



# **P**RÁCTICAS EN EL DEPORTE

**EXPERTO EN MINDFULNESS Y PSICOLOGÍA POSITIVA**

# Índice

---

<b>1. Introducción</b>	<b>2</b>
<b>2. ¿Por qué es necesario el entrenamiento en Mindfulness para las personas deportistas?</b>	<b>2</b>
<b>3. Evidencia científica sobre la práctica de Mindfulness en el ámbito deportivo</b>	
<b>3.1. Principales programas</b>	
<b>3.2. Mindfulness deportivo en niños, niñas y adolescentes</b>	
<b>3.3. Áreas de impacto</b>	<b>5</b>
3.3.1. Flow	
3.3.2. Rendimiento	
3.3.3. Lesiones	
3.3.4. Bienestar psicológico y emocional	
<b>4. Conclusiones</b>	<b>14</b>
<b>5. Limitaciones</b>	<b>15</b>
<b>6. Herramientas y ejercicios</b>	
<b>6.1. Adultos</b>	
<b>6.2. Niños y adolescentes</b>	
<b>7. Caso real</b>	<b>29</b>
<b>8. Bibliografía</b>	<b>32</b>

## 1. Introducción

---

El ámbito del deporte también se está convirtiendo en otro foco de atención de la práctica de mindfulness, debido al impacto positivo que produce en los/las deportistas.

En este módulo veremos cuáles son los principales retos a los que se enfrentan las personas que practican algún tipo de deporte y descubriremos cuáles son los beneficios que les aporta el Mindfulness, basándonos en estudios validados experimentalmente, para obtener conclusiones desde un enfoque funcional.

Como en todos los módulos, contarás con herramientas y ejercicios que pueden ayudarte a mejorar tu práctica deportiva o la de las personas a las que acompañes.

## 2. ¿Por qué es necesario el entrenamiento en Mindfulness para las personas deportistas?

---

En el deporte se busca obtener el máximo **rendimiento** y que, tanto a nivel individual como de equipo, se tengan momentos de **flow**.

Recordando la teoría del Flow de Mihaly Csikszentmihályi que explicamos en el módulo 1, uno de los componentes del Flow es la concentración en la tarea, ocuparte sólo y exclusivamente de lo que tienes que hacer. Si eres un/a esquiador/a que debe bajar una pendiente difícil, no puedes permitirte pensar en tu trabajo o en tu vida amorosa en ese momento, si tu atención se desvía de la carrera por tan siquiera un instante, hay posibilidades de que te caigas en la nieve (Csikszentmihalyi, 2003).

La **concentración** implica prestar atención plena al momento presente, desconectando de todo el ruido, inputs, estímulos externos... para volver a conectar contigo mismo/a.

Dentro de la psicología del deporte está aumentando la tendencia a considerar el **bienestar** del/la deportista no sólo mediante el rendimiento deportivo. Aquí entran en juego conceptos como: desarrollo de fortalezas, satisfacción, disfrute, autoconocimiento... todos ellos vinculados estrechamente con la experiencia mindfulness.

En el caso del deporte profesional, las altas demandas en los entrenamientos y las competiciones pueden dar lugar a ansiedad y estrés, emociones que si no están bien gestionadas, pueden llevar a los/as atletas a la desmotivación, disminuyendo su rendimiento, aumentando la probabilidad de errores y haciendo que la práctica del deporte deje de ser una experiencia enteramente positiva.

Como ya hemos visto en módulos anteriores, la práctica del mindfulness aumenta la capacidad para el **manejo de emociones** negativas, especialmente estrés y ansiedad. Y no sólo eso, el mindfulness puede hacer que esta vulnerabilidad al agotamiento y al malestar psicológico en el deporte de alto rendimiento pueda ser concebida como una ventaja, en lugar de una debilidad.

Notar y prestar atención a nuestro mundo interior nos permite mejorar la conciencia de nosotros/as mismos/as y aceptar los sentimientos dolorosos tal y como son, experimentando la vulnerabilidad sin juzgarla (Hägglund ét al.,2019).

¿En qué piensas mientras practicas deporte?

Muchas personas dejan que su mente vaya en "piloto automático", sin prestar atención a sus pensamientos, Nuestra mente sigue funcionando, incluso cuando uno de los objetivos que persiguen con la práctica del ejercicio físico sea "desconectar". Parece que el cuerpo va por un lado y la mente por otro. Sin embargo, el informador principal de nuestro cuerpo es la sensación. Si hay coordinación entre nuestro cuerpo y nuestra mente, podremos **darnos cuenta de las sensaciones y lograremos disfrutar más** de nuestra práctica deportiva.

Así que, si usamos la mente mientras hacemos ejercicio, ¿por qué no aprovecharlo para practicar mindfulness?

Si un/a atleta vive plenamente su presente, es consciente de su cuerpo y vive el deporte como una experiencia positiva estará mejor preparado/a para encontrar dentro de sí mismo/a los recursos y las estrategias más efectivas que disminuirán la probabilidad del análisis de errores excesivo y el control exagerado del cuerpo y sus hábitos, factores que a menudo obstaculizan la plena expresión del potencial.

En este contexto el Mindfulness puede ayudarnos a conseguir los siguientes OBJETIVOS:

- Potenciar las fortalezas vinculadas: Armonía, Conocimiento Emocional, Manejo Emocional, Valentía, Aceptación, Análisis y Apreciación de la Belleza.
- Darse cuenta de cómo los pensamientos influyen en lo que sentimos y experimentamos en nuestro cuerpo (conexión mente-cuerpo).
- Favorecer el autoconocimiento, focalizando toda nuestra atención en todas las sensaciones físicas observadas.
- Afrontar situaciones negativas que conllevan síntomas de estrés y/o ansiedad.
- Aumentar el afecto positivo a través de la experimentación de emociones positivas.
- Aumentar la percepción de autoeficacia.
- Optimizar el rendimiento.

### 3. Evidencia científica sobre la práctica de Mindfulness en el ámbito deportivo

---

#### 3.1. Principales programas

La adquisición y el desarrollo de habilidades que favorezcan un mejor rendimiento de las personas deportistas y atletas ha sido considerado un aspecto fundamental en la Psicología del Deporte.

Desde la aproximación cognitivo-conductual, el objetivo ha sido incrementar el rendimiento mediante el control de los pensamientos y las sensaciones, para promover un cambio de comportamiento. Sin embargo, una de las limitaciones de este enfoque más "tradicional" es que puede producir efectos paradójicos no deseados (Rassin, E., Merckelbach, H. y Muris, P., 2000).

La práctica del mindfulness en el ámbito deportivo supone un cambio de enfoque, ya que permite aprender a **observar y aceptar** los pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin intentar eliminarlos o modificarlos.

