

Fortaleza mental: definición, medición y controversias

Fortaleza mental, o mental toughness, designa un constructo psicológico con distintas definiciones sobre recursos y actuaciones orientados a sostener metas o rendimiento frente a demandas. Su contenido, dimensionalidad y alcance contextual dependen del modelo adoptado.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Avanzado

Lectura estimada: 24 min · 5076 palabras de cuerpo

Resumen

La fortaleza mental reúne propuestas para explicar recursos y actuaciones frente a demandas deportivas. Esta lectura compara definiciones generales y específicas, modelos de una o varias dimensiones y perspectivas de rasgo, estado e interacción con el contexto. Distingue fortaleza de confianza, resiliencia y rendimiento, y examina el riesgo de definirla mediante la victoria. Revisa cuestionarios, medidas conductuales, informantes y problemas de validez, conservando versiones y poblaciones. Los estudios de cambios psicológicos muestran por qué medir recursos relacionados no sustituye medir el constructo. También se analizan normas de persistencia y expresión emocional, y asociaciones con bienestar. Las preguntas de los capítulos se conservan como agenda de investigación; los ejemplos hipotéticos permiten precisar decisiones de interpretación sin ofrecer diagnósticos ni criterios universales de selección.

Palabras clave: fortaleza mental; mental toughness; validez; medición; rasgo y estado; resiliencia; rendimiento; contexto deportivo

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fortaleza-mental-definicion-medicion-y-controversias.html>

Comparar qué significa fortaleza mental

La coincidencia de un nombre no establece equivalencia entre modelos.

01

Cuatro C

Control, compromiso, desafío y confianza
Base en hardiness; modelo general

02

Demandas de la vida deportiva

Disposición, entrenamiento y competición
Marco informado por constructos personales

03

Metas y rendimiento sostenido

Rendimiento subjetivo u objetivo
Desafíos cotidianos y adversidades importantes

Síntesis conceptual original de modelos; sin medidas de superioridad.

Selección de definiciones comparadas por Cowden y colaboradores. Las cintas conservan preguntas y contenidos distintos; no ordenan los modelos por calidad ni representan una evolución inevitable. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Richard G. Cowden, Lee Crust, Stephanie J. Tibbert y Patricia C. Jackman (2021); Aidan Moran y John Toner (2018).

1. Un término frecuente con varios significados

Fortaleza mental es la expresión utilizada aquí para mental toughness. Moran y Toner emplean resistencia mental en la edición española de su libro; ambas denominaciones remiten al objeto discutido en estas fuentes. Cowden, Crust, Tibbert y Jackman lo presentan como un recurso psicológico que permite iniciar y sostener esfuerzos hacia niveles óptimos de rendimiento ante adversidad. La formulación vincula recursos y actuación, pero todavía deja por precisar qué recursos se incluyen, cómo se observan y en qué situaciones importan. ^{[1][3]}

La popularidad de la expresión no proporciona una definición común. Moran y Toner describen su empleo como sinónimo de determinación, resiliencia o capacidad excepcional frente a presión. También señalan el desacuerdo sobre significado y mecanismos. Weinberg y Butt reúnen atributos que aparecen con frecuencia en la investigación: concentración, confianza, manejo de presión, motivación orientada a metas, control, optimismo y resiliencia. La coincidencia parcial entre listas permite reconocer una familia de propuestas; no establece que todos sus elementos sean equivalentes o que pertenezcan a una misma escala. ^{[2][3]}

Un constructo es una idea abstracta o teórica en psicología que representa algo que no se observa directamente. En este caso, llamar fuerte a una persona añade una interpretación a su conducta. Para estudiarla se necesita explicar qué significa esa interpretación y qué información permitiría sostenerla. La cuestión aparece de forma concreta cuando una definición destaca capacidades internas, otra enumera actitudes y otra se centra en mantener rendimiento bajo condiciones exigentes. Las tres hablan de fortaleza, aunque proponen objetos de medición distintos. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] Una jugadora hipotética termina un encuentro después de varios errores. Su entrenador podría elogiar su perseverancia; ella podría destacar que recuperó la atención; una observadora podría registrar decisiones más ajustadas al final. Esas descripciones pueden coexistir. El término fortaleza mental serviría como interpretación común sólo después de aclarar qué relación se propone entre ellas. El análisis empezaría por las acciones y experiencias identificadas, en vez de convertir el elogio en una puntuación psicológica.

2. Definiciones construidas desde preguntas diferentes

La comparación de modelos que presentan Cowden y colaboradores muestra diferencias de fundamento teórico y alcance. El modelo de Clough, Earle y Sewell parte de hardiness y añade confianza a control, compromiso y desafío. La propuesta de Jones, Hanton y Connaughton utiliza una indagación cualitativa informada por la teoría de constructos personales: organiza atributos de disposición, entrenamiento, competición y poscompetición. Una definición construida desde componentes de personalidad y otra desde percepciones sobre la vida deportiva pueden compartir palabras sin responder exactamente a la misma pregunta. ^[1]

Moran y Toner explican que Jones y colaboradores combinaron un grupo focal y entrevistas con diez deportistas internacionales en el estudio de 2002. Su definición incluía afrontar las demandas mejor que los oponentes y conservar determinación, foco, confianza y control bajo presión. Los autores del libro reconocen el valor de las características percibidas, pero cuestionan la imprecisión del perfil psicológico y el uso de superioridad sobre rivales como criterio. También conservan los límites de una muestra pequeña y del rango de deportes representados. ^[3]

En la tabla de Cowden y colaboradores, la propuesta de Gucciardi, Gordon y Dimmock se sitúa específicamente en fútbol australiano. Reúne características, conductas y situaciones, e incluye conservar concentración y motivación cuando las cosas van bien. La adversidad deja de ser el único escenario relevante. Por su parte, Hardy y colaboradores ponen el acento en alcanzar metas personales ante presión de distintos estresores, mientras la propuesta de Gucciardi y colaboradores de 2015 considera rendimiento subjetivo u objetivo frente a desafíos cotidianos y adversidades importantes. ^[1]

