



ANÁLISIS DE LAS DIFERENCIAS

MindFit : Tackle Your Thoughts





Índice:

1. Introducción.....	3
2. Métodos.....	4
Participantes.....	4
Cuestionario	4
3. Análisis estadístico	7
Resultados	7
Español Adolescentes	7
Adolescentes croatas	11
Comparación de los síntomas depresivos entre jóvenes de España y Croacia.....	15
4. Análisis cualitativo de la salud mental de los jóvenes atletas - Entrevista	17
5. Consultas con los stakeholders.....	26
6. Literatura analizada.....	27
7. Bibliografía:	38



1. Introducción

Este documento contiene un análisis multifase de la salud mental de los jóvenes que practican actividades deportivas, con el objetivo de examinar diversos aspectos de su estado psicológico, los desafíos a los que se enfrentan y los factores que afectan positiva o negativamente a su estabilidad mental. En este contexto, el objetivo principal de la investigación no fue solo presentar el estado actual de la salud mental entre los jóvenes deportistas, sino también realizar una evaluación detallada de sus necesidades. Los resultados obtenidos sirven como base para la creación de materiales y directrices útiles para entrenadores, padres, clubes deportivos y la comunidad en general. Este enfoque busca crear mejores condiciones para el desarrollo mental de los jóvenes deportistas y mejorar su bienestar psicológico.

Aunque el plan inicial era recopilar datos de 300 encuestados, la investigación superó las expectativas, ya que involucró a más de 500 atletas jóvenes de Croacia y España. Una muestra tan grande permitió obtener una visión más profunda de las variaciones en la salud mental en diferentes deportes, grupos de edad y contextos de entrenamiento. Además de la parte cuantitativa de la investigación, que se basa en análisis de cuestionarios y datos estadísticos, se realizó un análisis cualitativo mediante entrevistas en profundidad con personas estrechamente relacionadas con este tema: entrenadores, psicólogos deportivos, padres y los propios atletas. Además, el estudio incluye una revisión exhaustiva de la literatura relevante que trata sobre la salud mental en el contexto deportivo, así como resúmenes de consultas con partes interesadas clave que pueden contribuir al desarrollo futuro del apoyo a los atletas jóvenes.

Los resultados de la investigación indican claramente una necesidad importante de concienciar sobre la salud mental en el deporte, tanto entre los jóvenes deportistas como entre sus entrenadores, padres y otras personas implicadas en actividades deportivas. Este proyecto tiene como objetivo proporcionar directrices y recomendaciones que permitan un mejor abordaje del bienestar mental de los jóvenes deportistas, prevenir posibles problemas psicológicos y mejorar el sistema de apoyo en los entornos deportivos. Los hallazgos muestran que el deporte no solo afecta a la condición física de un individuo, sino también a su estabilidad emocional y psicológica, lo que enfatiza aún más la importancia de la investigación continua y la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.



2. Métodos

Participantes

En el estudio participaron 501 adolescentes, 300 de ellos de Croacia y 201 de España. Las edades de los participantes oscilaban entre los 10 y los 18 años, un período crucial del desarrollo de la adolescencia. La investigación se centró en analizar la salud mental y en identificar los síntomas depresivos, teniendo en cuenta las características socioculturales específicas de ambos países.

Para todos los participantes menores de 18 años, se requirió el consentimiento de los padres o tutores legales para participar en el estudio, junto con el consentimiento adicional de los propios encuestados, garantizando el cumplimiento de las normas éticas. Antes de la participación, se informó detalladamente a los padres y a los encuestados sobre el propósito y los objetivos del estudio, incluida la metodología de investigación y el uso de los datos recopilados. Se hizo hincapié en que la participación en el estudio era completamente voluntaria y que los encuestados y sus padres podían retirar su consentimiento y dejar de participar en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

Para garantizar un alto nivel de conducta ética, el estudio se llevó a cabo de conformidad con la **Declaración de Helsinki** sobre los principios éticos para la investigación con seres humanos. Esta declaración describe los principios clave para proteger los derechos, la seguridad y la privacidad de los participantes. En este contexto, se prestó especial atención a la protección de los datos confidenciales de los participantes, que se procesaron y almacenaron de conformidad con las leyes nacionales de protección de datos de Croacia y España, así como con el **Reglamento General de Protección de Datos (RGPD)** de la Unión Europea.

Cuestionario

El estudio utilizó una versión abreviada del **Moods and Feelings Questionnaire (MFQ)**, que incluye 13 ítems clave destinados a evaluar los síntomas depresivos en adolescentes (Thabrew et al., 2018). Esta versión conserva los elementos centrales del cuestionario original y proporciona una herramienta eficaz para la evaluación rápida de los aspectos emocionales, cognitivos y físicos de la depresión.



El cuestionario abreviado consta de afirmaciones que los encuestados califican mediante una **escala Likert de tres puntos** (0: nunca, 1: a veces, 2: siempre). Este formato permite respuestas sencillas y claras, lo que es especialmente importante para los adolescentes.

Tabla 1. Moods and Feelings Questionnaire (MFQ)

Número	Pregunta
1	Me sentí triste o infeliz.
2	No disfruté las cosas como antes.
3	Me sentí inútil.
4	Me sentí muy cansado, sin energía.
5	Sentí que no podía hacer nada bien.
6	Me sentí frustrado o enojado.
7	Sentí que nadie me amaba.
8	Sentí que no me importaba nada.
9	Tuve problemas para dormir.
10	Sentí que no tenía motivos para estar feliz.
11	No tenía apetito o comí demasiado.
12	Lloré a menudo.
13	Me sentí abrumado por las preocupaciones..



Para garantizar la adaptación a los contextos socioculturales y lingüísticos, el cuestionario se tradujo al croata y al español utilizando un **traducción inversa** proceso. Este procedimiento implicó traducir el cuestionario del inglés a los idiomas de destino y luego traducirlo nuevamente al inglés para verificar la consistencia semántica y conceptual (Harkness, 2003).

La distribución del cuestionario se realizó a través de **Formularios de Google** plataforma que permite la participación anónima y sencilla de los encuestados. Se seleccionó la versión abreviada del MFQ **reducir la carga de los encuestados** y evitar la fatiga durante las respuestas manteniendo al mismo tiempo un **Alto nivel de fiabilidad y validez** en evaluación. Este instrumento proporciona **Datos clave** para identificar desafíos emocionales en adolescentes, permitiendo la detección rápida del riesgo de depresión y el desarrollo de intervenciones específicas que apoyen la salud mental de los jóvenes.



3. Análisis estadístico

En el análisis se aplicaron estadísticas descriptivas. La **puntuación total** de cada encuestado representa una **variable continua** que refleja la gravedad de los síntomas depresivos. La puntuación máxima posible en la **versión abreviada del MFQ** es de **26 puntos**, mientras que la puntuación mínima es de **0 puntos**. Los valores más altos indican un **mayor nivel de síntomas depresivos**.

En función de la puntuación total, los encuestados fueron clasificados según umbrales predefinidos:

- **Sin síntomas:** las puntuaciones bajas (p. ej., **0 a 5 puntos**) indican la ausencia de síntomas depresivos significativos.
- **Síntomas leves:** las puntuaciones en el rango medio (p. ej., **6 a 10 puntos**) indican síntomas ocasionales o leves.
- **Síntomas moderados:** las puntuaciones en el rango más alto (p. ej., **11 a 20 puntos**) sugieren la presencia de síntomas depresivos moderados.
- **Síntomas graves:** las puntuaciones más altas (por ejemplo, **21 y más**) indican **síntomas depresivos graves**.

