



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

PERSONALIDAD RESISTENTE Y DUREZA MENTAL EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS: CONCEPTO Y COMPONENTES.

Luis Luengo Alcázar

Profesor de educación secundaria obligatoria en la especialidad de Educación física. Consejería de educación de la Comunidad autónoma de la Región de Murcia. España

Email: Luisluengocalcazar@gmail.com

RESUMEN

El tiempo que dedicamos al cuidado personal, el bienestar y la actividad física es cada vez más limitado, lo que ha llevado a un aumento del sedentarismo y a una mayor exposición a factores de riesgo para la salud. Este trabajo tiene como propósito destacar la importancia de la personalidad resistente y la dureza mental, subrayando el papel del ejercicio físico-deportivo como herramienta clave tanto para la prevención como para el tratamiento de enfermedades metabólicas y psicológicas. Se ofrece una revisión del concepto y sus componentes, estableciendo conexiones con otras variables de interés psicosocial. Además, los estudios analizados indican que los deportistas con mayores niveles de personalidad resistente y dureza mental, caracterizados por compromiso, control y desafío, tienen más probabilidades de mantener un estilo de vida activo y saludable, reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades asociadas al estrés y la ansiedad.

PALABRAS CLAVE:

Personalidad Resistente, Dureza mental, Deporte, estrés, ansiedad y salud:

RESILIENT PERSONALITY AND MENTAL TOUGHNESS IN PHYSICAL-SPORTS ACTIVITIES: A SYSTEMATIC REVIEW.

ABSTRACT

The time we dedicate to personal care, well-being, and physical activity is increasingly limited, leading to a rise in sedentary lifestyles and greater exposure to health risk factors. This study aims to highlight the importance of resilient personality and mental toughness, emphasizing the role of physical exercise as a key tool for both the prevention and treatment of metabolic and psychological disorders. A review of the concept and its components is provided, establishing connections with other psychosocial variables of interest. Furthermore, the analyzed studies indicate that athletes with higher levels of resilient personality and mental toughness—characterized by commitment, control, and challenge—are more likely to maintain an active and healthy lifestyle, reducing the risk of developing diseases associated with stress and anxiety.

KEYWORD

Hardiness, Toughness, Sport, Distress, Anxiety & Health

1. INTRODUCCIÓN.

Numerosos trabajos han sido publicados, desde hace décadas hasta nuestros días por prestigiosos investigadores y autores que nos han ayudado a comprender y conocer de primera mano cuáles son los beneficios reales de la práctica de actividad física y ejercicio físico, de forma programada como espontánea, llevándola a cabo en nuestro tiempo libre y de ocio.

Gracias a ellos son conocidas las mejoras fisiológicas, psicológicas y sociales que desarrollan un mejor estilo de vida (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002) y una mejora de la condición física, obteniendo beneficios tanto en los sistemas musculoesquelético o cardio-vascular. Por otro lado, la disminución del estrés y la ansiedad o la mejora de la autoestima o autoconcepto (Nezhad y Besharat, 2010).

Sin embargo, es cada vez más frecuente en nuestra sociedad, que la población no alcance los niveles mínimos de actividad física recomendada por el *American College Sport of Medicine (ACSM)* y Organización Mundial de la Salud (OMS), mostrando altos niveles de inactividad, desde jóvenes escolarizados, fomentando el sedentarismo en el aula; hasta, por otro lado adultos y personas mayores que por las horas de trabajo que llevan a cabo en sus respectivos puestos de trabajo, les sea prácticamente imposible realizar la práctica de la actividad físico-deportiva, que será lo que realmente les garantice un estado físico óptimo y una mayor calidad de vida. Son estos los principales motivos por los cuales aumenta morbilidad y mortalidad en países desarrollados en pleno siglo XXI (García-Mas y Cruz, 2019).