Vamos a describir dos de los programas que más se han utilizado en las intervenciones en este contexto, por ser lo que más evidencia científica han acumulado.

### **Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)**

El programa MSPE fue desarrollado por Kaufman y Glass en el año 2006, y está basado en los programas MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) y MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), los cuales conocemos de los módulos anteriores. Incorpora conceptos y principios de otras fuentes relevantes relacionadas con el mindfulness deportivo, y puede ser adaptado a cualquier tipo de deporte.

La versión inicial del MSPE fue diseñado como un protocolo de 4 semanas, pero se han desarrollado diferentes versiones para adaptar la duración a las necesidades de los/as deportistas. "El propósito del MSPE es entrenar a los/as atletas en los principios fundamentales para el cultivo del mindfulness y después ayudarles a que gradualmente apliquen las **habilidades de mindfulness** tanto en sus rutinas de rendimiento deportivo como en sus propias vidas" (Mañas et al., 2017)..

Los ejercicios clave que contiene este programa son:

- Saboreo.
- Meditación sentada, primero focalizada en la respiración, para después dirigir la atención a las sensaciones corporales y, por último, a los sonidos del entorno.
- Body scan.
- Mindful yoga, ejercicios que permiten a los/as atletas practicar el mantenimiento de la consciencia corporal y mental mientras están en movimiento.
- Meditación caminando.
- Meditación específica deportiva, diseñada para que los/as atletas puedan aplicar las habilidades de mindfulness que han desarrollado en el programa a los movimientos y sensaciones que experimentan cuando practican su deporte.

(Mañas et al., 2017)

## Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)

El programa MAC fue desarrollado por Gardner y Moore en 2004 y 2007, para utilizarse con personas con alto nivel de rendimiento, pudiendo ser usado con atletas. Es una combinación de mindfulness y técnicas de la terapia de Aceptación y Compromiso (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999).

El objetivo del programa MAC es promover el estado de **ejecución óptima** en atletas y su experiencia de **flow**. Para ello, se estructura en cinco componentes:

1. Psicoeducación. Es un proceso en el que se enseña a los/as deportistas los fundamentos y objetivos del MAC, resaltando la importancia de mantener la atención sobre sus experiencias internas sin ejercer ningún control sobre ellas, pues se trata de eventos transitorios.
2. Mindfulness. Enseñanza de técnicas de mindfulness que hagan que los/as atletas sean más conscientes de sus experiencias internas y externas, reconociéndolas de modo no juicioso ni evaluativo.
3. Identificación de valores y compromiso. Los/as atletas identifican qué valores relacionados con sus rendimiento son importantes para ellos/as, indispensable para motivar sus acciones.
4. Aceptación. A través de la aceptación de los estados internos, los/as atletas llegarán a ser capaces de "dejar ir" cualquier emoción, pensamiento o sensación corporal, con el fin de focalizar su atención sobre la ejecución de la tarea.
5. Integración y práctica, examinando los posibles obstáculos potenciales para el mantenimiento sucesivo de las habilidades adquiridas.

(Mañas et al., 2017)

Tras realizar una revisión sistemática de estudios sobre la aplicación de mindfulness o programas de atención plena en deportistas, Pérez y Crobu (2018) llegaron a la conclusión de que los programas MSPE y MAC son los que ofrecen una validación empírica más extendida. Incorporar este tipo de técnicas y entrenamientos hace que los/as deportistas mejoren ciertas competencias atencionales y cognitivas e incrementen su bienestar, a la vez que generan actitudes adaptativas en estos contextos deportivos.

### 3.2. Mindfulness deportivo en niños, niñas y adolescentes

En nuestra revisión de la literatura, hemos encontrado una gran variedad de estudios que muestran la eficacia del mindfulness en el ámbito deportivo, sin embargo, la inmensa mayoría de estas investigaciones se han realizado con muestras de personas adultas y/o adolescentes mayores, exceptuando el estudio de Yook, Kang & Park (2017).

A pesar de ello, consideramos que muchas de las técnicas utilizadas en las intervenciones pueden ser adaptadas a las más pequeñas. De hecho, el programa MSPE incluye ejercicios cuya adaptación a menores hemos detallado en los módulos dedicados a niños, niñas y adolescentes.

Por tanto, a pesar de esta falta de evidencia empírica, se puede llevar a cabo la práctica de mindfulness en el deporte con niños y niñas, entre otras cosas porque se trata de una serie de habilidades que van a poder incorporar tanto en el deporte como en los demás ámbitos de su vida. Además, constituirán una base sólida en el caso de que en un futuro quieran orientar su vida al deporte profesional.

En la parte práctica del módulo, incluiremos técnicas específicas para esta población, que han mostrado efectividad dentro de la práctica clínica.

### 3.3. Áreas de impacto

En general, las investigaciones han mostrado un impacto del Mindfulness en el deporte, concretamente en las siguientes áreas:

- estado de flow
- aumento del rendimiento deportivo
- prevención y disminución de lesiones
- bienestar psicológico y emocional (por ejemplo, disminución de ansiedad, estrés y fatiga mental, y mejoras en autoestima, manejo emocional y flexibilidad psicológica).

Como hemos encontrado que algunos de los programas evaluados han mostrado efectividad en varias de las áreas mencionadas, incluimos a continuación una tabla resumen de las investigaciones (autores y año) que han evaluado el impacto sobre ellas.

ESTUDIO	FLOW	RENDIMIENTO	LESIONES	BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EMOCIONAL
Scott-Hamilton, Schutte & Brown (2016)	✓			
Yook, Kang & Park (2017)				✓
Gross et al. (2018)		✓		✓
Torrealva & Bossio (2019)				✓
Zadeh et al. (2019)		✓	✓	
Josefsson et al. (2019)		✓		✓
Chen et al. (2019)	✓			✓
Carrança et al. (2019)	✓	✓		
Naderi et al. (2020)			✓	✓
Chen & Meggs (2020)	✓			
Shahhosseini et al. (2020)		✓		
Coimbra et al. (2021)				✓

### 3.3.1. Flow

Como vimos en el módulo 1, el concepto de *fluir* fue desarrollado por Mihaly Csikszentmihályi (2011), autor de referencia desde los orígenes de la Psicología Positiva, que lo define como un estado psicológico y universal asociado al rendimiento cognitivo, físico y emocional óptimo.

Scott-Hamilton, Schutte & Brown (2016), investigaron si el entrenamiento en mindfulness aumentaba la experiencia de flow de los/as atletas. Los participantes eran ciclistas profesionales adolescentes y adultos, de entre 16 y 57 años, quienes fueron asignados al azar a un grupo de intervención en Mindfulness y a un grupo control.

