

¿De qué hablamos cuando hablamos de fortaleza mental? Una revisión conceptual

Carlos Giesenow - cg@cimaperformance.com

Licenciado en Psicología, especializado en clínica y deporte.

Fortaleza mental suele ser el atributo más nombrado y anhelado entre los aspectos psicológicos en el ámbito deportivo. Probablemente sea la cualidad más importante a la hora de lograr la excelencia en el rendimiento y el disfrute de la experiencia deportiva. Sin embargo, no resulta tan sencillo precisar su significado. Emparentado con otros conceptos, mayormente provenientes del campo de la Psicología Positiva y que han tenido más desarrollo como resiliencia, resistencia psicológica (*hardiness*) y *flow*, con los años ha dejado de ser unas palabras que se empleaban con frecuencia entre entrenadores y deportistas para empezar a erigirse como un constructo psicológico con entidad propia.

Pese a lo extendido de su uso, ha recibido poco tratamiento en ámbitos académicos y, en consecuencia, ha tenido muy poca investigación hasta años recientes, incluso en la actualidad ésta parece insuficiente. Posiblemente esto se deba a que no ha sido considerado un constructo *científico* hasta hace poco. Esto llama la atención, sobre todo para una cualidad que se considera tan crucial, diferenciando a los grandes deportistas de los *simplemente* buenos.

Si bien se han publicado diversos textos dedicados al desarrollo de fortaleza mental (como Bull, Albinson, & Shambrook, 1996; Loehr, 1982, 1995; Sheard, 2009), no han habido demasiados esfuerzos por abordar el concepto con rigor científico. La falta de claridad y consenso en cuanto a la definición de un término tan central y con un uso tan difundido como fortaleza mental muchas veces ha llevado a que sea usado de manera demasiado liberal, creando confusión sobre a qué es a lo que realmente se está haciendo referencia. Este artículo pretende hacer un breve recorrido por diferentes intentos de precisar este concepto. Para resaltar su relevancia, se puede señalar que este es uno de los conceptos centrales que la psicología le ha aportado al ámbito deportivo y, siguiendo a Jones, Hanton y Connaughton (2002), que está en la esencia misma del trabajo del psicólogo del deporte con atletas de elite.

Primeros enfoques

Una de las primeras menciones que se pueden encontrar a un concepto emparentado con fortaleza mental es la de Cattell (1957) en el inventario de personalidad que desarrolló (16PF). Si bien se incluye el concepto de “mentalidad dura” (*tough-mindedness*) entre las dimensiones globales que evalúa, lo considera un rasgo de personalidad emparentado con alguien objetivo, seguro de sí mismo, maduro, pero también inflexible, rudo, cínico y sin sentimientos. Esto último parecería emparentarse con cierta rigidez ya que incluso este rasgo es descripto como opuesto a Sensibilidad, por tanto, no parece ser una concepción del todo acorde a cómo se entiende este concepto en la actualidad (Giesenow, 2011).

Luego hay una gran brecha temporal sin demasiadas alusiones al concepto hasta que empiezan a aparecer, sobre todo a partir de los años ochenta, publicaciones con una orientación práctica en el espíritu de “aprenda los secretos de los campeones” que abordaron la definición de manera muy laxa e imprecisa, emparentándolo con la idea de una “mentalidad ganadora” (por ejemplo, Bull, Albinson, & Shambrook, 1996, y Loehr, 1982). Dentro de su vaguedad, las definiciones planteadas en estos textos giraron alrededor de nociones como la habilidad para lidiar con presiones, estrés y adversidades, capacidad para superar y recuperarse de fracasos, y para persistir o rehusarse a renunciar.

Entre estas propuestas, la que claramente sobresale dentro de la literatura de Psicología del deporte proviene de Jim Loehr, un reconocido especialista y pionero en el área, quien parece haber sido el primero en prácticamente apropiarse del concepto ayudando a popularizarlo. La definió como la *capacidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de tus talentos y habilidades sin importar cuales sean las circunstancias competitivas* (1995, p. 5). Un aspecto destacable de esta definición es que el planteo es en términos relativos, en comparación con el potencial de la persona, y no como un parámetro absoluto, ya que diferentes deportistas tienen distintos niveles de habilidad técnica y capacidad física. El autor, que en realidad hace alusión simplemente a “fortaleza” (*toughness*) más que a “fortaleza mental”, propone también que incluye cuatro marcadores fundamentales: flexibilidad emocional, sensibilidad emocional, fortaleza emocional y resiliencia emocional.

