

Fortaleza mental y persistencia en la práctica deportiva con lesión.

Cejas, Sofía Magalí y Pinto, María Florencia.

Cita:

Cejas, Sofía Magalí y Pinto, María Florencia (2025). *Fortaleza mental y persistencia en la práctica deportiva con lesión. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/633>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/7px>

FORTALEZA MENTAL Y PERSISTENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA CON LESIÓN

Cejas, Sofía Magalí; Pinto, María Florencia

Pontificia Universidad Católica Argentina. Facultad de Psicología y Psicopedagogía. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Analizar la relación entre factores psicológicos y las respuestas de los deportistas frente a una lesión deportiva resulta fundamental para identificar y minimizar aquellas conductas que supongan un riesgo para la salud. En el presente estudio se analizó la relación entre la fortaleza mental y la persistencia en la práctica deportiva con lesión, en 243 deportistas argentinos (entre 18 y 40 años) que participan en deportes en equipo y sufrieron una lesión. Se utilizó un diseño cuantitativo, no experimental y transversal. Se administraron cuestionarios para recolectar datos sociodemográficos, sobre historia deportiva y lesiones, y se implementó el Mental Toughness Index (MTI). La muestra estudiada presentó, en promedio, un bajo nivel de fortaleza mental. No se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre la fortaleza mental y persistencia en la práctica deportiva con lesión. A diferencia de investigaciones previas, los participantes priorizaron el cuidado de su salud frente a las lesiones, sugiriendo que en el contexto deportivo argentino no se promueve una cultura de “dureza” por la cual los deportistas compiten con lesiones y dolor. Los hallazgos subrayan la importancia sobre cómo se entiende y fomenta la fortaleza mental, de manera tal que no implique riesgos para la salud.

Palabras clave

Fortaleza mental - Lesión - Práctica deportiva - Salud

ABSTRACT

MENTAL TOUGHNESS AND PERSISTENCE IN SPORTS PRACTICE WITH INJURY

Analyzing the relationship between psychological factors and athletes' responses to sports injuries is essential for identifying and minimizing behaviors that carry health risks. This study examined the relationship between mental toughness and persistence in sports participation while injured, in a sample of 243 Argentine athletes (aged 18 to 40) who participate in team sports and had experienced an injury. A quantitative, non-experimental, and cross-sectional design was used. Questionnaires were administered to collect sociodemographic data, sports history, injury information, and the Mental Toughness Index (MTI) was implemented. On average, the sample showed a low level of mental toughness. No statistically significant correlations were found between mental toughness and persistence in sports practice while injured. Contrary to previous research,

participants prioritized their health over continuing to play while injured, suggesting that the Argentine sports context does not promote a “toughness” culture in which athletes compete despite injuries and pain. The findings highlight the importance of how mental toughness is understood and encouraged, ensuring it does not entail health risks.

Keywords

Mental toughness - Sports injury - Persistence in sports practice - Health

INTRODUCCIÓN

Las lesiones deportivas son un problema generalizado para los deportistas ya que sufren en promedio más de dos lesiones por año (Lemoyne et al., 2017). Se conoce como lesión deportiva al daño de los tejidos corporales que resulta de la práctica del deporte o ejercicio físico. Puede producirse durante el entrenamiento, la competencia o inmediatamente después de ambos. Una lesión compromete la integridad del deportista, requiere de atención en salud, y, puede o no, alejarlo de su posibilidad de competir. Las lesiones tienen implicaciones deportivas y psicosociales que trascienden el contexto deportivo (Basto-Mancipe & Montoya-González, 2021).

El perfil de las lesiones parece diferir según el tipo de deporte, siendo más comunes las lesiones agudas en los deportes en equipo (Lemoyne et al., 2017). Una lesión deportiva aguda constituye un factor estresante que ocurre con frecuencia, cada entrenamiento o competición suponen inherentemente el riesgo de lesionarse. Una lesión aguda implica estar físicamente incapacitado, lo cual representa una posible amenaza significativa para la identidad y los recursos de afrontamiento de los deportistas (Salim et al., 2016).

El riesgo de lesión es multicausal ya que intervienen factores biológicos, psicológicos, físicos y culturales (Ivarsson et al., 2017). Sería imposible eliminar por completo el riesgo de lesionarse en la práctica del deporte. Por ello, responder a las mismas de una manera productiva y adaptativa es valioso para los deportistas (Johnson, 2020). Las implicaciones cognitivas, emocionales y conductuales de las lesiones se abordaron desde distintos modelos teóricos, entre ellos el Modelo Integrado de Respuesta Psicológica a Lesiones Deportivas y Rehabilitación. Las respuestas de los deportistas a las lesiones y la rehabilitación

son influenciadas por variables personales y situacionales que a su vez afectan la forma en que los deportistas piensan, sienten y actúan (Wiese-Bjornstal et al., 1998).

