

Bienestar psicológico de deportistas adolescentes mexicanos confinados por la pandemia del COVID-19

Psychological well-being of Mexican adolescent athletes confined by the COVID-19 pandemic

Cristina Reche-García¹, Juan José Hernández Morante¹, José Tomás Trujillo Santana²,
Carlos Alberto González Cisneros², Jeffrey Romero Romero², Francisco José Ortín Montero³

¹ Facultad de Enfermería. Universidad Católica de Murcia, España

² Consejo Estatal para el Fomento Deportivo-CODE Jalisco, México

³ Facultad de Psicología. Universidad de Murcia, España

Autor para la correspondencia: Juan José Hernández Morante,
jjhernandez@ucam.edu

Título abreviado:
Bienestar psicológico COVID-19

Cómo citar el artículo:
Reche García, C.; Hernández Morante, J.J.; Trujillo Santana J.T.; González Cisneros, C.A.; Romero Romero, J. & Ortín Moreno, F.J. (2022). Bienestar psicológico de deportistas adolescentes mexicanos confinados por la pandemia del COVID-19. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(52), 5-11. <http://doi.org/10.12800/ccd.v17i52.1681>

Recibido: 23 febrero 2021 / Aceptado: 14 febrero 2022

Resumen

El bienestar psicológico ha sido afectado por la pandemia en todos los ámbitos, pero en el deportista adolescente desconocemos su impacto. Es objeto de estudio conocer el bienestar psicológico percibido, la vitalidad subjetiva y fortaleza mental de deportistas adolescentes mexicanos confinados: en función del sexo, edad y tipo de deporte, así como el papel predictor de distintas variables evaluadas en el bienestar psicológico percibido de los deportistas. Se evaluó a 522 deportistas de alto nivel, 280 varones y 242 mujeres (edad: $M = 16$, $DT = 1$), y se les administró la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J), la Escala de Vitalidad Subjetiva, y la traducción del Mental Toughness Inventory (MTI). Los resultados mostraron como un 15% de los deportistas percibía un bajo bienestar psicológico, la autoaceptación fue el área más dañada. Los varones presentaron mayor bienestar psicológico, vitalidad y fortaleza mental ($p = 0.003$, $p = 0.001$; $p = 0.003$). La variable que mejor explicó los niveles de bienestar psicológico fue la fortaleza mental (37%). Se sugiere que se implementen intervenciones positivas de tercera generación en los programas de atención al deportista tras el confinamiento, así como seguir explorando variables susceptibles de predecir el bienestar psicológico.

Palabras clave: atletas confinados, adaptación psicológica, adolescencia, salud, coronavirus.

Abstract

The present pandemic has affected psychological well-being in all areas, but in adolescent athletes, its impact is unknown. The objective of the present research is to determine the perceived psychological well-being, subjective vitality and mental strength of confined Mexican adolescent athletes depending on: sex, age and type of sport, as well as the predictive role of different variables evaluated in the perceived psychological well-being of athletes. 522 high level athletes, 280 men and 242 women, 16 ± 1 y, were administered the Psychological Well-being Scale for Adolescents (BIEPS-J), the Subjective Vitality Scale, and the translation of the Mental Toughness Inventory (MTI). The results showed that 15% of the athletes perceived low psychological well-being, self-acceptance was the most damaged dimension. Males showed better perceived psychological well-being, increased vitality and in mental strength ($p = 0.003$, $p = 0.001$; $p = 0.003$). The variables included in the model that best explained the high and low levels of well-being were mental toughness (37%). It is suggested that third generation positive interventions will be implemented in sports care programs after confinement. Furthermore, we consider it necessary to continue exploring variables that can predict the psychological well-being.

Keywords: athletes' confinement, adaptation psychological, adolescent, health, coronavirus.

Introducción

Desde que se informó por primera vez en Wuhan, China, a fines de 2019, el brote del nuevo coronavirus ahora conocido como SARS-CoV-2 (síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2) se ha extendido a nivel mundial (Del Río, & Malani, 2020).

