









Experiencias de carrera dual y salud mental en estudiantes deportistas de alto rendimiento

Dual career experiences and mental health in high-performance student athletes

Experiências de dupla carreira e saúde mental em atletas estudantes de alto desempenho

Maximiliano Devoto^{a,b,*} , Anna Jordana^{a,b} , Joan Pons Bauzá^{b,c} ,
Rocío Zamora-Solé^{b,d} , Susana Regüela^{b,e} , Jolan Kegelaers^{f,g} , Koen De Brandt^g ,
Miquel Torregrossa^{a,b} 

Palabras-clave:

Experiencias;
Salud mental;
Carrera dual;
Alfabetización en salud.

RESUMEN

Estudiantes deportistas de alto rendimiento enfrentan demandas en distintas áreas de su vida al realizar una Carrera Dual (CD). En este estudio exploramos la relación entre experiencias de CD y Salud Mental (SM). Un total de 128 estudiantes deportistas de alto rendimiento respondieron los cuestionarios DCES, MHLS-12, y MHC-SF. Los resultados muestran que las experiencias de CD y alfabetización en SM influyen positivamente en el estado de SM de los estudiantes deportistas. Estos resultados subrayan la importancia de potenciar la interacción investigación-aplicación, involucrando al entorno para fortalecer la SM a través de experiencias positivas y alfabetización.

Keywords

Experiences;
Mental health;
Dual career;
Health literacy.

ABSTRACT

High-performance student athletes face demands in different areas of their lives when pursuing a dual career (DC). We explored the relationship between DC experiences and mental health (MH). A total of 128 high-performance student athletes completed questionnaires (DCES, MHLS-12, MHC-SF). The results show that DC experiences and MH literacy contribute to MH status. These results reinforce the need to continue to strengthen the research-application relationship by engaging the entourage to enhance MH through positive experiences and literacy.

Palavras-chave:

Experiências;
Saúde mental;
Dupla carreira;
Letramento em saúde.

RESUMO

Estudantes-atletas experimentam diferentes demandas em suas vidas para equilibrar a condição de dupla carreira (DC). Neste estudo, exploramos a relação entre essas experiências e a saúde mental (SM) dos estudantes-atletas. Aplicamos questionários (DCES, MHLS-12, MHC-SF) e obtivemos 128 respostas do público-alvo. Os resultados mostraram que o equilíbrio na DC e saber sobre SM contribuem ao estado de SM dos estudantes-atletas. Por fim, reforçamos a necessidade de fortalecer a pesquisa aplicada, visando o envolvimento do ambiente social do estudante-atleta nas suas experiências positivas na DC, auxiliando-o no seu bem-estar de SM.

^a Universitat Autònoma de Barcelona, Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i Educació. Barcelona, España.

^b Universitat Autònoma de Barcelona, Institut de Recerca de l'Esport. Barcelona, España.

^c Universitat de les Illes Balears, Departament de Psicologia. Palma, España.

^d Universitat Autònoma de Barcelona, Departament de Psicobiologia i Metodologia de les Ciències de la Salut. Barcelona, España.

^e Centre d'Alt Rendiment Esportiu. Sant Cugat del Vallès, España.

^f Vrije Universiteit Brussel, Faculty of Psychology and Educational Sciences. Brussels, Belgium.

^g Vrije Universiteit Brussel, Faculty of Physical Education and Physiotherapy. Brussels, Belgium.

*Autor correspondiente:

Maximiliano Devoto

E-mail: maximiliano.devoto@uab.cat

Recibido el 31 de julio de 2023; aceptado el 26 enero, 2024.

DOI: <https://doi.org/10.1590/rbce.45.e20230052>



INTRODUCCIÓN

Los deportistas de alto rendimiento que compaginan su actividad deportiva con los estudios (i.e., Carrera Dual; CD) se embarcan en un viaje lleno de exigencias. Este viaje previsiblemente supondrá enfrentar presiones del mundo deportivo, académico, de su vida privada, y de la combinación de todas estas áreas (Henriksen et al., 2020a; Prato et al. 2021; Torregrossa et al., 2021). Al mismo tiempo, es importante que los estudiantes deportistas sigan cuidando de su salud y bienestar. Para conseguirlo, los estudiantes deportistas deben buscar un equilibrio óptimo que no siempre pasa por priorizar de igual forma los distintos aspectos, sino que a veces supone planificar desequilibrios de unos ámbitos respecto de otros (Stambulova et al., 2015). En este artículo examinaremos las experiencias de realizar una CD en el alto rendimiento e investigaremos la relación de las experiencias de CD y la alfabetización sobre el estado de salud mental (SM).