La intervención se basaba en el programa de terapia cognitiva conductual integrada en mindfulness (MiCBT; Cayoun, 2011), que incluye sesiones semanales, ejercicios de meditación en casa y sesiones de mindful spinning en bicicleta estática, con el fin de ayudar a los participantes a asimilar las habilidades de mindfulness en su práctica deportiva. Los ejercicios incluían la atención consciente a la respiración y diferentes versiones del body scan, realizadas tanto en calma como en movimiento (sobre la bicicleta). Los ciclistas que participaron en la intervención mostraron **mayores incrementos en mindfulness y flow** que los participantes del grupo de control. El aumento en la capacidad de atención plena se relacionó con un mayor aumento de la experiencia flow (Scott-Hamilton, Schutte & Brown, 2016).

Los deportes de equipo también han sido objeto de investigación en este campo. El estudio realizado por Chen et al. (2019) muestra los efectos del programa MSPE en un equipo de béisbol de Taiwán. Tras la intervención y el seguimiento (un mes después) los 21 participantes **mejoraron el estado de flow**, encontrando además una asociación significativa entre el estado de flow y la capacidad de mindfulness (Chen et al., 2019).

Carrançá et al. (2019) exploraron en un estudio piloto los efectos de un programa Mindfulness para atletas de fútbol (*MBSoccerP*) en una muestra de 57 jugadores de élite. Los contenidos del *MBSoccerP* se basan en los modelos de Reducción del estrés, Aceptación y Compromiso y Autocompasión. Cada sesión tenía una duración de 90/120 minutos y se dividía en dos partes: en los primeros 60/90 minutos se practicaban técnicas específicas de mindfulness u otras técnicas psicológicas deportivas de terapia cognitivo-conductual. Los 30/45 minutos restantes de cada sesión se utilizaban para responder a preguntas en grupo, realizar ejercicios de hatha yoga/estiramientos, rellenar hojas de trabajo, etc. Cada sesión también contenía una meditación para completar a lo largo de la semana (por ejemplo, meditación caminando, respiración consciente, cartas de autocompasión y bondad amorosa).

Los resultados indicaron que la **atención plena, la autocompasión, el rendimiento y el flow** mejoraron después de la intervención y **disminuyó la inflexibilidad psicológica**. Como en las investigaciones anteriores, la atención plena predijo un mayor flow en la post-intervención (Carrançá et al., 2019).

¿Los deportistas más jóvenes pueden mejorar su estado de flow mediante intervenciones Mindfulness?

Los hallazgos de Chen y Meggs (2020) responden a esta pregunta. Los participantes de su investigación eran nadadores adolescentes de competición, con una media de edad de 13,06 años, quienes fueron asignados a un grupo experimental (que recibió las sesiones del programa MSPE) o a un grupo de control activo (que recibió un entrenamiento en relajación). Tras la intervención, los nadadores del grupo MSPE mostraron una **mejora en su estado de flow** y eran más conscientes de sus acciones y de sus objetivos, en comparación con el grupo que recibió el entrenamiento en relajación (Chen y Meggs, 2020).

### 3.3.2. Rendimiento

En el libro *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo* Martin define el Rendimiento como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (Martin, 2001, p.26).

Podríamos decir que es la capacidad que tiene un/a deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas.

A continuación, describimos tres investigaciones en las que el programa MAC (Mindfulness-Aceptación-Compromiso) ha mostrado efectividad en cuanto a la mejora del rendimiento deportivo.

En las tres se utilizó una metodología RCT (Ensayo Controlado Aleatorizado):

1. Gross et al. (2018) investigaron la eficacia del MAC en comparación con el programa de Entrenamiento de Habilidades Psicológicas (PST). Este programa se basa en un manual que contiene siete habilidades para deportistas: entrenamiento en relajación, gestión del estrés, control del pensamiento positivo, autorregulación, ensayo mental, concentración y control de la energía.

Las participantes eran jugadoras de baloncesto universitarias.

Los investigadores encontraron diferencias significativas entre los dos grupos en cuanto a indicadores de salud mental y bienestar (los comentaremos en el apartado 3.3.4). Además, según las valoraciones de los entrenadores, las participantes en el MAC también mostraron una **mejora en el rendimiento deportivo** tras la intervención (Gross et al., 2018).

2. La relación entre Mindfulness y rendimiento fue mostrada por Zadeh et al. en 2019, a través de un estudio en el que participaron 45 futbolistas de la Segunda División de Teherán (Irán). Tras la intervención, se produjo un aumento significativo de las puntuaciones de mindfulness en el grupo experimental, asociado a una **mejora del rendimiento** (Zadeh et al., 2019).
3. Josefsson et al. (2019) utilizaron una muestra de 69 deportistas de élite (floorball, fútbol, golf, ciclismo y lucha libre) de diferentes niveles competitivos: local, regional, nacional e internacional, con el objetivo de examinar los efectos mediadores del mindfulness disposicional en el rendimiento. Los resultados mostraron que la intervención del MAC tuvo un **efecto indirecto en el rendimiento** a través de cambios en el **mindfulness disposicional**. Además, los participantes en el MAC obtuvieron **mayores mejoras post-test en la atención plena y el rendimiento percibido** en comparación con el grupo control, que realizó el programa PST (Josefsson et al., 2019).

El estudio de Carrança et al. (2019) también mostró **efectos directos en la mejora del rendimiento** en jugadores de fútbol profesionales tras su participación en el programa *MBSoccerP* (Carrança et al., 2019).

El programa MSPE también ha sido puesto a prueba para evaluar el rendimiento en el deporte de competición. Shahhosseini et al. (2020) realizaron un estudio cuyo objetivo fue evaluar los efectos de este programa sobre la atención, la planificación y el rendimiento deportivo en judokas de élite. Los resultados mostraron una mejora significativa de la *atención sostenida* (capacidad para mantener en el tiempo la atención y responder adecuadamente), la *atención selectiva* (capacidad para seleccionar y centrar la atención en un solo estímulo descartando otros irrelevantes que pueden interferir en el proceso) y la *planificación*. Asimismo, los resultados de la escala de **rendimiento deportivo** mostraron la **tendencia creciente de los atletas durante el proceso de intervención y el seguimiento** (Shahhosseini et al., 2020).

### 3.3.3. Lesiones

Las lesiones son una consecuencia habitual en los deportistas que en muchas ocasiones los excluye de los entrenamientos y de la competición, lo cual puede provocar, además del dolor físico, emociones negativas en el/la deportista, como sentimientos de rabia, frustración, ira, soledad o tristeza.

Según Gledhill et al. (2018) existen factores psicológicos que pueden predisponer a las lesiones: la atención, la excitación, la ansiedad y el estrés.