La enfermedad causada por el virus, la Covid-19, ha generado un impacto negativo a nivel psicológico, sociológico y espiritual a nivel general, y en la comunidad deportiva adolescente en particular, debido entre otras causas al cese repentino de la práctica deportiva. Aparecen cambios en las rutinas, la educación a distancia, las restricciones sociales (distanciamiento social, cuarentena...), incremento del uso de pantallas, alteraciones en los horarios, problemas de sueño y sedentarismo (Bates et al., 2020).

En concreto, y acerca del confinamiento por la pandemia COVID-19, han emergido estudios dentro del ámbito deportivo acerca de cómo influye en la salud de los deportistas confinados la higiene del sueño, que permite evitar estrés y alteraciones en el estado del ánimo manteniendo el ciclo de sueño y fisiología circadiana; además de facilitar una recuperación fisiológica y psicológica del rendimiento deportivo. También de cómo influye en la salud de los deportistas la nutrición, siendo esencial equilibrar la ingesta energética con el gasto energético y con las vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas, grasas y otros constituyentes de nutrientes saludables necesarios; evitando la incorporación de malos hábitos como comer en exceso o picar, especialmente alimentos ricos en azúcares, "alimentos reconfortantes", grasas y alimentos altamente procesados. Otros estudios han expresado cómo influye en la salud de los deportistas confinados las redes sociales, facilitando el acompañamiento social con sus iguales y su equipo técnico de trabajo; pero también una sobreexposición a internet, transformada en muchos casos en adicción a las redes. En definitiva, han emergido estudios en deportistas confinados en relación a la influencia en la salud de su nuevo estilo de vida, siendo escasos los que atienden a características psicológicas afectadas y susceptibles de entrenar o intervenir a la vuelta a la normalidad (Tayeh et al., 2020).

Lo que sí sabemos es que el deportista de alto nivel es vulnerable a trastornos mentales y a una afectación de su bienestar psicológico (Rice et al., 2016).

El *bienestar psicológico* es un constructo multidimensional que 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, capacidad de autonomía e independencia, control del entorno/adaptación al ambiente con habilidades para el manejo de situaciones tanto internas como externas, proyectos o propósito de vida, y el crecimiento personal (Riff, 1989, 2014).

Un indicador del bienestar psicológico en deportistas es la *vitalidad subjetiva* o el sentimiento de estar lleno de energía y vivo (Castillo et al., 2017), relacionado con la posesión de ánimo y entusiasmo (Ryan & Frederick, 1997). Así como pudiera serlo la fortaleza mental, atributo psicológico favorable para hacer frente a situaciones de adversidad.

La *fortaleza mental* es un constructo multifactorial dinámico ampliamente estudiado en la psicología del deporte, parte del trabajo de Loerh (1982), en el que se describe como el control psicológico necesario para lograr el control del rendimiento deportivo. La fortaleza mental se conforma por características psicológicas como 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, & Strycharczyk, 2012). Puede ser un atributo digno de ser incluido en futuros programas de identificación y desarrollo de talentos (Weissensteiner et al., 2012) por su evidente contribución con el éxito deportivo (Cowden, 2016; Trujillo, 2015).

Si bien conocemos que la reducción de la actividad física impacta de forma negativa en el bienestar percibido de los deportistas confinados en general (Maugeri et al., 2020), se desconoce como el bienestar psicológico percibido se ve afectado en adolescentes deportistas en particular.

Es sabido, que la adolescencia es una época de profundos cambios biológicos y psicosociales; siendo considerada una etapa de crisis (Sharp & Wall, 2018). Es así que, el bienestar percibido puede verse afectado de forma abrupta y notoria; difiriendo de otros ciclos vitales (Victoria & González, 2000).

Es objeto de este estudio describir el bienestar psicológico percibido, vitalidad subjetiva y fortaleza mental de un grupo de adolescentes deportistas mexicanos de alto nivel en situación de confinamiento. De esta forma anticipar ciertas patologías y conflictos que pudieran aparecer para su prevención. Además, conocer si existen diferencias en estas variables en función del sexo, edad y tipo de deporte (adaptado o convencional, combate o no, individual o equipos). Así como conocer el papel de la vitalidad, fortaleza mental, sexo, edad y tipo de deporte en el bienestar psicológico percibido de los deportistas.