Desarrollos recientes

A partir del nuevo milenio aparecen intentos más rigurosos por lograr precisar este concepto tan difundido, pero alrededor del cual aún persiste considerable confusión. En esta *nueva era*, Fourie y Potgieter (2001) se adelantaron siendo los primeros en publicar un trabajo en el que se identificaron atributos psicológicos que las personas consideran estar relacionados con el concepto de fortaleza mental en el deporte. En este estudio desarrollado en Sudáfrica, empleando un método cualitativo, con 131 entrenadores expertos y 160 deportistas de elite de 31 disciplinas deportivas diferentes, se identificaron doce componentes de la fortaleza mental: nivel de motivación, habilidades de afrontamiento, mantenimiento de confianza, habilidad cognitiva, disciplina y dirección hacia metas, competitividad, posesión de prerrequisitos físicos y mentales, unidad de equipo, habilidades de preparación, resistencia psicológica, convicciones religiosas y ética. Los entrenadores consideraron concentración como la característica más importante, mientras que los deportistas destacaron perseverancia.

Aunque no fue el primero en este tipo de estudios, el trabajo de Jones y cols. (2002) sí termina estableciéndose como el referente que la mayoría de los estudios subsiguientes toman como parámetro para compararse. Crust (2008) resalta que los trabajos de Jones y su equipo sin dudas han hecho una

contribución significativa a la comprensión actual de la fortaleza mental en el deporte.

Estos autores salieron a abordar dos temas fundamentales respecto a la fortaleza mental: cómo puede ser definida y cuáles son los atributos esenciales requeridos para ser un competidor mentalmente fuerte. Empleando un enfoque cualitativo, mediante entrevistas y grupos focales, con diez deportistas de elite con experiencia en Juegos Olímpicos o del Commonwealth, la definición que emergió fue: *“fortaleza mental es poseer la ventaja psicológica (que puede ser natural o desarrollada) que te permite:*

- *En general, afrontar mejor que tus oponentes las muchas demandas (competición, entrenamiento, estilo de vida) que el deporte le hace a los atletas.*
- *Específicamente, ser más consistente y mejor que tus oponentes en permanecer determinado, concentrado, confiado, y en control bajo presión” (p. 209).*

Claramente, esta definición pone el énfasis en poseer habilidades de autorregulación superiores. Como parte del proceso investigativo también se identificaron doce atributos considerados claves en un ejecutante mentalmente fuerte. Estos se ordenaron según la importancia que los entrevistados le atribuyeron:

- *Poseer una inquebrantable creencia en tu habilidad para lograr tus metas competitivas.*
- *Recuperarse de reveses y contratiempos en el desempeño como resultado de una incrementada determinación para tener éxito.*
- *Tener una inquebrantable creencia en que posees cualidades y habilidades únicas que te hacen mejor que tus oponentes.*
- *Tener un deseo insaciable y motivos internalizados para alcanzar el éxito.*
- *Mantenerse plenamente focalizado en la tarea frente a distractores específicos de la competencia.*
- *Recuperar el control psicológico después de eventos inesperados y/o incontrolables (específicos a la situación de competencia).*
- *Traspassar las barreras del dolor físico y emocional, manteniendo al mismo tiempo técnica y esfuerzo bajo distrés (durante entrenamiento y competición).*
- *Aceptar que la ansiedad competitiva es inevitable y saber que podés afrontarla.*
- *No ser afectado adversamente por los desempeños buenos o malos de los demás.*
- *Sobresalir frente a la presión competitiva.*
- *Permanecer plenamente focalizado frente a distractores de la vida personal.*
- *Encender y apagar la focalización en el deporte según sea requerido.*

Un aspecto interesante de esta definición es que incluye un factor de resultado (ser mejor que los demás) y que ser mentalmente fuerte no sólo se refiere a lidiar con aspectos de las competencias sino también con el entrenamiento y el estilo de vida asociado a ser un deportista de alto rendimiento. Por otro lado,

siguiendo el comentario realizado por Middleton, Marsh, Martin, Richards y Perry (2004), la definición elaborada no representa lo que fortaleza mental es, sino, más bien, lo que permite que hagan los deportistas que poseen esta aptitud. Es decir, pareciera hacer mención más a los resultados o las consecuencias de la fortaleza mental que a la fortaleza mental en sí misma, por tanto, no sería una definición del concepto en sí.

Otro punto de debate que ha surgido es si fortaleza mental es un concepto único o si adopta diferentes formas de acuerdo al contexto. Así Bull, Shambrook, James y Brooks (2005), sugieren que habría diferentes tipos de fortaleza mental, como ser, diferencias entre fortaleza mental para situaciones de presión (como embocar el putt final), fortaleza mental de resistencia o relacionado con agotadores programas de entrenamiento, y fortaleza mental en circunstancias de peligro físico extremo. Aunque Jones, Hanton, y Connaughton (2007) presentan un marco general para la fortaleza mental, Crust (2008) argumenta que, en términos prácticos, la fortaleza mental requerida para jugar al *snooker* (un juego de billar) probablemente no sea congruente con la de un remero o un montañista. Ignorar estas diferencias individuales y de contexto podría tener un efecto perjudicial a la hora de procurar desarrollar altos niveles de fortaleza mental entre los deportistas.

Adhiriendo a esta línea de pensamiento, aparecieron diferentes publicaciones orientadas a deportes específicos. Dentro de este enfoque se destacan los trabajos de Thelwell, Weston y Greenlees (2005) en fútbol, de Bull y cols. (2005) para cricket, y Gucciardi, Gordon, y Dimmock (2008) con fútbol australiano.