Uno de los conceptos psicológicos, que adquirió importancia, relacionados con el afrontamiento eficaz de una lesión deportiva es la fortaleza mental. Se define como la capacidad personal para producir consistentemente altos niveles de funcionamiento o desempeño, tanto objetivos como subjetivos, a pesar de las adversidades significativas, los desafíos y los estresores diarios (Gucciardi et al., 2015). La fortaleza mental refiere a las capacidades cognitivas y afectivas que los deportistas despliegan para rendir adecuadamente en el deporte y alcanzar objetivos desafiantes, incluso cuando se enfrentan a factores estresantes (Jain et al., 2020; Soundara Pandian et al., 2023). Implica una fuerte confianza en uno mismo, sentimientos de control, perseverancia, presencia y una perspectiva equilibrada (Gucciardi et al., 2015; Wilson et al., 2019).

Deportistas, entrenadores y psicólogos deportivos refieren que la fortaleza mental es considerada una de las características más importantes asociadas a un mejor desempeño deportivo y es reconocida como un recurso potencialmente valioso para los deportistas que sufrieron una lesión (Liew, 2019; Johnson et al., 2022). El hecho de que los recursos de afrontamiento sean un componente de la fortaleza mental sugiere que está presente ante las adversidades o situaciones estresantes que enfrentan los deportistas, como es el caso de las lesiones (Johnson et al., 2022). Sin embargo, la fortaleza mental también se asoció con participar en actividades deportivas aun estando lesionado, lo que puede tener efectos perjudiciales en la salud (Madrigal et al., 2016). La participación en la actividad deportiva estando lesionado constituye un fenómeno complejo frecuente en deportistas. Es una conducta de riesgo para la salud asociada a características personales del deportista, como la identidad ligada al desempeño o el miedo a las consecuencias de no actuar estando lesionado. Asimismo, se vincula con el contexto del alto rendimiento, como la trivialización sociocultural del dolor y las lesiones o los exigentes horarios de práctica y competencia (Bursik et al., 2025). La promoción de la fortaleza mental puede crear una cultura deportiva implacable que puede dificultar que los deportistas dejen de entrenar y competir durante una lesión. Esto los conduciría a ocultar o restar importancia a la gravedad de la lesión debido al deseo de ser vistos como duros, impactando negativamente en la salud (Coulter et al., 2016; Madrigal et al., 2016). Para muchos deportistas, tener éxito en el deporte supera el deseo de proteger su salud, por lo que suelen estar dispuestos a sacrificarse por su rendimiento (Coulter et al., 2016).

Si bien la fortaleza mental fue identificada como un recurso valioso y positivo frente a las lesiones deportivas, la forma en que es promovida en el ámbito deportivo puede ser perjudicial. En muchos deportes “ser duro” está muy valorado, lo que conduce a los deportistas a competir con lesiones y dolor, poniendo en riesgo su salud (Coulter et al., 2016; Johnson et al., 2022; Madrigal et

al., 2016). Entre las conductas de riesgo vinculadas a las lesiones deportivas se incluyen: competir lesionados, acortar los tiempos de recuperación o usar analgésicos para soportar el dolor durante la práctica deportiva, lo que aumenta la probabilidad de lesiones adicionales y potencialmente puede resultar en lesiones más graves o por sobrecarga (Bursik et al., 2025b). Por ello, resulta fundamental identificar cuáles son los factores psicológicos individuales, sociales y ambientales que moldean estas soluciones conductuales inmediatas de riesgo aplicadas por los deportistas para mantener su práctica deportiva.

El presente estudio tiene como objetivo estudiar la relación entre la fortaleza mental y la persistencia en la práctica deportiva con lesión, en deportistas argentinos entre 18 y 40 años que participan deportes en equipo.

MÉTODO

Tipo de estudio y diseño

Estudio empírico cuantitativo, no experimental, transversal, de alcance correlacional.