Resultados

Español Adolescentes

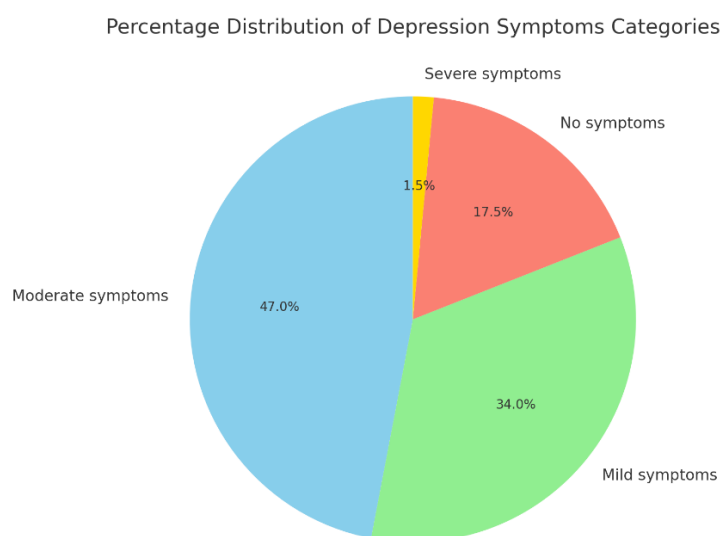
Los resultados presentados en el **Gráfico 1** muestran el porcentaje de síntomas depresivos entre los adolescentes en España. La mayoría de los encuestados, un 47%, presentan síntomas moderados, lo que indica dificultades emocionales significativas en casi la mitad de los adolescentes incluidos en el estudio. La segunda categoría más numerosa es la de síntomas leves, que abarca al 34% de los encuestados, lo que sugiere la presencia ocasional o menos pronunciada de síntomas depresivos en este grupo.

Un grupo más pequeño de encuestados, el 17,5%, no presentó síntomas depresivos significativos, lo que indica una relativa estabilidad emocional y la ausencia de problemas depresivos en este subgrupo. La categoría de síntomas depresivos severos representa un porcentaje muy reducido, con un 1,5% de los encuestados, lo que resalta la presencia de un segmento pequeño pero clínicamente significativo de adolescentes que experimentan síntomas graves y que requieren una intervención urgente y sistemática.



Esta distribución refleja claramente el alto predominio de síntomas depresivos entre los adolescentes en España, con la mayoría de los encuestados presentando síntomas que van de leves a moderados. A pesar de ello, la presencia de un pequeño porcentaje de adolescentes con síntomas severos subraya la importancia de implementar programas de apoyo dirigidos y especializados, centrados en este grupo vulnerable. Las recomendaciones enfatizan la necesidad de un seguimiento continuo y una identificación oportuna de los síntomas depresivos en los adolescentes españoles, con el fin de garantizar un apoyo adecuado, intervenir a tiempo y prevenir consecuencias negativas a largo plazo.

Gráfico 1. Síntomas depresivos en deportistas adolescentes españoles



Los resultados presentados en el Gráfico 2, correspondientes a los adolescentes españoles de 10 a 12 años, muestran la distribución de los síntomas depresivos según su intensidad. La mayoría de los encuestados se encuentra en la categoría de síntomas moderados, lo que sugiere que una parte significativa de los adolescentes en este grupo de edad experimenta síntomas depresivos notables, aunque no graves. Esta categoría es la predominante en la distribución, indicando la presencia de dificultades emocionales en la mayoría de los adolescentes.

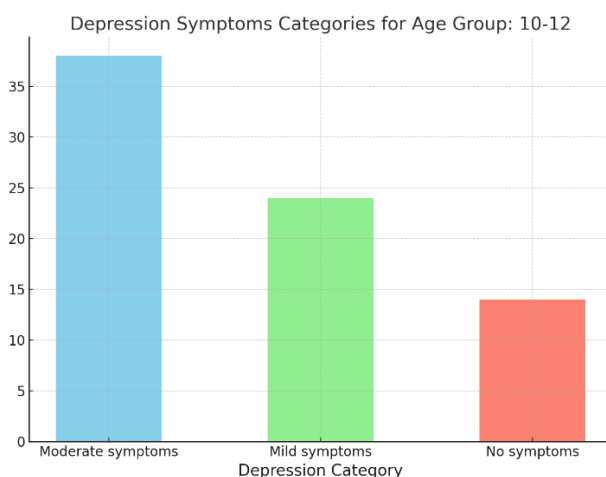
La categoría de síntomas leves es la segunda más representada, reflejando un grupo de adolescentes que presentan síntomas depresivos ocasionales y de menor intensidad, aunque aún pueden afectar su estado emocional.

Descargo de responsabilidad : Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.



Un porcentaje menor de los encuestados se encuentra en la categoría sin síntomas, lo que indica que solo una minoría de los adolescentes en este grupo de edad no experimenta dificultades emocionales significativas relacionadas con la depresión. Este subgrupo muestra estabilidad emocional y ausencia de síntomas depresivos.

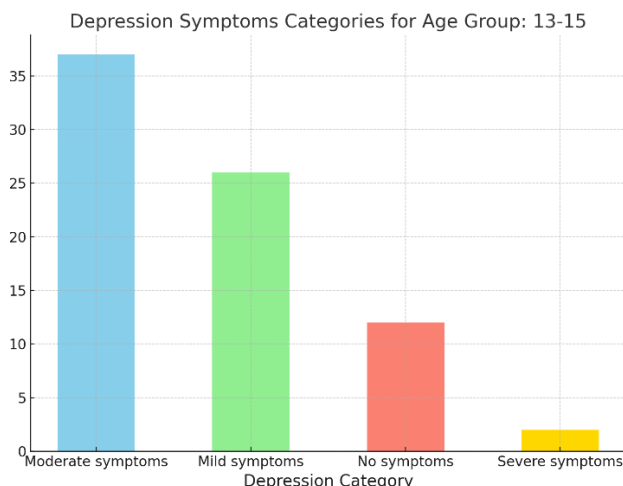
Gráfico 2. Síntomas depresivos en deportistas adolescentes españoles en edades de 10 a 12 años



Los resultados presentados en el **Gráfico 3** muestran que la mayor parte de los encuestados en el grupo de edad de 13 a 15 años se encuentra en la categoría de síntomas moderados, lo que sugiere una presencia significativa de síntomas depresivos en una gran proporción de adolescentes dentro de esta población. Los síntomas leves constituyen la segunda categoría más frecuente, con un número de encuestados ligeramente inferior al de la categoría de síntomas moderados. Estos resultados indican que la mayoría de los adolescentes de 13 a 15 años presentan síntomas depresivos de distinta intensidad, siendo los moderados los más prevalentes.

La categoría de ausencia de síntomas incluye una proporción menor, pero aún relevante, de la muestra, lo que indica que un grupo de adolescentes no experimenta dificultades emocionales significativas relacionadas con la depresión. Por otro lado, la categoría de síntomas graves cuenta con el menor número de encuestados, lo que sugiere que los síntomas depresivos de mayor gravedad afectan a un segmento más reducido, pero clínicamente relevante, de la población. Este grupo de adolescentes requiere intervenciones especializadas y apoyo profesional para mitigar sus dificultades emocionales.

Gráfico 3. Síntomas depresivos en deportistas adolescentes españoles en edades de 13 a 15 años

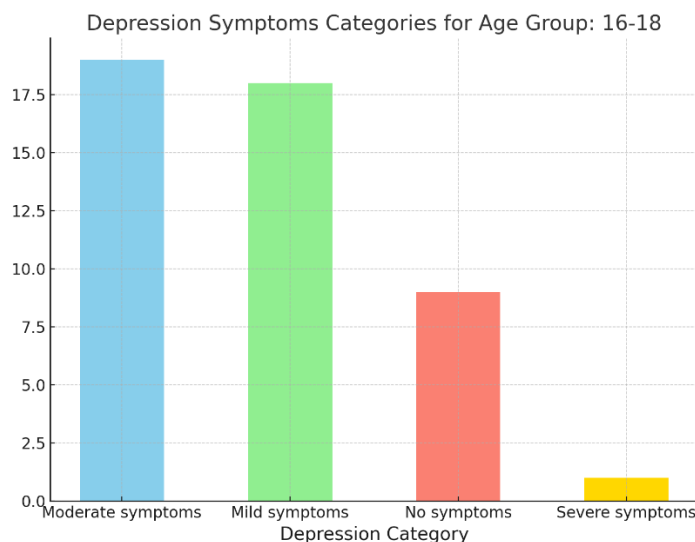


El Gráfico 4 muestra que la mayor proporción de encuestados en este grupo de edad se encuentra en la categoría de síntomas moderados, mientras que la categoría de síntomas leves está representada de manera similar, aunque con un número ligeramente menor de adolescentes. Estos resultados indican que un porcentaje significativo de adolescentes de 16 a 18 años experimenta síntomas depresivos de distinta intensidad, siendo los síntomas moderados los más frecuentes en este grupo.