La comparación permite conservar tres decisiones: qué incluye la definición, qué situación considera y qué resultado usa como referencia. Alcanzar una meta personal difiere de derrotar a un rival; mantener una conducta difiere de informar una creencia. Esas elecciones determinan qué dato tendría sentido recoger. En la propuesta general de 2015 aparecen ejemplos deportivos y ajenos al deporte, de modo que su amplitud tampoco debe confundirse con validación específica para cada disciplina. ^{[1][3]}

3. Las cuatro C y la transferencia de hardiness

Hardiness, denominado resistencia en el libro de Moran y Toner, comprende control, compromiso y desafío. Su planteamiento se relaciona con cómo se afrontan acontecimientos estresantes; el modelo de las cuatro C añade confianza. Control se refiere a sentir y actuar como si se pudiera influir en una situación; compromiso, a perseverar; desafío, a interpretar situaciones potencialmente estresantes como oportunidades; confianza, a creer en la capacidad de completar una tarea. Los términos organizan un modelo particular de fortaleza mental y ayudan a distinguir aspectos que el uso cotidiano del adjetivo fuerte reúne. ^{[2][3]}

La tabla de Cowden y colaboradores presenta ese modelo como multidimensional y general, aplicable en su formulación a atletas y personas que no lo son. Distingue control emocional y de la vida, y confianza interpersonal y en capacidades. Esa organización añade detalle al nombre de cada componente. Creer que se puede realizar una habilidad y sentirse capaz de relacionarse con otras personas no describen necesariamente la misma experiencia, aunque ambos contenidos se agrupen dentro de confianza. ^[1]

Weinberg y Butt señalan una controversia central: trasladar un constructo procedente de psicología de la salud al deporte necesita justificación y examen de fiabilidad y validez. Agregar una dimensión no demuestra que la estructura funcione en todos los escenarios deportivos. La afinidad entre palabras puede motivar una hipótesis, pero la hipótesis requiere confrontarse con datos obtenidos en el contexto de aplicación. Los autores atribuyen esta crítica al marco y conservan su carácter de debate, en lugar de descartar toda su utilización. ^[2]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una atleta podría sentirse capaz de completar un ejercicio y, al mismo tiempo, percibir poca influencia sobre la selección del equipo. Una puntuación global podría reunir ambas respuestas; examinar las dimensiones permitiría reconocer que pertenecen a ámbitos diferentes. La interpretación dependería de qué pregunta formula el instrumento y del propósito de evaluación. El modelo ofrece nombres para organizar la descripción, pero esos nombres no autorizan a concluir que una dificultad en un ámbito caracteriza toda la fortaleza de la persona.

4. Una dimensión o varias: una discrepancia que importa

Multidimensional significa que un constructo se organiza en varias dimensiones diferenciables. Unidimensional significa que la propuesta lo trata como una dimensión. Esta elección afecta la lectura de una puntuación: una medida global puede resumir un recurso general, mientras un conjunto de subescalas puede distinguir contenidos. La tabla de Cowden y colaboradores clasifica como multidimensionales los modelos de Clough, Jones y Gucciardi de 2008, y como unidimensionales las propuestas de Hardy de 2014 y Gucciardi de 2015. ^[1]

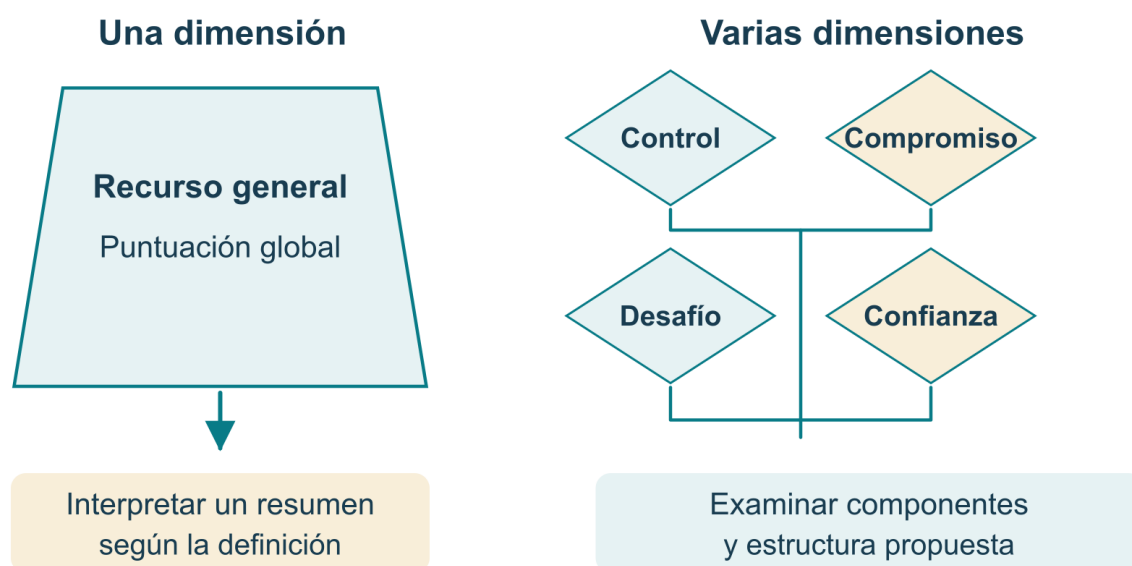
Weinberg y Butt, en otro capítulo de 2021, presentan la multidimensionalidad como un área de coincidencia entre los trabajos que comentan. Incluyen valores, actitudes, emociones y cogniciones que se hipotetiza permiten alcanzar metas frente a obstáculos. Antes aclaran que coincidencia no significa acuerdo de todos los investigadores. Leer ambos capítulos conserva una discrepancia relevante: su selección y organización de propuestas no permiten afirmar que la dimensionalidad estuviera resuelta en una sola dirección. ^{[1][2]}