Si bien cada grupo de trabajo tiene sus méritos, quienes se destacan entre los exponentes actuales son Gucciardi y Gordon, ya que, por ejemplo, proveen un avance teórico al usar un modelo basado en la Teoría de los Constructos Personales (Kelly, 1955/1991). Siguiendo este marco, Gucciardi y cols. (2008) proponen que fortaleza mental en fútbol australiano es “una colección de valores, actitudes, conductas y emociones que te permiten perseverar y superar cualquier obstáculo, adversidad, o presión experimentada, pero que también posibilita mantener la concentración y motivación cuando las cosas van bien para alcanzar tus metas consistentemente” (p. 278).

De su análisis surgieron once características claves reflejando fortaleza mental en fútbol australiano. De acuerdo a la importancia asignada por los once entrenadores entrevistados para realizar la investigación, estas características son: creencia en sí mismo, ética de trabajo, valores personales, automotivación, actitud dura (*tough*), concentración y foco, resiliencia, manejo de la presión, inteligencia emocional, inteligencia deportiva, y fortaleza física. Cada una de estas características cuenta con subcomponentes específicos. Otro punto destacado que aporta este estudio es que habla de tres niveles diferentes de fortaleza mental, a nivel de características, situaciones que demandan fortaleza mental y conductas específicas. Por ejemplo, identificaron conductas observables que serían indicadores de fortaleza mental como recuperarse bien de lesiones, tener rendimientos consistentes o jugar bien sin importar el puesto en la cancha.

En esta caracterización aparecen resaltados algunos aspectos singulares como inteligencia emocional, valores y fortaleza física, y la confianza en sí mismo fue considerado el componente más importante. Otro hallazgo es que la fortaleza mental se la considera importante no solo para situaciones con efectos negativos (lesiones, fracasos), sino también para situaciones favorables (ser el campeón defensor, estar en buena forma) que prodían ejercer una presión *positiva*. Como resaltan Gucciardi y Mallett (2011), esta definición captura la naturaliza multi-dimensional del constructo, sin limitarla a componentes específicos. No se restringe a situaciones difíciles o adversas, sino que también plantea que lidiar con situaciones favorables puede representar un desafío. Esto provee una distinción conceptual importante del concepto de resiliencia que está emparentado con el de fortaleza mental.

El mismo grupo de trabajo al año siguiente ofrece una definición más abarcativa, “una colección de valores, actitudes, emociones y cogniciones desarrollados a partir de la experiencia, inherentes al deporte (algunos de modo específico y otros en forma general), que influyen en la manera en que un individuo encara, responde y evalúa tanto negativa como positivamente la presión, los desafíos y la adversidad percibidos, para lograr sus metas de manera consistente” (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2009, p. 67).

Desde otro enfoque, el trabajo de Bull y cols. (2005) tiene como aspecto central relevante que plantea un marco conceptual para la fortaleza mental que pone de relieve la necesidad de una interacción consistente entre ambiente, personalidad, actitudes y pensamiento para que un deportista sea considerado poseedor de fortaleza mental. También, como se señaló anteriormente, argumentan que puede haber diferentes tipos de fortaleza mental. Por ejemplo, existiría una fortaleza mental para mantener el autocontrol en un momento crítico (como un “último putt” en golf), que contrasta con la que se necesita cuando se toman riesgos calculados en un deporte como el automovilismo. A su vez, esto es diferente a la fortaleza mental requerida en deportes de resistencia para manejar altísimos volúmenes de entrenamiento, regularmente buscando empujar los límites propios, o la fortaleza mental requerida para de buena gana meterse en una confrontación de alta intensidad directa como un partido de tenis. Estos ejemplos evidencian las ambigüedades conceptuales que pueden existir cuando se intenta establecer una definición de fortaleza mental que abarque todo y plantean la cuestión de si siempre hay expresiones equivalentes de fortaleza mental en cada deporte o si los deportistas verdaderamente fuertes mentalmente son igualmente capaces de desempeñarse con cada uno de estos enfoques mentales diferentes.

En esta investigación, la muestra consistió de doce jugadores de cricket ingleses reconocidos (en base a la votación de 101 entrenadores) en las dos décadas previas como los más mentalmente fuertes de los últimos años. Para interrelacionar los hallazgos, plantean un interesante modelo piramidal que separa cuatro categorías estructurales que interactúan entre sí:

- influencias ambientales (como una base a partir del cual se desarrolla la fortaleza mental, por ejemplo, influencias parentales, experiencias infantiles, exposición a cricket en el extranjero),
- carácter fuerte (bastante estable y generalizable a través de diferentes situaciones, con rasgos como independencia, autorreflexión y confianza resiliente),
- actitudes fuertes (que son observables a través de algunas conductas, como aprovechar experiencias de aprendizaje, fijarse objetivos difíciles, mentalidad de nunca rendirse, disposición a tomar riesgos), y
- manera de pensar fuerte (representa las propiedades psicológicas claves de una mente “mentalmente fuerte” -valga la redundancia- orientada hacia las demandas competitivas del momento, como una sólida autoconfianza, correcta toma de decisiones, mantener todo en perspectiva).

