

Salud mental positiva en deportistas vinculados Al IMDER en la ciudad de Sincelejo

José Carlos Ochoa Arroyo

Asesor

Maria Laura Vergara Álvarez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2025

Dedicatoria

El siguiente trabajo de investigación es dedicado directamente a la federación de futbol IMDER Sincelejo, la cual nos permitió y nos dio acceso a su población para aplicar nuestra batería psicológica la cual tiene un fin de identificar los niveles de salud mental positiva en sus futbolistas pertenecientes a la categoría sub-15 masculina de futbol colombiano.

Agradecimientos

Gracias al semillero de investigación Neo Genesis, quien nos permitió vivir este proceso y culminar de la mejor manera, también quiero agradecer a mis tutoras de la Universidad Nacional Abierta y A Distancia, quienes estuvieron acompañándome en este proceso de opción de grado.

Resumen

El presente estudio estuvo relacionado directamente con el mundo deportivo y tiene como propósito principal identificar los niveles de SMP (salud mental positiva) en 20 deportistas pertenecientes a la federación de fútbol IMDER Sincelejo, los cuales hacen parte de la categoría sub 15 de fútbol masculino de este municipio. Para realizar dicha investigación; a los deportistas se aplicó la Escala de Salud Mental Positiva de Lluch. Los resultados arrojaron que los participantes en su mayoría se sitúan en el estrato 2 (55%) y el 45% de la muestra se distribuyó en los estratos 1, 3, 4 y 5. A su vez, los participantes evidenciaron en un 95% tener escolaridad incompleta en el nivel de básica primaria y el 75% pertenece a familias monoparentales, de las cuales el 60% convive solo con la madre. Por otro lado, en relación a los factores evaluados por el cuestionario de salud mental positiva, los resultados mostraron niveles medios de salud mental positiva ($M=99,5$; $D=7,0$), lo que sugiere que se encuentran dentro del rango de normalidad sugerido por el instrumento, indicando que, los deportistas cuentan con los recursos positivos para afrontar la vida diaria y pueden sobreponerse y recobrar el equilibrio ante situaciones vitales estresantes.

Palabras claves: Salud mental positiva, deportistas, IMDER.

Abstract

The present study was directly related to the sports world and its main purpose was to identify the levels of PMH (positive mental health) in 20 athletes belonging to the IMDER Sincelejo soccer federation, who are part of the U-15 male soccer category of this municipality. In order to carry out this research, the Lluç Positive Mental Health Scale was applied to the athletes. The results showed that most of the participants are located in stratum 2 (55%) and 45% of the sample was distributed in strata 1, 3, 4 and 5. At the same time, 95% of the participants showed that they have incomplete schooling at the elementary school level and 75% belong to single-parent families, of which 60% live with the mother alone. On the other hand, in relation to the factors evaluated by the positive mental health questionnaire, the results showed average levels of positive mental health ($M=99.5$; $D=7.0$), which suggests that they are within the range of normality suggested by the instrument, indicating that the athletes have positive resources to face daily life and can overcome and recover their balance in stressful life situations.

Keywords: Positive mental health, athletes, IMDER

Tabla de Contenido

Introducción	9
Justificación	12
Objetivos	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos.....	14
Planteamiento del Problema	15
Marco Conceptual y Teórico.....	19
Salud Mental Positiva	19
Deportista	21
Rendimiento Deportivo.....	22
Federación Nacional de Fútbol IMDER	22
Teoría de la Salud Mental Positiva (Lynch, 1999).	23
Metodología	26
Diseño	26
Población y Muestra	26
Criterios de inclusión	27
Instrumentos.....	28
Escala de Salud Mental Positiva (SMP)	28
Análisis de Datos	28

Resultados	28
Discusión.....	31
Conclusiones	36
Recomendaciones	38
Referencias Bibliográficas	39

Lista de Tablas

Tabla 1 <i>Caracterización de la Muestra</i>	23
Tabla 2 <i>Niveles de Salud Mental por Factor</i>	26
Tabla 3 <i>Nivel de Salud Mental Positiva General</i>	26

Introducción

La vida en el contexto deportivo implica que el sujeto o deportista debe realizar una serie de cambios donde debe adaptarse a nuevas condiciones que le permitan la práctica y especialización de esta misma, es aquí donde confluyen múltiples factores que posibilitan el ascenso hacia el alto rendimiento deportivo. En estos factores se encuentran relacionados con las capacidades y condiciones físicas (ej., fuerza, velocidad, resistencia), las técnicas del deporte, la táctica específica para competencia y los elementos psicológicos ya sea (la personalidad, habilidades de afrontamiento, o variables psicológicas tales como la motivación, control de ansiedad, entre otras).

Así como otros elementos ajenos al deportista (árbitros y jueces, el terreno de juego, o los rivales a enfrentar), siendo desde aquí, donde se parte si se desea llegar a la cúspide de su rendimiento (Gómez Zúñiga, 2016). expresa que los atletas en el deporte de alto rendimiento son sometidos a un proceso sistemático de preparación deportiva y competitiva, con el objetivo principal de elevar el rendimiento y mantener la forma deportiva para alcanzar el máximo número de logros, es por ello que se identifican competencias y eventos en los cuales el deportista pueda dar lo mejor de sí y poner a prueba sus habilidades.

En este sentido, se podría asumir que un deportista de alto rendimiento debe enfrentarse a una serie de cambios en su vida en donde debe aplicar nuevas rutinas a su día a día que le permitan la práctica donde se incluyen múltiples factores que posibilitan el ascenso hacia el alto rendimiento deportivo (Roffé y Rivera, 2014).

Estos factores se encuentran relacionados con las capacidades y con las condiciones físicas ej. fuerza, velocidad y resistencia. Las técnicas, las tácticas específicas para competencia y los elementos psicológicos ya sean personalidad, habilidades de afrontamiento o variables

psicológicas tales como la motivación, control de ansiedad, entre otras. así como otros elementos ajenos al deportista ya sean los árbitros y jueces, el terreno de juego, o los rivales a enfrentar, todos estos factores pueden afectar los niveles de salud mental del deportista si no se tiene control sobre ello (Campos Salinas, 2018).

No obstante, otro factor que está presente en el terreno de juego y que afecta directamente al futbolista es el estrés. Tal y como indica (Garcés de Los Fayos Ruiz, 1995) en su revista el cese de la motivación, donde hacen referencia al síndrome del burnout en los deportistas, el cual Parte del análisis conceptual y del papel de las variables moduladoras cognitivas en los procesos emocionales y motivacionales.

