 50 y 75 indica un nivel promedio y alto respectivamente (Casullo, 2002).

La vitalidad subjetiva se evaluó con la versión castellana de Balaguer et al. (2005), adaptada al contexto mexicano por López-Walle et al. (2012) de la Escala de Vitalidad Subjetiva de Ryan y Frederick (1997). La escala está compuesta por seis ítems que mide los sentimientos subjetivos de energía y viveza. En las instrucciones se les solicita a los deportistas que indiquen el grado en que, por lo general, una serie de afirmaciones son verdaderas para ellos. Un ejemplo de ítem es "Me siento vivo/a y vital". Las respuestas se recogen en una escala tipo Likert de siete puntos, que oscila desde no es verdad (1) hasta verdadero (7). Investigaciones previas han confirmado la fiabilidad y

Factores psicológicos en Deportes de Combate

validez de este instrumento (Ryan y Frederick, 1997; Balaguer et al., 2005; López-Walle et al., 2012). Según nuestros datos, su fiabilidad es del .85.

Por último, la fortaleza mental con el instrumento Mental Toughness Inventory (MTI, Gucciardi et al., 2015), fue traducido como Inventario de Fortaleza Mental (IFM). Es una escala con 8 ítems tipo Likert de 7 puntos, en la que 1 significa que es totalmente falso, y 7 que es totalmente verdadero dentro de lo que normalmente piensan, sienten y se comportan, siendo su fiabilidad de .85. Un ejemplo de ítem es “Soy capaz de regular mi atención al realizar tareas”. La versión en inglés del MTI se tradujo al español siguiendo el procedimiento de traducción inversa.

Procedimiento

Para la elaboración de este estudio se solicitó los permisos a la Dirección de Deporte Competitivo del Consejo Estatal para el Fomento del Deporte (CODE) del Estado de Jalisco, se aprobó en el Comité de Ética de Investigación de la Universidad de Murcia, así como el consentimiento informado a los padres o representante legal de cada atleta. El proceso de reclutamiento se realizó mediante llamamientos a los equipos que presentaban los criterios de inclusión (jóvenes atletas de alto rendimiento entre 14 y 20 años y que practican deportes de combate), un total de 172 sujetos se presentaron voluntarios. Los cuestionarios sociodemográficos y la batería de test se entregaron de manera grupal por un equipo de psicólogos del deporte que aseguraron la adecuada aplicación, así como la comprensión de todos los ítems.

Una vez terminada la recopilación de datos, 15 individuos fueron descartados por no cumplimentar correctamente los test. Por tanto, 157 atletas establecen la muestra total.

Análisis estadístico

En este estudio se ha realizado las siguientes técnicas estadísticas: análisis descriptivo para la describir la muestra, análisis de correlaciones entre las variables y

se evaluó un modelo de mediación. Los datos fueron analizados con el paquete estadístico SPSS versión 28.0 y PROCESS v3.5 (Hayes, 2013). En cuanto al modelo de mediación realizados con PROCESS (modelo número 4), el bootstrapping para los efectos indirectos se determinó 10.000, y el nivel de confianza para los intervalos de confianza se situó en 95%. La estimación para los intervalos de confianza se realizó a través del método Ordinary Leastsquares (OLS) y Maximum Likelihood (ML). También se calcularon los efectos totales del modelo de mediación.

RESULTADOS

En relación con las variables estudiadas, como se puede observar en la Tabla 1, se describió estas variables y se observó que la Fortaleza Mental tiene una media de 48.76 (d.t. 6.11, $SW=.909$, $p>.05$), Vitalidad tiene una media de 33.07 (d.t. 6.59, $SW=.945$, $p>.05$) y Bienestar Psicológico tiene una media de 33.65 (d.t. 2.67, $SW=.931$, $p>.05$). En concreto, en relación con la variable Bienestar Psicológico se observó que el 77.7% de los individuos de la muestra presentan una puntuación por encima del punto de corte establecido. También, se observó el 70,1% de los individuos alto en Control de la situación, 68.2% alto en Vínculos psicosociales, 84.1% alto en proyectos, 61.1% alto en autoaceptación y 54.8% activación.

Al realizar un análisis de correlaciones entre las variables objetivos (Tabla 2) se obtuvo una fuerte relación entre las tres variables. El tamaño del efecto fue muy alto tanto en Fortaleza mental y Vitalidad ($r=.639$ $p=.000$) como en Bienestar Psicológico y Fortaleza Mental ($r=.601$ $p=.000$).