También conviene distinguir diversidad de contenidos y estructura de una medida. Que una explicación mencione confianza, atención y motivación no decide por sí solo cómo se relacionarán las respuestas a un cuestionario. Weinberg y Butt solicitan investigación con muestras mayores y análisis factorial confirmatorio para examinar el MTQ-48. La cuestión consiste en comprobar si la organización propuesta de sus medidas tiene apoyo, en vez de darla por establecida porque las categorías resultan comprensibles. ^[2]

[Inferencia] Dos investigadores hipotéticos podrían estudiar la misma actuación: uno preguntaría por un recurso general para sostener rendimiento; otro diferenciaría confianza, compromiso y control. Sus resultados no serían intercambiables por usar el mismo rótulo. Al comparar trabajos habría que identificar definición, estructura y contenido antes de reunir puntuaciones. Un resultado favorable en una subescala tampoco equivale automáticamente a una mejora de todas las demás. La distinción ayuda a formular con precisión qué se midió y qué parte de la propuesta recibió apoyo.

Dos maneras de organizar la medición

La estructura necesita examen; las fuentes conservan propuestas distintas.



Representación conceptual: no es un modelo factorial estimado.

Unidimensionalidad y multidimensionalidad implican decisiones distintas de medición. Las cuatro C ilustran una estructura propuesta; el dibujo no demuestra su validez factorial.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Richard G. Cowden, Lee Crust, Stephanie J. Tibbert y Patricia C. Jackman (2021); Robert Weinberg y Joanne Butt (2021).

5. Confianza, resiliencia y fortaleza mental

La confianza se refiere a una creencia sobre disponer de recursos o capacidades para alcanzar un resultado. Moran y Toner subrayan su variación entre contextos y distinguen creer que se puede actuar de poseer una creencia general para toda situación. Una atleta puede confiar más en una habilidad que en otra. En los modelos de fortaleza mental revisados, la confianza aparece con frecuencia como componente, pero incluirla no convierte todo estudio de confianza en una evaluación del constructo más amplio. ^{[2][3]}

Weinberg y Butt sitúan resiliencia alrededor de adversidad y adaptación. En su formulación, fortaleza mental abarca también situaciones positivas, además de recuperación ante contratiempos. Presentan la resiliencia como parte de un constructo mayor, con optimismo y confianza entre sus componentes. Esa relación corresponde a su lectura conceptual. La comparación con las definiciones de Cowden y colaboradores permite conservar el alcance de cada propuesta, sin imponer una jerarquía única como si fuera una clasificación universal ya demostrada. ^{[1][2]}

El contraste se vuelve empírico en un estudio de siete jugadores varones de rugby reseñado por Cowden y colaboradores. Tras un trabajo de reentrenamiento atribucional se identificaron pensamiento más optimista, mayor resiliencia y confianza. Los autores señalan que se omitió una medida reconocida de fortaleza mental, lo que dificulta evaluar la afirmación sobre desarrollo de ese constructo. Los resultados sobre recursos relacionados mantienen su interés, pero no sustituyen el dato que faltó. ^[1]

[Inferencia] Una deportista hipotética puede informar mayor confianza para una tarea y seguir experimentando dificultades para sostener atención en otras situaciones. Otra puede adaptarse después de un contratiempo sin describir el mismo repertorio de creencias. Precisar esos cambios permitiría reconocer avances concretos y escoger cómo examinarlos. La diferencia conceptual evita que todas las mejoras psicológicas reciban el nombre de fortaleza mental, y permite comunicar qué recurso cambió y qué relación con el constructo se propone investigar.

6. Rendimiento y el problema de definir por la victoria

Moran y Toner plantean el riesgo de una definición circular: llamar fuerte a quien gana y explicar después su victoria mediante esa fortaleza. Si el único índice del constructo es el resultado que debe explicar, la argumentación vuelve al punto de partida. También preguntan por mejoras personales sin derrota de un rival y por la necesidad de un índice independiente. El problema no es restar valor a competir; es distinguir una descripción del resultado de una explicación psicológica de cómo se produjo. ^[3]

Los modelos comparados por Cowden y colaboradores utilizan referencias diferentes. Jones incluye superioridad sobre oponentes; Hardy se refiere a metas personales; Gucciardi y colaboradores de 2015 consideran niveles altos de rendimiento subjetivo u objetivo. Esa diversidad permite preguntar por el criterio empleado. Un registro de tiempos, una valoración del logro de metas y una clasificación competitiva aportan información distinta. Ninguno puede interpretarse sin identificar cómo se relaciona con la definición adoptada y las condiciones de actuación. ^[1]

Weinberg y Butt señalan que ciertas conductas representan cómo actúan personas consideradas mentalmente fuertes, pero no las definen por sí solas. Entre las medidas conductuales revisadas aparecen mantener rendimiento personal en situaciones difíciles, partidos ajustados o dificultades de compañeros. La condición añade información al resultado: interesa la actuación ante una demanda especificada. Aun así, observar una acción aislada no describe todo el conjunto de valores, actitudes y cogniciones de las definiciones más amplias. ^[2]

[Inferencia] Un equipo hipotético puede perder frente a un rival superior mientras una jugadora ejecuta mejor una responsabilidad concreta bajo presión. Evaluar

únicamente la victoria dejaría sin describir ese cambio. A la inversa, un triunfo podría coexistir con una actuación personal menos ajustada al plan. La interpretación distinguiría marcador, ejecución individual y recursos informados. Esa separación ofrece criterios que permiten examinar relaciones entre fortaleza y rendimiento, en vez de utilizar dos palabras para nombrar el mismo resultado.