Ante esto, se evidencia la relevancia de conocer la relación entre el deporte y la salud mental positiva, la cual se ha estudiado por décadas teniendo como resultado, la generación de conocimiento frente al impacto positivo para la salud mental de las personas que realizan deporte con frecuencia, no obstante, las publicaciones que indagan acerca de la salud mental de los deportistas elite son relativamente recientes, en efecto, el 81% de estas estudian esta relación y datan entre el 2013 y el 2018 (Keuttel & Larsen, 2020).

A partir de lo anterior, es importante poder conocer de forma más amplia las implicaciones en la salud mental de los deportistas. En el marco de este estudio, se buscó evaluar los niveles de salud mental positiva en los jugadores de fútbol pertenecientes a la federación colombiana IMDER Sincelejo a los cuales se les aplicó la Escala de Salud Mental Positiva de (1999), la cual es un instrumento conformado por 39 reactivos tipo escala Likert, Este cuestionario está conformado por 6 dimensiones, entre las cuales se encuentran: satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización y habilidades de relación interpersonal.

En estudios ya realizados a lo largo de la historia del deporte se han encontrado que en algunos jugadores se pueden generar efectos adversos producto del contexto en el que se desenvuelven, llegando a desarrollar depresión, ansiedad, trastornos alimentarios, abuso de sustancias, entre otros, afectando directamente su salud mental, rendimiento y comportamiento dentro y fuera del terreno de juego, convirtiéndose en un factor que afecta directamente el resto del equipo y cuerpo técnico (Castro-López, 2013).

Para evitar que los deportistas caigan en este circuito de crisis cognitivas es fundamental que la federación y el cuerpo técnico conozcan de la importancia y las ventajas de tener la presencia de un psicólogo deportivo que se encargue de esta área, la cual fundamental para el rendimiento óptimo del jugador y hace parte de los 4 requisitos planteados por la teoría del rendimiento deportivo.

Justificación

El presente proyecto está encaminado y enfocado en identificar los niveles de salud mental positiva que poseen los futbolistas pertenecientes a la federación de fútbol IMDER SINCELEJO, dicha investigación cuenta con soporte teórico basado en la Teoría de Salud Mental Positiva de Lluich (1999), donde se relaciona la importancia, los beneficios, y las circunstancias de tener y no tener un balance en los niveles de salud mental, lo cual es considerado relevante teniendo en cuenta lo afirmado por David (2010), quien afirma que “en el deporte hay muchos aspectos técnicos que cuando eres fuerte mentalmente, es mucho más fácil aprenderlos y ejecutarlos que cuando no lo eres”, razón por la cual, se puede afirmar que el trabajo físico sin el trabajo mental no es un entreno completo para el deportista, y viceversa. La salud es un estado integral que incluye lo emocional, lo psicológico y lo cognitivo.

Asimismo, la investigación es considerada de alto impacto ya que procura empoderar a los entrenadores acerca de la necesidad de conocer de qué manera los niveles de salud mental positiva impactan directamente en el rendimiento deportivo de sus jugadores. De igual manera, es factible porque se cuenta con la apertura y predisposición de las autoridades y el apoyo de los entrenadores los deportistas y público en general “padres de familia” ya que es un trabajo investigativo de carácter muy constructivo que busca lograr conocer los niveles de salud mental positiva en los deportistas del IMDER Sincelejo y lograr encontrar los resultados más exactos que definen el estado actual de este mismo en los jugadores.

En la misma línea de estudio, la salud mental positiva sigue cobrando protagonismo y relevancia en la vida cotidiana de los seres humanos, ya que ha sido uno de los aspectos del bienestar personal que menos importancia ha tenido durante décadas (David, 2010), pero cada vez son más las personas que deciden hablar abiertamente sobre esta problemática.

Esta tendencia no está pasando desapercibida en el mundo del deporte, durante un largo periodo de tiempo la salud mental ha sido un tema de tabú en la sociedad, la presión impuesta por si mismos o por los medios de comunicación, los insultos y descalificaciones o incluso los problemas lesivos son algunas de las causas que pueden acabar desencadenando problemas serios en la salud mental de un deportista, ejemplo de eso tenemos a Leonel Messi delantero y capitán de la selección de fútbol de argentina quien en 2010 en el mundial de Sudáfrica luego de no anotar ningún gol y quedar eliminados en cuartos de finales frente a Alemania anunció su retiro apresuradamente ante los medios de comunicación.

Los deportistas profesionales para poder soportar todas las situaciones adversas y la presión a la que están sometidos es imprescindible que exista motivación e autoconfianza y esto a su vez se consigue con optimismo, autogestión y aprendiendo a controlar las emociones, para lograrlo, es importante que el deportista cuente con apoyo del psicólogo para poder enfrentarse a una competición y disminuir los efectos negativos que esta pueda tener sobre la salud mental y física, esta salud mental positiva es fundamental para su bienestar general y rendimiento deportivo, la salud mental debe tener un enfoque holístico ya que es un pilar crucial para mantener el equilibrio en la vida cotidiana y en el contexto deportivo, esta juega un papel determinante a la hora de gestionar la presión y ayuda mantener la concentración para alcanzar el máximo rendimiento en la competencia, tanto a nivel individual como a nivel colectivo del equipo en general.

En el deporte hay muchos aspectos técnicos que cuando eres fuerte mentalmente, es mucho más fácil aprenderlos y ejecutarlos que cuando no lo eres (Yunca, 2022) por eso, se puede afirmar, que el trabajo físico sin el trabajo mental no es un entreno completo para el deportista, y viceversa. La salud es un estado integral que incluye lo emocional, lo psicológico y lo cognitivo.

Objetivos

Objetivo General

Determinar los niveles de salud mental positiva en deportistas vinculados al IMDER en la ciudad de Sincelejo.

Objetivos Específicos

Identificar los niveles de salud mental positiva en deportistas vinculados al IMDER en la ciudad de Sincelejo.

Describir los niveles de salud mental positiva en deportistas vinculados al IMDER en la ciudad de Sincelejo.

Analizar los niveles de salud mental positiva en deportistas vinculados al IMDER en la ciudad de Sincelejo.