La categoría sin síntomas incluye una proporción menor, pero relevante, de encuestados, lo que sugiere que algunos adolescentes en este grupo de edad no presentan dificultades emocionales significativas relacionadas con la depresión. En contraste, la proporción más baja corresponde a la categoría de síntomas graves, lo que indica la presencia de un grupo reducido, pero clínicamente relevante, de adolescentes que presentan síntomas depresivos graves y requieren apoyo e intervención profesional urgente.

Esta distribución refleja la alta prevalencia de síntomas depresivos entre los adolescentes de 16 a 18 años, con la mayoría de los casos situados en niveles de intensidad moderada a leve. Los resultados resaltan la necesidad de programas de prevención e intervenciones específicas dirigidas a reducir los síntomas en adolescentes con dificultades depresivas moderadas y graves, así como a promover la salud mental en esta etapa clave del desarrollo.

Gráfico 4. Síntomas depresivos en deportistas adolescentes españoles en edades de 16 a 18 años



Adolescentes croatas

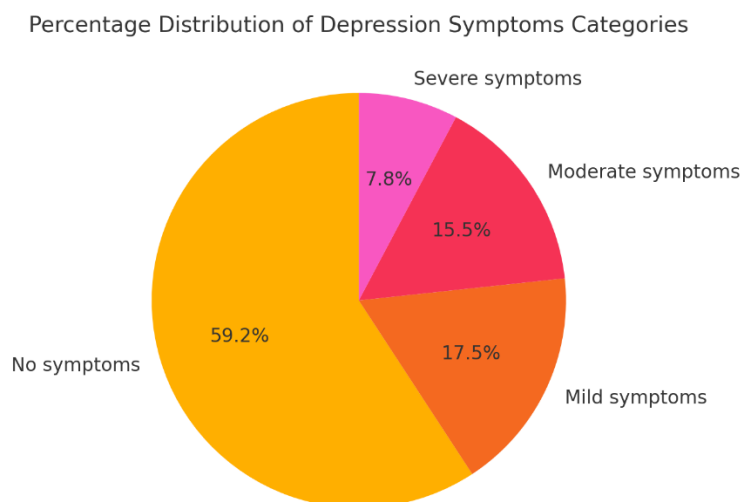
El análisis de la distribución de los síntomas depresivos entre los adolescentes en Croacia permite evaluar su estado de salud emocional. Según la versión abreviada del Moods and Feelings Questionnaire, la mayoría de los encuestados (59,2 %) no presenta síntomas depresivos significativos, lo que indica un buen estado psicológico general en este grupo. Sin embargo, un porcentaje considerable de adolescentes muestra distintos niveles de síntomas depresivos, lo que requiere una atención especial.

El 17,5 % de los encuestados presenta síntomas depresivos leves, lo que sugiere la necesidad de intervenciones preventivas para evitar un posible agravamiento. Otro 15,5 % se encuentra en la categoría de síntomas moderados, los cuales pueden afectar significativamente la vida diaria, incluyendo la motivación, las capacidades cognitivas y el funcionamiento social. Además, el 7,8% de los encuestados presenta síntomas depresivos graves, lo que hace que este grupo sea particularmente vulnerable y requiera una intervención profesional urgente.

Estos datos destacan que, aunque la mayoría de los adolescentes no muestra síntomas de depresión, una parte significativa de la población presenta síntomas que van de leves a graves, lo que resalta la necesidad de un apoyo sistemático en las escuelas y comunidades. La presencia de síntomas graves en algunos encuestados es especialmente preocupante, ya que podría indicar un alto riesgo de depresión clínica que requiere asistencia psicológica especializada. Estos resultados ofrecen información clave para el desarrollo de estrategias de prevención e intervención orientadas a mejorar la salud mental de los jóvenes en Croacia.



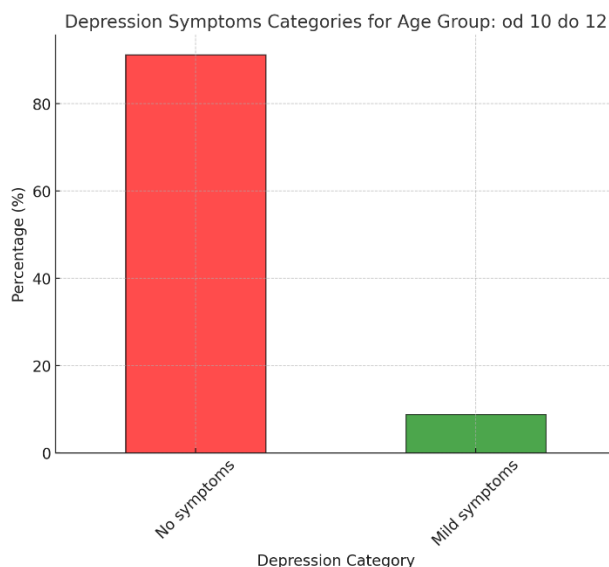
Gráfico 5. Síntomas depresivos en deportistas adolescentes croatas



En el grupo de edad de 10 a 12 años (**Gráfico 6**), los resultados muestran que la mayoría de los encuestados no presenta síntomas significativos de depresión, lo que sugiere que este grupo de edad, en general, disfruta de una salud emocional estable. El porcentaje de adolescentes con síntomas leves es muy bajo, mientras que las categorías de síntomas moderados y graves son casi inexistentes.

Esta distribución coincide con los patrones de desarrollo esperados, ya que los niños de esta edad suelen enfrentarse a desafíos emocionales menos intensos en comparación con los adolescentes mayores.

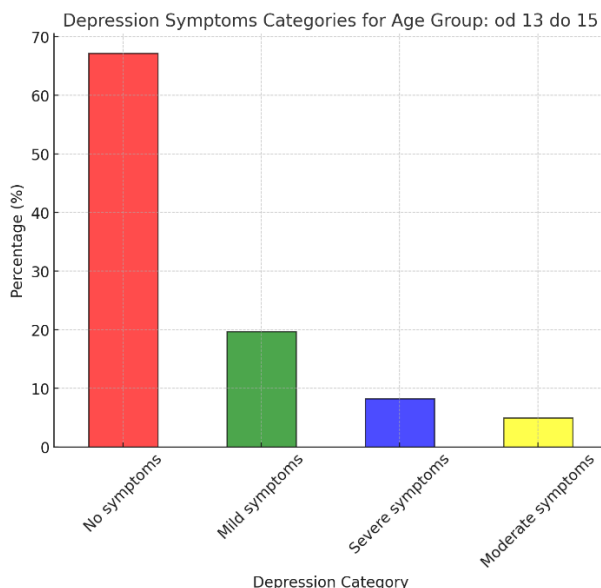
Gráfico 6. Síntomas depresivos en deportistas adolescentes croatas de 10 a 12 años



El grupo de edad de 13 a 15 años (**Gráfico 7**) muestra una mayor variabilidad en la distribución de los síntomas depresivos entre los adolescentes croatas. Aunque la mayoría de los encuestados sigue sin presentar síntomas, el porcentaje de adolescentes con síntomas leves y moderados aumenta significativamente.