7. Rasgo, estado e interacción con la situación

Rasgo describe una disposición relativamente estable en el tiempo y entre situaciones; estado describe una expresión que puede cambiar con las condiciones. Weinberg y Butt presentan ambas perspectivas como preguntas para avanzar en la claridad conceptual. En los modelos de rasgo se hipotetiza que determinados atributos permiten actuar eficazmente ante diversas demandas. En las investigaciones situadas, las restricciones y exigencias de cada contexto contribuyen a explicar variaciones en la expresión de fortaleza. ^[2]

Cowden y colaboradores reseñan un estudio con estudiantes universitarios que recogió medidas semanales durante diez semanas. La variabilidad dentro de una persona superó la variabilidad entre personas. Es un dato sobre ese seguimiento de estudiantes, distinto de afirmar que se observó la misma proporción en atletas de élite. Los autores lo relacionan con una perspectiva de interacción persona y ambiente: expresiones relativamente estables en situaciones semejantes y cambios entre situaciones diferentes. ^[1]

Weinberg y Butt describen también una investigación sobre cambios percibidos por tenistas dentro de partidos y entre partidos. Variaron conductas, cogniciones y afectos, y algunos atletas no sostuvieron de forma continua lo que denominaban ser mentalmente fuertes. La descripción conserva percepciones y condiciones competitivas. Permite preguntar qué situaciones acompañan la variación, sin convertir un episodio en una identidad fija del deportista. ^[2]

[Inferencia] Una atleta hipotética podría responder de forma consistente a una demanda conocida y experimentar mayor dificultad cuando cambia su responsabilidad. Un registro útil describiría ambas situaciones y los recursos que comunica en cada una. Si se recoge una sola puntuación antes de una competición, se conocerá ese momento de medición; si se sigue la actuación en varios momentos, aparecerá información temporal. La decisión sobre cuándo medir forma parte del objeto de estudio. No es lo mismo preguntar por disposición general que por experiencia durante un episodio particular.

8. Influencias genéticas y ambientales: alcance de la evidencia

Cowden y colaboradores reseñan investigación con gemelos que atribuye diferencias individuales en fortaleza mental a factores genéticos y ambientales no compartidos. Weinberg y Butt presentan igualmente contribuciones genéticas y aprendidas. Los resultados se sitúan en el estudio de diferencias entre personas; no proporcionan un procedimiento para determinar de dónde procede una respuesta particular de un atleta ni para identificar su potencial deportivo mediante una etiqueta. ^{[1][2]}

Los capítulos distinguen factores genéticos y ambiente no compartido entre las contribuciones a diferencias individuales identificadas por esa investigación. Cowden y colaboradores enlazan esos resultados con fluctuaciones observadas en otras investigaciones y con la interacción entre persona y ambiente. Su síntesis permite estudiar estabilidad y variación conjuntamente, en lugar de exigir que una excluya a la otra. El nivel del análisis permanece en diferencias entre personas y expresiones en distintas situaciones. ^[1]

Weinberg y Butt distinguen desarrollo mediante experiencias y oportunidades ambientales y aprendizaje deliberado de habilidades. Esas líneas examinan vías de desarrollo. Reconocer que el constructo tiene componentes aprendidos no determina qué programa será eficaz ni cuánto cambiará una persona. Cowden y colaboradores concluyen que las intervenciones revisadas requieren evaluación empírica adicional. La pregunta por origen y la pregunta por efectos de un entrenamiento necesitan datos distintos. ^{[1][2]}

[Inferencia] Un entrenador hipotético podría observar diferencias entre dos deportistas que siguen el mismo calendario. Esa observación, por sí sola, no separaría contribuciones genéticas, experiencias previas y significado de las situaciones. La conversación podría identificar experiencias relevantes; la evaluación podría describir respuestas; un diseño de investigación distinto sería necesario para examinar el origen de diferencias poblacionales. Mantener esos niveles permite usar lo aprendido sobre el constructo sin transformar una teoría sobre variación entre personas en un pronóstico individual.

9. Instrumentos generales y evidencia de validez

Weinberg y Butt revisan el Mental Toughness Questionnaire-48, o MTQ-48, construido junto al marco de las cuatro C. Señalan uso en escenarios académicos y deportivos, críticas sobre adecuación del marco al deporte y resultados no concluyentes sobre la medida. Proponen ampliar muestras y utilizar análisis factorial confirmatorio. Su revisión de 2021 presenta posibilidades de investigación y necesidades de examen; no ofrece una jerarquía definitiva de instrumentos para seleccionar deportistas. ^[2]

Fiabilidad se refiere a la consistencia de una medida; validez, al fundamento para interpretar qué mide. Un coeficiente de confiabilidad es un estadístico utilizado para indicar consistencia de una prueba o el grado en que se esperan resultados semejantes en distintas ocasiones. Moran y Toner conservan la necesidad de una medida conceptualmente exacta y psicométricamente válida y confiable. En su exposición del modelo de Clough describen un cuestionario de dieciocho reactivos, distinto de la versión de cuarenta y ocho que comentan Weinberg y Butt. El nombre próximo de dos medidas no permite combinar sus propiedades sin comprobar versión y estudio. [\[2\]](#)[\[3\]](#)

Validez de constructo concierne a la relación entre una medida y el concepto psicológico que pretende representar. Los capítulos muestran que ese problema incluye estructura y relaciones esperadas con otros recursos. Weinberg y Butt mencionan como alternativas potenciales el Mental Toughness Inventory, asociado al trabajo de Middleton y colaboradores, y el Sport Mental Toughness Questionnaire. También señalan que la validez factorial del temprano Psychological Performance Inventory no había recibido apoyo en las investigaciones que reseñan. La popularidad de una medida y su examen psicométrico son asuntos diferentes. [\[2\]](#)[\[3\]](#)