Planteamiento del Problema

Para la OMS (2024), la salud mental se define como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, igualmente les permite lograr el libre desarrollo de todas sus habilidades, logran aprender a trabajar adecuadamente y a contribuir a la mejora y al bienestar de la comunidad, siendo mucho más que la ausencia de trastornos mentales (Étienne, 2018) y como parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos, entendiéndose además como un derecho humano fundamental que se constituye como un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

En el ámbito deportivo o en cualquier otro escenario de la vida, sin duda alguna, el factor de la salud mental se encuentra presente, este fenómeno influye y puede afectar a las personas de manera positiva o de manera negativa. Según Restrepo y Jaramillo (2012), aun cuando existe un reconocimiento de la importancia de la salud mental en el campo de la salud pública y de la amplia utilización de este concepto en los ámbitos profesionales, académicos y políticos, este se enfrenta a importantes dificultades epistemológicas y prácticas para precisar qué se entiende por lo mental, cómo se relacionan la salud y lo mental y en consecuencia, cómo se investiga e interviene en el ámbito de la salud mental, puesto que, en la práctica, la orientación de las acciones y de las investigaciones no obedecen a definiciones universales, sino a concepciones construidas a partir de los diferentes enfoques de salud o enfermedad.

Partiendo de la anterior definición, un deportista que tiene buena salud mental es capaz de ser feliz, y puede disfrutar de lo que hace gracias a un buen bienestar psicológico, lo que le permite manejarse bien ante las diferentes situaciones estresantes que ya por sí tiene la

competencia deportiva. En este sentido, mantenerse en este estado favorece directamente al deportista, al cuerpo técnico, al rendimiento colaborativo y al rendimiento individual del profesional en el terreno de juego. Asimismo, favorece y previene la aparición de trastornos mentales o estados patológicos. Rubio (2020).

Ahora bien, en el deporte, existen una serie de demandas psicológicas que hacen más o menos difícil el gestionar los factores de riesgo relacionados con la salud mental en función de diferentes factores personales y ambientales que pueden ser el prelude de posibles trastornos y que de tener una buena gestión y manejo ayudarán a prevenir y fomentar un estado óptimo de bienestar psicológico. Uno de los factores más relevantes, es la forma en la que valoramos lo que nos ocurre, esto determina cómo nos sentimos y cómo actuamos, es decir, nuestros pensamientos marcan directamente nuestra manera de actuar.

Para Peris-Del campo (2020), las emociones que sentimos ante determinadas situaciones determinan en gran parte el nivel de salud mental en casos como de ansiedad o depresión. De esta manera, un deportista que ante una situación complicada se lamenta y se castiga por no haber logrado el éxito, que piensa que debería ganar a como dé lugar, o asocia su valor (Autoconcepto y autoestima) a sus éxitos deportivos, podrá tener dificultades para gestionar la derrota asimilando como fracasos y estará aprendiendo una manera de interpretar las diferentes situaciones que les supondrá un riesgo de cara a su salud mental en un futuro no lejano.

En cambio, otro deportista que tiene pensamientos realistas en función de lo que ocurre (como por ejemplo acepta las cosas como son y busca soluciones desde un análisis objetivo de la realidad) estará desarrollando una manera de funcionar que le supondrá un buen indicador de salud mental positiva en el proceso de aprendizaje y en su futuro como profesional Merino (2021).

El cómo pensamos, el cómo interpretamos lo que nos pasa, marca nuestra manera de funcionar y por tanto lo que hacemos y cómo nos sentimos; esto, determina nuestra salud mental. No obstante, el crear buenos hábitos a través de pensamientos automáticos que sean saludables, y que además favorezcan el rendimiento deportivo es una muy buena manera de prevenir posibles trastornos mentales. (Pressman y Wildavsky, 1998).

En esa misma línea de estudio según el libro Salud mental y psicología del deporte (Peris-Del campo, Roffé, Jodra, García-Ucha, 2023), el manejo de las expectativas propias y del entorno son situaciones las cuales influyen en los resultados que se esperan lograr, Sin duda alguna el futbolista rendirá mejor evitando el estrés y la ansiedad por un reto desmesurado, por ejemplo, además estará aprendiendo una manera de afrontar la realidad que le ayudará a prevenir situaciones emocionalmente desagradables en un futuro relacionadas con la salud mental. En cambio, sí existe una gran diferencia entre lo que se espera que se consiga y en lo que realmente se puede lograr, las emociones desagradables y el manejo inadecuado de variables como el estrés, es lo que predispondrá al deportista a tener esta manera de afrontamiento de expectativas en el transcurso de su carrera.

Otro factor que influye en la salud mental de los deportistas es el manejo de las redes sociales según Rubio Civantos, L. (2022). Cada vez es más frecuente que los deportistas decidan crear una red social, ya sea para imitar a sus ídolos o compartir sus triunfos individualmente, una vez que empiezan a manejar estas redes sociales, existen riesgos como la posible adicción o la idealización por parte de las influencias que pueden afectar el autoestima de quien intenta ser como sus ídolos sin conseguirlo, es por ello, que cada vez más es importante manejar adecuadamente tanto el contenido como las propias redes sociales en sí mismas, de manera que

se usen correctamente y no supongan un riesgo para el funcionamiento deportivo y la propia salud mental de los profesionales.

El deporte en sí mismo, especialmente en su forma de élite, conlleva demandas significativas tanto para mantener un alto nivel de rendimiento como para gestionar los diversos aspectos que surgen en relación con entrenamientos, patrocinadores, competiciones y las relaciones con compañeros y rivales. En estos casos, el psicólogo del deporte está llamado a brindar ayuda al deportista a cuidar ese exceso de autoexigencia que puede ser contraproducente y por ende afecta su salud mental y física, razón por la cual es necesario que los deportistas reciban la mejor intervención, tanto preventiva, como cuando aparece el trastorno, por lo que contar con profesionales especializados es fundamental para cumplir esa triple faceta la cual incluye La detección, la prevención y la intervención y para ello el psicólogo del deporte puede detectar y de alguna manera prevenir y derivar este tipo de trastornos.

Atendiendo a lo anterior, la presente investigación busca responder el siguiente interrogatorio: ¿Cuáles son los niveles de salud mental positiva de los deportistas vinculados al IMDER en la ciudad de Sincelejo?

Marco Conceptual y Teórico

Salud Mental Positiva

Como afirma Lluch (2020), el concepto de salud mental positiva, es un estado de equilibrio emocional y psicológico en el que una persona puede afrontar eficazmente los obstáculos de la vida y mantener relaciones sanas y mantener una vida diaria productiva. También se refiere a la actitud o postura ante situaciones negativas, incluidos los sentimientos y pensamientos que surgen y la forma en que se manejan los conflictos.

La salud mental ha avanzado mucho en los últimos cinco años. En términos más generales, tratar de comprender cómo las personas interactúan con el entorno, cuáles son sus ambiciones y qué estrategias utilizan para abordar los problemas que enfrentan, viven el día a día, por eso se puede entender que la enfermedad mental, están relacionados con factores de bienestar y calidad de vida (Cuenca et al, 2020).