También postulan que a partir de una base más amplia y profunda de experiencias se crea una estructura más estable y lo que se construye por encima de esa plataforma es menos propenso a experimentar cambios. Un ambiente estable es decisivo para la aparición de una personalidad, actitud y pensamiento con fortaleza.

Replicando en parte la metodología de Jones y cols. (2002), pero con seis jugadores de fútbol ingleses con experiencia internacional, Thelwell y cols. (2005) no parecen hacer aportes sustanciales a la definición ni a las características componentes de la fortaleza mental. Comparten la definición presentada, pero con una discrepancia principal. Los futbolistas entrevistados consideraron que la fortaleza mental permite a los jugadores *siempre* afrontar mejor que sus oponentes las demandas del deporte, a diferencia de hacerlo *en general* como postula el trabajo original. Además solo identificaron diez atributos esenciales. Estos fueron catalogados como: (a) tener completa autoconfianza en todo momento de que va a lograr el éxito; (b) tener la habilidad para reaccionar a situaciones de manera positiva; (c) tener la capacidad para persistir y mantenerse calmo bajo presión; (d) tener la capacidad para ignorar distracciones y mantenerse enfocado; (e) querer la pelota/querer estar involucrado en todo momento; (f) saber lo que demanda esforzarse para salir de problemas; (g) controlar emociones a lo largo de la competencia; (h) tener una presencia que afecte a los rivales; (i) tener bajo control todo lo exterior al juego; (j) disfrutar de la presión asociada con el rendimiento.

Aunque el listado está muy emparentado con las cualidades descritas por Jones y cols., igualmente, un atributo novedoso que sí suman fue tener una *presencia* que afecte a los oponentes. Otro descubrimiento interesante fue que los jugadores resaltaron que desarrollaron fortaleza mental a través de experiencias y desafíos que tuvieron dentro y fuera del deporte durante las etapas formativas de su desarrollo y crecimiento (por ejemplo, su crianza, experiencias personales, ser dejado libre, no ser elegido, ser elegido cuando no lo esperaban, no tener apoyo por parte de padres o del sistema educativo, tener que ganarse el respeto del entrenador, ser dado a préstamo a otro club, pasar a entrenar con el primer equipo). Sin embargo, como aclaran Gucciardi y Mallett (2011), es importante

considerar que lo que les afecte a los deportistas no es tanto lo que les sucede (dentro y fuera del deporte), sino cómo interpretan lo que sucede, incluyendo la causa de esos eventos.

Clough, Earle and Sewell (2002) desarrollaron uno de los cuestionarios propuestos para evaluar fortaleza mental, el Mental Toughness Questionnaire-48 (MTQ48), a partir de una metodología diferente. En lugar de apoyarse en entrevistas con deportistas y entrenadores de elite, se basaron en las formulaciones sobre personalidad resistente o dureza (*hardiness*) de Kobasa (1979). Plantearon así su modelo multidimensional de 4Cs de fortaleza mental consistente en tres elementos del constructo de resistencia psicológica: compromiso (refleja un gran involucramiento con la tarea a cumplir), control (subdividido en control emocional que permite mantener las emociones controladas y control vital que refleja la tendencia a sentirse y actuar como una persona que puede influir sobre el ambiente) y desafío (la medida en la cual las personas ven los problemas como oportunidades de desarrollo), a los cuales le adicionaron confianza (también subdividida en confianza en las capacidades propias y confianza interpersonal que refleja asertividad a la hora de interactuar con otros), formando entonces cuatro sub-escalas para evaluar el constructo. Estos autores conceptualizan fortaleza mental más como un rasgo de personalidad, muy emparentado con el de resistencia psicológica, y afirman que el constructo representa una constelación de variables psicológicas que ayudan a suavizar los efectos perjudiciales del estrés y que permiten a los individuos tener rendimientos positivos independientemente de factores situacionales. Describen que los individuos mentalmente fuertes tienden a ser sociables y extrovertidos; también son capaces de mantenerse calmos y relajados, son competitivos en muchas situaciones y tienen menores niveles de ansiedad que otros. Tienen una alta autoconfianza y una inquebrantable fe en que van a controlar su propio destino, estos individuos no son afectados mayormente por la competición o las adversidades.

Aun con todos los planteos reseñados hasta ahora, posiblemente la investigación que plantea un modelo de mayor alcance hasta la actualidad sea la de Jones y cols. (2007). Estos autores, retomando planteos previos, salieron a darle un marco conceptual más claro a sus hallazgos. En esta ocasión entrevistaron a ocho atletas, de diferentes deportes, a quienes categorizaron como de *súper elite* (obtuvieron al menos una medalla dorada en Juegos Olímpicos o campeonatos mundiales), a tres entrenadores y a cuatro psicólogos que trabajaron con deportistas con estos logros y triangularon la información recogida. En primera instancia, los participantes corroboraron que la definición propuesta en el trabajo anterior (2002) era una descripción precisa de la manera en que ellos comprenden el constructo.