La primera hipótesis es que el bienestar psicológico de los deportistas se encontraría ampliamente dañado, específicamente en las áreas de *vínculos psicosociales* y *control de la situación*, dada la situación de confinamiento. En función de estudios previos (Romero-Carrasco et al., 2009) se hipotetizó que existirían diferencias de género, pero no por edad y tipo de deporte en el bienestar percibido de los deportistas. En segundo lugar, se hipotetizó que las variables sociodemográficas no explicarían el bienestar psicológico percibido de los deportistas, mientras que las variables fortaleza mental y vitalidad lo predecirían considerablemente.

Método

Participantes

El estudio se llevó a cabo con 522 deportistas adolescentes mexicanos, 280 varones y 242 mujeres y con edades comprendidas entre los 14 y 18 años (edad: $M = 16 \pm 1$ en ambos sexos) en periodo de confinamiento, de distintas disciplinas deportivas convencionales y adaptadas. Se ha llevado a cabo un muestreo de conveniencia. De los participantes en el estudio, un 18% de deportistas son de deporte adaptado y un 82% son deportistas de disciplinas individuales como esgrima, atletismo, ... Y de deportistas de equipo como baloncesto, waterpolo, ... Los atletas federados participaban en las competiciones nacionales de mayor relevancia y habían practicado su deporte aproximadamente por 5 años ($M = 62$ meses, $DT = 37$).

Instrumentos

Se aplicó un cuestionario elaborado ad hoc donde se preguntaban datos sociodemográficos y datos deportivos. Además, se evaluaron las siguientes características psicológicas:

El bienestar psicológico se evaluó con la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J; Casullo & 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; $\alpha = .56$); *vínculos psicosociales*: capacidad para establecer adecuadas relaciones sociales (tres reactivos; $\alpha = .51$); *proyectos*: presencia de objetivos y metas en la vida (tres reactivos; $\alpha = .55$); *aceptación*: conformidad con los aspectos buenos y malos de uno mismo (tres reactivos; $\alpha = .50$). Explica el 51% de la varianza y tiene un α de Cronbach global = .74 en el estudio original de la escala (Casullo & Castro, 2000) adecuadas para adolescentes (González-Fuentes & 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). Se encontraron las siguientes puntuaciones en muestra mexicana: control de la situación 11, vínculos psicosociales 9, proyectos 8, autoaceptación 8 y bienestar total 34. Basado en esto, se establecieron puntuaciones de corte para puntuaciones iguales o mayores (alto bienestar) y puntuaciones menores (bajo bienestar) (Cruz et al., 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 (ver Tabla 7), 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 validez de este instrumento, con un valor de α de Cronbach global = .87 (Ryan y Frederick, 1997; Balaguer et al., 2005; López-Walle et al., 2012).

Por último, la fortaleza mental con el instrumento Mental Toughness Inventory (MTI, Gucciardi et al., 2015), fue traducido como Inventario de Fortaleza Mental (IFM). Atendiendo a los autores, la escala cuenta con una fiabilidad adecuada (α de Cronbach $\geq .70$ en todas las

dimensiones). 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. 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 (p.ej., Hamble-ton & Kanjee, 1995).

Procedimiento

Para la recogida de datos y aplicación de los cuestionarios se solicitaron los permisos pertinentes a la Dirección de Deporte Competitivo del Consejo Estatal para el Fomento del Deporte (CODE) del Estado de Jalisco, así como, a los deportistas individualmente en la temporada 2020/2021. El cuestionario fue aplicado on-line, solicitando su autorización, a través de un consentimiento informado de su deseo de colaboración con la investigación, siendo el tutor deportivo el responsable en el caso de los menores de edad. Los atletas cumplieron la prueba de forma individual y voluntaria. El presente estudio se realizó de acuerdo con los estándares de la declaración de Helsinki. Además, los investigadores mantuvieron la confidencialidad de los datos personales de todos los participantes, codificando la información personal para tal fin. Los criterios de exclusión fueron tener una edad menor de 14 años y pruebas con falta de cumplimentación de datos esenciales y/o ítems necesarios.