Este incremento puede estar relacionado con el inicio de la pubertad y los cambios psicosociales asociados, incluyendo una mayor presión social y desafíos emocionales. La presencia de síntomas graves en este grupo de edad, aunque poco frecuente, señala la necesidad de seguimiento y posibles intervenciones para prevenir la agravación de los problemas emocionales.

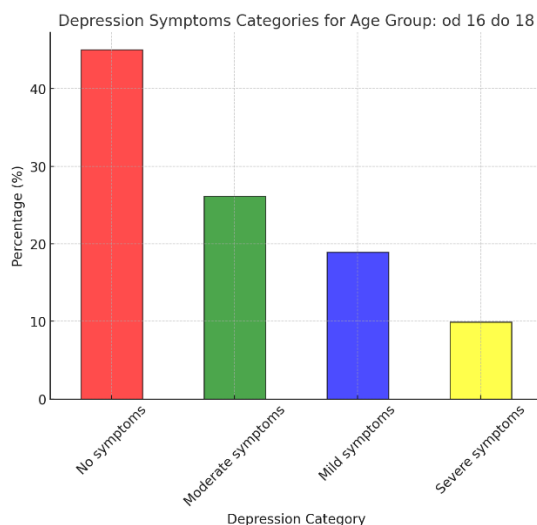
Gráfico 7. Síntomas depresivos en deportistas adolescentes croatas de 13 a 15 años



El grupo de mayor edad, de 16 a 18 años (**Gráfico 8**), presenta la mayor diversidad en la distribución de los síntomas depresivos. Aunque una parte significativa de los encuestados sigue perteneciendo a la categoría sin síntomas, el porcentaje de adolescentes con síntomas leves y moderados alcanza su nivel más alto en comparación con los grupos de edad más jóvenes.

Además, los síntomas graves son más frecuentes en este grupo, lo que puede indicar un mayor riesgo de desarrollar depresión clínicamente significativa. Estos resultados pueden estar relacionados con las presiones propias de esta etapa del desarrollo, como la finalización de la educación, la planificación del futuro y el aumento de las expectativas sociales y familiares.

Gráfico 8. Síntomas depresivos en deportistas adolescentes croatas de 16 a 18 años



En general, los datos muestran claramente una tendencia ascendente de los síntomas depresivos con la edad, lo que indica una mayor vulnerabilidad en la salud emocional durante la adolescencia tardía. Mientras que los niños más pequeños rara vez presentan síntomas de depresión, los adolescentes de más edad, principalmente los que tienen entre 16 y 18 años, muestran con mayor frecuencia síntomas leves, moderados e incluso graves. Esto pone de manifiesto la necesidad de desarrollar programas preventivos y de intervención centrados en la salud emocional de los adolescentes, especialmente en los grupos de mayor edad. Los resultados subrayan la importancia de la supervisión y el apoyo continuos a los adolescentes para reducir el riesgo de trastornos mentales graves.

Comparación de los síntomas depresivos entre jóvenes de España y Croacia

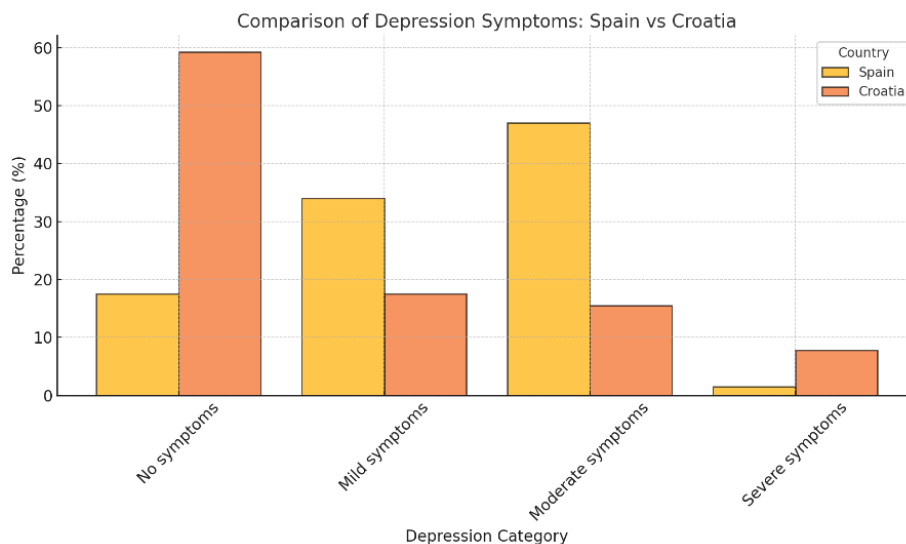
El gráfico 8 compara los síntomas depresivos entre los adolescentes de Croacia y España y revela diferencias significativas en la distribución de los síntomas. En Croacia predomina la categoría «Sin síntomas», con un 59,2% de adolescentes que no muestran signos de depresión, mientras que en España este porcentaje es considerablemente inferior (17,5%).

Por otra parte, España tiene una mayor proporción de adolescentes en las categorías «Síntomas leves» (34%) y «Síntomas moderados» (47%) en comparación con Croacia (17,5% y 15,5%, respectivamente). La categoría «Síntomas graves» es más pronunciada en Croacia (7,8%) que en España (1,5%).



Estas diferencias pueden reflejar factores culturales y socioeconómicos y distintos enfoques a la hora de reconocer y notificar los síntomas. Los adolescentes croatas pueden experimentar un mayor estigma en torno a la salud mental, lo que podría reducir la notificación de síntomas leves. Por el contrario, los adolescentes españoles pueden expresar síntomas leves y moderados más abiertamente. Los resultados indican la necesidad de enfoques adaptados al apoyo a la salud mental de los adolescentes en cada país.

Gráfico 9. Comparación de los síntomas depresivos entre jóvenes de España y Croacia





4. Análisis cualitativo de la salud mental de los jóvenes atletas - Entrevista

Una de las formas de análisis adicional de los problemas de salud mental en los jóvenes que practican diferentes deportes se lleva a cabo mediante la metodología cualitativa de la entrevista semiestructurada. Para garantizar el anonimato, a los encuestados solo se les mencionó su rol en el deporte, mientras que sus nombres y apellidos no fueron registrados, asegurando que el proceso de investigación estuviera en conformidad con la ética investigativa.

Al inicio del estudio, se explicó a los participantes el objetivo de la investigación y se les informó que la conversación sería grabada con una grabadora de voz con el propósito de realizar un análisis temático y codificación de sus respuestas. Además, los encuestados tenían la posibilidad de retirarse de la investigación en cualquier momento si alguna pregunta les resultaba inapropiada.

De acuerdo con esto, se estableció el objetivo del estudio: **Explorar diferentes perspectivas sobre la salud mental de los jóvenes.**

Tabla 1 . Análisis cualitativo de la entrevista semiestructurada

No.	Persona	Rol	Preguntas clave	Respuestas de los encuestados
1	Psicólogo deportivo	Experto en salud mental para deportistas	¿Cómo afecta la preparación mental al rendimiento de un deportista?	«La preparación mental ayuda a los deportistas a mantener la concentración y reducir la ansiedad antes de las competiciones. Técnicas como la visualización, los ejercicios de respiración y la atención plena son herramientas clave.»
			¿Cómo reconocer los signos de ansiedad en los	«Los cambios de comportamiento, la disminución de la motivación, la evitación del



			jóvenes deportistas?	entrenamiento y la irritabilidad pueden ser indicadores».
			¿Qué estrategias refuerzan la resiliencia mental?	«Establecer objetivos realistas, aprender de los fracasos y desarrollar una autoconversación positiva. Esto se aplica tanto a los niños como a los padres».
2	Entrenador	Responsable de guiar y desarrollar a los atletas	¿Cómo apoya la salud mental de sus deportistas?	«Mantengo una comunicación abierta con ellos, fomento el espíritu de equipo y ofrezco apoyo experto cuando es necesario».
			¿A qué señales de estrés o agotamiento presta atención?	«Fatiga, pérdida de motivación, irritabilidad y disminución del rendimiento en el entrenamiento».
			¿Cómo se comunica con los jugadores durante las crisis?	«Intento mantener la calma, escucharles y ofrecerles soluciones en lugar de críticas».
3	Atleta profesional	Atleta activo con experiencia en el manejo de la presión	¿Cómo afronta la presión mental del deporte?	«Trabajo con un psicólogo, medito e intento no centrarme en los resultados, sino en el proceso».