Los autores también sostienen que cómo trabajos como los de Bull y cols. (2005) y Thelwell y cols. (2005) ratificaron la definición de fortaleza mental que ellos propusieron y los atributos destacados son comparables, esto sugiere que aunque fortaleza mental puede poseer ligeras variantes en deportes específicos, un

marco de referencia general puede ser desarrollado independientemente de la modalidad deportiva. Por tanto, identificaron treinta atributos esenciales para ser mentalmente fuerte y los agruparon en cuatro dimensiones separadas, con una dimensión general (actitud/mentalidad), y tres relativas a fases temporales específicas (entrenamiento, competición, postcompetición), como propuesta de su marco conceptual:

- **Actitud/Mentalidad:** esta dimensión hace referencia a las características generales de la actitud que posee un competidor con fortaleza mental ideal. En ella se identificaron dos subcomponentes: creencia y foco. Creencia está vinculada a factores que contribuyen a que este deportista posea una inquebrantable creencia en poder alcanzar su verdadero potencial y su meta definitiva, pese a obstáculos y barreras que personas u organizaciones pongan en su camino. Foco se refiere a priorizar las metas a largo plazo sobre cualquier beneficio a corto plazo y de tener en cuenta cada componente de su estilo de vida en el logro de esa meta.
- **Entrenamiento:** se identificaron tres subcomponentes: usar metas a largo plazo como la fuente de motivación, controlar el ambiente (no dejarse manejar por la situación e incluso usar circunstancias adversas a favor, viéndolas como desafíos a superar), y llevarse a sí mismo hasta el límite.
- **Competición:** acá se destacaron seis subcomponentes: manejar la presión, creencia (referida a la creencia de que se va a alcanzar la meta), regulación de la performance (reconocer y aprovechar la oportunidad para ganar y aumentar el esfuerzo cuando sea requerido), mantenerse focalizado, conciencia y control de pensamientos y sentimientos, y controlar el ambiente.
- **Postcompetición:** describe cómo los deportistas mentalmente fuertes reflexionan acerca de y manejan los éxitos y fracasos competitivos; se identificaron dos subcomponentes: manejar fracasos (tomar aprendizajes y usarlos para motivarse) y el manejo de éxitos y las presiones adicionales que los acompañan.

En el Cuadro 1 se describen las cuatro dimensiones con sus diferentes subcomponentes y el ranking (según la importancia asignada) de cada cualidad con su descripción.

Cuadro 1. Marco conceptual de la fortaleza mental (Jones, Hanton, & Connaughton 2007)

Dimensión	Subcategoría	Ranking y Descripción de atributos
Actitud/ Mentalidad	Creencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tener una creencia inquebrantable en un mismo como resultados de una total conciencia de cómo llegó a donde está ahora 2. Poseer una arrogancia interior que te hace creer que podés lograr lo que te propongas 3. Tener la convicción de que podés atravesar cualquier obstáculo que se te ponga en el camino 4. Creer que tu deseo o hambre va a llevar, en última instancia, al cumplimiento de tu potencial

	Foco	<p>5. Rehusar a dejarse llevar por ganancias de corto plazo (financieras, de rendimiento) que van a poner en riesgo el logro de metas a largo plazo</p> <p>6. Asegurarse de que lograr tu meta deportiva es la prioridad número uno en tu vida</p> <p>7. Reconocer la importancia de saber cuándo <i>enchufarte</i> y <i>desenchufarte</i> de tu deporte</p>
Entrenamiento	Usar metas de largo plazo como fuente de motivación	<p>1. Cuando el entrenamiento se hace duro (física y mentalmente) porque las cosas no están saliendo como quisieras, recordar tus metas y aspiraciones y el porqué te estás sometiendo a esto para persistir</p> <p>2. Tener la paciencia, disciplina, y auto-control con el entrenamiento que se requiere en cada etapa específica de desarrollo para permitirte alcanzar tu pleno potencial</p>
	Controlar el ambiente	<p>3. Permanecer en control y no ser controlado por la situación</p> <p>4. Usar todos los aspectos de un muy difícil ambiente de entrenamiento a su favor</p>
	Llevarse a sí mismo al límite	<p>4. Amar las partes del entrenamiento que duelen</p> <p>6. Sobresalir ante oportunidades de vencer a otros en entrenamientos</p>
Competición	Manejo de presión	<p>1. Amar la presión competitiva</p> <p>3. Adaptarse a y lidiar con cualquier cambio/ distracción/ amenaza bajo presión</p> <p>5. Tomar las decisiones acertadas y elegir las opciones correctas que aseguran un rendimiento óptimo</p> <p>8. Afrontar con y canalizar la ansiedad en situaciones de presión</p>
	Creencia	<p>2. Compromiso total con tu meta de desempeño hasta que toda posibilidad de oportunidad de éxito ha pasado</p> <p>4. No ser perturbado por cometer errores y recuperarse de ellos</p>
	Regular la performance	<p>6. Tener un instinto asesino para capitalizar el momento en que sabés que podés ganar</p> <p>7. Subir su performance <i>un cambio</i> cuando más importa</p>
	Mantenerse focalizado	<p>9. Focalizarse completamente en la tarea frente a distracciones</p> <p>11. Mantenerse comprometido con un foco totalmente absorbido pese a distracciones externas</p> <p>12. En algunas actuaciones, mantenerse focalizado en los procesos y no sólo en los resultados</p>
	Conciencia y control de pensamientos y sentimientos	<p>10. Ser agudamente consciente de cualquier pensamiento o sentimiento inapropiado y cambiarlos para rendir óptimamente</p>