Tal y como indica el mismo autor antes mencionado, al hablar sobre salud mental positiva, se puede describir como un estado de confort donde aquel sujeto viene a ser capaz de reconocer fortalezas, donde consigue hacer frente a diversas cargas emocionales presentadas en la vida diaria y puede trabajar de manera productiva y beneficiosa, por lo que la SMP es esencial para el crecimiento social e individual de cada persona.

Siguiendo esta misma línea de investigación Diener, (1984 - 1989) en su libro “Complete Mental Health” donde hacen énfasis en las temáticas asociadas a la felicidad, el optimismo, la calidad de vida, prevención o promoción de la salud, donde relaciona el “Bienestar” y cuyas diversas categorías de bienestar emocional, subjetivo o psicológico, estos autores realizaron múltiples investigaciones en torno a las emociones positivas y la satisfacción con la vida a esto se le conoce con el nombre de bienestar subjetivo y constituirá uno de los principales elementos

del componente hedónico del constructo. Por su parte Rangel (2010), desarrolló nuevas perspectivas del bienestar relacionadas con el funcionamiento óptimo de las personas, dando lugar a la descripción del componente eudaimónico del bienestar.

En esta misma línea de investigación se destacan 3 autores: Salazar Rojas (1997) Lluç Canut (2003) y Cabrera-Gómez (2020), los cuales describen a la Salud Mental Positiva en sus modelos teóricos, como un constructo multidimensional. En primer lugar, Lluç Canut (2003), recuperando el término acuñado por Jahoda (1958), desarrolla el “Modelo Multifactorial de Salud Mental Positiva” quien describe en su “Modelo del Estado Completo de Salud” el bienestar como la suma del bienestar emocional, bienestar psicológico y el bienestar social. Entre 2005 y 2009 se amplían sus investigaciones en torno al bienestar subjetivo, incluyendo también componentes de funcionalidad y de contribución con la sociedad. otro autor fundamental fue Cabrera-Gómez (2020), el propone el modelo PERMA constituido por los 5 pilares en los que se sustenta el Florecimiento (“Positive emotions”, “Engagement”, “Positive Relationships”, “Meaning” y “Accomplishments”).

En definitiva, la SMP podría definirse como “El concepto que denomina ese algo más que ausencia de enfermedad” es decir, una entidad que difiere y significa más que la simple ausencia de una enfermedad, es equiparable al bienestar e incluye emociones positivas y negativas, activos y habilidades psicológicos que facilitan la adaptación y habilidades sociales que favorecen el funcionamiento positivo en relación con los otros y con la sociedad en general.

En el mismo sentido, Salazar Rojas (1997), quien se caracteriza porque genera intensos estados emocionales, los cuales pueden ejercer una influencia positiva o negativa en los procesos orgánicos y en la conducta humana además también puede influir en algunas emociones relacionadas con la actividad deportiva como son los estados especiales de euforia producidos

por la elevación de la actividad muscular el agotamiento físico y mental, así como la poca energía, en los casos de sobre entrenamiento.

Deportista

Un deportista según López-Aguilar (2019), se caracteriza por sus habilidades y sus aptitudes funcionales para interactuar con el entorno deportivo, supone un primer eslabón en la identificación de su individualidad, pero queda por determinar su conexión con las características básicas que los investigadores han identificado. En la determinación de los elementos básicos para diferenciar al deportista se destacan aquellos que previsiblemente tienen un componente hereditario y que difícilmente se pueden modificar.

Con esta simplificación se pretende facilitar el abordaje, aunque no supone una aceptación de un reduccionismo biológico de las diferencias individuales. Por tanto, aceptando esta consideración, los principales elementos que permiten identificar a los deportistas y que suelen ser relevantes en bastantes modalidades deportivas. Las características físicas y biológicas como la fuerza explosiva, la fuerza máxima, la fuerza prolongada, la flexibilidad, la dominancia lateral, la altura y el peso contribuyen a la adaptación al medio y a responder con precisión, rapidez y con intensidad adecuada a los requerimientos del entorno deportivo.

Las aptitudes intelectuales espacial, mecánica, emocional, numérica y abstracta son esenciales para encontrar soluciones rápidas y eficaces ante la incertidumbre de las diversas situaciones deportivas.

Los rasgos de la personalidad del deportista como la extraversión, emocionalidad y dureza mental.

Rendimiento Deportivo

Según Viru (2003), el deporte es un conjunto de actividades, generalmente esfuerzos físicos, que permiten comparar capacidades y habilidades mediante la competencia. El autor también resalta la importancia del espíritu competitivo, ya que sin este no existiría el deporte. A partir de esta idea, se infiere que tanto niños como jóvenes y adultos deportistas tienen como motivación principal la participación en competencias. Esto implica la necesidad de incrementar de forma sistemática la capacidad de rendimiento deportivo, como condición para estar a la altura de sus oponentes y ofrecer un mejor espectáculo. La investigación y formación metódica del rendimiento deportivo constituyen el núcleo de la teoría del entrenamiento, sustentada en diversas disciplinas científicas como la física, fisiología, anatomía funcional y cinesiología, entre otras.

En esta misma línea, Quintanilla Mariño (2020) define el rendimiento deportivo como una acción motriz regulada por reglas institucionales, que permite expresar potencialidades físicas y mentales. Para el autor, un desarrollo armónico de estos factores permite alcanzar un rendimiento individual máximo, concebido como el resultado de una planificación estructurada del entrenamiento.

Federación Nacional de Fútbol IMDER

El instituto municipal de Deporte y Recreación IMDER, cuenta con una sede ubicada en la capital de Sucre. Dicha federación con el pasar de los años sigue dando frutos positivos para el deporte en general, ya que no solo se trabaja el fútbol, sino también las otras disciplinas relacionadas al deporte y competencia tales como el taekwondo, boxeo, natación, béisbol etc. esta federación en sus funciones principales tiene como plan de desarrollo proponer el plan local del deporte la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre efectuando su seguimiento y

evaluación con la participación comunitaria que establece la presente ley, tiene como propósito principal fomentar en los ciudadanos el desarrollo de una sociedad integral, con valores y principios aportándole a la construcción de obras que transformen la ciudad, que generen empleo e impulsen la participación comunitaria, velando siempre por el mejoramiento social y cultural, sin distinción de raza, condición económica y política, religión e ideología.

Otras de las funciones de esta federación es desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la política del deporte la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la educación en su territorio, dispuestos a Cooperar con otros entes públicos y privados para el cumplimiento de los objetivos previstos en la ley 181 de 1995. Esta federación cuenta con profesionales altamente calificados los cuales velan por mantener vivo el espíritu deportivo de sus deportistas, sus instalaciones se encuentran en excelentes condiciones, y se hace evidente que tienen los recursos para llevar el deporte al otro nivel.