			¿Qué técnicas utiliza para controlar las emociones?	«Ejercicios de respiración, afirmaciones positivas y una rutina previa a la competición».
			¿Cómo superaste los momentos más difíciles de tu carrera?	«El apoyo de la familia y los entrenadores fue crucial. También aprendí a aceptar los fracasos como parte del deporte».
4	Médico deportivo	Experto médico que controla la salud física y mental de los deportistas	¿Qué relación existe entre la salud mental y las lesiones físicas?	«El estrés elevado puede aumentar el riesgo de lesiones debido a la disminución de la concentración y la tensión muscular».
			¿Cómo afectan las lesiones a la psique de un deportista?	«Pueden causar depresión y ansiedad porque los deportistas pierden su sentido de la identidad».
			¿Cómo pueden los deportistas prevenir las lesiones relacionadas con el estrés?	«Preparación adecuada, descanso y equilibrio entre entrenamiento y relajación mental».



5	Padre de un joven deportista	Apoya a su hijo en el deporte	¿Cómo apoya a su hijo en los retos deportivos?	«Intento motivarles sin presionarles y recordarles que disfrutar del deporte es lo más importante».
			¿Cuáles son los mayores retos de ser padre de un joven deportista?	«Equilibrar el apoyo con expectativas realistas y reconocer cuándo parar».
			¿Cómo maneja las presiones y expectativas de la competición?	«Intento no proyectar mis propias ambiciones en mi hijo y escuchar sus necesidades».
6	Educador deportivo	Educador y mentor en el desarrollo del deporte juvenil	¿Cómo puede influir positivamente el deporte en el desarrollo de los jóvenes?	«Desarrolla la disciplina, el espíritu de equipo y el control emocional».
			¿Cómo se equilibra la competición y la diversión?	«Es importante no centrarse sólo en ganar, sino fomentar el disfrute en el deporte».
			¿Cómo puede el deporte ayudar a	«La actividad física reduce el estrés y mejora el estado de



			prevenir los problemas de salud mental?	ánimo, mientras que los deportes de equipo crean redes de apoyo».
7	Árbitro deportivo	Persona responsable de tomar decisiones durante las competiciones	¿Cómo maneja las situaciones de estrés en el campo?	«Me mantengo centrado en las reglas y no dejo que las emociones me abrumen».
			¿Cómo afecta a su estado mental la presión de jugadores y entrenadores?	«Con el tiempo, aprendes a ignorar las presiones externas y a tomar decisiones imparciales».
			¿Cómo se mantiene imparcial y mentalmente estable?	«Entreno la fuerza mental mediante ejercicios de concentración y técnicas de respiración».
8	Periodista deportivo	Informes y análisis de acontecimientos deportivos	¿Cómo pueden influir los medios de comunicación en la salud mental de un deportista?	«Los titulares negativos y las críticas pueden crear presión, mientras que las historias de apoyo pueden ayudar a los deportistas».



			¿Cuál es el papel del periodismo en la desestigmatización de los problemas de salud mental?	«Escribir sobre deportistas que hablan abiertamente de salud mental puede ayudar a otros».
			¿Cómo se equilibra la crítica y el apoyo?	«Las críticas deben ser constructivas, centrándose en el análisis y no en los ataques personales».
9	Psicoterapeuta deportivo	Especialista en trabajo terapéutico con deportistas	¿Cómo se trata la ansiedad y la depresión en los deportistas?	«Combinamos terapia cognitivo-conductual, técnicas de relajación y apoyo ambiental».
			¿Cuál es la diferencia entre la psicología del deporte y la psicoterapia?	«La psicología del deporte se centra en el rendimiento, mientras que la psicoterapia aborda problemas más profundos».
			¿Cuáles son los problemas más comunes por los que los deportistas buscan ayuda?	«Presión, miedo al fracaso y pérdida de confianza tras las lesiones».



10	Director de club deportivo	Responsable de organización de un club deportivo	¿Cómo puede un club crear un entorno favorable a la salud mental?	«Organizamos sesiones educativas y colaboramos con psicólogos para ofrecer apoyo a los atletas».
			¿Qué programas aplica para educar a los deportistas en materia de salud mental?	«Talleres, charlas individuales y grupos de apoyo para jóvenes atletas».
			¿Cómo colaboran con los profesionales de la salud mental?	«Colaboramos regularmente con psicólogos y terapeutas que están a disposición de los atletas del club».

Tabla 2. Análisis temático de las respuestas obtenidas tras codificar la entrevista transcrita

Persona	Análisis temático
Psicólogo deportivo	Salud mental y bienestar
Entrenador	Entrenamiento y estrategias de liderazgo
Atleta profesional	Desarrollo juvenil y beneficios del deporte
Médico deportivo	Problemas mentales y emocionales

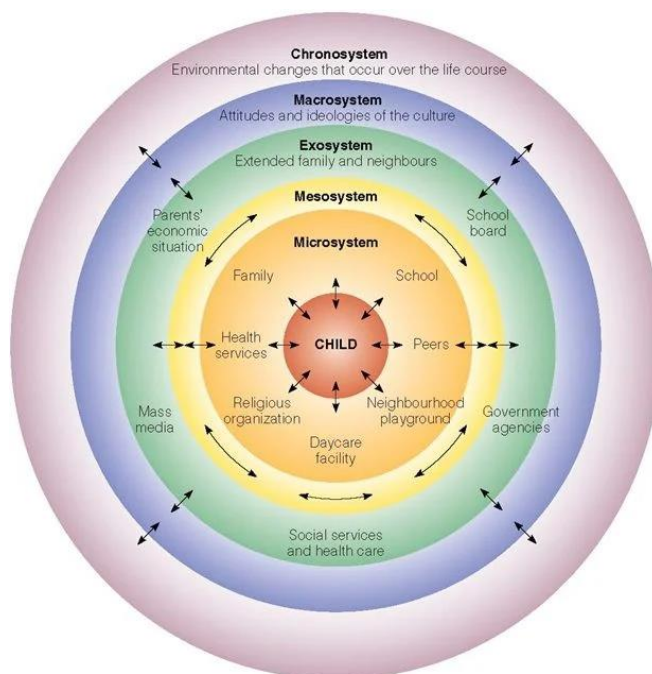


Padre de un joven deportista	Motivación y automotivación
Educador deportivo	Entrenamiento y estrategias de liderazgo
Árbitro deportivo	Medios de comunicación y presión externa
Periodista deportivo	Estrés y resiliencia
Psicoterapeuta deportivo	Apoyo pedagógico y psicológico especializado
Director de club deportivo	Salud mental y bienestar

Al analizar las respuestas obtenidas, se hace evidente que las respuestas giran en torno al apoyo, la motivación y la conciencia sobre la importancia de la salud mental. Una mayor implicación de la comunidad puede, sin duda, contribuir a ello. En un contexto de desarrollo, esto puede analizarse a través de la Teoría del Modelo Bioecológico (Bronfenbrenner y Morris, 2006).

Esta teoría sostiene que el entorno inmediato, compuesto por la familia, los compañeros, la escuela y las actividades de tiempo libre, es clave para los esfuerzos preventivos, afirmativos y educativos en el desarrollo de niños y jóvenes. En relación con los resultados de esta investigación, la salud mental, como un posible desafío internalizado, también puede representar un potencial de intervención. Si el entorno ofrece el apoyo adecuado, esto puede concretarse como un factor protector del desarrollo, lo que, en el contexto de la salud mental, podría traducirse en una mejora general del estado mental de los jóvenes.