Como se observa en este modelo (Figura 1), la vitalidad explica parte de la Fortaleza Mental ($B=.570$; $t= 9.703$; $p=.000$; $SE= .059$; $LLCI= .454$; $ULCI=.686$) cumpliendo los supuestos del modelo ($SW=.945$, $p>.05$; $DW=1.54$, $p>.05$) y la Fortaleza Mental explica

Tabla 1
Descripción de las variables

	Mínimo	Máximo	Media	DT	Asimetría	Curtosis
ForM	28	56	48.76	6.11	.11	.12
Vita	15	42	33.07	6.59	.638	.264
BieP	26	39	35.65	2.67	.475	.721

ForM =Fortaleza Mental; Vita =Vitalidad; BieP= Bienestar Psicológico

Tabla 2
Correlaciones de Pearson entre las variables estudiadas

	ForM	Vita	BieP
ForM	1		
Vita	.615**	1	
BieP	.593**	.467**	1

** <.01; ForM =Fortaleza Mental; Vita =Vitalidad; BieP= Bienestar Psicológico

el bienestar psicológico (B=.215; t= 6.042; p= .000; SE= .036; LLCI= .145; ULCI=.285) cumpliendo los supuestos del modelo (SW=.909, p>.05; DW= 2.03, p>.05). Como indica el efecto total, la fortaleza mental explica el bienestar psicológico (B=.189; t= 6.571; p= .000; SE= .029; LLCI= .132; ULCI=.246) cumpliendo los supuestos del modelo (SW=.931, p>.05; DW= 1.71, p>.05)., siendo el efecto indirecto (B=.122; SE= .028; LLCI=.073; ULCI=.183). Este modelo de mediación explica 36.80% de la varianza del bienestar psicológico, siendo un tamaño del efecto alto según los criterios cohen. Además, el efecto de la mediación es 30.20% según su proporción.

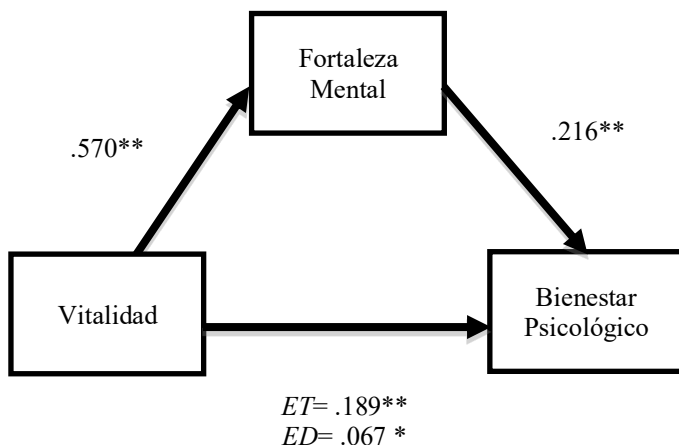


Figura 1. Modelo de mediación

DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio es conocer el nivel de vitalidad subjetiva, bienestar psicológico y fortaleza mental de una muestra de 172 jóvenes atletas de entre 12 y 20 años que practican deportes de combate, además de sus relaciones. Tal y como se observa en los resultados, el 77.7% de los deportistas de la muestra presentan una puntuación por encima del punto de corte establecido para la variable bienestar psicológico, siendo un 22.3% los deportistas que presentaron un bajo bienestar psicológico susceptible de intervención.

Si nos centramos en las dimensiones del bienestar psicológico se puede observar como la de mayor afectación es la autoaceptación con un 38.9% de los deportistas que presentan unas puntuaciones bajas, lo que significa que se encuentran inseguros con respecto a sus cualidades personales. Mientras que la dimensión proyectos y metas en la vida es la que presenta mejores resultados con un 84.1% de deportistas que puntúan alto (Rangel et al., 2017). Además, en torno al 70% de los deportistas disponen de relaciones sociales estables en las que poder confiar y tienen la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias.

Factores psicológicos en Deportes de Combate

Nuestra primera hipótesis sugiere que la Vitalidad se relaciona positivamente con la Fortaleza Mental y el Bienestar Psicológico. Los resultados obtenidos van en esta línea, ya que existe esta relación positiva entre las variables, siendo la vitalidad la que explica parte de la fortaleza mental y el bienestar psicológico. Esto quiere decir, que los deportistas que se sientan llenos de energía y entusiasmados van a presentar mayor fortaleza mental y, a su vez, percibirán mayor bienestar psicológico (Balaguer et al., 2005; Castillo et al., 2017; Ortigosa-Márquez et al., 2015).