Siguiendo a estos autores, es en el deporte y en la actividad física, del mismo modo en deportes colectivos e individuales donde podemos encontrar valores como el esfuerzo y el sacrificio para el consecuente desarrollo íntegro de la persona, formándonos a través del deporte como ciudadanos competentes y comprometidos con la sociedad (Jaenes, et al, 2009). Surge entonces la necesidad del presente trabajo donde se da a conocer el constructo de la Personalidad Resistente y Dureza Mental en el ámbito del deporte y la actividad física de forma profesional como altruista en ocio y tiempo libre, desarrollando beneficios en la salud mental, inteligencia emocional y, en el caso profesional, mejores éxitos deportivos (Newland, et al, 2013)

Dicho constructo de Personalidad dura desarrollado por Kobasa y Maddi (1979) y posteriormente Loehr (1986), se caracteriza por poseer mayores niveles de compromiso con la actividad a desarrollar, control en las situaciones de la vida diaria y Reto o desafío con las nuevas situaciones que acontecen (commitment, control y challenge) (Kobasa, 1979).

De éste modo, una sociedad formada por individuos con altos niveles de *Hardiness* y *Toughness*, no sólo para un mayor desarrollo íntegro, si no para el desarrollo de una mentalidad dura en la que, por un lado, no se esté creyendo en caer enfermo frecuentemente y visitar de forma asidua hospitales de urgencias o consultas médicas para casos que no requieren tal importancia, sabiendo realmente que eventos requieren de dichos servicios; y por otro lado, la necesidad de una lucha vital con el estrés y con los problemas reales que a ello se le asocia. Y de forma indirecta un menor gasto de la salud pública (Jones, et al, 2002).

Para ello, a continuación, vamos a llevar a cabo una revisión sistemática en la que explicaremos cual es el significado y concepto de Personalidad resistente y Dureza mental, muy estrechamente relacionadas; así como sus diferentes cualidades, características y lazos con otros aspectos del deporte y teorías psicosociales que puedan interesarnos. Además, se enfoca a la actividad física terapéutica y el tratamiento mediante programas de actividad física.

2. DESARROLLO.

El objetivo principal del presente trabajo es conocer y comprender el concepto y los componentes de Personalidad Resistente y Dureza Mental.

Según Moran, 2004, mencionado en Nezhad y Besharat (2010) y Newland, et al, (2013) se trata de uno de los términos *“más utilizados, pero menos entendidos de la psicología del deporte”*. Y es que, como bien señalan otros autores, el concepto tanto de Dureza Mental (DM) como de Personalidad Resistente (PR) suele ser usado por entrenadores, deportistas, médicos y multitud de trabajadores que realmente no saben, o desconocen el completo significado del constructo de la PR, y no lo utilizan de forma correcta.

Por ello, en este trabajo comenzaremos presentando una explicación clara y concisa sobre el término y el concepto de PR y DM. Analizaremos su origen en la psicología social, las principales aportaciones teóricas que han contribuido a su desarrollo y su evolución hasta consolidarse actualmente como el concepto de "Dureza"

En cuanto al concepto de Dureza Mental y Personalidad Resistente, es una característica *“biopsicosocial”* que *“modera, protege y se resiste a los niveles de estrés, al cual mencionan como factor mediador en la predisposición, precipitación o exacerbación de la enfermedad”*. Así, señala el concepto siendo un tipo de personalidad que fomenta *“la protección y promoción de la salud en circunstancias de estrés y evitando situaciones de enfermedad”* (Gucciardi, et al, 2015).

Sin olvidarnos de los padres del término y del concepto de PR y DM, Kobasa y Maddi (1979), la definen como *“aquella personalidad presente en algunos individuos en la cual, en situaciones de estrés y ansiedad, las aprovechaban para sobreponerse y crear situaciones de éxito y desarrollo personal”*. Posteriormente éste mismo grupo de investigación define el concepto como una *“constelación de características de la personalidad que se enfrentan a estímulos cargados de tensión”*.