	Controlar el ambiente	12. Usar a favor todos los aspectos de un muy difícil ambiente competitivo
Post-competición	Manejar fracasos	1. Reconocer y racionalizar los fracasos y extraer los aprendizajes para usar más adelante 2. Usar el fracaso para impulsarse a nuevos éxitos
	Manejar éxitos	3. Saber cuándo celebrar éxitos y luego detenerse y focalizar en el siguiente desafío 4. Saber cómo manejar racionalmente el éxito

Nota: Los números representan el orden de ranking de los atributos en cada dimensión (si se repite algún número es que hubo “empate”).

Los autores arguyen que este marco conceptual permite dividir la fortaleza mental en áreas precisas, así psicólogos del deporte, entrenadores y deportistas pueden entender mejor qué se requiere para lograr un estado de fortaleza mental en cada dimensión y también identificar y resaltar las fortalezas y debilidades que cada deportista pueda tener. Esto puede servir como una respuesta anticipada a Gucciardi y colegas (2008), quienes afirman que las investigaciones han fallado en comprender cuándo estas características son requeridas, qué habilitan a los atletas mentalmente fuertes a hacer, y qué conductas observables estos deportistas típicamente exhiben.

Finalmente, Rosado, Fonseca y Serpa (2013), si bien no explicitan una definición propia, asumen otra perspectiva y alegan que el desafío actual parece ser el de la complejidad, de la integración de modelos parciales en cuadros explicativos holísticos y en modelos más exhaustivos. Por tanto, proponen que la fortaleza mental debe ser concebida como un proceso dinámico, posibilitando la gestión de recursos internos y externos (diferentes operaciones psicológicas, ciertos rasgos de personalidad, conductas, cogniciones y emociones propias y ajenas), según la percepción de los problemas experimentados. Esta concepción extiende el concepto de fortaleza mental a una meta-habilidad que involucra la integración dinámica de una amplia variedad de recursos psicológicos, movilizados de manera diferente dependiendo de las características de cada individuo, la naturaleza específica de los problemas, las situaciones y los contextos, y los modos de encarar las tareas y los desafíos de la vida. La fortaleza mental y el comportamiento adaptado resultante son consecuencia de la operación de los sistemas de habilidades psicológicas articulados en respuesta a los problemas que plantea la vida. Proponen que se vea la fortaleza mental como una meta-competencia, activando y modelando la actividad conjunta de grupos de competencias psicológicas o sistemas de competencias y características.

Conclusiones y líneas a futuro

Durante mucho tiempo la literatura sobre fortaleza mental se ha caracterizado por tener una falta de claridad conceptual y consenso en cuanto a su definición,

como fallas para operacionalizar el constructo de una manera consistente. Como consecuencia, recientemente varios equipos de investigación han buscado definir este atributo con mayor rigor científico.

Como resaltan Gucciardi y Mallett (2011), fortaleza mental es un término *paraguas* que entrenadores, deportistas, psicólogos del deporte y los medios de comunicación emplean para referirse a la constelación de factores psicológicos que pareciera discriminar entre los buenos y los grandes atletas, distinguiendo a los que sobresalen de los que fallan. Aunque aún resta trabajo por hacer y el consenso no parece cercano, la base de conocimiento que está contribuyendo a las actuales conceptualizaciones de fortaleza mental tiene ahora un mayor rigor científico debido a los esfuerzos de diferentes grupos de investigadores. Incluso, en la actualidad, con tantos enfoques diversos hasta pareciera que la situación se ha invertido y resulta difícil pensar que se vaya a llegar a un acuerdo definitivo al respecto.

A manera de resumen, se puede indicar que, aun con las distintas perspectivas que existen en cuanto a la definición del concepto, Gucciardi y cols. (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). Como estos atributos son comunes en los diferentes deportes investigados hasta ahora, esto sugeriría que esta constelación de características psicológicas nucleares no variaría significativamente entre disciplinas deportivas. Crampton y Mohiyeddini (2011) coinciden indicando que aunque la fortaleza mental puede variar ligeramente entre deportes y contextos específicos, parece que hay un conjunto nuclear de atributos inherente a la composición general de la fortaleza mental que contribuye significativamente a la habilidad de un individuo a alcanzar de modo consistente sus metas. Pese a esto, aún persisten quienes argumentan que sí existen variaciones significativas, por tanto la fortaleza mental podría tomar determinadas características acorde al contexto.