Participantes

Se realizó un muestreo no probabilístico, por conveniencia. La muestra consistió en 243 deportistas argentinos entre 18 y 40 años ($M = 22.99$; $DE = 5.10$) que participan en deportes en equipo (básquet, fútbol, futsal, rugby, vóley, handball, hockey sobre césped, hockey sobre patines, polo, entre otros) de nivel competitivo y nivel profesional, que hayan sufrido una lesión deportiva. El 48.1% ($n = 117$) de los deportistas pertenecía al género masculino, el 51.4% ($n = 125$) al género femenino y el .4% ($n = 1$) se identificó como mujer transgénero. Del total de la muestra, el 7.4% ($n = 18$) practica básquet, el 11.9% ($n = 29$) fútbol, el 4.9% ($n = 12$) futsal, el 18.5% ($n = 45$) rugby, el 29.2% ($n = 71$) vóley, el 10.7% ($n = 26$) handball, el .8% ($n = 2$) beach handball, el 14.0% ($n = 34$) hockey sobre césped, el 2.1% ($n = 5$) hockey sobre patines y el .4% ($n = 1$) polo.

Se utilizó la técnica de muestreo no probabilística de bola de nieve, mediante la cual se identificaron posibles participantes, se agregaron a la muestra y se les preguntó si conocen a otras personas que puedan proporcionar más datos, que una vez contactadas fueron incluidas también a la muestra (Hernández Sampieri & Mendoza, 2018).

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico e historia deportiva. Para la obtención de datos sociodemográficos y la historia deportiva de los participantes, se empleó un cuestionario similar al utilizado por Johnson (2020), traducido al español y adaptado para el presente estudio. Se recolectó información sobre género, edad, e historial de participación deportiva.

Cuestionario sobre lesiones deportivas. Para recopilar datos cuantitativos y cualitativos sobre la experiencia de lesiones de

los participantes, se aplicó un cuestionario similar al empleado por Johnson (2020), traducido al español y adaptado para el presente estudio. Se obtuvo información sobre el caso más reciente y significativo de lesión deportiva: ubicación, tipo, impacto emocional, importancia, durante qué instancia deportiva se produjo, quien la diagnosticó, si completó la instancia deportiva en que sufrió la lesión, si continuó con la práctica deportiva, si disminuyó la frecuencia en la participación de actividades deportivas, si mantuvo la misma duración de las sesiones deportivas, entre otros datos.

Mental Toughness Index (MTI). Para el estudio de los niveles de fortaleza mental, se empleó el MTI (Gucciardi et al., 2015), en su versión validada en Argentina por González Caino et al. (2023). El MTI mide la fortaleza mental mediante 8 ítems, con una estructura unifactorial a través de distintas características como la autoeficacia, la regulación emocional y una mentalidad de éxito. Las opciones de respuesta son tipo Likert de 7 puntos, del 1 “Totalmente falso para mí” al 7 “Totalmente verdadero para mí”. Los puntajes más altos muestran mayor presencia de fortaleza mental. En lo que respecta a la confiabilidad, el coeficiente alfa de Cronbach en la muestra estudiada fue de .96.

Procedimiento y análisis de datos

Para la recolección de datos se difundió un link de Google Forms a equipos de distintas disciplinas y diversos clubes o instituciones deportivas, el cual contenía un consentimiento informado y los instrumentos mencionados.

Una vez recabados los datos con los instrumentos mencionados, se ingresaron al programa estadístico SPSS- 25 (*Statistical Package of the Social Sciences*). En un primer momento del análisis de datos, se llevó a cabo un análisis de fiabilidad para el MTI mediante el coeficiente alfa de Cronbach, para evaluar la consistencia interna de sus ítems respecto a la población estudiada. Luego, se realizaron análisis de estadística descriptiva. Asimismo, se llevaron a cabo las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, las cuales indicaron que los datos no presentaban una distribución normal. Se aplicaron análisis de correlación de Rho de Spearman para explorar la relación entre la fortaleza mental y la persistencia en la práctica deportiva con lesión.

RESULTADOS

Se calculó el coeficiente alfa de Cronbach para evaluar las propiedades psicométricas del MTI respecto a su aplicación en la población del presente estudio. El instrumento, compuesto por 8 ítems, presentó un alfa de Cronbach de .96, lo que indica una consistencia interna muy alta para la medición del constructo en la muestra evaluada (Hernández Sampieri & Mendoza, 2018). Al analizar el nivel de fortaleza mental, se encontró una media de 35,72 ($DE = 13.21$; $Mínimo = 8$; $Máximo = 55$; ver Tabla 1).