Es por ello, que en varios trabajos desarrollados comparaban a sujetos que sufrían alteraciones en su estado de salud, tanto físico como psicológico, bajo condiciones de alto estrés siendo uno de los grupos de la muestra capaces de superarlo y mantenerse sanas y otras no (Kobasa, 1979 en Gucciardi, et al, 2015).

Por otro lado, *Hardy Personality* (Loehr, 1986) sugiere que *“Aquellos individuos con altos niveles de DM son disciplinados mentalmente y responden a la presión capaz de mantenerse calmados, relajados y activos porque tienen la habilidad de incrementar su estado de flow y energía positiva en situaciones de crisis y adversidad”*. Del mismo modo, Jones, et al, (2002) menciona que *“dicho constructo surgió de la psicología existencial y de las teorías existencialistas de la personalidad”*.

y las teorías psicosociales sobre el estrés”. Igualmente, Kobasa (1979) señala que “desde la psicología existencialista los dos postulados más relevantes en la conceptualización de la dureza son los siguientes”:

- “La personalidad se construye activamente mediante procesos dinámicos”.
- “La vida es estresante porque está constantemente cambiando y es por eso por lo que las personas transformen este estrés introducido por el riesgo y el cambio en oportunidades de desarrollo y crecimiento personal”.

Por otra parte, López (2011) sostiene sobre la PR que “el estrés te brinda la oportunidad de sobreponerte a esas situaciones y crecer dando respuestas adecuadas en situaciones difíciles”. A partir de estas definiciones podemos decir, que individuos con mayores niveles de PR utilizan situaciones estresantes para aprovecharlas como oportunidades de crecimiento y desarrollo personal (Kobasa, 1979).

También, y aunque a nosotros nos interese en menor medida, han sido muchos los autores que asocian altos niveles de PR al éxito deportivo, siendo múltiples los trabajos en los que relacionan ambas variables de forma significativa y como predictor en la consecución de buenos resultados deportivos en competiciones venideras. Varios autores han establecido una relación significativa entre los altos niveles de PR y el éxito deportivo, identificando esta variable como un predictor clave para lograr buenos resultados en competiciones futuras, aunque este aspecto nos interese menos..

Ya sea en diferentes modalidades de equipo como *Rugby, fútbol o baloncesto*; o individuales como corredores de fondo y maratonianos diferentes niveles ya sea internacional, nacional, regional o iniciación; e incluso diferentes edades y género. [20]. Por otro lado, los mayores niveles de PR se solían dar en sujetos que habían participado en competiciones internacionales y que sus participaciones en dicha competición eran numerosas, es decir, con una gran experiencia en la disciplina en cuestión.

Pero no se ha relacionado solamente la PR con disciplinas deportivas, sino que también existe una estrecha relación con diferentes campos laborales como abogados, profesores, soldados del ejército, enfermeras y discapacitados (Hanton, et al, 2003).

En la misma línea, poseer una PR no lo es todo para obtener el éxito de forma segura, pues existe una gran gama de factores ambientales y cambiantes tanto en el rendimiento del deportista como en el entorno que no son totalmente incontrolables, y que de ninguna de las maneras puede llegar a controlar nuestro deportista.

Esto nos podría dar una idea, por las definiciones del concepto vistas hasta ahora, que personas con más experiencia en una determinada disciplina o campo laboral poseen mayores niveles de PR y DM; por lo que podrán manejar situaciones potencialmente estresantes con mayor probabilidad de éxito.

2.1. COMPONENTES

Seguendo a Kobasa (1979) distingue 3C's como componentes de la PR con:

a) **Compromiso (Commitment):**

Se refiere a conductas caracterizadas por la implicación personal y la tendencia a identificarse con lo que se está llevando a cabo. Se trata de un conjunto de propósitos que contribuye a mitigar cualquier amenaza percibida por un estímulo estresante. Es decir, como dice Maddi (1967, 1970) *“creer en la verdad, importancia y valor de lo que uno mismo es y de aquello que se lleva a cabo”*. Incluye también la tendencia a implicarse de forma total en todas las tareas y actividades de la vida.