Teoría de la Salud Mental Positiva (Lunch, 1999).

La salud mental positiva (SMP) se le llama de esta manera para enfatizar que se refiere a los aspectos positivos y saludables de la salud mental en lugar de la ausencia de enfermedad. Marie Jahoda (1958) creó este concepto al llevar a cabo una investigación para evaluar la evidencia teórica, empírica y experimental de la naturaleza psicológica de la salud mental. En el mismo estudio, la autora enfatizó que tener una buena salud física y la ausencia de trastornos mentales son necesarios, pero no suficientes para tener una salud mental positiva. También sugirió analizar si la salud mental debe considerarse una característica relativamente estable y permanente de la persona o una característica de tipo situacional.

A pesar de haber propuesto un modelo de SMP, la autora no llevó a cabo investigación para verificar su validez empírica, aunque señaló que era necesario hacerlo. Actualmente el

modelo está tal cual lo propuso la autora y a pesar de su antigüedad continúa teniendo una amplia repercusión en los teóricos de la salud mental (Lluch, 2002) El término Salud Mental Positiva sigue siendo popular. Posterior al trabajo de Jahoda (1958), no hay mucho material que defina o analice el modelo del concepto, incluso en la disciplina de la psicología positiva. Sin embargo, el término se usa como referencia en algunos trabajos, a veces como un estado a fomentar, fortalecer o alcanzar, otras como sinónimo de bienestar, o se habla de salud mental positiva a través de varios conceptos, aspectos o dimensiones psicosociales por separado. Sin embargo, no hay consenso sobre cuáles variables forman parte de un modelo de SMP porque cada persona las interpreta de manera diferente.

La investigación más profunda no se define ni se desarrolla, mucho menos un instrumento de medición; algunos autores usan escalas de diferentes variables por separado, en ocasiones se usan instrumentos como el bienestar, la autoestima, la resiliencia, etc. Lluch (1999, 2002) estudió a 137 enfermeros españoles para evaluar empíricamente el modelo conceptual de seis criterios de Jahoda (1958) y crear una escala que mida la salud mental positiva. La mayoría de las personas en la muestra eran mujeres y la autora se basó literalmente en el modelo de Jahoda (1958), la autora señaló las dificultades y limitaciones de la elaboración de la escala debido a la complejidad y falta de conceptualización de la SMP.

Los resultados demostraron que la estructura del modelo no se cumplió debido a aspectos metodológicos y conceptuales. Al final, sugiere que se tomen en cuenta esos aspectos y se realicen cambios en el tamaño y las características de la muestra para futuros estudios. Por otro lado, Tengland, P. A., & Tengland, P. A. (2001), se enfoca en la parte teórica conceptual de la SMP, introduciendo el término salud mental aceptable como parte de un continuo donde los extremos son el malestar y la enfermedad mental, y la salud mental positiva en el otro extremo.

Después de analizar teóricamente la propuesta de Jahoda y el tema de salud, también señala que hay cierta confusión en la definición de los criterios que propone y en la distinción de cuáles son necesarios y parciales.

Metodología

Diseño

El presente estudio se basa en un paradigma positivista y un enfoque cuantitativo, ya que se comprobará la hipótesis mediante estadística, conteo y análisis numérico. Además, es de tipo descriptivo, puesto que se establecen los niveles de salud mental positiva en los deportistas. De igual forma, se considera de diseño no experimental, porque no se manipularán variables ni se realizará intervención, sino que se observarán en su contexto natural. Finalmente, se clasifica como de corte transversal, dado que la recolección de datos ocurrirá en un único momento (Ramos, 2015).

Población y Muestra

La investigación está conformada por 20 deportistas pertenecientes al IMDER del departamento de Sucre, en su totalidad por deportistas del sexo masculino pertenecientes al equipo de fútbol categoría sub-15 del municipio de Sincelejo. En cuanto al estrato socioeconómico los participantes en su mayoría se sitúan en el estrato 2 (55%) y el 45% de la muestra se distribuyó en los estratos 1, 3, 4 y 5; a su vez, los participantes evidenciaron en un 95% tener escolaridad incompleta en el nivel de básica primaria y el 75% pertenece a familias monoparentales, de las cuales el 60% convive solo con la madre. Finalmente, los participantes no refieren tener hijos a su cargo, ni pertenecer a población especial, así como refieren no ser víctimas del conflicto armado. Esta información se especifica en la Tabla 1.

Tabla 1*Caracterización de la Muestra*

Variable		Frecuencia	Porcentaje
Edad		20	100
Sexo		20	100
N°hijos		20	100
Estrato socioeconómico	1	6	
	2	11	
	3	1	30,0
	4	1	
	5	1	
Nivel educativo	Primaria Incompleta	19	95,0
	Secundaria incompleta	1	5,0
Estado civil	Soltero	20	100
Personas con quien vive	Padre	3	15,0
	Madre	12	60,0
	Otros	5	25,0
	Familiares		
Población especial	no	20	100
Víctima del conflicto	No	20	100
	Si	0	0

Nota. Esta tabla muestra la caracterización sociodemográfica de los participantes del estudio.

Fuente. Elaboración propia (2025)

Criterios de Inclusión

Hacer parte del IMDER, Sucre.

Firmar el consentimiento informado voluntario.

Instrumentos

Escala de Salud Mental Positiva (SMP)

Es un instrumento diseñado por Luch, (1999). El cuestionario consta de 39 reactivos tipo escala Likert, que van de 1 a 4: Siempre o casi siempre, con bastante frecuencia, algunas veces y nunca o casi nunca. Este cuestionario está conformado por 6 dimensiones, entre las cuales se encuentran: satisfacción personal, actitud prosocial, autocontrol, autonomía, resolución de problemas y autoactualización y habilidades de relación interpersonal. Esta escala ha sido la más utilizada para medir la SMP en varios lugares alrededor del mundo, así como en el territorio colombiano, para este caso, Vitola (2012) en estudiantes de Barranquilla y Cartagena realizó una caracterización de la salud mental positiva.

De igual manera, Mendoza (2016) en el Carmen de Bolívar validaron este cuestionario en estudiantes adolescentes de este municipio, además también ha sido aplicado en poblaciones con características similares de Armenia, Tolú viejo, Barranquilla, Cartagena, Calarcá y Montería. A partir de esto y teniendo en cuenta la validez y fiabilidad demostrada en los diferentes estudios, se toma como referente este instrumento para evaluar la variable de salud mental positiva.