Gráfico 10. Representación del esquema de la Teoría del Modelo Bioecológico



5. Consultas con los stakeholders

Después de realizar los análisis cualitativos y cuantitativos, se llevaron a cabo conversaciones y consultas con los stakeholders o partes interesadas.

Tabla 3. Representación de las respuestas clave de las partes interesadas

Stakeholder	Respuestas
Presidente de una ONG	Los jóvenes deportistas trabajan arduamente. Sus grandes esfuerzos a menudo resultan en un entorno poco tolerante y, con el tiempo, pueden llevar a un deterioro de su estado mental. Fomentamos la creación de estructuras de rehabilitación en las que exdeportistas, pedagogos y psicólogos puedan brindar apoyo en este proceso.
Representante de la Asociación de Entrenadores Deportivos	La comunicación abierta y el respaldo son fundamentales para la salud mental en el deporte. Encontrar un equilibrio entre la competición y el descanso reduce el estrés. Es fundamental reconocer los signos de problemas psicológicos y el papel crucial de los entrenadores en la gestión del bienestar mental de los jóvenes. Actualmente, la salud mental de los jóvenes deportistas sigue siendo un tema extremadamente descuidado.
Profesor de la facultad	Fomentar la motivación en los niños sin ejercer presión contribuye a su bienestar. Las expectativas deben gestionarse para evitar sobrecargas. La conversación y el apoyo emocional son los mejores aliados en los momentos difíciles. A menudo vemos a estudiantes que llegan traumatizados. Por supuesto, aquellos involucrados en el deporte también enfrentan derrotas y fracasos, lo que puede afectar su estabilidad emocional.
Decano de la facultad	El estrés aumenta el riesgo de agotamiento y dificulta la recuperación. Mantener una mentalidad positiva y adoptar técnicas adecuadas de rehabilitación es clave. La prevención incluye descanso adecuado, entrenamientos apropiados y control del estrés.



Asociación de Periodistas Deportivos	Los medios de comunicación pueden aumentar el estrés en el deporte, pero también pueden desempeñar un papel de apoyo. Los periodistas tienen la responsabilidad de evitar la desinformación y educar al público sobre estos temas. La concienciación sobre la salud mental puede ayudar a desestigmatizar los problemas dentro del ámbito deportivo.
---	--

A partir de las respuestas proporcionadas, se observa que las opiniones están relacionadas con las áreas en las que cada uno de los stakeholders está involucrado. Se ha evidenciado que todos coinciden en la necesidad de una mayor concienciación sobre este problema, pero también es evidente la falta de una asistencia estructurada para esta población.

En consecuencia, se puede concluir que las necesidades en el ámbito de la salud mental y el deporte son significativas, pero que las soluciones actuales no son suficientes para abordar con éxito todas las desviaciones mentales.

6. Literatura analizada

El análisis de la literatura incluyó un total de 68 artículos científicos extraídos de las principales bases de datos académicas, como *Scopus* y *Web of Science*. La búsqueda se realizó utilizando palabras clave como “*salud mental*”, “*deporte*” y “*jóvenes*”.

En el análisis de relevancia de los estudios, se revisaron 172 artículos científicos utilizando el programa de investigación *As ReviewLab*. Sin embargo, solo 68 artículos cumplían con los criterios establecidos según las palabras clave mencionadas, mientras que los demás fueron excluidos de análisis posteriores.

Autores	Título	Publicación	Volumen	Número	Páginas	Año	Editor
---------	--------	-------------	---------	--------	---------	-----	--------



Vella, Stewart A;	Mental health and organized youth sport	Kinesiology Review	8	3	229-236	2019	Human Kinetics
Majeed, Saima;	ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS IN MENTAL HEALTH OF YOUTH: A REVIEW ARTICLE.	Shield: Research Journal of Physical Education & Sports Science	17			2022	
Carver, Jessie; Baskin, Amy; Summers, Emma; Limbers, Christine A;	Youth Perceptions of Participation in Organized Sports and Mental Health	Current Sports Medicine Reports	23	12	422-428	2024	LWW
Eather, Narelle; Wade, Levi; Pankowiak, Aurélie; Eime, Rochelle;	The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model	Systematic reviews	12	1	102	2023	Springer
Pascoe, Michaela; Bailey, Alan P; Craike, Melinda; Carter, Tim; Patten, Rhiannon; Stepto, Nigel; Parker, Alexandra;	Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review	BMJ open sport & exercise medicine	6	1	e000677	2020	BMJ Specialist Journals
Hosker, Daniel K; Elkins, R Meredith; Potter, Mona P;	Promoting mental health and wellness in youth through physical activity, nutrition, and sleep	Child and Adolescent Psychiatric Clinics	28	2	171-193	2019	Elsevier
Lubans, David; Richards, Justin; Hillman, Charles; Faulkner, Guy; Beauchamp, Mark; Nilsson, Michael; Kelly, Paul; Smith, Jordan; Raine, Lauren; Biddle, Stuart;	Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms	Pediatrics	138	3		2016	American Academy of Pediatrics
Daley, Mary M; Reardon, Claudia L;	Mental health in the youth athlete	Clinics in sports medicine	43	1	107-126	2024	Elsevier

Descargo de responsabilidad : Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.



Walton, Courtney C; Purcell, Rosemary; Henderson, Jo L; Kim, Jeemin; Kerr, Gretchen; Frost, Joshua; Gwyther, Kate; Pilkington, Vita; Rice, Simon; Tamminen, Katherine A;	Mental health among elite youth athletes: a narrative overview to advance research and practice	Sports Health	16	2	166-176	2024	SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA
Gwyther, Kate; Pilkington, Vita; Bailey, Alan P; Mountjoy, Margo; Bergeron, Michael F; Rice, Simon M; Purcell, Rosemary;	Mental health and well-being of elite youth athletes: a scoping review	British Journal of Sports Medicine	58	17	1011-1019	2024	BMJ Publishing Group Ltd and British Association of Sport and Exercise Medicine
Geidne, Susanna; Quennerstedt, Mikael; Eriksson, Charli;	The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research	Scandinavian journal of public health	41	3	269-283	2013	Sage Publications Sage UK: London, England
Ströhle, Andreas;	Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders	European archives of psychiatry and clinical neuroscience	269	5	485-498	2019	Springer
Foster, Charlie; Hamilton, Alexander; Richards, Justin;	A systematic review of the mental health impacts of sport and physical activity programmes for adolescents in post-conflict settings	Journal of Sport for Development	4	6	44-59	2016	
Endrawan, I Bagus; Aliriad, Hilmy; Apriyanto, Rohmad; Da'i, Mohamad; Cahyani, Olivia Dwi;	The relationship between sports and mental health: literature analysis and empirical study	Health Education and Health Promotion	11	2	215-222	2023	
Liddle, Sarah K; Deane, Frank P; Vella, Stewart A;	Addressing mental health through sport: a review of sporting organizations' websites	Early intervention in psychiatry	11	2	93-103	2017	Wiley Online Library
Anderson-Butcher, Dawn;	Youth sport as a vehicle for social development	Kinesiology Review	8	3	180-187	2019	Human Kinetics