Tabla 1

Medias, desvíos, mínimos y máximos de los ítems del MTI

	Media	DE
Confío en mi capacidad para lograr mis objetivos y/o metas	4.65	1.87
Soy capaz de controlar mi atención al realizar actividades como yo lo deseo.	4.47	1.86
Soy capaz de controlar mis emociones para desempeñar las actividades como yo las deseo.	3.95	1.72
Me esfuerzo constantemente para alcanzar el éxito.	4.89	1.94
Uso asertivamente mi conocimiento para lograr mis objetivos y/o metas.	4.75	1.88
Constantemente supero la adversidad.	4.27	1.76
Soy capaz de utilizar apropiadamente mis habilidades o conocimientos cuando se me presenta un reto.	4.63	1.89
Me mantengo positivo/a en la mayoría de las situaciones.	4.11	1.89

Nota: Todos los ítems tienen un valor mínimo de 1 y un valor máximo de 7.

Según los puntos de corte propuestos por González Caino et al. (2023) para la versión argentina del MTI, el valor promedio obtenido ($M = 35,72$) se ubica dentro del rango correspondiente a un nivel bajo de fortaleza mental.

Con el objetivo de analizar la relación entre la fortaleza mental y la persistencia en la práctica deportiva con lesión, se realizaron correlaciones Rho de Spearman. Los resultados indicaron que no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre la fortaleza mental y las variables asociadas a la persistencia en la práctica deportiva tras una lesión. En particular, la fortaleza mental no se asoció significativamente ($p > .05$ en todos los casos) con completar la instancia deportiva (preparación física, entrenamiento técnico-táctico o competición) en que sufrió la lesión, con continuar la práctica deportiva durante un período de tiempo después pese a la lesión, con no reducir la frecuencia semanal de participación deportiva durante un período de tiempo después de la lesión ni con mantener la misma duración (en horas) de las sesiones deportivas durante un período de tiempo después de la lesión.

DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación fue estudiar la relación entre la fortaleza mental y la persistencia en la práctica deportiva con lesión. Los resultados mostraron que la fortaleza mental no se correlaciona de manera estadísticamente significativa con las variables evaluadas: continuar entrenando o compitiendo a pesar de la lesión, no reducir la frecuencia de la práctica deportiva, mantener la misma duración de la práctica deportiva. Estos hallazgos contrastan con investigaciones previas que identificaron una

relación entre la fortaleza mental y la tendencia a participar en la actividad deportiva aun estando lesionado (Madrigal et al., 2016). En las respuestas de muestra estudiada, el ítem con la media más alta fue “*Me esfuerzo constantemente para alcanzar el éxito*” lo que indica que este aspecto de la fortaleza mental es el más percibido por los deportistas. Sin embargo, en el caso de los participantes evaluados la aspiración por tener éxito en el deporte no superaría al deseo de proteger la salud. Los deportistas no se arriesgaron en vistas de mantener la práctica deportiva y, por tanto, su nivel de rendimiento. Esto contrasta con los hallazgos de Coulter et al. (2016), quien identificó que los deportistas suelen estar dispuestos a sacrificarse por su rendimiento, de manera tal que continúan con la actividad deportiva a pesar de estar lesionados, aunque implique riesgos para la salud. Los resultados mostraron que la fortaleza mental no se relaciona de manera estadísticamente significativa con el hecho de completar la instancia deportiva durante la cual se produjo la lesión. Por el contrario, investigaciones previas (Coulter et al., 2016; Madrigal et al., 2016) identificaron que la promoción de la fortaleza mental puede desembocar en una cultura deportiva implacable que puede dificultar que los deportistas dejen el entrenamiento o la competencia, llevándolos a ocultar o restar importancia a la gravedad de la lesión por el deseo de ser vistos como “duros”.

Los hallazgos de la presente investigación sugieren que, en el contexto de los deportes en equipo de Argentina, la promoción de la fortaleza mental no se vincularía con el énfasis en “ser duro”. Se observa que en promedio los deportistas de la muestra no minimizaron sus lesiones ni se reincorporaron de manera prematura a la competencia. De tal manera, redujeron el riesgo de agravar sus lesiones o de generar cronicidad a su molestias físicas. Eso contrasta con investigaciones realizadas en otros países, donde se fomenta una cultura deportiva que premia la negación del dolor en vistas de mantener el rendimiento deportivo (Bursik et al., 2025b; Coulter et al., 2016; Johnson et al., 2022; Madrigal et al., 2016). En este sentido, dentro del contexto de los deportes en equipo de Argentina, los deportistas priorizaron el cuidado de su salud por sobre la continuidad en la práctica deportiva.