Análisis de los datos

El procedimiento estadístico realizado es descriptivo y de carácter transversal. Se calcularon las desviaciones medias y estándar de las variables analizadas y recodificadas según puntos de corte, así como un estudio de frecuencias. También se realizaron pruebas de contraste de medias para analizar las diferencias de medias entre grupos en función las variables sociodemográficas. Además, se realizó un análisis de regresión estableciendo como variable dependiente el "bienestar psicológico" (condición de resultado) y el sexo, la edad, tipo de deporte, la vitalidad y fortaleza mental percibidas como variables predictoras (condiciones causales).

Todo ello mediante el programa estadístico SPSS. v.24, y el nivel de significación $p < .05$.

Resultados

De los 522 deportistas confinados que cumplieron la encuesta el 14.6% de los deportistas confinados ($n = 76$ adolescentes) presentó bajo bienestar psicológico general, frente al 59% que presentó niveles promedio y el 26.4% niveles altos. El 40% de los deportistas presentaba baja aceptación de sí mismos, el 30.3% tenía vínculos interpersonales deficientes, el 26.8% deficiente control de la situación, y el 18.6% carecía de proyectos vitales (Tabla 1).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de la Escala de Bienestar psicológico

Escalas	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Autoaceptación	3	9	7.7	1.2
Vínculos psicosociales	5	9	8.6	0.8
Control situación	6	12	11.0	1.2
Proyectos vitales	3	9	8.3	1.0
Bienestar total	25	39	35.6	2.7

El bienestar psicológico percibido fue mayor en los adolescentes varones, tal y como se confirma por las diferencias estadísticamente significativas en función del sexo respecto a la puntuación total del test BIEPS ($p = 0.003$, $t = 2.979$). De hecho, existe una relación entre el sexo y el bajo bienestar en el sentido de que la proporción de mujeres con bajo bienestar psicológico percibido fue mayor que la de hombres (chi-cuadrado = 9.205; $p = 0.010$). No encontramos diferencias por edad, ni en función de la modalidad deportiva (deporte adaptado o convencional, $p = 0.244$, $t = 1.165$), así como tampoco entre deporte individual-colectivo ($t = -1.823$; $p = 0.070$); deporte de combate o no ($t = 0.081$; $p = 0.935$).

En el caso de deporte individual-equipos el porcentaje de sujetos con bajo bienestar psicológico percibido fue significativamente mayor en el caso de deportes de equipo (chi-cuadrado = 6.203; $p = 0.045$).

Se evaluó las diferencias en vitalidad en función del sexo encontrando, diferencias significativas a favor del hombre ($t = 3.965$, $p = 0.001$), sin diferencias en edad o tipo de deporte (adaptado-convencional; combate-individual-equipos). Del mismo modo aparecieron diferencias en fortaleza mental a favor de los hombres ($t = 2.988$, $p = 0.003$), sin diferencias en el resto de variables analizadas.

Para identificar las variables que mejor explicaban el bienestar psicológico individual se realizó un análisis de regresión. Se estableció como variable criterio el "bienestar psicológico" (condición de resultado) y el sexo, la edad, tipo de deporte, la vitalidad y fortaleza mental percibidas como variables predictoras (condiciones causales). El análisis de regresión confirmó que las variables con capacidad predictora sobre el bienestar psicológico fueron la fortaleza mental (explicando un 37% del modelo) y la vitalidad, sumando un 2% a la varianza explicada por el modelo. El resto de variables se excluyeron del modelo (sexo, tipo de deporte y edad) (Tabla 2).

Tabla 2. Modelos de Regresión lineal multivariable usando el Bienestar Puntuación total BIEPS como variable dependiente

Covariantes	Coefficiente	Error Estándar	P
Modelo 1 ($R^2 = 0.374$)			
Fortaleza	0.261	0.015	<0.001
Modelo 2 ($R^2 = 0.399$)			
Fortaleza	0.205	0.019	<0.001
Vitalidad	0.083	0.018	<0.001

Discusión

Es objeto de esta investigación caracterizar el bienestar psicológico percibido de un grupo de adolescentes deportistas mexicanos de alto nivel en situación de confinamiento y las dimensiones psicológicas con mayor afectación. Además, planteamos estudiar las posibles diferencias en bienestar psicológico, vitalidad y fortaleza mental en función del sexo, edad y tipo de deporte

(adaptado o convencional, combate o no, individual o equipos), así como identificar características psicológicas que pudieran explicar ese bienestar psicológico percibido.