El concepto de CD ha tenido un amplio protagonismo en la literatura (para una visión general ver Torregrossa et al., 2021). Los modelos predominantes enfatizan tener en cuenta el desarrollo holístico (Wylleman et al., 2020) y una perspectiva ecológica (Henriksen et al., 2020b, 2023) para favorecer el bienestar de los estudiantes deportistas. Estudios previos han examinado las experiencias de CD, describiendo los beneficios y costes de realizar este tipo de trayectoria (e.g., Stambulova et al., 2015). Entre los beneficios encontramos el desarrollo de identidades múltiples, estímulo intelectual, aprendizaje de resiliencia, equilibrio vital, socialización, seguridad financiera, desarrollo de carrera y post-carrera (Stambulova y Wylleman 2019; Torregrossa et al., 2015, 2021). Entre los costos, sobreentrenamiento, abandono prematuro, deterioro del ánimo, sentimientos de malestar y el desarrollo de trastornos mentales (De Brandt et al., 2018; Tekavc et al., 2015). A la vez, se han encontrado distintas situaciones que los deportistas deben enfrentar utilizando recursos internos (e.g., competencias, creencias, personalidad) y recursos externos (e.g., apoyo emocional, financiero, logístico, cultural). Estos recursos influyen en si el estudiante deportista experimenta estos beneficios o se convierten en costos de vivir una CD (e.g., García-Solà et al., 2023; Jordana et al., 2022; Perez-Rivases et al., 2020; Sorkkila et al., 2019).

En esta interacción de recursos y demandas, el hecho de desarrollar una CD equilibrada (Stambulova et al., 2015) es considerado como un recurso para afrontar las demandas que esta supone. El fracaso en el afrontamiento de estas exigencias puede llevar a problemas psicológicos o poner en riesgo la SM (Kuettel y Larsen, 2020; Sorkkila et al., 2019). Además, en la mayoría de los casos, coincide la edad de mayor nivel deportivo con la de mayor vulnerabilidad de padecer problemas de SM (Åkesdotter et al., 2020). A esto hay que sumarle los diferentes cambios en la vida de un estudiante deportista.

Algunos esperados, como el paso de junior a senior, o la retirada (i.e., transiciones normativas; Jordana et al., 2022, 2017; Torregrossa et al., 2015) y otros inesperados, como el Covid y la disrupción del ciclo olímpico (i.e., no normativas, Pons et al., 2020; Zamora-Solé et al., 2022). Todos ellos suponen un incremento en las demandas a la que el estudiante deportista debe adaptarse y representan un riesgo para su SM (Henriksen et al., 2023).

La WHO (2022) define la SM como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, afronta las tensiones de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad. Así, el estado de SM se puede comprender como un doble continuo (Keyes, 2002), con una dimensión de presencia/ausencia de trastornos de SM (e.g., síntomas DSM-5, CIE-11); y otra de presencia/ausencia de bienestar (i.e., bienestar subjetivo, psicológico, social; Westerhof y Keyes, 2010). Desde este modelo, un buen estado de SM implica la coexistencia de bienestar con la ausencia de trastornos de SM. Aplicado a la CD en el deporte, este modelo señala la importancia de tomar en cuenta ambas dimensiones. Muestra de esto es la revisión de alcance de Kegelaers et al. (2022), quienes buscaron examinar y analizar la literatura científica sobre SM en estudiantes deportistas, encontrando que sólo el 14% de los trabajos consideraba ambas dimensiones de bienestar y trastornos de SM. Kegelaers et al. (2022) sugieren aumentar las investigaciones teniendo en cuenta ambas dimensiones de SM, explorar las experiencias de CD, considerar los entornos (e.g., Mejías et al., 2021), y diseñar y evaluar intervenciones basadas en evidencia científica. Una alternativa propuesta es mejorar la alfabetización en SM.

Aumentar el conocimiento en SM permite cuidar el estado de SM de los deportistas (Breslin et al., 2022). La alfabetización en SM se define como los “[...] conocimientos y creencias sobre los trastornos mentales que ayudan a su reconocimiento, tratamiento o prevención “[...]” (Jorm et al., 1997, p.182). Aumentar los conocimientos sobre SM de la población, reduce el estigma y fomenta la petición de ayuda (Bauman, 2016; Breslin et al., 2022). Una alta alfabetización se basa en cuatro pilares, (a) conocimientos de autogestión, (b) reducción de estigma; (c) reconocer señales de alerta; y (d) saber cuándo y cómo pedir ayuda (Gorczyński et al., 2021; Reardon, 2023). Actualmente, en estudiantes deportistas crece la evidencia científica en intervenciones de alfabetización para mejorar la SM (Breslin et al., 2022). En este sentido, existe la necesidad de describir el estado actual de alfabetización de los deportistas y encontrar puntos de mejora. Además, ver su influencia en el estado de SM.

Las investigaciones sobre las experiencias de CD se han centrado mayoritariamente en las distintas transiciones y su adaptación (e.g., Stambulova et al., 2015), destacando las competencias, barreras y dificultades al realizar una CD (e.g., Perez-Rivases et al., 2020). Aunque la literatura internacional subraya la importancia de cuidar la SM de los estudiantes

deportistas (Kegelaers et al., 2022), hasta la fecha, no se han estudiado exhaustivamente la relación entre las experiencias y la alfabetización en SM con respecto al estado de SM. En este sentido, este artículo contribuye a aportar evidencia empírica sobre dicha relación. Los objetivos de esta investigación son: (a) describir las experiencias de CD, los estados de SM y los niveles de alfabetización en SM de los estudiantes deportistas; y (b) explorar la influencia de las experiencias de CD y la alfabetización en SM sobre el estado de SM de los estudiantes deportistas.