También aportaría un reconocimiento personal a superar las propias metas y la apreciación de la habilidad para tomar decisiones y mantener nuestros valores. No se limita solo a un sentimiento de autoestima o de autocompetencia percibida, sino en definitiva a un sentimiento de corporación.

Esta cualidad de compromiso no solo contribuye a mitigar la amenaza percibida por cualquier estímulo estresante para cualquier faceta y situación de la vida personal e individual, sino que también las personas que poseen dicha cualidad tratan de ayudar a otras personas en situaciones de estrés y adversidad. La cualidad opuesta a ésta de compromiso sería de enajenación no sentirse implicado y pleno con la actividad o evento a desempeñar.

b) **Control (control):**

Middleton, et al (2005), fundamenta como Control, *“a la convicción que tiene el sujeto de poder influir de forma personal en el curso de los acontecimientos. Se refiere a cómo esa persona puede controlar y su influencia a través de sus experiencias y consecuencias”*.

Es decir, las personas con altos niveles de Control, mediante su esfuerzo activo, ejercen influencia en los acontecimientos de su vida a través de los conocimientos que le da su experiencia, sus habilidades, su toma de decisiones y elecciones. En el lado opuesto se encontraría la pasividad y el encontrarse víctima de las circunstancias acontecidas. Es por eso que normalmente las personas con alto control suelen actuar de forma convencida y con fe en sí mismos en los eventos que acontecen su vida percibiendo que realmente dependen de ellos. Estas personas presentarían altos niveles en las variables que conforman el “Self” (Autoestima, autoconcepto, autoeficacia) y autonomía.

Así mismo esta capacidad permite que en situaciones de estrés el sujeto las lidie perfectamente debido a su experiencia y convirtiendo estas situaciones en menos estresantes o favorables. De esta manera las personas con mayor PR y grandes niveles de Control poseen la virtud de reconvertir situaciones estresantes y actuar de forma efectiva y exitosa. Todo ello generará una resistencia al estrés a través de un aumento en la probabilidad de experimentar los acontecimientos que tienen lugar como si estos fueran una consecuencia natural y predecible de las acciones desarrolladas por uno mismo, en lugar de ser externos, arrolladores e inesperados. Y entonces la persona pondrá en marcha un mecanismo de incorporar dichos sucesos a su día a día y los hará más normales, continuos y menos

negativos, así como desarrollará una serie de mecanismos y estrategias de afrontamiento al estrés que podrá poner en marcha en las situaciones más complejas.

Así el control *“sería una variable/componente muy saludable”* dentro de la PR debido a sus características y su concepto globalizador en situaciones de fracaso. Sin embargo, también señalan el control, sólo, sin los otros dos componentes, compromiso y reto, no sería tan saludable. Esto es debido al fracaso, ya que en Compromiso y Desafío no tienen hueco y solamente estaría en Control.

Por su parte, Kobasa (1979), menciona que podemos distinguir tres tipos de Control:

- *“Control Cognitivo o habilidad de interpretar, valorar, dar significado e incorporar eventos estresantes continuamente y tratar de paliar sus consecuencias actuando con firmeza y decisión”*. Lidiando el estrés y actuando de forma consecuente disminuirá la vulnerabilidad y la probabilidad caer en estrés y ansiedad.
- *“Control decisional, o capacidad de elegir entre una gran variedad de posibilidades lidiando así al estrés y a sus consecuencias”*. Tratando de ser selectivo y teniendo una amplia gama de toma de decisiones, se podrá optar a decisión o a otra bajo la presión del estrés.
- *“Control de afrontamiento, o habilidad de disponer de un gran repertorio de respuestas apropiadas al estrés, desarrollada a través de una motivación al éxito en diferentes situaciones”*. Esto explicaría que tras tomar una decisión tendría lugar una ejecución en la que no es lo mismo realizarla bajo presión que no, es por ello que aquellas personas con mayores niveles de Control de afrontamiento, Control y PR serán capaces de ejecutar y reaccionar de mejor forma.