La mayoría de los deportistas confinados se encontraban en niveles promedio-altos de bienestar psicológico, siendo un 14.6% los deportistas adolescentes que presentaron un bajo bienestar psicológico susceptible de intervención. Las dimensiones con mayor afectación

fueron la autoaceptación; seguida de dificultades para establecer adecuadas relaciones sociales; deficiente dominio del entorno y sentimientos de autocompetencia; y carencia de objetivos y metas en la vida. Hablamos de deportistas inseguros en sus cualidades personales, con dificultad para establecer vínculos con los demás, falta de autonomía y proyecto de vida.

En relación a una muestra iberoamericana (española) previa de jóvenes que no sufrían confinamiento vemos algunos cambios (Casullo et al., 2002). Si bien en primer lugar encontramos la autoaceptación como dimensión más relevante a tratar (al igual que en nuestra muestra de deportistas), le sigue proyectos, vínculos sociales y sentimientos de autocompetencia. Lo que viene a explicarnos que si la muestra fuera comparable nuestros deportistas presentan la misma falta de autoaceptación, pero los confinados conocen más sus metas y competencias, y carecen más de vínculos relacionales; frente a adolescentes no deportistas ni confinados que se sienten más competentes y vinculados, y carecen más de proyectos de vida.

En cuanto a los niveles de bienestar psicológico de los adolescentes deportistas no observamos diferencias por edad, en la misma línea que lo descrito entre los adolescentes de una muestra de jóvenes argentinos, pero sí en sexo, difiriendo de la misma (Casullo et al., 2000). Las deportistas perciben un menor bienestar subjetivo que los hombres, lo que podría influir en el afrontamiento de situaciones potencialmente estresantes y otros problemas de naturaleza física y psicológica; además, las adolescentes mostraron menores sentimientos subjetivos de energía y viveza (vitalidad), y menores características psicológicas facilitadoras de procesos cognitivos más funcionales, sobre todo bajo presión, como autoconfianza, control atencional, resiliencia, manejo emocional, de desafíos, de uno mismo en su propósito,... (fortaleza mental, en definitiva). Un aspecto a investigar con mayor profundidad, y en futuros estudios, podría ser estas diferencias en función del sexo que permiten entrever posibles diferencias en los roles de género de los adolescentes deportistas mexicanos que dificultan un desarrollo saludable en igualdad de oportunidades. De hecho, y como contraste, encontramos en otro estudio reciente que refiere que, en mujeres deportistas españolas aparecen mejores puntuaciones respecto a los hombres en competencia personal (autoconfianza, independencia, decisión, sentimientos de invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia) (Reche et al., 2020).

En el caso de la vitalidad en un estudio precedente en universitarios españoles se observó que no existían diferencias por sexo en vitalidad subjetiva (Molina-García et al., 2007), pero no se han encontrado en la literatura estudios que refieran vitalidad en adolescentes mexicanos y sabemos que el ciclo vital y contexto social afectan en este constructo (Victoria & González, 2000).

En cuanto a las características psicológicas que pueden explicar ese bienestar psicológico percibido vemos como el aumento en la vitalidad y fortaleza mental de nuestros adolescentes contribuye a aumentos en su bienestar psicológico, es así que, estas variables psicológicas se presentan como variables protectoras para su salud. Sería interesante evaluar las diferentes estrategias de afrontamiento de los adolescentes en situaciones tan específicas y potencialmente estresantes como el confinamiento, pues existen estudios que señalan la relación entre estas estrategias y el bienestar (González-Barrón et al., 2002).