MATERIALES Y MÉTODO

PARTICIPANTES

Participaron 128 estudiantes deportistas de alto rendimiento entre 14 y 35 años ($Mage = 18,7$; $SD = 3,3$; $1 = 44,5\%$). La mayoría de los participantes entrenaban, estudiaban y vivían en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat, Barcelona. Todos competían a nivel nacional (24,2%), internacional (67,2%) u olímpico (8,6%); y tanto en deportes individuales (68%) como de equipo (32%). El 41,4% entrenaban y estudiaban en el mismo centro (i.e., sistema centralizado) y el 57% lo hacía en distintas organizaciones. El 10,9% de los estudiantes deportistas estaba lesionado en el momento del estudio. Respecto a la SM, el 21,9% estaba recibiendo apoyo de algún profesional de SM, mientras que el 34,4% lo había recibido en algún momento de su vida. El 8,6% había tenido un diagnóstico previo de SM.

INSTRUMENTOS

EXPERIENCIAS DE CARRERA DUAL

Utilizamos la Escala de Experiencias de Carrera Dual (DCES, por sus siglas en inglés), para investigar las experiencias de los estudiantes deportistas al realizar una CD. Este instrumento se creó a través de una comisión de expertos desarrollada por el consorcio participante en el proyecto Dual Career for Mental Health (DC4MH, 2022). Originalmente diseñado en inglés, para este estudio fue traducido a catalán y español por investigadores bilingües en ambos idiomas. Consta de 24 ítems, divididos en tres factores; (a) competencias y beneficios (12 ítems; e.g., “planifico mi carrera a largo plazo”); (b) experiencias negativas (seis ítems; e.g., “me falta tiempo para descansar y recuperarme”); y (c) la percepción de apoyo (seis ítems; e.g., “me siento apoyado/a para tomar mis propias decisiones con relación a mi CD”). Cada ítem se valora en una escala Likert de cuatro puntos que va desde el 1 (casi nunca) a 4 (casi siempre), preguntando la frecuencia con que se experimenta cada ítem. La consistencia interna de las diferentes subescalas de la DCES en esta muestra fue alta (competencias y beneficios: $\alpha = ,87$; experiencias negativas: $\alpha = ,79$; experiencias de apoyo: $\alpha = ,80$).

ESTADO DE SALUD MENTAL

Para evaluar el estado de SM utilizamos el Cuestionario de Continuo de la Salud Mental, versión abreviada (MHC-SF, por sus siglas en inglés; Keyes, 2002). Fue traducido a catalán y español por los investigadores. Es un instrumento basado en el concepto de doble continuo de la SM (i.e., trastornos mentales y bienestar). El MHC-SF consta de 14 ítems para evaluar tres dimensiones de SM (i.e., emocional, psicológica y social). Cada ítem se valora en una escala Likert de seis puntos que va desde el 0 (nunca) a 5 (todos los días), indicando la frecuencia con que se experimenta cada ítem durante el último mes. El MHC-SF es un instrumento fiable y válido para medir la SM en varias poblaciones (Westerhof y Keyes, 2010). Su consistencia interna en esta muestra para cada subescala fue alta (emocional: $\alpha = ,89$; psicológica: $\alpha = ,89$; social: $\alpha = ,84$).

ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL

Evaluamos la alfabetización en SM a través de la Escala de Alfabetización en Salud Mental (MHLS-12, por sus siglas en inglés), instrumento creado a través de la comisión de expertos desarrollada por el consorcio participante en el proyecto DC4MH (2022). Originalmente diseñado en inglés, fue traducido a catalán y español por los investigadores. Consta de 12 ítems; nueve de los cuales evalúan el conocimiento en SM (e.g., “hacer algo significativo o agradable en forma regular contribuye a una buena SM”) y tres (preguntados en forma inversa) para evaluar el estigma sobre SM (e.g., “los problemas de SM son menos graves que los problemas médicos”). Cada ítem se valora en una escala Likert de cinco puntos que va desde 0 (totalmente en desacuerdo) a 4 (totalmente de acuerdo). Su consistencia interna en esta muestra para cada sub-escala fue alta (conocimientos: $\alpha = ,87$; estigma: $\alpha = ,65$).

PROCEDIMIENTO

Se realizó un estudio descriptivo transversal utilizando un cuestionario online, en catalán y castellano a través de Qualtrics, diseñados para el Proyecto DC4MH. Se realizaron pruebas piloto con deportistas para ver la consistencia de las traducciones y se realizaron modificaciones de acuerdo a las necesidades encontradas. Desde marzo de 2021 a febrero de 2022 se presentaron los cuestionarios a estudiantes deportistas que en su mayoría entrenan, estudian o viven en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat, Barcelona. Se realizó difusión a través de medios electrónicos, se dispusieron carteles en el centro de alto rendimiento y se contó con la colaboración de personas clave (i.e., deportistas, referentes de programas destinados a deportistas). Los participantes accedieron a los cuestionarios a través de códigos QR, sin la presencia de los investigadores. La participación fue voluntaria y confidencial. Se recolectó información sociodemográfica y deportiva.