Las poblaciones de desarrollo y prueba forman parte de la lectura. Weinberg y Butt describen el SMTQ probado con atletas de distintas capacidades y consideran que podría utilizarse en investigación con niveles de desarrollo y universitarios. Sitúan los resultados preliminares del inventario de Middleton más cerca de atletas de élite. Esas apreciaciones deben conservarse como valoraciones del capítulo y de sus pruebas preliminares. El acrónimo, la definición y el contexto de validación ayudan a identificar el instrumento concreto antes de comparar resultados. [\[2\]](#)

[Inferencia] Si dos trabajos hipotéticos citan versiones diferentes de un cuestionario, una comparación empezaría por identificar cuáles utilizaron y qué resultados psicométricos describen. Una propiedad informada para una versión no se trasladaría automáticamente a la otra. También se distinguiría fiabilidad de validez: obtener respuestas consistentes ayuda a describir la medida, pero todavía deja la pregunta por la interpretación de esas respuestas como fortaleza mental. Esa separación permite leer un coeficiente sin convertirlo en aprobación general del instrumento para cualquier uso.

10. Medidas específicas y el coste de cambiar de contexto

Una medida general intenta representar el constructo en un ámbito amplio; una medida específica incorpora contenido relevante para un deporte. Weinberg y Butt revisan el Australian football Mental Toughness Inventory y el Cricket Mental Toughness Inventory. Destacan el valor aplicado de recoger dimensiones situadas, y a la vez preguntan si esas medidas resultan apropiadas fuera de su contexto. Tener contenidos reconocibles para una disciplina no demuestra que se conserve el significado en otra. ^[2]

La tabla de Cowden y colaboradores ayuda a comprender esa especificidad. En el modelo de fútbol australiano aparecen características, comportamientos y situaciones, con demandas externas e internas de competición. Su repertorio incluye preparación, concentración cuando las cosas van bien, toma de decisiones y respuestas ante presión. La organización describe un entorno deportivo concreto. Compararla con una definición general permite identificar qué contenidos se conservan y cuáles dependen de responsabilidades o prácticas propias del deporte. ^[1]

Moran y Toner sitúan entre los determinantes de las exigencias psicológicas la naturaleza y estructura del deporte. Su comparación de fútbol y snooker distingue tiempo de juego, contacto y organización individual o colectiva. La diferencia de demandas ofrece una razón para examinar transferencia de una medida, en lugar de tratar todos los entornos competitivos como intercambiables. Compartir una palabra como concentración no implica enfrentarse a la misma secuencia de acciones ni disponer de las mismas oportunidades para responder. ^[3]

[Inferencia] Si un investigador hipotético quisiera trasladar una medida de críquet a otro deporte, empezaría por revisar a qué actuaciones se refieren sus contenidos. Una situación que depende de compañeros o de un formato competitivo particular podría carecer de correspondencia directa. Reformularla crearía una adaptación que necesita examen; dejarla igual podría recoger una experiencia diferente. La decisión afecta lo que significa el dato. El interés de una medida específica reside precisamente en esa relación con el contexto, por lo que su traslado exige conservar y comprobar la relación.

11. Atributos, conductas e informantes

Un autoinforme recoge lo que la persona comunica sobre su experiencia o recursos. Una valoración de un entrenador recoge su apreciación; una medida conductual registra actuaciones definidas. Weinberg y Butt proponen explorar una combinación de una medida multidimensional y conductas observadas. Describen una escala utilizada con críquet de élite que pasó de quince a ocho reactivos mediante análisis factorial y se centró en conductas de mantenimiento del rendimiento en condiciones difíciles. La reducción y el contenido corresponden a esa medida concreta. ^[2]

Las conductas no equivalen a acceso directo a todos los atributos. Decidir con eficacia bajo presión puede formar parte de una descripción de actuación; una puntuación del entrenador añade el criterio de quien observa. Cowden y colaboradores subrayan que muchas evaluaciones de intervenciones utilizan autovaloraciones y valoraciones de informantes, susceptibles a sesgo sin evaluadores independientes e imparciales. Plantean enfoques de medición con varias fuentes para examinar eficacia. ^[1]

Su revisión ofrece un ejemplo temporal. En una intervención de entrenamiento conductual durante cinco meses, los entrenadores puntuaron comportamientos de sus atletas antes, durante y después. Informaron un aumento inicial, seguido de una meseta y pequeños descensos. Esa trayectoria conserva quién valoró y cómo cambió el dato. No se reduce a una mejora uniforme ni se convierte automáticamente en una transformación de todos los recursos psicológicos mencionados en las definiciones. ^[1]

El contraste con otros resultados importa. Cowden y colaboradores reseñan un estudio longitudinal de dos años con jóvenes jugadores de críquet de élite: veinte participantes en la intervención se compararon con un control emparejado. Al final, las valoraciones de fortaleza realizadas por entrenadores fueron mayores en la intervención y las estadísticas de rendimiento también apoyaron beneficios. La combinación de componentes dejó incierto cuál los produjo. Valoración psicológica, rendimiento y contenido del programa permanecen como partes distinguibles del resultado. ^[1]

[Inferencia] Una evaluación hipotética podría reunir percepción del deportista, una conducta especificada y valoración de otra persona. Si no coinciden, la discrepancia aportaría información: quizá observan momentos diferentes o usan criterios distintos. La conversación permitiría aclarar qué vio cada uno y qué situación describe. Combinar fuentes no significa promediar cualquier dato para producir una cifra de fortaleza. Primero se necesita explicar qué mide cada registro y cómo contribuye a la pregunta sobre el constructo.

Tres perspectivas para una pregunta de medición

Autoinforme, informante y conducta no contienen la misma información.