Análisis de Datos

El análisis de los datos se realizó utilizando el Statistical Package for the Social Sciences SPSS, el cual es un aplicativo para análisis de información en ciencias sociales. Se utilizaron estadísticos descriptivos y de frecuencia, utilizando la media poblacional y la desviación estándar, las cuales varían dependiendo de las características de la población.

Resultados

En relación con los factores evaluados por el cuestionario de salud mental positiva, y, dando cumplimiento a los objetivos específicos planteados por esta investigación, los resultados mostraron niveles medios en los factores de satisfacción personal ($M=21,6$), Habilidades en las relaciones interpersonales ($M=21,8$) y resolución de problemas ($18,1$). No obstante, se encontraron niveles inferiores en los factores de Autocontrol ($M=9,8$) y en la Autonomía ($M=12,5$).

Tabla 1

Niveles de Salud Mental por Factor

	Media	Desv. Estándar
Satisfacción personal	21.6	2.2
Actitud prosocial	15.2	2.3
Autocontrol	9.8	1.9
Autonomía	12.5	2.1
Resolución de problemas	18.1	3.1
Habilidades relaciones interpersonales	21.8	1.5

Nota. La tabla muestra las medias y desviaciones estándar de los puntajes obtenidos en cada factor de salud mental. *Fuente.* Elaboración propia (2025)

Finalmente, los resultados de la evaluación de salud mental positiva general en la población evaluada se sitúan en un nivel medio ($M=99,5$), lo cual podría significar que estos deportistas se encuentran en un nivel dentro del rango de normalidad según los criterios establecidos por el instrumento de medición. Adicionalmente, esto podría representar que a pesar de que existen situaciones estresantes en la vida diaria, los aspectos positivos en la salud mental

permiten recobrar el equilibrio ante momentos de crisis. Estos datos pueden ampliarse en la tabla 3.

Tabla 3

Nivel de Salud Mental Positiva General

	Media	Desv. Estandar
Salud Mental Positiva	99,55	7,0

Nota. La tabla muestra la media y desviación estándar del puntaje total de salud mental positiva obtenidos en la muestra estudiada. *Fuente.* Elaboración propia (2025)

Discusión

En la presente investigación se logró identificar los niveles de salud mental positiva de los jugadores pertenecientes a la federación de Fútbol IMDER SINCELEJO, luego del análisis de la batería aplicada se encontraron resultados positivos ya que sobrepasa la desviación estándar dando como resultado una media de 99,55 donde la desviación está bajo los 7.0 siendo esto positivo para el equipo en general, a pesar de que resultados son relativamente positivos, se puede considerar que se hace necesario reforzar ciertas partes como la resolución de problemas y la actitud prosocial donde se encontró un nivel bajo, en cuanto a los demás parámetros de la prueba aplicada a esta población.

Los resultados son acordes al contexto donde fue aplicada, Finalmente, los resultados de la evaluación de la SMP de la población evaluada se sitúan en un nivel medio ($M=99,5$). Lo cual es positivo, pero se considera que se hace necesario seguir trabajando este tema, para alcanzar niveles superiores, con el fin de aumentar el nivel de salud mental a nivel individual y a nivel colectivo, desde el punto de vista de aplicación y de análisis de datos, se puede afirmar que el proyecto fue todo un éxito, los directivos, los deportistas y los distintos entrenadores tuvieron la mejor disposición para llevar a cabo el proyecto el cual buscaba evaluar los niveles de salud mental positiva de sus deportistas.

En estudios realizados por la Revista Virtual Universidad Católica del Norte en el año (2012), ellos hacen énfasis en la importancia de promover herramientas que les permitan “intentar estar y sentirse mentalmente lo mejor posible” (Lluch, 2002, p. 11), es decir, reforzar especialmente su salud mental positiva. circunstancias en las que se encuentran.

Depende principalmente del autocontrol, la satisfacción personal, la actitud prosocial, la independencia, la capacidad de resolución de problemas, la capacidad de autorrealización

interpersonal; factores que pueden protegerlos contra el desarrollo de enfermedades mentales, porque diariamente enfrentan situaciones que contienen desafíos y pueden ser estresantes ya que juegan un papel importante en la salud (Arceo, Castillo y Iuit, 2006), resultados que parecen encontrarse relacionados con los planteados en el estudio, no obstante, es pertinente recalcar que no se evaluó el rendimiento deportivo en la población estudiada y no fue posible realizar análisis de relación o causalidad.

En otros estudios realizados por González, Astudillo, y Hurtado (2012). Se concluye que el apoyo social y la salud mental positiva son estructuras que emergen de un marco social complejo y juegan un papel importante en la promoción del significado de la vida, proporcionando fortaleza ante la enfermedad y facilitando actividades que se relacionan positivamente con el individuo. Como muestran los resultados del estudio, se espera que nuestra comprensión de la discapacidad vaya más allá de lo que tenemos sobre ella, porque incluye factores positivos en su calidad de vida e indirectamente comportamientos favorables en los ámbitos sociales.

Las personas con diferentes discapacidades físicas son capaces de mantener un equilibrio de diferentes perspectivas en las situaciones que se les presentan, lo que permite fortalecer su bienestar. Por otro lado, este trabajo es uno de los pocos estudios realizados en el campo de la discapacidad, donde se han estudiado dos constructos similares en el ámbito social, cada uno de los cuales tiene un significado importante en situaciones provocadas por la condición dada. Sería importante continuar con investigaciones relevantes y útiles para la sociedad, especialmente para esta población. Porque los estudios se centraron en medir el valor relativo de variables sociodemográficas como género, educación, ocupación, clase económica, estado civil, momento

del diagnóstico, porque pueden influir significativamente en la salud mental positiva y/o el apoyo social de personas con

condiciones especiales. Finalmente, como explica Verdugo (2017), las investigaciones hasta ahora se han centrado mucho en el individuo y sus limitaciones, prestando poca atención a los cambios que afectan al medio ambiente y su calidad de vida. Según el estudio realizado por Silvia Elena Chaves Arias en la Universidad Hispanoamericana llamado Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en un Grupo de Deportistas Costarricenses entre 18 - 25 años Concluyen que practicar deporte tiene muchos beneficios a nivel físico y emocional. Asimismo, quienes encuentran pasión en el deporte lo llevan al siguiente nivel, compiten o incluso se dedican de lleno al deporte, pero eso es lo que importa en el deporte.

A nivel competitivo, la capacidad de gestionar las emociones y las estrategias de afrontamiento que ayuden a estos deportistas a gestionar adecuadamente las dificultades y los logros sin afectar a su bienestar psicológico y por tanto a su salud mental. El propósito de este estudio fue analizar los efectos de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años. Según metodología, en el estudio correlacional y de enfoque cuantitativo participaron 110 deportistas competitivos. Los instrumentos utilizados para medir las variables corresponden a Ryff (Díaz et al., 2006).