ANÁLISIS DE DATOS

El análisis estadístico se realizó utilizando los programas estadísticos SPSS versión 29.0 y JASP versión 0.17.1. Se realizó un análisis descriptivo básico (i.e., medias, desviación estándar y frecuencias) para todas las variables demográficas y se calculó la validez interna de los cuestionarios utilizando el coeficiente Alpha de Cronbach. Se utilizaron los datos continuos del MHC-SF para todos los análisis y se categorizó el estado de SM como bajo moderado o saludable siguiendo los criterios de Keyes et al (2008). Por ejemplo, para una salud mental saludable, los participantes debieron haber respondido las opciones de “todos los días en el último mes” o “casi todos los días en el último mes” en al menos 1 de los 3 ítems que miden bienestar emocional, y al menos 6 de los 11 ítems que miden funcionamiento positivo (bienestar subjetivo y bienestar psicológico). Para las escalas de experiencias (DCES) y alfabetización (MHLS-12) se interpretaron las medias a partir del punto de valor medio. Las medias sobre este punto se calificaban como buenas experiencias o alta alfabetización, y bajo la media como malas experiencias o baja alfabetización. Se calcularon tamaños del efecto a través de la prueba de Mann-Whitney de las medias para observar posibles diferencias entre los puntajes de SM según variables del género, ser menor o mayor de edad, estudiar y entrenar en el mismo centro, tipo de deporte, estado de lesión, diagnóstico previo de SM y haber o no recibido ayuda de un profesional de la SM. Además, se realizó la prueba ANOVA para evaluar la SM según los distintos niveles deportivos (i.e., nacional, internacional, olímpico) y el análisis post-hoc de Dunn. Se utilizaron los coeficientes de correlación de Spearman para explorar la dirección y fuerza de potenciales relaciones entre SM, alfabetización y experiencias de CD. Finalmente, se realizó un análisis de regresión múltiple con estado de SM como variable dependiente para determinar la influencia de las variables experiencias de CD y alfabetización.

RESULTADOS

ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA

La Tabla 1 muestra la estadística descriptiva. En general, los resultados indican que los participantes

percibían como positivas sus experiencias de competencias y beneficios ($M = 3,1$; $DT = 0,6$), señalaban bajas experiencias negativas ($M = 2,4$; $DT = 0,7$), y altas experiencias de apoyo ($M = 3,2$; $DT = 0,6$). Respecto a su SM, encontramos que los participantes tenían, en general, un buen estado de SM ($M = 3,2$; $DT = 1,1$), y altos niveles de alfabetización ($M = 2,9$; $DT = 0,5$).

Las relaciones más notables encontradas fueron entre las dimensiones de experiencias de CD y estado de SM (ver Tabla 1). Observamos correlaciones positivas entre las competencias y beneficios de realizar una CD y estado de SM ($r = ,56$; $p < ,001$), experiencias de apoyo y SM ($r = ,56$; $p < ,001$), y correlaciones negativas entre experiencias negativas de realizar un CD y SM ($r = -,39$; $p < ,001$). Con respecto a la alfabetización, encontramos que relaciona positivamente con las experiencias de apoyo ($r = ,37$; $p < ,001$), con estado de SM ($r = ,46$; $p < ,001$) y con la percepción de competencias y beneficios ($r = ,22$; $p = ,01$).

COMPARACIÓN DE MEDIAS

Al comparar los resultados de competencias y beneficios entre grupos (Tabla 2), encontramos diferencias significativas con mejores experiencias de competencias en aquellos que compiten a nivel olímpico versus aquellos de nivel nacional ($z = -2,28$; $p = ,02$) e internacional ($z = -3,36$; $p < ,001$). También encontramos que aquellos que realizan deportes de equipo perciben tener mayores competencias y beneficios para realizar una CD ($U = 1329,5$; $p = ,02$). Al igual que quienes están en activo en comparación a los estudiantes deportistas lesionados ($U = 656$; $p = ,04$). No encontramos diferencias entre los otros grupos estudiados.

Al comparar los resultados de experiencias negativas, encontramos diferencias significativas entre los distintos niveles de competición con mayores experiencias negativas para el nivel internacional ($F(2,125) = 3,821$; $p = ,03$). Respecto al apoyo percibido, al comparar grupos, encontramos que los menores de edad perciben significativamente mayor apoyo social ($U = 2345$; $p = ,02$), al igual que los estudiantes deportistas de deportes de equipo ($U = 1401,5$; $p = ,05$).

Respecto al estado de SM, encontramos que los estudiantes deportistas de deportes de equipo

Tabla 1. Estadística descriptiva de las experiencias de carrera dual y salud mental.

	<i>M</i>	<i>DT</i>	Rango	1	2	3	4	5
Experiencias de carrera dual								
1. Competencias y beneficios	3,1	0,6	1-4	-				
2. Experiencias negativas	2,4	0,7	1-4	-,38*	-			
3. Experiencias de apoyo	3,2	0,6	1-4	,50*	,43*	-		
Salud Mental								
4. Estado de salud mental	3,2	1,1	0-5	,56*	,39*	,56*	-	
5. Alfabetización en salud mental	2,9	0,5	0-4	,22	-,03	,37*	,46*	-

Correlaciones fueron computadas usando el coeficiente de Spearman. * $p < ,001$.

Tabla 2. Comparación de las experiencias de carrera dual, alfabetización y salud mental en función de datos demográficos.