Arsović, Nataša; Đurović, Radmila; Rakočević, Rada;	Influence of physical and sports activity on mental health	Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport			559-568	2020	
Office of the Surgeon General;	Protecting youth mental health: The US surgeon general's advisory [Internet]					2021	US Department of Health and Human Services
Leahy, Angus A; Mavilidi, Myrto F; Smith, Jordan J; Hillman, Charles H; Eather, Narelle; Barker, Daniel; Lubans, David R;	Review of high-intensity interval training for cognitive and mental health in youth	Medicine & Science in Sports & Exercise	52	10	2224-2234	2020	LWW
Cadenas-Sanchez, Cristina; Mena-Molina, Alejandra; Torres-Lopez, Lucia V; Migueles, Jairo H; Rodriguez-Ayllon, Maria; Lubans, David R; Ortega, Francisco B;	Healthier minds in fitter bodies: a systematic review and meta-analysis of the association between physical fitness and mental health in youth	Sports Medicine	51	12	2571-2605	2021	Springer
Xanthopoulos, Melissa S; Benton, Tami; Lewis, Jason; Case, Julia A; Master, Christina L;	Mental health in the young athlete	Current psychiatry reports	22		1-15	2020	Springer
Sutcliffe, Jordan T; Graupensperger, Scott; Schweickle, Matthew J; Rice, Simon M; Swann, Christian; Vella, Stewart A;	Mental health interventions in non-elite sport: A systematic review and meta-analysis	International Review of Sport and Exercise Psychology	17	1	319-342	2024	Taylor & Francis
Marshall, E Anne; Butler, Kathryn; Roche, Tricia; Cumming, Jessica; Taknint, Joelle T;	Refugee youth: A review of mental health counselling issues and practices.	Canadian Psychology/psychologie canadienne	57	4	308	2016	Educational Publishing Foundation
Boelens, Mirte; Smit, Michel S; Raat, Hein; Bramer, Wichor M; Jansen, Wilma;	Impact of organized activities on mental health in children and adolescents: An umbrella review	Preventive medicine reports	25		101687	2022	Elsevier



Petersen, Jasmine M; Drummond, Murray; Rasheed, Kate; Elliott, Sam; Drummond, Claire; Smith, James A; Wadham, Ben; Prichard, Ivanka;	Promoting mental health among young males in sporting contexts: A systematic review	Psychology of sport and exercise	70		102551	2024	Elsevier
Gould, Daniel;	The current youth sport landscape: Identifying critical research issues	Kinesiology Review	8	3	150-161	2019	Human Kinetics
Song, Yagang; Shi, Chongyan;	Association between sports participation and overall health in children and adolescents	Complementary Therapies in Clinical Practice	51		101718	2023	Elsevier
Li, Bowen; Ng, Kwok; Tong, Xiuhong; Zhou, Xiao; Ye, Jiangchuan; Yu, Jane Jie;	Physical activity and mental health in children and youth during COVID-19: a systematic review and meta-analysis	Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health	17	1	92	2023	Springer
Dale, Leila Pfaeffli; Vanderloo, Leigh; Moore, Sarah; Faulkner, Guy;	Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review	Mental Health and Physical Activity	16		66-79	2019	Elsevier
Cahill, Susan M; Egan, Brad E; Seber, Joanna;	Activity-and occupation-based interventions to support mental health, positive behavior, and social participation for children and youth: A systematic review	The American Journal of Occupational Therapy	74	2	7402180020p1-7402180020p28	2020	The American Occupational Therapy Association, Inc.
Fraser-Thomas, Jessica; Côté, Jean;	Youth sports: Implementing findings and moving forward with research	Athletic Insight	8	3	12-27	2006	
Rice, Simon M; Parker, Alexandra G; Rosenbaum, Simon; Bailey, Alan; Mawren,	Sport-related concussion and mental health outcomes in elite	Sports medicine	48		447-465	2018	Springer



Daveena; Rosemary;	Purcell,	athletes: a systematic review					
Reardon, Claudia L; Hitchcock, Mary;		Mental health in individual versus team sports	International Review of Psychiatry			1-12	2024 Taylor & Francis
Pandya, Nirav Kiritkumar;		Disparities in youth sports and barriers to participation	Current reviews in musculoskeletal medicine			1-6	2021 Springer
Hansell, Adam H; Giacobbi Jr, Peter R; Voelker, Dana K;		A scoping review of sport-based health promotion interventions with youth in Africa	Health promotion practice	22	1	31-40	2021 Sage Publications Sage CA: Los Angeles, CA
Shukla, Akash; Dogra, Deepak Kumar; Bhattacharya, Debraj; Gulia, Satish; Sharma, Rekha;		Impact of COVID-19 outbreak on the mental health in sports: a review	Sport Sciences for Health	19	4	1043-1057	2023 Springer
Lubans, David R; Plotnikoff, Ron C; Lubans, Nicole J;		A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well-being in at-risk youth	Child and adolescent mental health	17	1	2-13	2012 Wiley Online Library
Eime, Rochelle M; Young, Janet A; Harvey, Jack T; Charity, Melanie J; Payne, Warren R;		A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport	International journal of behavioral nutrition and physical activity	10		1-21	2013 Springer
Preston, Angela; Rew, Lynn; Young, Cara Calloway;		A systematic scoping review of psychological capital related to mental health in youth	The Journal of School Nursing	39	1	72-86	2023 Sage Publications Sage CA: Los Angeles, CA
Varghese, Mathew; Ruparell, Sonia; LaBella, Cynthia;		Youth athlete development models: a narrative review	Sports Health	14	1	20-29	2022 SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA



Chan, Alex Siu Wing; Choong, Alston; Phang, Kean Chang; Leung, Lok Man; Tang, Patrick Ming Kuen; Yan, Elsie;	Societal discrimination and mental health among transgender athletes: a systematic review and Meta- analysis	BMC psychology	12	1	24	2024	Springer
Iverson, Grant L; Williams, Michael W; Gardner, Andrew J; Terry, Douglas P;	Systematic review of preinjury mental health problems as a vulnerability factor for worse outcome after sport-related concussion	Orthopaedic journal of sports medicine	8	10	2325967120950682	2020	SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA
Haraldsdottir, Kristin; Watson, Andrew M;	Psychosocial impacts of sports-related injuries in adolescent athletes	Current sports medicine reports	20	2	104-108	2021	LWW
Edison, Bianca R; Christino, Melissa A; Rizzone, Katherine H;	Athletic identity in youth athletes: a systematic review of the literature	International Journal of Environmental Research and Public Health	18	14	7331	2021	MDPI
English, Madeleine; Wallace, Lee; Evans, John; Diamond, Samantha; Caperchione, Cristina M;	The impact of sport and physical activity programs on the mental health and social and emotional wellbeing of young Aboriginal and Torres Strait Islander Australians: A systematic review	Preventive Medicine Reports	25		101676	2022	Elsevier
Coleman, Nailah; Roberts, William O;	Mental health aspects of voluntary and involuntary sport retirement	Current sports medicine reports	20	12	651-654	2021	LWW
Morgan, Amy J; Parker, Alexandra G; Alvarez- Jimenez, Mario; Jorm, Anthony F;	Exercise and mental health: an exercise and sports science Australia commissioned review.	Journal of Exercise Physiology Online	16	4		2013	
Smith, Alan L; Erickson, Karl; Malette, Leapetswe;	Advancing youth sport scholarship: Selected directions and considerations	Kinesiology Review	8	3	269-277	2019	Human Kinetics



Whitley, Meredith A; Massey, William V; Camiré, Martin; Boutet, Mish; Borbee, Amanda;	Sport-based youth development interventions in the United States: A systematic review	BMC public health	19		1-20	2019	Springer
Wang, Charles; Vander Voort, Wyatt; Haus, Brian M; Carter, Cordelia W;	COVID-19 and youth sports: what are the risks of getting back on the field too quickly?	Pediatric Annals	50	11	e465-e469	2021	SLACK Incorporated Thorofare, NJ
Walton, Courtney C; Rice, Simon; Purcell, Rosemary; de Vries, Ralph; Larsen, Carsten; Vella, Stewart; Hutter, Vana;	Mental Health and Well-being in Competitive Youth Sport: A Scoping Review Protocol					2020	OSF
Bissett, James E; Kroshus, Emily; Hebard, Stephen;	Determining the role of sport coaches in promoting athlete mental health: A narrative review and Delphi approach	BMJ Open Sport & Exercise Medicine	6	1	e000676	2020	BMJ Specialist Journals
Li, Zhaojin; Li, Jie; Kong, Jianda; Li, Zhilin; Wang, Rui; Jiang, Fugao;	Adolescent mental health interventions: A narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies	Frontiers in psychology	15		1433698	2024	Frontiers Media SA
Hurley, Diarmuid; Swann, Christian; Allen, Mark S; Ferguson, Helen L; Vella, Stewart A;	A systematic review of parent and caregiver mental health literacy	Community mental health journal	56		2-21	2020	Springer
Henriksen, Kristoffer; Schinke, Robert; Moesch, Karin; McCann, Sean; Parham, William D; Larsen, Carsten Hvid; Terry, Peter;	Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes	International journal of sport and exercise psychology	18	5	553-560	2020	Taylor & Francis
McKay, Carly D; Cumming, Sean P; Blake, Tracy;	Youth sport: friend or foe?	Best practice & research Clinical rheumatology	33	1	141-157	2019	Elsevier