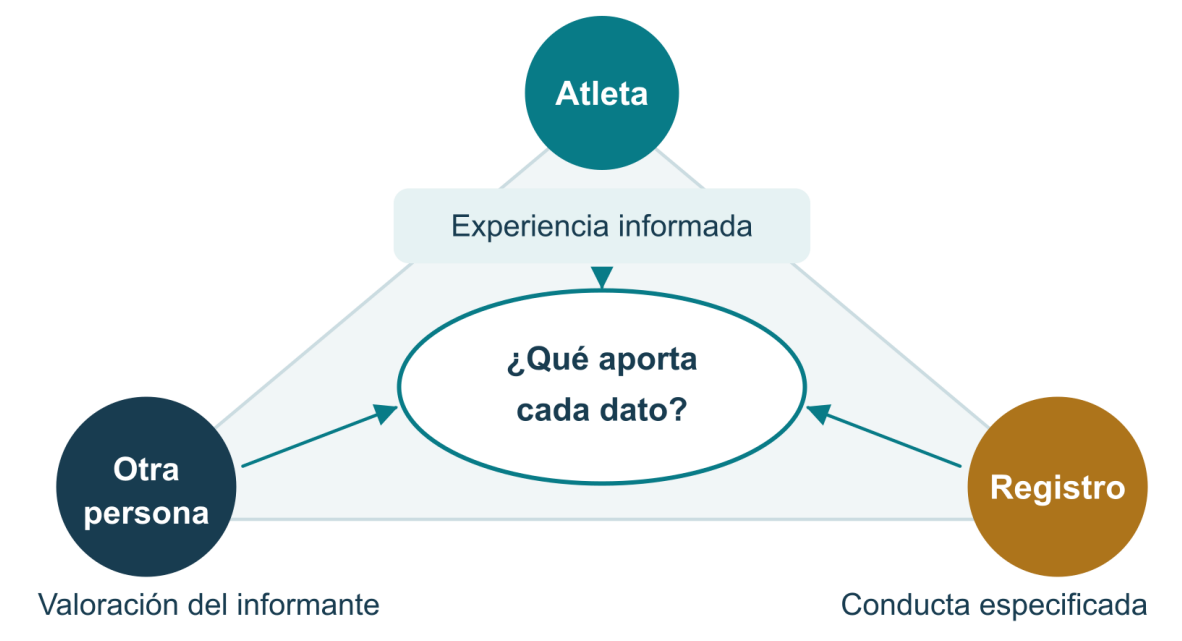


Diagrama conceptual de fuentes de datos; sin algoritmo de puntuación.

Combinar perspectivas exige conservar qué informa cada una. La propuesta de medición con varias fuentes no equivale a promediar indiscriminadamente respuestas ni a resolver sus discrepancias. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Richard G. Cowden, Lee Crust, Stephanie J. Tibbert y Patricia C. Jackman (2021); Robert Weinberg y Joanne Butt (2021).

12. Interpretar cambios sin sustituir el constructo

El estudio de rugby reseñado por Cowden y colaboradores muestra una dificultad de interpretación: optimismo, resiliencia y confianza cambiaron, pero faltó una medida reconocida de fortaleza mental. Otra dificultad aparece en la investigación con treinta y seis nadadores juveniles de nivel nacional, de diez a dieciocho años. Después de siete semanas de un programa de habilidades psicológicas se observaron mejoras en fortaleza autoinformada y tiempos. El capítulo conserva dos límites: diseño de un grupo con medidas antes y después, y dudas posteriores sobre validez del instrumento. ^[1]

Ambos problemas son distintos. En el primer caso se midieron recursos relacionados sin el índice del constructo; en el segundo sí hubo una medida de fortaleza, pero su fundamento y el diseño dificultaron la interpretación. Mejorar la precisión conceptual requiere identificar esa diferencia. Una medición presente no elimina la pregunta por qué representa, y una mejora temporal no decide por sí misma qué componente del trabajo produjo el cambio. ^[1]

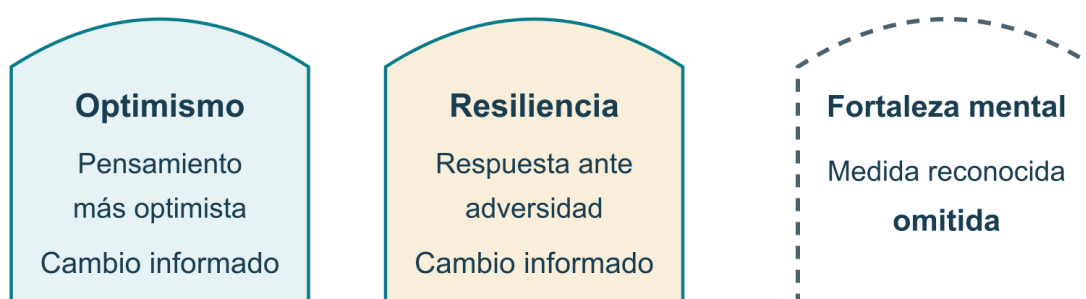
La revisión incluye también setenta y cinco adolescentes de fútbol australiano, distribuidos entre entrenamiento específico de fortaleza, entrenamiento tradicional de habilidades psicológicas y un grupo de control. Las valoraciones subjetivas fueron mayores después en ambos grupos de entrenamiento que en control, sin diferencias entre los dos programas. El capítulo propone el solapamiento de habilidades como posible explicación. El resultado comparativo no establece superioridad del programa que lleva el nombre del constructo. ^[1]

[Inferencia] Para leer una intervención hipotética, convendría separar definición de fortaleza, medida utilizada, cambio registrado y comparación realizada. Si además mejoró rendimiento, se conservaría como otro resultado. Esa organización permite reconocer información favorable sin fusionar variables diferentes. En los estudios reseñados, la etiqueta del programa, la confianza de los participantes y la puntuación del instrumento aportan datos distintos. El análisis de medición pregunta por esa correspondencia; el desarrollo completo de los procedimientos de entrenamiento requiere otra discusión.