	Experiencias de carrera dual			Salud Mental	
	Competencias y beneficios	Experiencias negativas	Experiencias de apoyo	Estado de Salud Mental	Alfabetización de Salud Mental
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>
Rango	1-4	1-4	1-4	0-5	0-4
Género					
Femenino	3,0 (0,4)	2,5 (0,6)	3,2 (0,5)	3,1 (0,9)	2,8 (0,5)
Masculino	3,1 (0,7)	2,4 (0,7)	3,3 (0,7)	3,2 (1,2)	2,9 (0,6)
Edad					
< 18	3,1 (0,5)	2,3 (0,6)	3,4 (0,6)*	3,1 (1,2)	2,8 (0,5)*
> 18	3,0 (0,6)	2,5 (0,6)	3,2 (0,6)	3,2 (1,0)	3,0 (0,5)
Sistema deportivo					
Centralizado	3,0 (0,6)	2,3 (0,7)	3,3 (0,7)	3,0 (1,3)	2,7 (0,5)**
Descentralizado	3,1 (0,5)	2,5 (0,6)	3,2 (0,6)	3,3 (1,0)	3,1 (0,5)
Nivel deportivo					
Nacional	3,1 (0,6)**	2,2 (0,6)*	3,3 (0,7)	3,1 (1,2)**	2,7 (0,7)*
Internacional	3,0 (0,6)	2,5 (0,6)	3,2 (0,6)	3,2 (1,1)	2,9 (0,5)
Olímpico	3,5 (0,3)	2,2 (0,5)	3,5 (0,4)	4,2 (0,5)	3,2 (0,3)
Tipo de deporte					
Individual	3,0 (0,5)*	2,5 (0,7)	3,3 (0,6)*	3,0 (1,1)**	2,9 (0,5)
Equipo	3,2 (0,6)	2,3 (0,6)	3,4 (0,7)	3,6 (1,1)	2,9 (0,6)
Lesión					
Activo	3,2 (0,5)*	2,3 (0,6)	3,3 (0,5)	3,3 (1,0)*	2,7 (0,4)
Lesionado	2,7 (0,9)	2,6 (0,9)	2,9 (1,0)	2,4 (1,4)	2,5 (0,6)
Diagnóstico de SM					
Con diagnóstico	2,9 (0,7)	2,6 (0,6)	3,0 (0,9)	2,5 (1,5)	2,9 (0,6)
Sin diagnóstico	3,1 (0,6)	2,4 (0,6)	3,3 (0,6)	3,2 (1,0)	2,9 (0,5)
Ayuda profesional de SM					
Nunca	3,0 (0,6)	2,4 (0,7)	3,3 (0,6)	3,2 (1,1)	2,8 (0,6)*
Sí	3,1 (0,6)	2,4 (0,6)	3,2 (0,6)	3,1 (1,1)	3,0 (0,5)

Nota. SM = salud mental. Se realizó la prueba Mann-Whitney para comparar grupos. Para comparar nivel deportivo se realizó prueba ANOVA y Post-Hoc de Dunn. * $p < ,05$; ** $p < ,001$.

presentan significativamente mejor SM que aquellos de deportes individuales ($U = 1131$; $p < ,001$), al igual que los estudiantes deportistas olímpicos presentan significativamente mejor SM en comparación con los otros niveles de competición ($F(2,125) = 6,278$; $p = ,003$). Los resultados muestran que los estudiantes deportistas lesionados tendrían una peor SM que aquellos en activo ($U = 669$; $p = ,02$).

Encontramos diferencias significativas con mayor alfabetización para los mayores de edad ($U = 1453$; $p = ,05$), estudiantes que estudian y entrenan en distintos centros ($U = 1049$; $p < ,001$), quienes están recibiendo o han recibido ayuda de algún profesional de SM ($U = 1479$; $p = ,02$) y estudiantes deportistas de nivel olímpico ($F(2,124) = 4,537$; $p = ,01$).

ANÁLISIS DE REGRESIÓN MÚLTIPLE

Para entender la importancia de las experiencias de CD y alfabetización para la SM de los estudiantes deportistas de alto rendimiento, realizamos una regresión múltiple con el continuo de SM como variable dependiente (ver Tabla 3). Limitamos el número de predictores del análisis a cuatro: (1) competencias y beneficios, (2) experiencias negativas, (3) experiencias de apoyo, y (4) alfabetización en SM. El análisis de regresión múltiple mostró que el modelo entrega un predictor significativo para estado de SM, explicado el 55% de las variaciones. Buscando predictores independientes, tanto las experiencias de competencias y beneficios ($\beta = ,33$; $p < ,001$), las experiencias de apoyo ($\beta = ,29$; $p < ,001$) y alfabetización ($\beta = ,26$; $p < ,001$), mostraron contribuir al modelo. Las experiencias negativas

Tabla 3. Análisis de regresión múltiple con estado de salud mental como variable dependiente.

Modelo	B	DT B	β	t	R ² AJ
Modelo general					,55
Competencias y beneficios	,63	,14	,33*	4,36	
Experiencias de apoyo	,51	,14	,29*	3,54	
Alfabetización	,05	,01	,26*	3,84	
Experiencias negativas	-,24	,12	-,14	-2,04	

*p <,001.

relacionaban negativamente ($\beta = -,14$; $p = ,04$). Siendo las experiencias de competencias y beneficios el predictor con mayor fuerza.