Por tanto, es necesario disponer de estrategias de prevención que disminuyan el riesgo de lesiones deportivas y de sus repercusiones negativas.

El programa MAC ha mostrado tener un impacto positivo en este contexto. Un ejemplo de ello es el estudio realizado por Zadeh et al. (2019) con jugadores de fútbol profesional. Además de mejorar el rendimiento, las puntuaciones en mindfulness significativamente mayores del grupo de intervención se asociaron a la **reducción de las lesiones** de los deportistas (Zadeh et al., 2019).

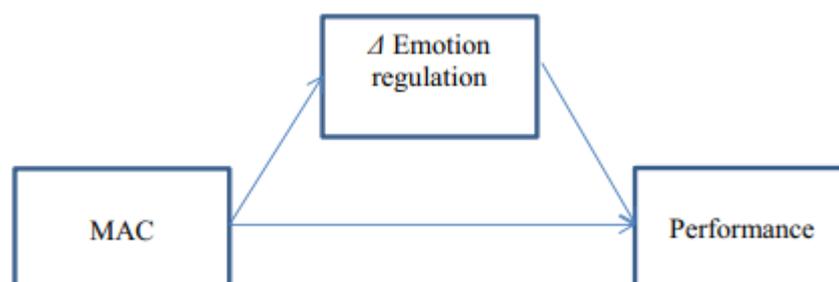
Naderi et al. (2020) reclutaron a 160 jugadores de fútbol juvenil con edades comprendidas entre los 16 y los 19 años, que proporcionaron información sobre sus lesiones. El tamaño de la muestra se calculó asumiendo una incidencia de lesiones del 63%, según un estudio anterior con varones de 16 a 19 años (Stubbe et al., 2015).

Tras la intervención con el programa MAC, los participantes **redujeron el número de lesiones y el tiempo medio perdido por lesión** durante la temporada, en comparación con el grupo control (Naderi et al., 2020).

### 3.3.4. Bienestar psicológico y emocional

El impacto positivo del Mindfulness sobre el bienestar psicológico ha sido ampliamente demostrado en multitud de investigaciones, tal y como hemos visto en los módulos anteriores. En el ámbito deportivo también es una realidad. En primer lugar, analizaremos los estudios que ya hemos descrito en este módulo y que han mostrado efectos en diversas facetas del bienestar de los deportistas (además de en el rendimiento, el flow y la incidencia de lesiones).

- Gross et al. (2018): las baloncestistas participantes del programa MAC mostraron una serie de beneficios relacionados con la salud mental, en comparación con el grupo del programa PST: **redujeron el consumo de sustancias, la hostilidad, la desregulación emocional, la ansiedad generalizada, las preocupaciones alimenticias y el estrés psicológico**. Además, se observó un **aumento de la flexibilidad psicológica** (capacidad de adaptación a situaciones novedosas o cambiantes) desde la post-intervención hasta el seguimiento de un mes.
- Josefsson et al. (2019): la intervención MAC también tuvo un **efecto indirecto en el rendimiento** a través de los cambios en la **regulación emocional**. Los atletas del MAC obtuvieron **mayores mejoras post-test en habilidades de regulación emocional** en comparación con el grupo PST.



- Chen et al. (2019): tras la intervención con el programa MSPE y en el seguimiento un mes después, los 21 jugadores de béisbol participantes **mejoraron en ansiedad competitiva, en trastorno global de la alimentación, en la marcada preocupación por la forma y en la preocupación por el peso**. Las puntuaciones de los **trastornos del sueño** mostraron una mejora significativa en el seguimiento.
- Naderi et al. (2020): tras la intervención con el programa MAC, los jugadores lesionados disminuyeron más los niveles de atención y control de la atención y aumentaron más los niveles de ansiedad deportiva y de estrés que los jugadores no lesionados. Las variables psicológicas se asociaron con la lesión. Los autores concluyeron que el entrenamiento en mindfulness puede reducir el riesgo de lesiones de los futbolistas jóvenes **debido a la mejora de la atención plena y el control de la atención y la disminución de la ansiedad deportiva**.

Otras investigaciones se han centrado exclusivamente en evaluar la eficacia que determinados programas de mindfulness en el bienestar psicológico y emocional de los deportistas. Sus resultados resultan muy reveladores.

El estudio de Yook, Kang & Park (2017) es una de las pocas investigaciones que, utilizando una metodología científica, ha mostrado el impacto positivo del mindfulness deportivo en niños y niñas (edad media 10,98 años). Un total de 46 estudiantes de primaria participaron en una intervención de 8 semanas, que combinaba un nuevo deporte con un programa de yoga consciente.

La intervención se basó teóricamente en el modelo de crecimiento psicológico saludable (López y Snyder, 2003). Este modelo parte de la base de que todos los seres humanos poseen fortalezas psicológicas y la capacidad de alcanzar una salud psicológica óptima. En la práctica, los contenidos del *mindful yoga* se centraron en la conciencia de la respiración y del movimiento, prestando atención a las sensaciones corporales y reconociendo emociones y pensamientos. Por otro lado, el nuevo deporte incluía una serie de actividades de *running* (ejercicios de avance, retroceso, zigzag, salto, carrera cooperativa...) y el kin-ball, un juego de equipos basado en una estrategia de saque y recepción de una pelota grande.

Se midieron la autoestima, la resiliencia y la felicidad de los participantes antes y después de la intervención. Los resultados indicaron que en el grupo experimental, **la autoestima, la resiliencia y la felicidad cambiaron significativamente** a lo largo de las 8 semanas de intervención (Yook, Kang & Park, 2017).

Torrealva & Bossio (2019) examinaron el efecto del mindfulness para la reducción de la ansiedad pre-competitiva. El programa en cuestión "MFAW" (*Mindfulness for Athlete Wellbeing*) fue diseñado a partir de la adaptación de los programas MAC y MSPE al contexto de aplicación. Los ejercicios básicos incluidos en este protocolo fueron: (1) Body Scan, o escaneo corporal, (2) Mindful Yoga y (3) respiración consciente. Además, se incluyó un componente psicoeducativo que se trabajó al inicio de cada sesión.

Los participantes eran deportistas universitarios de alto rendimiento, pertenecientes a las selecciones de artes marciales de una universidad privada de Lima, Perú (Karate, Kung Fu y Taekwondo).

Tras la intervención, los participantes en el MFAW **disminuyeron de forma significativa sus niveles de ansiedad y aumentaron su nivel de autoconfianza**, en comparación con el grupo control (Torrealva & Bossio, 2019).