Identificar qué cambió y qué faltó medir

El nombre de un programa no reemplaza el índice del constructo.

Estudio reseñado: siete jugadores varones de rugby



También se informó mayor confianza.

Los recursos relacionados no sustituyen la medida del constructo.

Síntesis del problema de medición; sin magnitudes ni inferencia causal.

Cowden y colaboradores conservan la omisión de una medida reconocida de fortaleza mental en el estudio. El diagrama distingue recursos relacionados y constructo evaluado, sin representar tamaños de efecto.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Richard G. Cowden, Lee Crust, Stephanie J. Tibbert y Patricia C. Jackman (2021).

13. Condición física y fortaleza psicológica

Weinberg y Butt plantean si la fortaleza física constituye un atributo de fortaleza mental. En investigaciones cualitativas reseñadas, condición física y preparación aparecen como plataforma para expresar recursos psicológicos, más que como atributo mental en sí mismo. También mencionan una relación cuantitativa con resistencia física y señalan que la conexión había recibido poca investigación empírica. La condición corporal y la respuesta psicológica se relacionan en la actuación, pero esa relación no justifica utilizar una como medida directa de la otra. [2]

El capítulo presenta asimismo una línea psicofisiológica basada en respuestas al estrés y biomarcadores. La considera una vía de investigación para comprender relaciones con percepción de amenaza o desafío y posibles funciones de fortaleza mental. Respecto al entrenamiento bajo presión, conserva que modificar demandas y consecuencias puede cambiar presión percibida y ansiedad, mientras el papel de fortaleza mental y rendimiento necesita examen. Es una agenda de investigación de 2021, sin un marcador establecido para identificar individualmente el constructo. [2]

Cowden y colaboradores examinan el problema de equiparar fortaleza con persistir a través de dolor, lesión o enfermedad. Reseñan una investigación cualitativa con siete atletas de élite donde ignorar fatiga podía alcanzar un punto problemático. La discusión cuestiona el criterio cultural de continuar a cualquier coste y pide conservar bienestar y recuperación. El objeto aquí es cómo se interpreta una conducta dentro de la definición de fortaleza; esos relatos no proporcionan una evaluación médica de una persona concreta. [1]

[Inferencia] Si una atleta hipotética termina un esfuerzo prolongado, se podrían describir tiempo, preparación, experiencia informada y condiciones de la tarea. Llamar fuerte mentalmente a esa finalización sería una interpretación adicional que necesita fundamento. Del mismo modo, cambiar un objetivo ante una situación peligrosa puede expresar evaluación del contexto, aunque se reduzca el tiempo de participación. El dato físico ayuda a describir lo ocurrido; su significado psicológico depende de la pregunta y de la evidencia que acompaña la actuación.

14. Persistencia, abandono de metas y normas deportivas

Cowden y colaboradores contrastan investigaciones donde fortaleza mental recibe significados diferentes. En fútbol australiano describen una norma de perseverancia excesiva para superar obstáculos y alcanzar metas, relacionada con aceptación dentro de esa cultura. En una investigación de alpinistas de élite, fortaleza incluía poder abandonar objetivos cuando estaba en juego la seguridad personal. La oposición entre continuar y saber detenerse muestra que una misma palabra puede legitimar actuaciones diferentes según el entorno. ^[1]

La diferencia importa para construir medidas. Si un índice reúne como fortaleza cualquier persistencia, podría perder actuaciones de ajuste al contexto valoradas en otro escenario. Si se ocupa únicamente de abandonar metas peligrosas, tampoco describirá las demandas de todos los deportes. Cowden y colaboradores señalan que conocimientos adquiridos en un entorno pueden no transferirse plenamente a otro y proponen comprender el significado dentro de cada ambiente deportivo. ^[1]

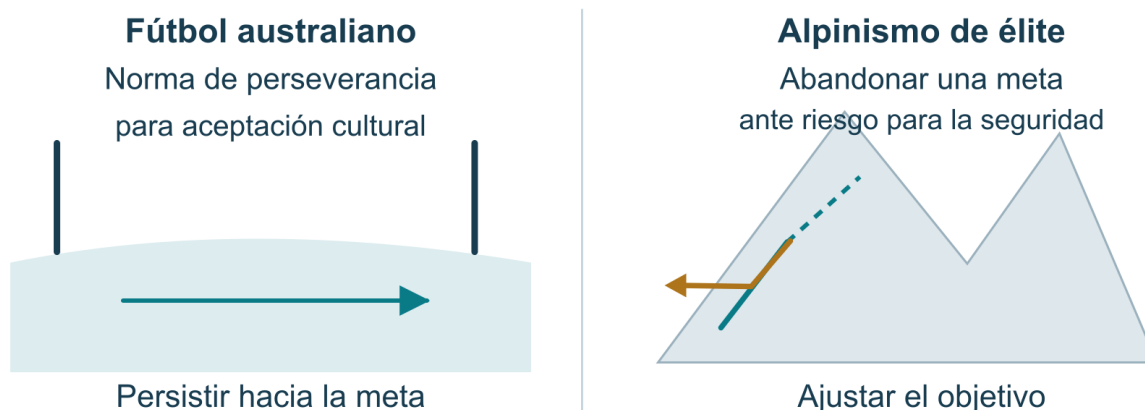
La expresión emocional ofrece otro contraste. El capítulo recoge a un jugador de la Australian Football League que relacionaba fortaleza con no mostrar emociones y mantener problemas para sí. También reseña alpinistas de élite donde suprimir emociones después de una tragedia se relacionó con dificultades de ajuste prolongadas. La discusión distingue regular emociones de silenciarlas. Son contextos y observaciones concretos que cuestionan la equivalencia automática entre apariencia imperturbable y funcionamiento psicológico favorable. ^[1]

[Inferencia] Un observador hipotético podría puntuar serenidad externa sin preguntar cómo se vive la situación. Otro podría valorar la capacidad de expresar una dificultad y revisar una decisión. Para comparar sus registros necesitarían explicitar qué conducta consideran pertinente y por qué. La evaluación gana precisión al separar expresión visible, experiencia y norma del entorno. El desacuerdo no se resuelve asignando debilidad a quien actúa de otra manera; requiere examinar qué demanda enfrenta y qué definición organiza la valoración.