DISCUSIÓN

Este estudio describe las experiencias de CD, los estados de SM y los niveles de alfabetización en SM de estudiantes deportista e investiga la relación de las experiencias de CD y la alfabetización con el estado de SM. Nuestros resultados muestran que los participantes valoran positivamente sus experiencias de CD, presentan mayoritariamente un buen estado de SM y altos niveles de alfabetización. Además, nuestro trabajo expande la literatura previa al sugerir que experiencias de competencias, beneficios, apoyo social y alfabetización se relacionan positivamente con el estado de SM. Nuestros resultados proporcionan información valiosa para profesionales, entrenadores y familias que forman parte del entorno de los estudiantes deportistas y respaldan la importancia de generar ambientes deportivos que fomenten experiencias positivas de CD, minimicen las experiencias negativas y promuevan el conocimiento en SM, para así cuidar y tener un impacto positivo en la SM de los estudiantes deportistas.

Los resultados descriptivos sugieren que los participantes perciben positivamente sus experiencias de competencias y beneficios, bajas experiencias negativas y altas experiencias de apoyo social. Basándonos en investigaciones previas sobre experiencias de CD (Jordana et al., 2022; Perez-Rivases et al., 2020; Stambulova et al., 2015), entendemos que estos estudiantes deportistas utilizan sus recursos internos y externos, para hacer frente a las múltiples demandas de realizar una CD, interpretando sus experiencias como positivas y beneficiosas. Estos resultados se pueden atribuir al crecimiento continuo en investigación y aplicación de CD (Stambulova y Wylleman, 2019; Torregrossa et al., 2021). Entre otros, con el desarrollo de competencias en estudiantes deportistas (De Brandt et al., 2018), la creación de programas de apoyo para la carrera de estudiantes deportistas (Torregrossa et al., 2020), y la formación de competencias de quienes ejercen un rol de apoyo (Defruyt et al., 2021).

Este estudio también proporciona información sobre el estado de SM de los estudiantes deportistas. Observamos que la mayoría mantenía un estado de SM

saludable, con niveles ligeramente superiores a otras muestras de participantes (e.g., DC4MH, 2022). Aunque estos resultados son alentadores, tanto en este estudio como en investigaciones previas (Reardon et al., 2019; Sorkkila et al., 2019) se destaca una proporción menor de participantes con baja SM. La identificación y el apoyo temprano de aquellos con niveles más bajos de SM, puede contribuir a mejorar su bienestar, elevar su calidad de vida y prevenir la aparición de problemas más graves de SM (e.g., trastornos del ánimo, de ansiedad, suicidio; Reardon et al., 2019).

Encontramos altos niveles de alfabetización y bajos niveles de estigma. Esto se contradice, en parte, a investigaciones previas, que han encontrado bajos niveles de alfabetización, y bajos niveles de estigma (Gorczyński et al., 2021; Reardon, 2023). Creemos que el contexto donde se desarrollan estos estudiantes deportistas favorece una cultura facilitadora de alfabetización en SM. Para Gorczyński et al. (2021) las organizaciones y entornos tienen un rol fundamental. Pueden crear estrategias de alfabetización que necesitan ser basadas en evidencia, pedagógicas, inclusivas y participantes, y así generar culturas y ambientes que promuevan el conocimiento en SM. Un alto conocimiento en SM y bajos niveles de estigma se asocian con mayor bienestar y aumento en la intención de solicitar ayuda (Bauman, 2016; Breslin et al., 2022). Estos hallazgos invitan a promover la educación en SM en entornos de estudiantes deportistas de alto rendimiento, con el objetivo de mejorar generar culturas de alfabetización y mejorar la SM.

Al comparar en función de las variables demográficas, encontramos que participantes de nivel internacional, deportes individuales, mayores de edad y lesionados son quienes más se pueden beneficiar de estrategias que fomenten experiencias positivas de CD. Estos resultados son similares en SM y concuerdan con investigaciones previas que muestran que, entre otros, realizar deportes individuales y estar lesionado son factores de riesgo para depresión y ansiedad (Reardon et al., 2019). Sin embargo, nuestros resultados no muestran diferencias de género, como muestran otros estudios (Reardon et al., 2019; García-Solà et al., 2023). Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar de manera específica los factores de riesgo en estos subgrupos de deportistas y de implementar estrategias de apoyo adecuadas para

mejorar su bienestar emocional (Kegelaers et al., 2022; Reardon, 2023).

En cuanto al estudio de las relaciones de las experiencias de CD y la alfabetización con el estado de SM. Nuestros resultados sugieren que las experiencias de CD y alfabetización influyen sobre el estado de SM. De acuerdo con lo expuesto por Stambulova et al. (2015), cuando los deportistas equilibran eficazmente las demandas de los ámbitos deportivo, vocacional y personal, experimentan estas exigencias como desafíos que se perciben como beneficios más que costes. Por el contrario, cuando estas demandas no son adecuadamente gestionadas pueden generar estrés, presión y sufrimiento, dejando en riesgo la SM (Kuettel y Larsen, 2020). Las experiencias positivas de CD, no sólo influyen en el rendimiento deportivo y académico, sino que se traducen en una mejor SM. Contar con competencias de CD implica tener herramientas de organización, gestión de emociones, habilidades de afrontamiento (De Brandt et al., 2018). Creemos que todas facilitan una buena salud mental. Así mismo, los beneficios señalados en CD (Stambulova y Wylleman, 2019; Torregrossa et al., 2015, 2021), influyen al estudiante deportista en todas sus áreas, impactando en su SM. Por ejemplo, el desarrollo de identidades múltiples contribuye a fortalecer el autoestima y confianza del estudiante deportista (Tekavc et al., 2015). Lo mismo sucede con el desarrollo de resiliencia (Zamora-Solé et al., 2022), que genera herramientas para cuidar y fortalecer la SM (Kegelaers et al., 2022). Como expresa Jordana et al. (2022) enfrentar estos desafío y convertirlos en beneficios depende de factores internos, pero también de una perspectiva holística y ecológica que intervienen. Todos quienes participan en la vida de los estudiantes deportistas, directa o indirectamente, influyen en su bienestar (Henriksen et al., 2020b; Stambulova y Wylleman, 2019). Familias, profesores, entrenadores, organizaciones que acogen a estos deportistas, entre otros, tienen una incidencia en la SM. Desde este punto de vista, la alfabetización en SM ha sido ampliamente estudiada como una estrategia para influir en la SM desde una perspectiva ecológica (Gorczyński et al., 2021). Nuestro estudio refuerza esta idea. Creemos que la capacidad de gestionar de manera efectiva estos desafíos, junto con una sólida alfabetización en SM, permite a los estudiantes deportistas abordar las presiones de los diferentes ámbitos de forma más flexible y adaptativa.