El objetivo de Coimbra et al. (2021) fue analizar el efecto del entrenamiento en mindfulness frente al entrenamiento musical sobre la fatiga mental y la fatiga física en atletas de voleibol femenino de élite. Las atletas fueron asignadas aleatoriamente a los siguientes grupos: 1) grupo de entrenamiento mental basado en mindfulness (MBMT) cuyo elemento central es la técnica de Body-scan; 2) grupo de entrenamiento basado en música que inducía a la relajación (MBT); o 3) grupo de control (CG). Las sesiones consistían en audios que las participantes escuchaban después de las sesiones de entrenamiento y antes de acostarse.

Tras la intervención, no hubo diferencias en la fatiga física entre los grupos MBMT, MBT y CG. En cuanto a la fatiga mental, se observó una diferencia entre MBT y CG. **La intervención de mindfulness atenuó eficazmente la fatiga mental** causada por la competición en las atletas de voleibol (Coimbra et al. 2021).

## 4. Conclusiones

---

La evidencia científica analizada en este módulo ha mostrado un **impacto positivo del mindfulness en el contexto deportivo**, concretamente en el estado de flow, el rendimiento, la prevención y disminución de lesiones y el bienestar psicológico y emocional.

Los programas específicos que más evidencia científica han acumulado son el Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE), basado en los programas MBSR y MBCT, y el Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC), basados en la terapia de Aceptación y Compromiso (Carraça et al., 2018).

Algunos/as investigadores/as han realizado revisiones sistemáticas y meta-análisis, en los que analizan de forma crítica la evidencia disponible sobre la efectividad del mindfulness en el deporte, llegando a la conclusión de que **la práctica de atención plena resulta efectiva para la reducción del estrés y la ansiedad en los/as atletas durante la etapa competitiva** (Holguín-Ramírez et al. 2020; Corbally et al., 2020) y mejora la capacidad de mindfulness y el rendimiento, sobretodo en deportes de precisión como el tiro y el lanzamiento de dardos (Bühlmayer et al., 2017; Corbally et al., 2020).

La práctica del mindfulness en el deporte constituye una herramienta útil y fiable que permite a los profesionales ofrecer intervenciones sólidas y empíricamente informadas que pueden mejorar las habilidades y la calidad de vida de los atletas (Gardner y Moore, 2017).

## 5. Limitaciones

---

A pesar de la amplia evidencia sobre la efectividad del mindfulness en diversos contextos deportivos, **se necesitan más ensayos controlados, aleatorizados y de alta calidad para fundamentar sus beneficios de forma más rígida, así como estudios que utilicen muestras con población más joven** (niños y niñas).

La mayoría de las investigaciones que aparecen en este módulo han utilizado una metodología científica y rigurosa, sin embargo se han observado algunas limitaciones en algunos casos: muestras poco numerosas, medidas subjetivas de autoinforme y/o falta de seguimiento de los efectos a largo plazo.

En cuanto a la aplicación real de los programas de mindfulness en este contexto, existen algunas dificultades que pueden impedir su eficacia: falta de formación de los profesionales que trabajan con los/las atletas, falta de continuidad de la práctica más allá del ámbito deportivo, dificultad en la planificación en cuanto a horarios y espacios para la adecuada práctica, etc.

*"Hacer del deporte una práctica de meditación te producirá una sensación de bienestar y placer e incrementará la satisfacción en muchos otros aspectos de tu vida"*

(González y Rodrigues. *Mindfulness para runners*)

## 6. Herramientas y ejercicios

---

\*NOTA: No hemos incluido el rendimiento deportivo ni la reducción de lesiones como procesos psicológicos, ya que se tratan de consecuencias observables de la práctica MDF.

Existen otros objetivos que no hemos incluido en las tablas porque se consiguen mediante todas las técnicas, ya que son inherentes a la práctica del mindfulness en este contexto. Estos objetivos son:

- Aumentar la percepción de autoeficacia.
- Optimizar el rendimiento.

Hemos seleccionado las técnicas en función de su aplicabilidad en diferentes edades: adultos, niños y adolescentes. Todas ellas incluyen componentes de los programas MSPE y MAC, y han sido validadas en la práctica clínica.

## 6.1. Adultos

### “El primer paso: respira”

EL PRIMER PASO: RESPIRA			
Tiempo de Aplicación: 10 minutos			
Proceso Psicológico Implicado		Objetivos	
Atención	✓	Fortalezas: Armonía, Manejo emocional	✓
Flow	✓	Autoconocimiento	✓
Bienestar psicológico y emocional	✓	Conexión mente-cuerpo	✓
		Afrontamiento de situaciones negativas	✗
		Afecto positivo	✗

### Introducción

El elemento clave en cualquier deporte es la respiración. Es lo primero en lo que nos fijaremos para empezar a hacer deporte con una actitud mindfulness. La respiración es nuestra principal fuente de energía.

Por ello, el primer ejercicio es una adaptación para deportistas de la técnica “Respiración consciente”, cuyo objetivo es practicar la desactivación del “piloto automático”.

Con esta técnica trabajaremos la atención consciente, favoreciendo la experiencia flow y el bienestar de la persona. Potenciaremos la Armonía y el Manejo Emocional, mejoraremos el autoconocimiento y lograremos que mente y cuerpo estén conectados.

## Descripción

La técnica consiste en plantear al cliente unas preguntas para reflexionar acerca de los cambios en su respiración en diferentes momentos deportivos, seguida de una visualización y una toma de conciencia sobre la importancia de la respiración. A continuación se focaliza en la respiración mientras repite un mantra.

## Instrucciones

Observa cómo es tu ritmo respiratorio antes de empezar el entrenamiento. ¿Tu respiración es más lenta o es más acelerada? ¿Te sientes en calma mientras practicas tu deporte?

Te hago otra pregunta: ¿cómo te sientes antes de salir a la cancha o cuando vas a empezar la final en un torneo de tenis? ¿tu respiración es tranquila?

El ejercicio es muy simple: vas a empezar a entrenarte en tu deporte o actividad física desactivando el *piloto automático*. Empezaremos a hacerlo de forma sencilla, con un primer paso.

Observa tu respiración, el aire entra por tu nariz y viaja por tus fosas nasales hasta tu garganta antes de empezar el partido, Puede que estés en el vestuario o en el coche mientras te diriges al estadio. Fíjate cómo, desde ahí, el aire va desde tu garganta hasta los pulmones. Ahora, observa el camino inverso que recorre el aire desde tus pulmones hacia el exterior. A medida que te acercas para empezar tu importante partido, permite que tu respiración sea un poco más lenta, más profunda. Serás más eficiente en tus movimientos y tu funcionamiento físico y mental será óptimo si mantienes una respiración profunda. Permite que tu diafragma se relaje y que la parte baja de tus pulmones se llene de aire. Repite esta respiración lenta y profunda unas cinco veces.