c) Desafío o Reto (Challenge):

“Este componente de la PR hace referencia a la creencia de que el cambio, frente a la estabilidad, es la característica habitual de la vida, importante y necesario”. Se refiere a la eliminación del miedo los nuevos cambios que puedan suceder y a la percepción de que dichos cambios potencialmente estresantes son un incentivo novedoso y oportunidades de crecimiento personal. Después, el individuo enfocará sus esfuerzos en afrontar de manera efectiva el cambio, con el objetivo de adaptarse a la nueva situación y ampliar su comprensión sobre sus propias limitaciones y las del entorno. A través de esta transformación, el estímulo estresante se convierte en una oportunidad para alcanzar el éxito, lo que genera sentimientos de crecimiento y satisfacción personal. Como resultado, se fortalecen la flexibilidad cognitiva y la tolerancia a la ambigüedad.

Por último, señalar la doble vertiente, directa (percepción positiva del cambio) e indirecta (dado que no se dedican esfuerzos cognitivos a la percepción de amenaza, los esfuerzos pueden volcarse en el afrontamiento efectivo, en la búsqueda de recursos).

Algunos autores como Clough et al. (2002) incluyen un cuarto componente sugiriendo un modelo de 4C's. En éste añade la *Seguridad (Confidence)* al Compromiso, Control y Reto o Desafío anteriormente comentados. En este trabajo es

definido dicho concepto como “...una alta seguridad en sí mismo y una creencia en sí mismo para conseguir aquello que nos hace llegar al éxito”.

Sheard y colaboradores, en su artículo sugirieron que Sheard y su equipo de investigadores (2009), enumeraban, pero sin llegar a definir aquellos componentes de la Dureza mental que serían siete: *Seguridad* (Confidence), *Constancia* (Constancy), *Control* (Control), *Determinación* (Determination), *Creencia en uno mismo* (Self-belief), *Positivismo* (Positive cognition) y *Visualización* (Visualization).

Golby y Sheard (2004) en su artículo sobre DM en diferentes grupos de nivel de rugby, hace referencia a Loehr (1986) en el que aparte de definir la Dureza, menciona sin llegarlos a definir los atributos de ésta, señalándolos como: *Control de la actitud* (Attitude control) *Control de la energía negativa* (Negative energy control) *Control de la atención* (Attention control) *Visualización* (Visualization) *Control de la imagen mental* (Imagery control) *Motivación* (Motivation) *Energía positiva* (Positive energy) *Seguridad en sí mismo* (Self-confidence).

3. CONCLUSIONES.

Este estudio analiza la definición y el concepto de personalidad resistente y dureza mental, dando significado tanto al término como a sus diferentes componentes y tratando de relacionarlo con otras variables y elementos de interés psicosocial.

Dicha personalidad ha sido propuesta como esa fe inquebrantable en uno mismo que protege nuestra propia salud de cualquier estímulo estresante y que además saca provecho de dicho evento adaptándose y sacando provecho y éxito obteniendo reconocimiento y desarrollo personal. Es decir, que podemos definir la PR y DM como aquella cualidad que nos permite mantener la activación y la tranquilidad continuando con nuestras labores sean cuales fuesen sin que el estrés se apodere de nosotros y nos haga debilitarnos.

Este constructo de Personalidad resistente se encuentra sujeto por sus pilares que son Compromiso, control y desafío o reto. Aquellas personas que muestren altos niveles en todos y cada uno de sus componentes, logrará altos niveles de PR.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Connaughton, D., Hanton, S. & Jones, G. (2010). The Development and Maintenance of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The sport Psychologist* (24). 168-193.

De la vega, R., Rivera, O. & Ruiz, R. (2011). Personalidad Resistente en carreras de fondo: Comparativa entre ultrafondo y diez kilómetros. *Revista psicología del deporte*. 20 (2). 445-454.