LIMITACIONES

Un estudio transversal muestra experiencias limitadas en el tiempo, los resultados están influenciados por el momento de la temporada deportiva y académica de los participantes. Para una impresión más completa, sería beneficioso que futuras investigaciones consideren experiencias longitudinales en distintos momentos de la temporada. Otra limitación importante, es que los cuestionarios DCES y MHLS-12 aún no cuentan con un estudio de validación, futuras investigaciones pueden

centrarse en llevar a cabo estudios que permitan confirmar la fiabilidad y validez de estos instrumentos.

CONCLUSIONES E IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Este estudio explora la valoración de los estudiantes deportistas de sus experiencias de CD, su estado de SM, sus niveles de alfabetización, y la influencia de las experiencias de CD y alfabetización sobre el estado de SM. Los resultados enfatizan que los participantes perciben experiencias positivas al realizar una CD, con pocas experiencias negativas; una SM saludable, altos niveles de alfabetización y bajo estigma. Estos resultados también muestran un grupo no menor de participantes con baja SM, que desde el entorno es importante pesquisar y ayudar. Además, tanto las experiencias de CD como la alfabetización surgen como factores que contribuyen de forma positiva un mejor estado de SM. Basados en estos resultados, es importante fomentar la sinergia entre la investigación académica y la aplicación práctica, integrando el entorno para impulsar experiencias de bienestar y competencias, minimizar las experiencias negativas, brindar apoyo efectivo, y promover el conocimiento en SM, todo ello para fortalecer la SM de los estudiantes deportistas. En este sentido, recomendamos a organizaciones y profesionales participantes en los distintos entornos de los estudiantes deportistas, la promoción de experiencias de CD positivas y alfabetización para contribuir en el cuidado de la SM.

FINANCIAMIENTO

Este trabajo contó con el apoyo de la Generalitat de Catalunya con la beca FI-SDUR 2022(2022FISDU00156) y del proyecto Erasmus+ Sport “Dual Career for Mental Health” (622178-EPP-1-2020-1-BE-SPO-SCP) co-financiado por la Unión Europea.

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

REFERENCIAS

- Åkesdotter C, Kenttä G, Eloranta S, Franck J. The prevalence of mental health problems in elite athletes. *J Sci Med Sport*. 2020;23(4):329-35. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.022>. PMID:31806359.
- Bauman NJ. The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? *Br J Sports Med*. 2016;50(3):135-6. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2015-095570>. PMID:26626270.
- Breslin G, Shannon S, Cummings M, Leavey G. An updated systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches, officials and parents. *Syst Rev*. 2022;11(1):99. <http://dx.doi.org/10.1186/s13643-022-01932-5>. PMID:35590425.
- De Brandt K, Wylleman P, Torregrossa M, Schipper-Van Veldhoven N, Minelli D, Defruyt S, et al. Exploring the factor