La segunda hipótesis sugiere que la Fortaleza Mental se relaciona positivamente con el Bienestar Psicológico. Los resultados obtenidos van en esta línea lo que indica que aquellos deportistas que presenten alta puntuación en fortaleza mental presentarán mayores puntuaciones en Bienestar Psicológico. Estos resultados van en la misma línea que anteriores estudios Jiménez (2020) y Véliz et al., (2020).

Por último, la tercera hipótesis sugiere que la Fortaleza Mental mediará la relación entre la Vitalidad y el Bienestar Psicológico. Los resultados obtenidos también van en esta línea, ya que se puede observar como la fortaleza mental es mediador de la relación de vitalidad subjetiva con bienestar psicológico. Es decir, la vitalidad subjetiva influye tanto directamente en el bienestar psicológico como indirectamente mediante la variable moderadora estudiada, fortaleza mental. Las personas con niveles altos de vitalidad tienen mejores habilidades mentales (relacionadas con la fortaleza mental) que le permiten tener un mejor bienestar psicológico. Por tanto, la fortaleza mental no solo es importante como constructo, sino que en este estudio desempeña un rol de mediador otorgándose un papel fundamental en el aumento del bienestar psicológico. Dicha variable como mediadora puede ser el mecanismo por el cual la vitalidad se relaciona con el bienestar psicológico, futuros estudios deben de seguir profundizando con estos datos.

Con estos resultados, parece importante el desarrollo de programas de intervención a jóvenes deportistas

para la adquisición de habilidades centradas en el bienestar psicológico (Ortega y Ortín, 2021; Purcell et al., 2022), como por ejemplo la autoaceptación y la capacidad de autonomía e independencia para que los deportistas sean capaces de percibir sus puntos fuertes y débiles y puedan resistir en mayor medida la presión, autorregulando mejor su comportamiento para mantener el rendimiento deportivo.

Además, puesto que la fortaleza mental se ha mostrado como una variable mediadora de la relación de la vitalidad subjetiva y el bienestar psicológico, parece relevante que se trabajen diferentes dimensiones que caracterizan la fortaleza mental como la autoconfianza, resiliencia, pensamiento optimismo y regulación emocional, entre otros, para disponer de un mayor bienestar psicológico.

Como propuesta de futuro se debe considerar continuar con el estudio de estas tres variables, así como con sus posibles relaciones con jóvenes deportistas ya que se encuentran en una edad compleja donde la dificultad para manejar las situaciones que engloba la competición deportiva puede hacer que disminuya la vitalidad subjetiva, el bienestar psicológico y la fortaleza mental. Asimismo, se debe seguir profundizando en si la fortaleza mental cumple como variable mediadora de la relación de vitalidad subjetiva y bienestar psicológico. Como limitaciones del estudio cabe destacar que se ha utilizado un instrumento con una consistencia interna baja, por lo tanto, futuros estudios deben de profundizar en nuestros hallazgos. También, podemos destacar que la muestra utiliza es pequeña en relación entre los diferentes deportes y modalidades, por lo que futuros estudios deben de profundizar en las diferencias de dichas variables con una muestra más amplia.

En conclusión, podemos señalar lo siguiente:

- Con respecto a la variable bienestar psicológico nos encontramos con que el 77.7% de los deportistas de la muestra presentan una puntuación por encima del punto de corte establecido.

Trujillo Santana et al.