Respecto a limitaciones del estudio, decir que se trata de un estudio en el que se utiliza un cuestionario aplicado

por una web, lo cual presenta ventajas e inconvenientes, si bien permite una aplicación con mayor difusión, la cumplimentación no permite la supervisión de un psicólogo deportivo que pudiera atender las posibles dudas en la implementación que pudieran aparecer.

Decir también que a pesar de que investigaciones previas refieren la importancia del estudio del bienestar psicológico percibido en deportistas, estas son escasas. Generalmente se trata la evaluación de indicadores del bienestar psicológico (como autoestima, satisfacción vital, vitalidad, afectos...) o del uso de escalas que no integran las perspectivas hedónica y eudamónica, como lo hace el BIEPS. Además, distintos estudios que sí utilizan el BIEPS (en alguna de sus versiones y/o adaptaciones), correlacionan la puntuación total del BIEPS con otras, o utilizan análisis de regresión buscando variables predictoras del mismo. Con lo que no se encuentran caracterizaciones de las dimensiones más dañadas y esto es una aportación que hacemos en nuestro estudio, a nuestro parecer muy interesante para la aplicación práctica de los datos y la propuesta de intervención.

En cuanto a la aplicación práctica del estudio se propone una intervención específica sobre los participantes con menor percepción de bienestar psicológico. El entrenamiento psicológico puede ir en diferentes direcciones. Por un lado, la intervención sobre las dimensiones con puntuación más baja implementando intervenciones de aporte científico de la psicología positiva (Seligman et al., 2005). De hecho, recientemente, se ha promovido un creciente desarrollo en la generación de intervenciones que facilitan el bienestar emocional, denominadas intervenciones positivas (Lomas et al., 2015). Estas intervenciones están dirigidas a cultivar la presencia de sentimientos positivos, cogniciones y comportamientos que promueven el bienestar humano (Sin & Lyubomirsky, 2009). Por otro lado, puede ser efectivo el trabajo sobre variables que se ha demostrado tienen relación con el bienestar psicológico en el contexto deportivo, como la motivación intrínseca, y la inteligencia emocional (variable que se ha visto media en el bienestar psicológico de los deportistas) (Núñez et al., 2011); o las estrategias centradas en la tarea y la experiencia deportiva, que aparecen en estudios como predictoras del bienestar psicológico deportivo (Cantón-Chirivella et al., 2015).

Como futuras líneas de investigación se propone que se implementen intervenciones positivas de tercera generación en los programas de atención al deportista dirigidos a adolescentes mexicanos tras el confinamiento, trabajándose la auto aceptación, la fortaleza mental y energía o viveza percibida; teniendo en cuenta las diferencias de sexo encontradas, y que destacan diferentes estudios sobre el bienestar y la intervención sobre el mismo (Brustad, 1996; Romero-Carrasco et al., 2009). Además, es necesario seguir explorando variables susceptibles de predecir el bienestar psicológico de nuestros deportistas, ya que esto nos permitiría promover y difundir un enfoque salutogénico en los mismos con mayor precisión, en la línea de los trabajos que han descrito la influencia de variables como el optimismo, especialmente en su dimensión de crecimiento personal, sobre el bienestar psicológico, (Gutiérrez-Carmona et al., 2020). Además, estudiar estas variables post confinamiento.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados de este estudio, y de su discusión y análisis se pueden extraer las siguientes cuatro conclusiones principales:

1. La mayoría de deportistas confinados se encontraban en niveles promedio-altos de bienestar psicológico, con mayores fortalezas en el área de objetivos y metas en la vida, y con acentuadas dificultades en relación a su autoaceptación.
2. Los varones mostraron un mejor bienestar psicológico percibido, más energía, vitalidad, y fortaleza mental frente a las mujeres. En los deportistas con niveles bajos de bienestar, los deportistas de equipo percibieron niveles más bajos frente a los individuales.
3. Las variables que mejor explicaron los niveles altos y bajos de bienestar fueron la fortaleza mental (procesos cognitivos más funcionales, sobre todo bajo presión, como autoconfianza, control atencional, resiliencia, manejo emocional, de desafíos, de uno mismo en su propósito...) en un 37%; y la fortaleza mental y la vitalidad en un 39%; mientras que variables como el sexo, la edad y tipo de deporte fueron desestimados por el modelo.
4. Se sugiere que se implementen intervenciones positivas de tercera generación en los programas de atención al deportista dirigidos a adolescentes mexicanos tras el confinamiento, trabajándose la autoaceptación, la fortaleza mental, energía o vitalidad percibida; teniendo en cuenta las diferencias de sexo y tipo de deporte encontradas. Además, consideramos necesario seguir explorando variables susceptibles de predecir el bienestar psicológico de nuestros deportistas. Así como estudiar las características psicológicas revisadas en postconfinamiento.