García-Mas, A., & Cruz, J. (2019). Personalidad resistente en deportes: una revisión actual. *Rev Andal Med Deporte*. 2009;2(3):98-101,

Giesenow, C. (2023). ¿De qué hablamos cuando hablamos de fortaleza mental? Una revisión conceptual. *Revista Psicólogos del deporte*.

- Godoy-Izquierdo, D. & Godoy, J.F. (2002). La personalidad resistente: Una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza. *Clínica y salud*. 13 (2). 135-162.
- Golby, J; Sheard, M. & Lavallee, D. (2003). A cognitive-behavioural analysis of mental toughness in national rugby league football teams. *Perceptual and motor skills*. 96, 455-462.
- Golby, J. & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences*. 37. 933-942.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hodge, K., Anthony, D. R. & Brooke, L.E. (2014). Implicit Theories of Mental Toughness: Relations With Cognitive, Motivational, and Behavioral Correlates. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
- Gucciardi, D.F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, J.C. & Philip Temby, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of personality*. 83. 1.
- Hanton, S., Evans, L. & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress and coping*. 16 (2). 167-184.
- Jaenes, J.C. (2009). Personalidad Resistente en deportes. *Revista andaluza de medicina del deporte*. 2(3), 98-101.
- Jaenes, J.C., Godoy, D. & Romá, F.M. (2009). Personalidad resistente en maratonianos: Un estudio sobre el control, compromiso, y desafío de corredoras y corredores de maratón. *Revista psicología del deporte*. 18 (2). 217-234.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*. 14. 205-218.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers. *The sport Psychologist* (21). 243-264.
- Karimia, M. & Besharata, M. A. (2010). Comparison of hardiness, sociotropy and autonomy in team and individual sports and investigating the impact of these personality characteristics on sport achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences* (5) 855–858.
- Levy, A., Polman, R., Clough, P., Marchant, D. & Earle, K. (2006). Mental toughness as a determinant of beliefs, pain and adherence in sport injury rehabilitation. *J-Sport Rehabilitation*. 15. 246-254.
- Limón, M. A. (2021). Personalidad resistente y dureza mental en deportistas de élite en Centroamérica y el Caribe. *ResearchGate*,
- López, I. S. (2011). La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: Habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- López, I. S. (2018). Habilidades Psicológicas para Competir y Personalidad Resistente. Universidad de Granada.

- Middleton, S. C., Marsh, H.W., Martin, A. J., Richards, G. E. & Perry, C. (2005). Developing a Test for Mental Toughness: The Mental Toughness Inventory (MTI). Paper presented at the Australian Association for Research in Education.
- Nezhad, M. & Besharat, M. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and behavioral science*. 5. 757-763.
- Newland, A., Newton, M., Finch, L., Harbke, C. R. & Podlog, L. (2013). Moderating variables in the relationship between mental toughness and performance in basketball. *Journal of sport and Health Science*. (2). 184-192.
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A. & Backhouse, S. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47. 73-75. Elsevier.
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A. & Backhouse, S. (2007). Mental toughness optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44. 1182-1192. Elsevier.
- Ramzi, S. & Besharat. (2010). The impact of hardiness on sport achievement and mental health. *Procedia Social and behavioral science*. 5. 823-826.
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 21, 1.143-151.
- Tahmasebi, S., Mirheydari, S. B. G., Kaviri, Z. & Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Procedia Social and Behavioral Sciences* (46) 1440–1444.
- Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2007). *Handbook of sport psychology*. Third edition. John Wiley & sons, Inc.
- Sheard, M. (2009). A cross-national analysis of mental toughness and hardiness in elite university rugby league teams. *Perceptual and motor skills*. 109, 213-223. York St John University.
- Sheard, M., Golby, J. & Van Wersch. (2009). Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *European Journal of psychological assessment*. Vol. 25(3): 186-193.
- Wieser, R. & Thiel, H. (2014). A survey of “mental hardiness” and “mental toughness” in professional male football player. *Chiropractic & manual therapies*. 22:17.

Fecha de recepción: 19/12/2024

Fecha de aceptación: 13/2/2025