Ahora que ya has centrado tu atención en la respiración, en este primer entrenamiento Mindfulness vamos a poner un objetivo para tu mente. El objetivo será: reconectar con tu respiración. Para ello, elegiremos unas palabras fáciles de recordar, por ejemplo puedes repetirte: «Observo mi respiración lenta y profunda». Esta será la frase que irás repitiendo en tu mente durante tu próximo entrenamiento, puede ser mientras realizas el calentamiento antes del partido o entrenamiento. Te ayudará a entrenar de una forma más consciente y focalizada. La velocidad de los movimientos y el ritmo, no importará. **Lo importante será tu respiración.** El resultado no será relevante, sólo tu respiración y, por supuesto, el tiempo que vas a dedicar a la respiración.

Realiza para empezar unos cinco minutos de respiración lenta y profunda mientras mentalmente repites tu frase inspiradora para este primer ejercicio: «*Observo mi respiración lenta y profunda*».

### Fuente bibliográfica

Gutierrez, D. (2013). *Coaching deportivo*. Fútbol de libro.

## “Entrena la actitud”

<b>ENTRENA LA ACTITUD</b>			
<b>Tiempo de Aplicación: 5 minutos + la práctica</b>			
<b>Proceso Psicológico Implicado</b>		<b>Objetivos</b>	
<b>Atención</b>		<b>Fortalezas: Valentía, Aceptación</b>	
<b>Flow</b>		<b>Autoconocimiento</b>	
<b>Bienestar psicológico y emocional</b>		<b>Conexión mente-cuerpo</b>	
		<b>Afrontamiento de situaciones negativas</b>	
		<b>Afecto positivo</b>	

## Introducción

“Acepto mi entorno y paso a la acción”. No siempre podemos correr o hacer deporte en contextos positivos, favorables o senderos idílicos. Sin embargo, esto no tiene por qué impedir que disfrutemos al máximo de nuestra experiencia. El contexto es importante, claro, pero no lo es todo. Lo verdaderamente significativo es nuestra actitud durante la experiencia en un determinado contexto. Y si existe algo que podemos elegir ante cualquier situación y ante cualquier entorno es eso, nuestra actitud.

Por eso en este ejercicio nos centraremos en tu actitud. Es algo que solemos dejar al azar, o, lo que es lo mismo, dejamos que la elija nuestro piloto automático. Sin embargo, ten presente que la actitud la puedes elegir de forma consciente. Podríamos decir que nuestra actitud es el resultado de un proceso interno en el que intervienen, por un lado, un estímulo externo que proviene de nuestro entorno y, por otro lado, el proceso interno de nuestro pensamiento y nuestro estado emocional.

Con esta técnica trabajamos la atención, el flow y el bienestar emocional, al tiempo que ponemos en marcha el autoconocimiento y la conexión mente-cuerpo. Nos ayudará a afrontar situaciones negativas en contextos difíciles, equilibrándolas con emociones positivas. La Aceptación y la Valentía son las fortalezas más representativas.

## Descripción

En este ejercicio el/la atleta conecta con una actitud personal que le motive para afrontar situaciones difíciles o retos. Después, la pone en práctica mediante una visualización y en su entorno deportivo real.

## Instrucciones

¿Cuál te gustaría que fuese tu actitud para tu próximo entrenamiento, partido o desafío deportivo? ¿Cuál eliges? Identifícala con una palabra. ¿Ya la tienes? Conserva esa palabra en tu mente, esa actitud. Piensa en un momento en que esa actitud estuviese presente. Recuerda ese momento, revívelo mentalmente y así conectarás con esa actitud. Siéntela.

Ahora realiza cinco respiraciones profundas. Cuando inspires, repite mentalmente esa actitud, como si además del aire cogieras un poco de esa actitud del ambiente en cada respiración para que pasase a formar parte de ti de forma consciente. Permítete sentir esa actitud dentro de ti. Ahora prepárate mentalmente para realizar tu desafío deportivo. Empieza visualizando la puerta de tu casa, la abres y te diriges al punto de inicio de tu próxima experiencia deportiva, mientras te mantienes conectado con esa actitud. Observa ese punto de inicio, ya lo has visto en más de una ocasión, así que no te costará. Tómate unos segundos para visualizar ese lugar mientras repites tu actitud para ese momento.

Ahora comienza a moverte mentalmente en ese contexto, visualiza distintos puntos del mismo mientras te repites la actitud que deseas en ese momento. Conecta esos puntos con tu actitud. Tómate tu tiempo para finalizar esta experiencia mental manteniendo la actitud deseada. ¿la tienes? Fenomenal.

Hoy vas a realizar tu desafío deportivo dos veces. La primera mentalmente (ya lo has hecho) y ahora toca ir a por la segunda, física y mental. Recuerda, justo antes de comenzar a practicar tu actividad, realiza algunas respiraciones profundas mientras te repites la actitud que quieres para tu próximo entrenamiento de mindfulness en movimiento. Esa actitud será tu objetivo más importante para esa sesión. Mientras hagas la actividad, identifica los puntos que has visualizado antes, ellos te recordarán, tu actitud a elegir.

### **Fuente bibliográfica**

González y Rodrigues (2016). Mindfulness para runners. Ed. Libros Cúpula.

## “Conectando con tus fortalezas”

<b>CONECTANDO CON TUS FORTALEZAS</b>			
<b>Tiempo de Aplicación:</b> 5 minutos + la práctica			
<b>Proceso Psicológico Implicado</b>		<b>Objetivos</b>	
<b>Atención</b>		<b>Fortalezas</b>	
<b>Flow</b>		<b>Autoconocimiento</b>	
<b>Bienestar psicológico y emocional</b>		<b>Conexión mente-cuerpo</b>	
		<b>Afrontamiento de situaciones negativas</b>	
		<b>Afecto positivo</b>	

### Introducción

Como ya vimos en el módulo 1, un uso equilibrado de las fortalezas se relaciona con mayores niveles de autenticidad, vitalidad y bienestar. Tomar conciencia de ellas y utilizar su impacto para mejorar la práctica deportiva es, sin duda, una enorme ventaja para los atletas.

Recomendamos haber realizado previamente el Test FORTE, pues va a facilitar la comprensión del ejercicio y la elección de las fortalezas en equilibrio.

Con este ejercicio trabajamos todos los procesos psicológicos y todos los objetivos propuestos. Las fortalezas potenciadas dependen de cada persona.

## Descripción

La persona identifica sus fortalezas y las representa mentalmente en una imagen, mientras repite un mantra. Tras realizar el ejercicio de visualización y llevarlo a la práctica, anota las fortalezas que ha reconocido en él/ella.

Aunque las instrucciones están descritas para un entrenamiento de running, pueden adaptarse a cualquier práctica deportiva.