- La dimensión de la variable bienestar psicológico más afectada es la autoaceptación con un 38.9% de los deportistas que presentan unas puntuaciones bajas, lo que significa que se encuentran inseguros con respecto a sus cualidades personales.
 - La dimensión de la variable bienestar psicológico que presenta mejores puntuaciones es la de proyectos y metas en la vida con un 84.1% de deportistas que puntúan alto.
 - Existe una relación positiva entre las tres variables, siendo la vitalidad la que explica parte de la fortaleza mental y el bienestar psicológico. Es decir, los deportistas que se sientan llenos de energía y entusiasmados van a presentar mayor fortaleza mental y, a su vez, percibirán mayor bienestar psicológico.
 - La Fortaleza Mental se relaciona positivamente con el Bienestar Psicológico. Los resultados obtenidos van en esta línea lo que indica que aquellos deportistas que presenten alta puntuación en fortaleza mental presentarán mayores puntuaciones en Bienestar Psicológico.
 - La Fortaleza Mental es mediador de la relación de vitalidad subjetiva con bienestar psicológico. Es decir, la vitalidad subjetiva influye en el bienestar psicológico mediante la fortaleza mental. Por tanto, la fortaleza mental no solo es importante como constructo, sino que en este estudio desempeña un rol de mediador.
 - Parece importante el desarrollo de programas de intervención a jóvenes deportistas para la adquisición de habilidades centradas en las variables estudiadas.
- La dimensión de la variable bienestar psicológico que presenta mejores puntuaciones es la de proyectos y metas en la vida con un 84.1% de deportistas que puntúan alto.
 - Existe una relación positiva entre las tres variables, siendo la vitalidad la que explica parte de la fortaleza mental y el bienestar psicológico. Es decir, los deportistas que se sientan llenos de energía y entusiasmados van a presentar mayor fortaleza mental y, a su vez, percibirán mayor bienestar psicológico.
 - La Fortaleza Mental se relaciona positivamente con el Bienestar Psicológico. Los resultados obtenidos van en esta línea lo que indica que aquellos deportistas que presenten alta puntuación en fortaleza mental presentarán mayores puntuaciones en Bienestar Psicológico.
 - La Fortaleza Mental es mediador de la relación de vitalidad subjetiva con bienestar psicológico. Es decir, la vitalidad subjetiva influye en el bienestar psicológico mediante la fortaleza mental. Por tanto, la fortaleza mental no solo es importante como constructo, sino que en este estudio desempeña un rol de mediador.
 - Parece importante el desarrollo de programas de intervención a jóvenes deportistas para la adquisición de habilidades centradas en las variables estudiadas.

CONCLUSIONES

En conclusión, podemos señalar lo siguiente:

- Con respecto a la variable bienestar psicológico nos encontramos con que el 77.7% de los deportistas de la muestra presentan una puntuación por encima del punto de corte establecido.
- La dimensión de la variable bienestar psicológico más afectada es la autoaceptación con un 38.9% de los deportistas que presentan unas puntuaciones bajas, lo que significa que se encuentran inseguros con respecto a sus cualidades personales.

APLICACIONES PRÁCTICAS

El estudio presentado describe cómo interactúan las siguientes variables: Fortaleza Mental, Bienestar psicológico y Vitalidad. Entre estas variables, Fortaleza Mental juega un papel principal ya que actúa de mediadora. Futuros estudios e intervenciones en deporte de combate deberán tener en cuenta que se debe de evaluar y fomentar la Fortaleza Mental para conseguir mayor Bienestar Psicológico en los deportistas.

REFERENCIAS (APA 7ª EDICION)

1. Adie J.W., Duda J.L., y Ntoumanis N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: *A longitudinal investigation*.

Factores psicológicos en Deportes de Combate

- Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 51–59. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.008>
2. Aguinaga, I., Herrero-Fernández, D. y Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86–101. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
 3. Álvarez M.S., Balaguer I., Castillo I. y Duda J.L. (2012). The coach-created motivational climate, young athletes' well-being and intentions to continue participation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 166–179. <https://doi.org/10.1123/jcsp.6.2.166>
 4. Balaguer I., González L., Fabra P., Castillo I., Mercé J. y Duda J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs, and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1619–1629
 5. Balaguer, I., Castillo, I., García-Merita, M., y Mars, L. (2005). Implications of structured extracurricular activities on adolescent's well-being and risk behaviors: *motivational mechanisms*. 9th European Congress of Psychology. Granada.
 6. Butt, J., Weinberg, R. y Culp, B. (2010). Exploring Mental Toughness in NCAA Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3, 316 - 332. <https://doi.org/10.1123/jis.3.2.316>
 7. Caino, P. C. G. y Martino, M. B. P. (2020). Predicción de los factores psicológicos de la ejecución deportiva según el Flow en practicantes de Crossfit. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5(2), Artículo e14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a12>
 8. Castillo, I., Tomás, I. y Balaguer, I. (2017). The Spanish-Version of the Subjective Vitality Scale: Psychometric Properties and Evidence of Validity. *The Spanish Journal of Psychology*, 20. <https://doi.org/10.1017/sjp.2017.22>
 9. Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
 10. Casullo, M.M. y Solano, A.C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35–68. <https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
 11. Clough, P. y Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behavior in others*. London, UK: Kogan Page Limited.
 12. Cowden, R. G. (2016). Competitive Performance Correlates of Mental Toughness in Tennis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341–360. <https://doi.org/10.1177/0031512516659902>
 13. Fayad, Y. I y Kazarian, S. S. (2013). Subjective vitality of Lebanese adults in Lebanon: Validation of the Arabic version of the Subjective Vitality Scale. *Social Indicators Research*, 114(2), 465–478. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0156-z>
 14. González-Hernández, J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 75–80.
 15. Gucciardi, D., Gordon, S. y Dimmock, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
 16. Gucciardi, D., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. y Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26 - 44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
 17. Gucciardi, D. F. (2011). The Relationship between Developmental Experiences and Mental Toughness in Adolescent Cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(3), 370–393. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.3.370>
 18. Jaenes, J. C., Alarcón, D., Trujillo, M., Méndez-Sánchez, M. P., León-Guereño, P. y Wilczyńska, D. (2022). A Moderated Mediation Model of