Referencias

- Bates et al., L. C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Barone, B., Kline, C. E., & Stoner, L. (2020). COVID-19 impact on behaviors across the 24-hour day in children and adolescents: physical activity, sedentary behavior, and sleep. *Children*, 7(9), 138.
- Brustad, R.J. (1996). Attraction to Physical Activity in Urban Schoolchildren: Parental Socialization and Gender Influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 316-323.
- Castón-Chirivella, E., Checa-Esquiva, I., & Vellisca-González, M. Y. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento/Competitive Anxiety and Psychological Well-being: the Role of Coping Strategies. *Revista costarricense de psicología*, 34(2), 71-78.
- Castillo, I., Tomás, I., & 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>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 18(1), 35-68. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2000-16778-002&site=ehost-live&scope=site>
- Clough, P., y Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness: improving performance, wellbeing and positive behavior in others*. Kogan Page Limited.
- 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>
- Cruz, M. S., Maganto, C., Montoya, I., & González, R. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. En M. Casullo. *Escala de bienestar psicológico para adolescentes*. Paidós, 65-77.
- Del Rio, C., & Malani, P. N. (2020). COVID-19—new insights on a rapidly changing epidemic. *Jama*, 323(14), 1339-1340.
- González Barrón, Remedios, & Montoya Castilla, Inmaculada, & Casullo, María Martina, & Bernabéu Verdú, Jordi (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2),363-368.
- González-Fuentes, M., & Andrade, P. (2016). Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación [Internet]*, 2, 39-48. <http://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>
- 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>
- Gutiérrez-Carmona, A., Alday Mondaca, C., Urzúa, A., & Wlodarczyk, A. (2020). Can optimism mediate the negative effect of trait anxiety on psychological well-being?. *Revista Interamericana De Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(2), e916. <https://doi.org/10.30849/ripij.v54i2.916>
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports*. Plume.
- Lomas, T., Hefferon, K. e Itzan, I. (2015). The LIFE model: A meta-theoretical conceptual map for applied positive psychology. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1347-1364. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9563-y>
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2012). Autonomy support, basic psychological needs and well-being in Mexican athletes. *The Spanish journal of psychology*, 15(3), 1283-1292.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315.
- Molina-García, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 18, 79-91.
- Núñez, J. L., & León, J., & González, V., & Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1),223-242.
- Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ortín-Montero, F. J. (2020). Characterization of the resilience and exercise dependence athlete. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(43), 17-26.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: a narrative systematic review. *Sports medicine*, 46(9), 1333-1353.
- Romero-Carrasco, A. E., & García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2),335-347.
- Ryan, R.M. & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529#565.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 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>
- Schulz, K. H., Meyer, A., & Langguth, N. (2012). Exercise and psychological well-being. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 55(1), 55-65.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410-421. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sharp, C., & Wall, K. (2018). Personality pathology grows up: adolescence as a sensitive period. *Current Opinion in Psychology*, 21, 111-116.
- 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://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Tayech, A., Mejri, M. A., Makhoulouf, I., Mathlouthi, A., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2020). Second Wave of COVID-19 Global Pandemic and Athletes' Confinement: Recommendations to Better Manage and Optimize the Modified Lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8385.
- Trujillo, T. (2015). *Fortaleza mental. Un Factor de Éxito y Competitividad*. Instinto.
- Victoria, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.
- Weissensteiner, J. R., Abernethy, B., Farrow, D., & Gross, J. (2012). Distinguishing psychological characteristics of expert cricket batsmen. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(1), 74-79. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.07.003>