- structure of the Dual Career Competency Questionnaire for Athletes in European pupil-and student-athletes. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2018;1-18. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511619>.
- Defruyt S, Wylleman P, Stambulova N, Cecić Erpič S, Graczyk M, De Brandt K. Competencies of dual career support providers (DCSPs): a scenario-specific perspective. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2021;19(1):43-60. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2019.1655773>.
- DC4MH: Dual Career for Mental Health [Internet]. European Report WP1: Mental health in European dual career athletes, non-student athletes, and non-athlete students. Brussels: Vrije Universiteit Brussel; 2022 [citado 2023 julio 31]. Disponible en: <https://prod-221fb60aa4c1b954-vub.paddlecms.net/sites/default/files/2023-03/DC4MH%20European%20Report.pdf>
- García-Solà M, Ramis Y, Borrueco M, Torregrossa M. La carrera dual en esport practicat per dones: una revisió d'Abast. *Apunts Educ Fís y Deportes;* 2023;4(154):0154-33.
- Gorczyński P, Currie A, Gibson K, Gouttebauge V, Hainline B, Castaldelli-Maia JM, et al. Developing mental health literacy and cultural competence in elite sport. *J Appl Sport Psychol.* 2021;33(4):387-401. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2020.1720045>.
- Henriksen K, Schinke R, Moesch K, McCann S, Parham WD, Larsen CH, et al. Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2020a;18(5):553-60. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>.
- Henriksen K, Storm LK, Kuettel A, Linnér L, Stambulova N. A holistic ecological approach to sport and study: the case of an athlete friendly university in Denmark. *Psychol Sport Exerc.* 2020b;47:101637. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101637>.
- Henriksen K, Stambulova N, Storm LK, Schinke R. Towards an ecology of athletes' career transitions: conceptualization and working models. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2023;1-14. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2023.2213105>.
- Jordana A, Ramis Y, Chamorro JL, Pons J, Borrueco M, De Brandt K, et al. Ready for failure? Irrational beliefs, perfectionism and mental health in male soccer academy players. *J Ration-Emot Cogn-Behav Ther.* 2022;41:454-77. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00491-x>.
- Jordana A, Torregrossa M, Ramis Y, Latinjak A. Retirada del deporte de élite: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Rev Psicol Deporte.* 2017;26(4):68-74.
- Jorm AF, Korten AE, Jacomb PA, Christensen H, Rodgers B, Pollitt P. "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Med J Aust.* 1997;166(4):182-6. <http://dx.doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>. PMID:9066546.
- Kegelaers J, Wylleman P, Defruyt S, Praet L, Stambulova N, Torregrossa M, et al. The mental health of student-athletes: a systematic scoping review. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2022;1-34. <http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2022.2095657>.
- Keyes CLM, Wissing M, Potgieter JP, Temane M, Kruger A, van Rooy S. Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Setswanaspeaking South Africans. *Clin Psychol Psychother.* 2008;15(3):181-92. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.572>. PMID:19115439.
- Keyes CLM. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav.* 2002;43(2):207-22. <http://dx.doi.org/10.2307/3090197>. PMID:12096700.
- Kuettel A, Larsen CH. Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2020;13(1):231-65. <http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>.
- Mejías JT, Torregrossa M, Casas AJ, Borrueco M, Pons J, Laloux YR. Taxonomía de entornos desarrolladores de carrera dual en España. *Cult Cienc Deporte.* 2021;16(47):19-29. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1756>.
- Perez-Rivases A, Pons J, Regüela S, Viladrich C, Pallarès S, Torregrossa M. Spanish female student-athletes' perception of key competencies for successful dual career adjustment. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2020;1-15. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2020.1717575>.
- Pons J, Ramis Y, Alcaraz S, Jordana A, Borrueco M, Torregrossa M. Where did all the sport go? Negative impact of COVID-19 lockdown on life-spheres and mental health of spanish young athletes. *Front Psychol.* 2020;11:611872. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872>. PMID:33365006.
- Prato L, Torregrossa M, Ramis Y, Alcaraz S, Smith B. Assembling the sense of home in emigrant elite athletes: cultural transitions, narrative and materiality. *Psychol Sport Exerc.* 2021;55:101959. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101959>.
- Reardon CL, Hainline B, Aron CM, Baron D, Baum AL, Bindra A, et al. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *Br J Sports Med.* 2019;53(11):667-99. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>. PMID:31097450.
- Reardon CL. The mental health crisis in sports: the perfect storm of contemporary factors. *J Athl Train.* 2023;58(9):677-80. <http://dx.doi.org/10.4085/1062-6050-0484.22>.
- Sorkkila M, Tolvanen A, Aunola K, Ryba TV. The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: a longitudinal person-oriented study. *Scand J Med Sci Sports.* 2019;29(7):1059-67. <http://dx.doi.org/10.1111/sms.13422>. PMID:30907455.
- Stambulova NB, Engström C, Franck A, Linnér L, Lindahl K. Searching for an optimal balance: dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychol Sport Exerc.* 2015;21:4-14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>.
- Stambulova NB, Wylleman P. Psychology of athletes' dual careers: a state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychol Sport Exerc.* 2019;42:74-88. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>.
- Tekavc J, Wylleman P, Cecić Erpič S. Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players. *Psychol Sport Exerc.* 2015;21:27-41. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.002>.

- Torregrossa M, Conde E, Sánchez-Pato A. La importancia de visibilizar la Carrera Dual en revistas científicas. *Cult Cienc Deporte*. 2021;16(47):3-6.
- Torregrossa M, Ramis Y, Pallarés S, Azócar F, Selva C. Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychol Sport Exerc*. 2015;21:50-6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>.
- Torregrossa M, Regüela S, Mateos M. Career assistance programs. In: Hackfort D, Schinke R, editors. *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology*. London: Routledge; 2020. Vol. 2, p. 73-88.
- Westerhof GJ, Keyes CLM. Mental illness and mental health: the two continua model across the lifespan. *J Adult Dev*. 2010;17(2):110-9. <http://dx.doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>. PMID:20502508.
- WHO: World Health Organization [Internet]. Mental health: strengthening our response. Switzerland: WHO; 2022 [citado 2023 julio 31]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Wylleman P, De Brandt K, De Knop P. Career development. In: Hackfort D, Schinke RJ, editors. *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. London: Taylor & Francis Group; 2020. Vol. 2, p. 714-31.
- Zamora-Solé R, Alcaraz S, Regüela S, Torregrossa M. Vivencias de aspirantes olímpicas en la disrupción del ciclo Olímpico Tokio 2020. *Apunts Educ Fís y Deportes*. 2022;38(148):1-9. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/2\).148.01](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.01).