## Instrucciones

"Llega el momento de salir a correr. Te proponemos que lo hagas en compañía de tus puntos fuertes. ¿A qué nos referimos con punto fuerte (o fortaleza)? A aquello que se te da bien, en lo que eres bueno/a. No es necesario que seas el/la mejor, simplemente que tengas una facilidad y lo consideres positivo. El mantra que te proponemos es: «En mis fortalezas reside mi talento».

Realiza tres respiraciones profundas, deja que ese mantra resuene en tu mente. Ahora observa un punto imaginario flotando ante ti. Haz crecer ese punto como si fuese una esfera. Imagina que en esa esfera se concentra toda tu sabiduría, todos tus valores, y también tus fortalezas. Observa cómo, al darle ese contenido, la esfera cambia y evoluciona. Deja que tu mente dibuje esa esfera. Es una esfera llena de energía, de fuerza, contiene lo mejor de ti. Conecta con el contenido de esa esfera, préstale atención. Recuerda el mantra que te proponemos: «En mis fortalezas reside mi talento».

Prepárate para salir a correr manteniendo el foco en tus fortalezas y realiza una lista mental con todas ellas mientras corres, todas las que seas capaz de enumerar en esta sesión. Te sugerimos que, cuando termines la sesión, te tomes un momento para anotarlas en una lista y que, durante los próximos días, hagas crecer esa lista con más fortalezas.

Disfruta de tu sesión de mindfulness & running.

## Fuente bibliográfica

González y Rodrigues (2016). Mindfulness para runners. Ed. Libros Cúpula.

## 6.2. Niños y adolescentes

Uno de los objetivos más importantes del Mindfulness para menores, sobre todo para los que empiezan a hacer deporte, es que la actividad sea motivada por parte de los padres/madres y entrenadores/as como algo **divertido**.

Mientras que el atleta adulto/a trabaja y se entrena en función del resultado, esto no debe suceder nunca en los niños/as, pues los cargaría de mucha presión, provocándoles una ansiedad que podría ser mayor que el placer de la práctica deportiva.

Veamos unos ejercicios específicos de Mindfulness para **bajar esa carga emocional/mental** en los niños, niñas y adolescentes que practican deporte.

## “El amigo que no saluda”

EL AMIGO QUE NO SALUDA			
Tiempo de Aplicación: 5-10 minutos			
Proceso Psicológico Implicado		Objetivos	
Atención	✓	Fortalezas: Análisis, Conocimiento emocional	✓
Flow	✗	Autoconocimiento	✓
Bienestar psicológico y emocional	✗	Conexión mente-cuerpo	✓
		Afrontamiento de situaciones negativas	✓
		Afecto positivo	✗

### Introducción

En el deporte, se establece un vínculo afectivo entre compañeros/as y con el entrenador/a. Es importante que los menores conozcan sus posibles reacciones ante una situación social que puede hacerles sentir algún tipo de malestar, con el fin de identificarlas correctamente.

El mindfulness puede ayudar a poner un espacio entre nosotros y nuestros pensamientos y a no dejar que nos atrapen esos pensamientos automáticos negativos.

Con esta técnica ejercitamos la atención para ser conscientes de cómo los pensamientos y rumiaciones influyen en nuestras emociones y en las sensaciones corporales. Trabajamos también con las fortalezas de Análisis y Conocimiento emocional y nos proporcionará recursos para afrontar situaciones desagradables.

## Instrucciones

Imagina que estás caminando por la calle y ves a un amigo-a/compañero-a que juega en tu equipo (si es deporte individual, puede ser tu entrenador/a).

Le dices *Hola* con la mano para saludarlo pero tu amigo/a no te responde, parece que se dio cuenta que eras tú, pero sigue caminando como si no te hubiera visto.

Tu mente empieza a pensar ... ¿qué pasa? ¿Por qué hace eso? Es un verdadero...

Escribe en la tabla los pensamientos, las emociones y las sensaciones corporales que has sentido.

Pensamientos	Emociones	Sensaciones en el cuerpo

### Fuente bibliográfica

Bertetti, B. (2018). *Adolescenti consapevoli. La mindfulness per superare con resilienza le sfide della crescita*. FRANCO ANGELI EDITORE.

## “Meditación de las hojas”

<b>MEDITACIÓN DE LAS HOJAS</b>			
<b>Tiempo de Aplicación: 10 minutos</b>			
<b>Proceso Psicológico Implicado</b>		<b>Objetivos</b>	
<b>Atención</b>		<b>Fortalezas: Armonía, Apreciación de la belleza, Aceptación</b>	
<b>Flow</b>		<b>Autoconocimiento</b>	
<b>Bienestar psicológico y emocional</b>		<b>Conexión mente-cuerpo</b>	
		<b>Afrontamiento de situaciones negativas</b>	
		<b>Afecto positivo</b>	

### Introducción

La meditación de las hojas resulta muy apropiada para realizarla cuando el/la menor note que está rumiando mucho y sus preocupaciones son muy negativas. Su objetivo es aprender a escuchar los pensamientos y las emociones sin juzgarlos, dejarlos ir como corren las hojas y calmar la mente.

Con esta técnica trabajamos la atención consciente a los pensamientos, lo que nos va a ayudar a afrontar mejor las emociones negativas y nos aportará bienestar psicológico y emocional. Potenciamos además las fortalezas de Armonía, Apreciación de la belleza y Aceptación.

## Instrucciones

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas, con la espalda recta pero no rígida, las manos en tus rodillas. Cierra dulcemente los ojos e imagina que estás sentado al lado de un río de montaña en un día de otoño. En este río hay muchos árboles con grandes hojas. De vez en cuando se cae una hoja en el agua y se deja llevar por la corriente.

Ahora lleva tu atención por un momento a tu respiración de modo natural.

Lleva después tu atención a los espacios delante de tus ojos cerrados y observa simplemente tus pensamientos, emociones o juicios. Llévate tu conciencia a tus pensamientos, prueba a conocerlos más, a ser un observador gentil y neutral de tus pensamientos.

Observa tus pensamientos como un espectador que los observa en una gran pantalla: pueden ser pensamientos positivos, negativos, juicios, proyectos, emociones etc...

Y cada vez que llega un pensamiento, reconócelo, ponlo en una hoja y déjalo ir. Si de nuevo llega otro pensamiento, reconócelo, mételo en otra hoja y déjalo ir lejos de tu vista y lejos de tu mente. Si no llega ningún pensamiento desde tu interior es un "no pensamiento", ponlo también en una hoja.

El río fluye y las hojas con los pensamientos se dejan transportar por la corriente. Los saludas y los dejas ir con una sonrisa.