Otra herramienta utilizada fue la adaptación española del Coping Strategies List de Canon et al. (2007). Los resultados muestran que las correlaciones más significativas indican que a mayor apoyo social, mayor capacidad de expresarse a nivel emocional ($\rho = 0,552$) con un valor $p < 0,001$. De manera similar, cuando se utiliza la reestructuración cognitiva como EA, podemos resolver problemas ($\rho = 0,526$) con valor $p < 0,001$, buscar apoyo social ($\rho = 0,482$) con valor $p < 0,001$ y expresarnos mejor emocionalmente ($\rho = 0,493$) es mayor, con un valor de p

< 0,001. Resultó que los atletas de la muestra utilizaron con más frecuencia y experimentaron más apoyo de estrategias de afrontamiento centradas en los problemas y las emociones; Esta elección de estrategias de afrontamiento afecta su bienestar psicológico al afrontar los éxitos y fracasos de la vida cotidiana. Según el estudio realizado por Ferris Lluch, David y Florentino Sáez, Laura (2022), en la Universidad Departamento en ese documento hablan sobre la importancia de la salud mental en deportistas de élite, logran concluir que en los últimos años, la salud mental ha adquirido cada vez más importancia en la vida diaria de las personas ha sido uno de los aspectos menos importantes del bienestar personal durante décadas, pero cada vez más personas optan por hablar de ello abiertamente y, en innumerables casos, buscan ayuda profesional.

Esta tendencia no pasa desapercibida en el mundo del deporte, la salud mental ha sido durante mucho tiempo un tabú en la sociedad, pero aún más para muchos deportistas. El miedo a parecer débil, además del miedo a parecer frágil, ha provocado que muchos deportistas sufren durante años problemas de salud mental durante sus carreras deportivas, presiones personales o mediáticas, insultos y rechazos a través de las redes sociales o incluso problemas perjudiciales son los motivos que pueden acabar en graves problemas mentales para un actor del mundo del deporte. Cada vez más, los deportistas parecen dispuestos a dejar de lado los tabúes de salud mental y revelar sus problemas al mundo para seguir progresando e intentar normalizar situaciones que antes no existían.

Ha habido varios casos de alto perfil de atletas que tuvieron que poner fin a sus carreras debido a problemas de salud mental. Posiblemente la gimnasta que más llamó la atención, Simón Viles, fue honesta en los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 y admitió que tuvo que renunciar para poder concentrarse en su salud mental y no poner en peligro su bienestar. El japonés Roland

Garros, admitió sufrir depresión desde 2018, alegando que por su naturaleza también padecía ansiedad antes de hablar con los medios, además de la presión de la competencia. A nivel nacional, uno de los casos más sonados fue el de Andrés Iniesta, quien admitió en varias ocasiones que también sufrió depresión en 2009 tras la muerte de su compañero y amigo Dani Jarque, además de una serie de lesiones que sufrió. Estos casos demuestran que todos los deportistas pueden pasar por procesos complejos de salud mental por diferentes motivos.

En conclusión, lo que se puede analizar de todos estos estudios realizados, es que el tema de la salud mental es completamente importante y determinante a la hora de hablar del rendimiento individual y colectivo, es fundamental que los equipos que hacen parte de la competencia tengan presente que los jugadores necesitan tener un apoyo psicológico que se encargue de trabajar la salud mental del equipo en general, en busca de lograr mejores resultados tanto colectivos como individuales.

Conclusiones

Este estudio fue implementado en Sincelejo, de la mano de la federación de fútbol IMDER, con la categoría sub-15 masculina, donde se identificaron los niveles de salud mental positiva de los jugadores pertenecientes a esta federación.

A estos deportistas se les aplicó una batería psicológica propuesta por Lunch en (1999) la cual permite evaluar y a identificar los niveles de SMP, esta batería evalúa la satisfacción personal, la actitud prosocial, el auto control, la autonomía, la resolución de problemas y las habilidades interpersonales. Todas estas importantes a la hora de medir salud mental positiva.

Haciendo relación con los parámetros clínicos estandarizados por la prueba se logró identificar el nivel de salud mental positiva del presente equipo de fútbol, de manera individual y de manera colectiva, los resultados son relativamente positivos, que se encuentran dentro del rango de normalidad establecido por el instrumento de medición, dando como resultado una media de 99,55 donde la desviación está bajo los 7.0 siendo esto positivo para el equipo en general, a pesar de estos resultados, se puede considerar que se hace necesario reforzar ciertas subdimensiones, específicamente en lo relacionado con la resolución de problemas y la actitud prosocial donde se encontró un nivel bajo, en cuanto a los demás parámetros de la prueba aplicada a esta población, los resultados son acordes al contexto y a las características de la población.

En este mismo sentido, los resultados de la evaluación de la SMP de la población evaluada se sitúan en un nivel medio ($M=99,5$). Lo cual es positivo, pero se considera que se hace necesario seguir trabajando este tema, para alcanzar niveles superiores, con el fin de aumentar el nivel de salud mental a nivel individual y a nivel colectivo, desde el punto de

vista de aplicación y de análisis de datos, se puede afirmar que el proyecto generó un impacto significativo en el cuerpo beneficiado, dentro de los cuales se encuentran: los directivos, los deportistas y los distintos entrenadores, quienes tuvieron la mejor disposición para llevar a cabo el proyecto el cual buscaba evaluar los niveles de salud mental positiva de sus deportistas.

Recomendaciones

Se recomienda continuar ampliando esta línea de investigación y plantear programas de intervención que fortalezcan los factores positivos asociados a la salud mental de los deportistas, tales como la satisfacción personal, el autocontrol, la resolución de problemas y las habilidades interpersonales. Estos programas pueden diseñarse desde un enfoque integral que incluya talleres de inteligencia emocional, manejo del estrés, entrenamiento en resiliencia y acompañamiento psicológico constante, ajustado a la realidad del entorno deportivo de la población estudiada.