La persistencia cambia de significado con el entorno

Dos investigaciones ilustran criterios culturales diferentes.

¿Qué significa una conducta dentro de ese contexto?



Contraste conceptual de contextos; no ofrece decisiones médicas o de seguridad.

Los significados contextualizados reseñados por Cowden y colaboradores muestran una tensión entre continuar y saber detenerse. Son ejemplos de investigaciones específicas, no una clasificación de todos los participantes de ambos deportes.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Richard G. Cowden, Lee Crust, Stephanie J. Tibbert y Patricia C. Jackman (2021).

15. Asociaciones con bienestar y límites de la etiqueta

Cowden y colaboradores reseñan asociaciones de fortaleza mental con menor estrés autoinformado, respuestas más adaptativas y diversos indicadores de funcionamiento. Weinberg y Butt examinan de manera explícita la relación con salud mental y física. Su capítulo resume una revisión narrativa de 2017 que no encontró investigaciones empíricas publicadas sobre la relación con salud mental en atletas de élite, aunque identificó estudios en deportistas no elitistas y otros ámbitos. Mantener población y fecha permite leer esa diferencia de alcance. ^{[1][2]}

Las asociaciones reseñadas incluyen adolescentes, adultos, estudiantes y personal militar. Weinberg y Butt las consideran información favorable, pero limitada, y solicitan investigación longitudinal e intervenciones para esclarecer relaciones. Un indicador asociado con menor malestar en esas muestras no demuestra que otorgar la etiqueta de fuerte mejore salud ni que mida ausencia de dificultades en un atleta de élite. La relación entre variables y la valoración personal tienen objetos diferentes. ^[2]

Los autores discuten además una hipótesis sobre estigma: alguien reconocido como mentalmente fuerte podría percibir un coste al pedir ayuda si teme ser considerado débil. La presentan como una posibilidad que requiere investigación empírica. En su revisión, las normas del fútbol australiano y el desempeño con dolor o fatiga aportan un contexto particular, pero no establecen que fortaleza cause menor búsqueda de ayuda en todos los deportes. [2]

[Inferencia] Una conversación hipotética sobre una puntuación podría incluir qué entiende el deportista por fortaleza y qué situaciones considera difíciles. Si informa malestar, ese dato no debería borrarse por haber obtenido una puntuación favorable en otro recurso. Mantener variables separadas permite comunicar una medida sin convertirla en una identidad que obliga a ocultar experiencias. Para esta lectura, bienestar, rendimiento y recursos psicológicos son dimensiones que pueden examinarse relacionadas, con su propia información y sus propios criterios de interpretación.

16. Leer una medida y conservar las preguntas abiertas

Weinberg y Butt organizan cinco preguntas: estabilidad, posibles tipos de fortaleza, relación con fortaleza física, relación con salud y cómo identificar el constructo. Las presentan como agenda para avanzar el campo en 2021. Las respuestas necesitan definiciones, diseños y medidas adecuados a cada problema. Reunir instrumentos en una lista ofrece opciones de investigación, pero no resuelve automáticamente si sus puntuaciones representan el mismo objeto ni si tienen el mismo significado en todas las situaciones. [2]

Moran y Toner proponen lectura crítica de afirmaciones, fuentes y evidencia. En el caso de fortaleza preguntan por una definición independiente de ganar, su utilidad explicativa, las implicaciones de llamarla resistencia y su alcance fuera de la élite. Ese examen se aplica a una medida concreta: cuál es su definición, qué versión se utilizó, quién respondió, qué situación describe y qué comparación sostiene el resultado. También corresponde distinguir datos observados de hipótesis sobre sus causas. [3]

[Inferencia] Una ficha hipotética de lectura podría conservar la definición y estructura del instrumento, la población de desarrollo y la muestra del estudio consultado. Añadiría momento de medición, tipo de informante y criterio de rendimiento, cuando lo hubiera. Después describiría el hallazgo con sus variables originales: una subescala cambió, una valoración fue mayor o una asociación apareció. Esa formulación permite comparar trabajos sin sustituir sus resultados por la frase general de que los atletas se volvieron más fuertes.

La comparación de los capítulos conserva una idea de trabajo: fortaleza mental reúne propuestas para estudiar recursos y actuaciones frente a demandas, con debates

sobre contenido, dimensionalidad, estabilidad y contexto. Las medidas permiten examinar partes de esas propuestas cuando su interpretación está fundamentada. Una puntuación necesita relación con la definición y las condiciones de uso; un resultado deportivo necesita distinguirse de la explicación que se busca. Esa precisión deja abiertas las preguntas que las fuentes formulan y permite reconocer qué información aporta realmente cada estudio. [\[1\]](#)[\[2\]](#)[\[3\]](#)

Referencias bibliográficas

1. Cowden, R. G., Crust, L., Tibbert, S. J., & Jackman, P. C. (2021). Mental toughness development and training in sport. En M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), *Advancements in mental skills training* (pp. 28-43). Routledge.

Mental Toughness Development and Training in Sport

2. Weinberg, R., & Butt, J. (2021). Mental toughness. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.

Mental Toughness

3. Moran, A., & Toner, J. (2018). *Psicología del deporte* (1.^a ed. en español de la 3.^a ed. en inglés). Editorial El Manual Moderno.

Capítulo 1. Presentación de la psicología del deporte. Disciplina y profesión

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html