- Wellbeing and Competitive Anxiety in Male Marathon Runners. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.800024>
19. Jiménez, P. J. (2020). *Fortaleza Mental en el deporte. ¿Qué dicen las investigaciones?* Madrid: UPM Press.
20. Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports*. Nueva York: Plume.
21. Lopez-Walle, J. M., Tristan, J., Tomas, I., Gallegos Guajardo, J., Gongora, E. y Hernandez-Pozo, R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 265–275. <https://doi.org/10.6018/cpd.358601>
22. Mack, D. E., Wilson, P. M., Oster, K. G., Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E. y Sylvester, B. D. (2011). Wellbeing in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 533–539. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.006>
23. Mata-Ordóñez, F., Sánchez-Oliver, A. y Domínguez, R. (2018). Importance of nutrition in weight loss strategies in combat sports. *Journal of Sport and Health Research*. 10(1), 1-12.
24. Molina-García, J., Castillo, I., y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
25. Moutão, J., Alves, S., y Cid, L. (2013). Traducción y validación de la Escala de Vitalidad Subjetiva en una muestra portuguesa de participantes del ejercicio. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45, 223-230
26. Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I., Olmedilla-Caballero, B., Sevilla, Á. y Gómez-Espejo, V. (2021). Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(e10), 1- 10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a10>
27. Ortega, A. M. S. y Ortin, F. J. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(e16), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>
28. Ortigosa-Márquez, J. M., Carranque-Chaves, G. y Hernández Mendo, A. (2015). Effects of autogenic training on lung capacity, competitive anxiety and subjective vitality. *Biomedical Research*, 26, 71-76.
29. Purcell, R., Pilkington, V., Carberry, S., Reid, D., Gwyther, K., Hall, K., Deacon, A. Manon, R., Walton, C. C. y Rice, S. (2022). An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780359>
30. Rangel, Y. S., Mayorga, D., Peinado, J. E. y Barrón, J. C. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 61-69.
31. Reinboth, M., Duda, J. L. y Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297–313. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8>.
32. Rouse P. C., Veldhuijzen Van Zanten J. J. C. S., Ntoumanis N., Metsios G. S., Yu C., Kitas G.D. y Duda J.L. (2015). Measuring the positive psychological well-being of people with rheumatoid arthritis: A cross-sectional validation of the subjective vitality scale. *Arthritis Research Therapy*, 17, 312–318. <https://doi.org/10.1186/s13075-015-0827-7>
33. Ruiz-Barquín, R. (2012). Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 89-112.
34. Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept.

Factores psicológicos en Deportes de Combate

- Psychological Inquiry*, 11, 319-338. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03
35. Ryan, R.M. y Frederick C. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>.
36. Ryff, C. y Singer, B. (2002). From social structure to biology. En C. Snyder y A. López (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Londres: Oxford University Press.
37. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.
38. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>.
39. Sharp, C. y Wall, K. (2018). Personality pathology grows up: adolescence as a sensitive period. *Current Opinion in Psychology*, 21, 111-116. <http://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.11.010>
40. Sin, N. L. y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487. <https://10.1002/jclp.20593>.
41. Uysal, R., Satici, S. A., Satici, B. y Akin, A. (2014). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 489-497.
42. Véliz, A., Moreno, G., Soto A. y Álvarez, M.A. (2020). Características psicológicas de deportistas de alto rendimiento según entrenadores. *Revista Observatorio del Deporte*, 6(1), 74-82.