Referencias Bibliográficas

- Abajo Rubio, L. (2022). *Salud mental en deportistas de alto rendimiento* [Trabajo de grado, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/112716/files/TAZ-TFG-2022-527.pdf>
- Arceo, G., Castillo, R., & Iuit, J. (2006). Promoción y difusión de la salud mental positiva dentro del medio universitario a través de un sitio web. *Revista Biomédicas*, 2(3), 137–140. <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=44888>
- Cabrera-Gómez, C. C., Rengifo-Rengifo, L., Suárez Hernández, J. M., Rivera-Porras, D., & Carrillo-Sierra, S. (2020). Fortalezas de carácter según género en personas de Salinas de Guardas: Perspectiva de intervención desde el modelo PERMA a la economía solidaria. *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*, 39(2), 226–236. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969799015/html/>
- Campos Salinas, J. A. (2018). *Factores determinantes del arbitraje en fútbol: Análisis de los árbitros de la Región de Murcia* [Tesis doctoral, Universidad Católica de Murcia]. <https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2722/Tesis.pdf?sequence=1&isAlloved=y>
- Cedeño, N. J. V., Cuenca, M. F. V., Mojica, Á. A. D., & Portillo, M. T. (2020). Afrontamiento del COVID-19: Estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, 5(3), 63–70. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>
- Cooley, C. H. (2005). El yo espejo. *CIC Cuadernos de Información y Comunicación*, 10, 13–26. <https://www.redalyc.org/pdf/935/93501001.pdf>
- Diener, R. (1984–1989). *The Spanish Journal of Psychology*. Madrid, Spain: Mirko Antino, Universidad Complutense.

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572–577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Etienne, C. F. (2018). Salud mental como componente de la salud universal. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, e140. <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2018.v42/e140/es/>
- Ferris Lluch, D., & Florentino Sáez, L. (2022). La importancia de la salud mental en deportistas de élite. *Blog Juegointerior*. <https://juegointerior0.wordpress.com/>
- Gómez Zúñiga, N. N. (2016). *Estudio sobre el desentrenamiento en atletas de alto rendimiento en el deporte de natación del estado de Nuevo León* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/14215/1/1080237939.pdf>
- González, P. C., Astudillo, E. Y., & Hurtado, É. P. (2012). Salud mental positiva y apoyo social percibido en personas con discapacidad física. *Cultura del Cuidado*, 9(2), 39–49. <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/cultura/article/view/2008>
- Guzmán, M. L. B., & Galaz, M. M. F. (2018). Construcción de una escala de salud mental positiva para adultos en población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación e Avaliação Psicológica*, 1(39), 22–33. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645431003.pdf>
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. Basic Books.
- Lluch Canut, M. T. (2000). *Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva* [Tesis doctoral, Universidad de Barcelona]. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/42359>

- Lluch Canut, M. T. (2003). Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 11(1), 61–78.
- Llorca Rubio, C. (2020). El psoas iliaco, un verdadero ícono holográfico del cuerpo humano. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 9(3).
<https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/204>
- López-Aguilar, D., & Álvarez-Pérez, P. R. (2019). La construcción de la identidad personal y profesional de los deportistas de alto nivel. *Educación*, 55(2), 361–379.
<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/7058831>
- Medina Pérez, Ó., Irija Serrano, M. F., Martínez Ardila, G., & Cardona Duque, D. V. (2012). Características de salud mental positiva en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Armenia – Quindío. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 1(36), 247–261. <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/379>
- Merino Orozco, A. (2021). *¡Mamá, apúntame al fútbol!: Expectativas y orientaciones para un deporte escolar educativo*. Prensa de la Universidad de Zaragoza.
https://www.unizar.es/actualidad/vernoticia_ng.php?id=58842&idh=11049
- Muñoz Arroyave, C. O., Cardona Arango, D., Restrepo-Ochoa, D. A., & Calvo, A. C. (2022). Salud mental positiva: Entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *CES Psicología*, 15(2), 151–168. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802022000200151&script=sci_arttext
- Organización Mundial de la Salud. (2024, abril 2). La OMS presenta una promotora digital de la salud dotada de inteligencia artificial generativa para mejorar la salud pública.

<https://www.who.int/es/news/item/02-04-2024-who-unveils-a-digital-health-promoterharnessing-generative-ai-for-public-health>

Peris-Delcampo, D., Roffé, M., Jodra, P., & García-Ucha, F. (2023). *Salud mental y psicología del deporte: Fundamentos prácticos*. Imaginante Editorial.

<https://books.google.com.co/books?hl=en&lr=&id=8oTaEAAAQBAJ>

Pressman, J., & Wildavsky, A. (1998). *Cómo grandes expectativas concebidas en Washington se frustran en Oakland*. Fondo de Cultura Económica.

https://indaga.ual.es/discovery/fulldisplay/alma991001028769704991/34CBUA_UAL:V

Quintanilla Mariño, R. V. (2020). *La planificación por bloques: Incidencia en el rendimiento deportivo de jóvenes fondistas* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Babahoyo].

<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/7505>

Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 23(1), 9–17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>

Restrepo, D. A., & Jaramillo, J. C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202–211.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-386X2012000200009&script=sci_arttext

Roffé, M., & Rivera, S. (2014). *Entrenamiento mental en el fútbol moderno: Herramientas prácticas*. FútbolDlibro. <https://futboldelibro.com>

Rubio Civantos, L. (2022). *Las redes sociales y su influencia en la identidad de los adolescentes* [Tesis de grado, Universidad de Sevilla].

[https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/ecf3fb26-d5f6-462e-87bf-](https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/ecf3fb26-d5f6-462e-87bf-1fd1e94d222c/content)

[1fd1e94d222c/content](https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/ecf3fb26-d5f6-462e-87bf-1fd1e94d222c/content)

Salazar Rojas, W. S. (1997). Efecto de la salud mental en el rendimiento deportivo en nadadores de élite. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 6(10), 29–37.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291997000100005

Santiago, J., Bernaras, E., & Jaureguizar, J. (2020). Salud mental positiva: Del concepto al constructo. Evolución histórica y revisión de teorías. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 7, e17. <https://scielo.pt/pdf/rpesm/nspe7/nspe7a17.pdf>

Vega-García, A. K., Ruiz-Iscales, A. D., Lanza-Mora, O. V., Álvarez-Jiménez, M. F., García-Santafé, S. A., Utrera-Mejía, A., & Rivera-Porras, D. (2023). Diseño y validación de una escala psicométrica que permita estudiar los hábitos saludables físicos y psicológicos en atletas. *Revista Infométrica Serie Ciencias Sociales y Humanas*, 6(1).

<https://www.infometrica.org/index.php/ssh/article/view/188/228>

Verdugo Alonso, M. Á., & Navas Macho, P. (2017). *Todos somos todos: Derechos y calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y mayores necesidades de apoyo*.

Universidad de Salamanca.

https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/163484/I.IIUIIC_VerdugoMA_TodosSomosTodos.pdf

Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265–275.

<https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Viru, A. (2003). *Análisis y control del rendimiento deportivo* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

https://www.researchgate.net/publication/31772413_Analisis_y_control_del_rendimiento