Purcell, Rosemary; Frost, Joshua; Pilkington, Vita;	Mental health of elite sport coaches and entourage	Clinics in Sports Medicine	43	1	199-211	2024	Elsevier
Vealey, Robin S;	A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance	Journal of Applied Sport Psychology	36	2	365-384	2024	Taylor & Francis
Bruner, Mark W; McLaren, Colin D; Sutcliffe, Jordan T; Gardner, Lauren A; Lubans, David R; Smith, Jordan J; Vella, Stewart A;	The effect of sport-based interventions on positive youth development: A systematic review and meta-analysis	International Review of Sport and Exercise Psychology	16	1	368-395	2023	Taylor & Francis
Hollabaugh, William L; Jeckell, Aaron S; Diamond, Alex B;	Name, image, and likeness and the health of the young athlete: A call to action for sports medicine providers and the athletic healthcare network	Sports Health	16	2	209-212	2024	SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA
Rodriguez-Ayllon, María; Cadenas-Sánchez, Cristina; Estévez-López, Fernando; Muñoz, Nicolas E; Mora-Gonzalez, Jose; Migueles, Jairo H; Molina-García, Pablo; Henriksson, Hanna; Mena-Molina, Alejandra; Martínez-Vizcaino, Vicente;	Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis	Sports medicine	49	9	1383-1410	2019	Springer
Carter, Tori B; Gorczynski, Paul; Coady, Christopher J; Cunningham, Ian J; Mascarenhas, Duncan RD; Grant, Murray; Sullivan, Philip; Webb, Tom; Livingston, Lori A; Hancock, David J;	Implementing a scoping review to explore sport officials' mental health	Frontiers in Sports and Active Living	6		1436149	2024	Frontiers Media SA
Turner, Martin J;	Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and	Frontiers in psychology	7		1423	2016	Frontiers Media SA



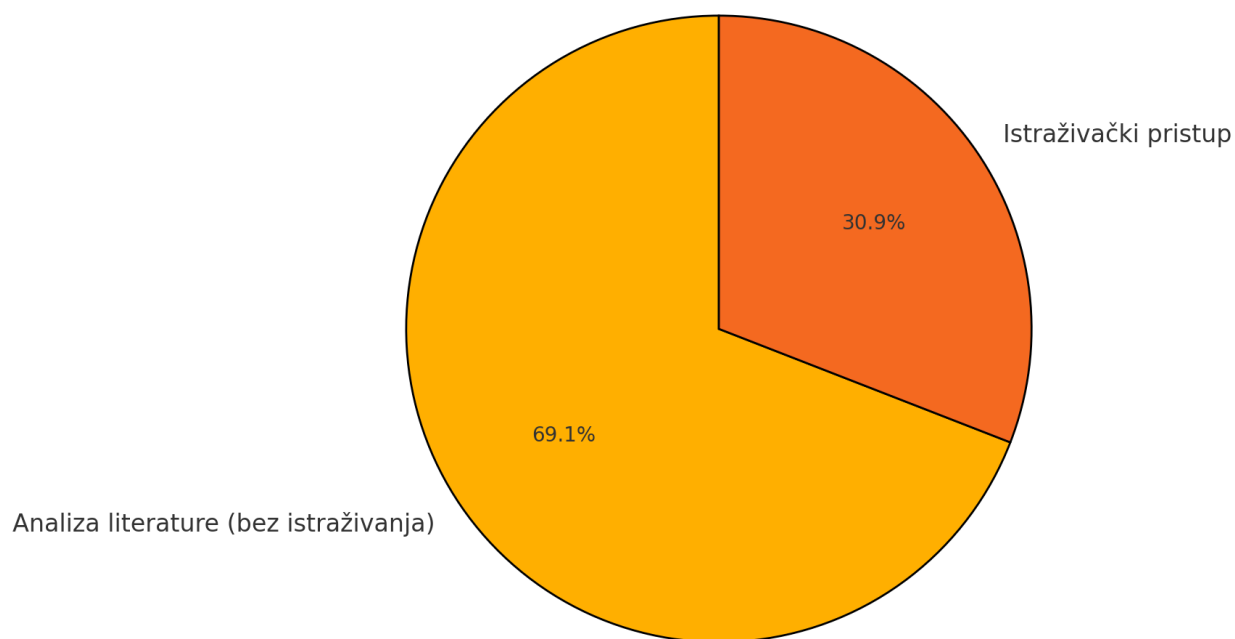
	rational beliefs, and the mental health of athletes						
Biddle, Stuart JH; Ciacconi, Simone; Thomas, George; Vergeer, Ineke;	Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality	Psychology of sport and exercise	42		146-155	2019	Elsevier
Logan, Kelsey; Conde, Alissa; Kennedy, Melanie;	Benefits of youth sports	The Youth Athlete			47-53	2023	Elsevier
Biddle, Stuart JH; Asare, Mavis;	Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews	British journal of sports medicine	45	11	886-895	2011	British Association of Sport and Exercise Medicine
Smith, Andy; Jones, Jon; Houghton, Laura; Duffell, Tom;	A political spectator sport or policy priority? A review of sport, physical activity and public mental health policy	Sport, Physical Activity and Public Health			61-76	2017	Routledge
Starowicz, Jessica; Pratt, Karen; McMorris, Carly; Brunton, Laura;	Mental health benefits of physical activity in youth with cerebral palsy: A scoping review	Physical & Occupational Therapy In Pediatrics	42	4	434-450	2022	Taylor & Francis

Además, se examinó la metodología empleada para analizar los temas de juventud, deporte y salud mental. Los resultados revelaron que 47 estudios investigaron este tema exclusivamente de forma teórica, mientras que los restantes aplicaron métodos cuantitativos y cualitativos. Los resultados porcentuales se presentan en la Tabla 4..



Tabla 4. Panorama de los enfoques de investigación en los estudios científicos sobre deporte, juventud y salud mental

Postotak radova prema metodološkom pristupu



Teniendo en cuenta todo lo anterior, es evidente que la salud mental en el contexto de la juventud y el deporte se ha investigado predominantemente a través de enfoques teóricos. Esto pone de manifiesto la necesidad científica y profesional de desarrollar herramientas y enfoques que creen experimentalmente instrumentos y programas de investigación validados, garantizando que sean científicamente verificables, aplicables en la práctica y eficaces en entornos profesionales.



7. Bibliografía:

1. Bronfenbrenner, U., y Morris, PA (2006). El modelo bioecológico del desarrollo humano. En RM Lerner y W. Damon (Eds.), *Manual de psicología infantil: modelos teóricos del desarrollo humano* (6.ª ed., págs. 793-828). John Wiley & Sons, Inc.
2. Harkness, J. (2003). Cuestionario traducción. En J. Harkness, FJR van de Vijver y amp ; P Ph Mohler (Eds.), *Transcultural encuesta métodos* (pp. 35–56). Hoboken, NJ: Wiley.
3. Thabrew, H., Stasiak, K., Bavin, LM, Frampton, C. y Merry, S. (2018). Validación del cuestionario sobre estados de ánimo y sentimientos (MFQ) y del cuestionario breve sobre estados de ánimo y sentimientos (SMFQ) en adolescentes neozelandeses que buscan ayuda. *Revista internacional de métodos de investigación psiquiátrica*, 27 (3), e1610.