Aun con los esfuerzos que se han realizado y los avances logrados, como se ha señalado, persisten ambigüedades en la delimitación de este concepto. Por ejemplo, una cuestión que parece básica es definir si fortaleza mental es una aptitud, una capacidad, un conjunto de características o variables psicológicas, una constelación de habilidades mentales, un rasgo de personalidad, un estado mental, cierta actitud o un poco de todo eso... También se ha resaltado que varias de las definiciones propuestas apuntan más a los productos de la fortaleza mental que la fortaleza mental en sí misma.

Por tanto, existen diversas líneas que parecen necesarias para seguir a futuro, Gucciardi y Mallett (2011) incluso van más allá y afirman que la investigación y teoría sobre fortaleza mental todavía está en su infancia. Algunos caminos para seguir serían:

- **Empleo de diferentes métodos de investigación.** Hasta ahora ha predominado un enfoque cualitativo (a través de entrevistas y grupos focales). Se pueden profundizar los estudios mediante otros métodos como:
 - investigación cuantitativa, aunque ya existen varios cuestionarios estandarizados, la falta de claridad y consenso conceptual sobre la fortaleza mental hace que haya considerable dispersión a la hora de encontrar maneras adecuadas de evaluarla. El intento inicial se puede adjudicar a Loehr (1986) con el *Psychological Performance Inventory*; otros que se destacan en la literatura son el *Mental Toughness Questionnaire-48* (MTQ48) desarrollado para operacionalizar el modelo de las 4Cs de Clough y cols. (2002) que a la fecha es el más frecuentemente empleado en la literatura y el *Sports Mental Toughness Questionnaire* (SMTQ) de Sheard, Golby & van Wersch (2009);
 - estudios longitudinales para indagar cómo se desarrolla;
 - empleo de mediciones multimodales (por ejemplo, investigación psicofisiológica con marcadores biológicos y correlatos fisiológicos para evaluar cuestiones tales como diferencias en la reacción ante estresores de personas definidas como más o menos fuertes mentalmente). Parámetros fisiológicos (por ejemplo, variabilidad del ritmo cardiaco, resistencia periférica) y biológicos (cortisol, adrenalina) claves podrían ser empleados para evaluar fortaleza mental (Crampton & Mohiyeddini, 2011); y/o
 - empleo de métodos observacionales para identificar conductas manifiestas indicadoras de fortaleza mental (para que así entrenadores, psicólogos, padres, o incluso deportistas en sí, etc., puedan promover y alentar estas conductas entre los atletas).
- **Desarrollo y evolución de la fortaleza mental.** Al respecto, persisten múltiples cuestiones por definir:
 - si hay momentos o etapas claves en el desarrollo y la manera en que se puede promover durante cada una de ellas,
 - si es posible delimitar cuánto es innato y cuánto adquirido (y cómo se adquiere),
 - investigación de la fortaleza mental como rasgo de personalidad y discriminar la influencia de factores genéticos y ambientales; también la correlación con otros rasgos de personalidad, siguiendo la línea de Horsburgh, Schermer, Veselka, y Vernon (2009).
 - si fluctúa a través del tiempo (¿es algo que continuamente hay que atender?, ¿cómo se mantiene a lo largo de la carrera deportiva?),
 - si hay patrones comunes en el desarrollo,
 - qué factores influyen en su desarrollo,
 - qué rol cumplen diferentes actores influyentes (padres, hermanos, primeros entrenadores, entrenadores de elite, compañeros de equipo, pares, escuela, psicólogos del deporte, etc.) y los ámbitos a los que ha sido expuesto,
 - cuánto ha sido aprendido de manera espontánea (simplemente por experiencias de vida o deportivas) y cuánto ha sido adquirido por enseñanza o entrenamiento intencionado,
 - influencia de incidentes críticos dentro y fuera del deporte, etc.

Como se puede suponer, existen publicaciones al respecto, incluso con diferentes enfoques, como las de Connaughton, Wadey, Hanton y Jones (2008) o Gucciardi, Gordon, Dimmock y Mallett (2009), y no es objeto de este artículo desarrollar este tema aquí, pero es otro camino que queda bastante trecho por recorrer.