Respecto a las limitaciones del presente estudio, una de ellas es su carácter retrospectivo respecto a la lesión más significativa informada por los participantes. Este enfoque no permitió captar con precisión la dinámica que ocurre mientras los deportistas están lesionados y continúan con la práctica deportiva. Asimismo, el muestreo no probabilístico por bola de nieve pudo haber generado un sesgo de representatividad. Esto restringe la posibilidad de generalizar los resultados al conjunto de deportistas de deportes en equipo a nivel nacional. Futuras investigaciones podrían ampliar el análisis a disciplinas individuales, donde las dinámicas de afrontamiento de lesiones podrían diferir. Por último, sería pertinente explorar otros factores asociados a las conductas de riesgo implicadas en la persistencia en la práctica

deportiva con lesión, en vistas de enriquecer la comprensión de la complejidad de este fenómeno.

Analizar la relación entre factores psicológicos y las respuestas de los deportistas frente a una lesión deportiva resulta fundamental para identificar y minimizar aquellas conductas que supongan un riesgo para la salud. Estos hallazgos son especialmente relevantes para psicólogos deportivos, entrenadores y miembros del staff, quienes desempeñan un rol clave en la promoción de una cultura orientada al cuidado integral de los deportistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Basto-Mancipe, Z., & Montoya-González, S. (2021). Lesiones deportivas y enfermedades presentadas durante los Juegos Universitarios Nacionales ASCUN 2018. *Latreia*, 34(4). 307-315. <https://doi.org/10.17533/udea.iatreia.91>
- Bursik, J., Mayer, J., Thiel, A., Kühnle, F., & John, J. M. (2025b). “Anyone who weighs up risks doesn’t belong here”: How do elite handball players manage physical health risk throughout their professional careers? *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, Article 1553948. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1553948>
- Bursik, J., Thiel, A., Mayer, J., & John, J. M. (2025a). The role of psychosocial factors in performing hurt: a systematic review covering the high-performance domains of sport, music, and dance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, Advance online publication 1-25. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2025.2450791>
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Singer, J. A. (2016). A subculture of mental toughness in an Australian Football League club. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 98-113. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.007>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C.J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: test of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83 (1). 26-44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (1a ed.). McGraw-Hill Education.
- Ivarsson, A., Tranaeus, U., Johnson, U., & Stenling, A. (2017). Negative psychological responses of injury and rehabilitation adherence effects on return to play in competitive athletes: a systematic review and meta-analysis. *Open access journal of sports medicine*, 8, 27-32. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S112688>
- Jain, T., Sharma, R., Singh, A., & Mehta, K. (2020). Mental toughness in Indian elite athletes: Psychometric validation of the Psychological Performance Inventory. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(1). 671-676. <https://doi.org/10.37506/ijphrd.v11i1.527>
- Johnson, K. L. (2020). *Exploring the relationship between mental toughness and self-compassion in the context of sport injury: A mixed methods approach* [Tesis de Doctorado, University of Saskatchewan]. Repositorio Institucional - University of Saskatchewan <https://harvest.usask.ca/bitstream/handle/10388/12990/JOHNSON-TESIS-2020.pdf?sequence=1>

- Johnson, K. L., Cormier, D. L., Kowalski, K. C., & Mosewich, A. D. (2022). Exploring the Relationship Between Mental Toughness and Self-Compassion in the Context of Sport Injury. *Journal of sport rehabilitation*, 32(3). 256-264. <https://doi.org/10.1123/jsr.2022-0100>
- Lemoyne, J., Poulin, C., Richer, N., & Bussières, A. (2017). *Analyzing injuries among university-level athletes: Prevalence, patterns and risk factors*. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 61(2). 88-95. PMID 28928492. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5596969/>
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4). 381-394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Madrigal, L., Wurst, K., & Gill, D. L. (2016). The role of mental toughness in coping and injury response in female roller derby and rugby athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(2). 137-154. <https://doi.org/10.1123/JCSP.2015-0021>
- Salim, J., Wadey, R., & Diss, C. (2016b). Examining hardiness, coping and stress-related growth following sport injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2). 154-169. <https://doi.org/10.1080/104132015.1086448>
- Soundara Pandian, P. R., Balaji Kumar, V., Kannan, M., Gurusamy, G., & Lakshmi, B. (2023). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 34(4). 409-418. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129>
- Wiese-bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1). 46-69. <https://doi.org/10.1080/10413209808406377>
- Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>