- *Transferibilidad.* Los deportistas a los que se considera con fortaleza mental, ¿cómo lidian con presiones y adversidades en otros ámbitos de la vida? ¿Son capaces de transferir esa capacidad a otros ámbitos? Por ejemplo, un deportista que tiene una gran fortaleza mental a la hora de competir y entrenar en su disciplina, ¿demuestra también fortaleza mental cuando se encuentra con otros desafíos de la vida como ser padre, tener dificultades en una relación interpersonal, solucionar problemas, actuar en una situación de emergencia, etc.? Antes de esto, probablemente haya que aclarar la cuestión ya planteada de si existen diferentes tipos de fortaleza mental.
- *Investigaciones transculturales.* Puede resultar interesante indagar si es conceptuada de igual manera en diferentes culturas. Por ejemplo, delinear el concepto en castellano plantea desafíos adicionales inherentes al idioma. Para empezar, aunque “fortaleza mental” se presenta como la traducción más aceptada y difundida, *tough*, el vocablo en inglés que se emplea para referirse a “*mental toughness*”, no es exactamente equivalente a “fuerte”. De hecho, en portugués, un idioma emparentado con el español, “*toughness*” es traducido como “robustez” (Rosado y cols., 2013). Entonces, si bien “*tough*” se suele traducir como “duro”, el vocablo en inglés también incluye cierta alusión al concepto de “resistente” que puede perderse en esa traducción. Posiblemente, la diferencia entre “*toughness*” y “fortaleza” lleve a que personas anglo e hispanoparlantes conceptúen el concepto de manera diferente. Tal vez deba encontrarse otra expresión o palabra para representar esta cualidad en español. En cuanto a investigaciones en lengua hispana, búsquedas en las principales publicaciones científicas de psicología del deporte para encontrar trabajos equivalentes a los reseñados en este artículo no dieron resultados.
- *Aclarar el rol de la fortaleza mental en los equipos.* Salvo en el estudio de Fourie y Potgieter (2001), que menciona “unidad de equipo”, no se incluyen de manera explícita aspectos de la fortaleza mental requeridos para convivir productivamente en un grupo y trabajar conjuntamente dentro de la dinámica de un equipo. Asociado a esta cuestión, ¿existe una fortaleza mental grupal o “de equipo” como si el equipo tuviera una personalidad o carácter propio?
- *Explorar la relación entre fortaleza mental y resistencia física y tolerancia al dolor.*
- *Investigar el potencial “lado oscuro” de la fortaleza mental.* ¿Puede producir resultados indeseados o disfuncionales? Por ejemplo, ¿puede esta cualidad ser perjudicial por aumentar en exceso la tolerancia al dolor (exponiendo a la persona a lesiones o a no recuperarse adecuadamente por llevar su cuerpo a límites que no debería tolerar)? El deseo de hacer todo lo necesario para ser exitoso en el deporte, ¿puede afectar negativamente las relaciones personales con seres queridos y el equilibrio con otras áreas vitales?

- *Explorar la aplicación del constructo en otros ámbitos.* ¿Qué formas toma y qué características adquiere la fortaleza mental en el ámbito corporativo, educativo, artístico, policial, militar, etc.? ¿Qué aspectos comparte con la fortaleza mental en el deporte? Asociado a esto se podría indagar cómo estos aportes pueden influir sobre cómo se entiende el concepto y su desarrollo en el ámbito deportivo.
- *Demostrar el vínculo entre fortaleza mental y resultados observables y medibles de rendimiento.* Teniendo en cuenta que Gucciardi y Mallett (2011) sostienen que hasta la actualidad no existen datos de investigación que comprueben dicho vínculo, este parece un desafío mayúsculo para que los psicólogos del deporte muestren la valía de su aporte.

En definitiva, resulta crucial construir una sólida conceptualización de fortaleza mental (basada sobre investigación empírica de calidad) para poder desarrollar herramientas para su evaluación y, subsecuentemente, poder enseñarla, adquirirla, fomentarla y entrenarla de la manera más adecuada ya que la fortaleza mental es actualmente reconocida como uno de los atributos más importantes en el logro de la excelencia en el desempeño y es central para que los atletas puedan disfrutar de sus experiencias deportivas y aprender a obtener lo mejor de sí mismos.

Referencias bibliográficas

- Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrook, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sports*. Cheltenham, UK: Sports Dynamics.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite english cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 209-227.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: Harcourt, Brace, and World.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. En I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-43). Londres: Thomson.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26, 83-95.
- Crampton, S. G. D., & Mohiyeddini, C. (2011). Mental toughness - A critical review of recent developments and future directions. En Bruce D. Geranto (Ed.) *Sport psychology* (pp. 131-145) New York: Nova Science.
- Crust L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.

- Giesenow, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte*. Buenos Aires: Claridad.
- Gucciardi, D. F., & Mallett, C. J. (2011). Mental toughness. En Stephanie J. Hanrahan & Mark B. Andersen (Eds.). *Routledge handbook of applied sport psychology - A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 547-556). Abingdon, England: Routledge.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54-72.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., Dimmock, J. A. & Mallett, C. J. (2009). Understanding the coach's role in the development of mental toughness: Perspectives of elite Australian football coaches. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1483-1496.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J.A. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46, 100-105.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
- Kelly, G. A. (1991). *The psychology of personal constructs: A theory of personality* (Vol. 1). Londres: Routledge (trabajo original publicado en 1955).
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports*. New York: Plume.
- Loehr, J. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Plume.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). Mental toughness: Is the mental toughness test tough enough?. *Journal of Sport and Exercise Science*.
- Sheard, M. (2009). *Mental Toughness: The mindset behind sporting achievement*. Abingdon, England: Routledge.
- Sheard, M., Golby, J., & van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326-332.