Por último, lleva la atención a tu cuerpo, sentado en el suelo haz una respiración más profunda y escucha los sonidos dentro y fuera de la habitación.

Empieza a hacer unos pequeños movimientos con los dedos de tus manos y tus pies, mueve despacio la cabeza en círculos y después de un lado a otro, y cuando te sientas preparado, abre los ojos.

## Fuente bibliográfica

Harris, R. (2011). *Fare act. Una guida pratica per professionisti all'Acceptance and Commitment Therapy*. Milano: FrancoAngeli.

## “El ying y el yang de la agresividad”

EL YING Y EL YANG DE LA AGRESIVIDAD			
Tiempo de Aplicación: 10 minutos			
Proceso Psicológico Implicado		Objetivos	
Atención	✓	Fortalezas: Análisis, Manejo emocional	✓
Flow	✗	Autoconocimiento	✓
Bienestar psicológico y emocional	✓	Conexión mente-cuerpo	✗
		Afrontamiento de situaciones negativas	✓
		Afecto positivo	✓

### Introducción

Una vez que el niño/a o adolescente ha practicado la aceptación sin juicio de sus pensamientos, emociones y sensaciones, es muy positivo que sea consciente de la **utilidad** de las mismas. La agresividad suele estar categorizada como una emoción profundamente negativa, sin embargo, en ocasiones y bien canalizada, puede ayudarle a incrementar la motivación y por tanto, el rendimiento.

Con este ejercicio potenciamos las fortalezas del Análisis, Armonía y Manejo emocional, mejoramos el autoconocimiento y la experimentación tanto de emociones negativas como positivas, lo cual resultará útil a la hora de afrontar situaciones difíciles a nivel emocional, favoreciendo el bienestar psicológico.

## Instrucciones

Escribe, ayudándote de la tabla, episodios o recuerdos donde la agresividad se transformó en rabia explosiva y cuando quedó como una señal de garra... de ganas de ganar.

La agresividad puede <b>DESTRUIRTE</b>	Pero también puede <b>AYUDARTE</b>
RABIA EXPLOSIVA	AGRESIVIDAD = GARRA

### Fuente bibliográfica

Bertetti, B. (2018). *Adolescenti consapevoli. La mindfulness per superare con resilienza le sfide della crescita*. FRANCO ANGELI EDITORE.

## “Estoy con mi enfado”

ESTOY CON MI ENFADO			
Tiempo de Aplicación: 10 minutos			
Proceso Psicológico Implicado		Objetivos	
Atención	✓	Fortalezas: Armonía, Aceptación, Manejo emocional	✓
Flow	✗	Autoconocimiento	✓
Bienestar psicológico y emocional	✓	Conexión mente-cuerpo	✓
		Afrontamiento de situaciones negativas	✓
		Afecto positivo	✗

### Introducción

En muchas ocasiones, a los niños/as y adolescentes (y también a las personas adultas) les cuesta reconocer su enfado. En la técnica anterior nos enfrentamos a la agresividad de una manera más cognitiva, con esta meditación nos acercaremos a esta emoción haciendo uso de las profundas indicaciones del mindfulness, desde el corazón.

Con este ejercicio trabajaremos la atención y el bienestar emocional. Haciendo uso de la Armonía, la Aceptación y el Manejo emocional favorecemos el autoconocimiento y la conexión mente-cuerpo, para gestionar las emociones negativas de forma saludable.

## Instrucciones

Siéntate en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla, siempre con la espalda bien recta pero no rígida. Cierra dulcemente los ojos. Haz unas respiraciones profundas. Escúchalas.

Piensa ahora en un momento donde te enfadaste. No tiene que ser necesariamente el momento en el que más te enojaste en tu vida, puede ser una vez que te enojaste un poco.

Una vez que has reconocido tu rabia prueba a estar junto a ella, tienes que saber que todo el mundo a veces se enfada y que después se le pasa. Prueba a decirte a ti mismo/a, inspirando: "sé que estoy enfadado/a, espirando me tomo el tiempo de curar mi enfado".

Observa con atención en qué parte de tu cuerpo sientes esa rabia, más a nivel del tórax, de la garganta, en la cabeza, o en cualquier otro sitio. ¿Qué cosa sientes? ¿calor, frío? ¿Nada? Observa si el enfado tiene un color, una forma, si te hace venir a la mente algo.

No intentes que tu enfado se vaya, trátalo con bondad, prueba a sonreírle. ¡Una sonrisa ayuda siempre! Pregúntate por qué ha llegado, cuál es la causa de que esté ahí.

Deja ahora que tu campo de atención se extienda desde el punto donde sientes el enfado a otros puntos más lejanos, y todavía más lejanos, y todavía más lejanos... ¿Sientes el enfado siempre igual?

Ahora, pon tu atención en la zona de tu abdomen y apoya tus dos manos en esta zona... respira como si una ola tranquila hiciera levantar y bajar el abdomen.

Inspirando el abdomen se levanta, espirando, se baja. Cuenta hasta 10: 1 inspiro, 1 espiro, 2 inspiro, 2 espiro, 3 inspiro, 3 espiro, y así en adelante. Cuenta tantas veces como quieras, hasta que te sientas más calmado/a.

Después de un poco de tiempo de estar sentado/a y respirar junto a tu enfado, descubrirás que no tiene que explotar obligatoriamente: se transformará solo sin dañar a nadie.

Empieza ahora a llevar la atención a tu cuerpo, al cuerpo que respira, a los sonidos de dentro y fuera de tu habitación. Empieza a hacer movimientos que sean espontáneos y cuando te sientas listo, sin prisa, abre los ojos.

### Fuente bibliográfica

Bertetti, B. (2018). *Adolescenti consapevoli. La mindfulness per superare con resilienza le sfide della crescita*. FRANCO ANGELI EDITORE.

## 7. Caso real

---

A continuación describimos un caso real de aplicación de Mindfulness en el deporte con un joven atleta. El objetivo es recuperar su funcionamiento óptimo mental y emocional causado por un bloqueo de ansiedad de rendimiento.

El caso está narrado por el profesional que lo acompañó en el proceso.

### **Descripción del caso**

"Andrés tiene 16 años y juega en la cantera de un equipo de élite desde los 11 años. Por dicha de muchos, es uno de los mejores jóvenes de su equipo y todos (familia, entrenadores y agente) tienen muchas expectativas en que pueda llegar a ser un futbolista profesional.

El problema de este joven futbolista es que en el último torneo de categoría, en el partido de la final de una importante competición internacional, se ha equivocado el penalti decisivo y su equipo ha perdido el partido y entonces la posibilidad de ganar el torneo.

Esto está impactando mucho en su autoestima y autoeficacia porque ya desde la primera sesión su lenguaje verbal y no verbal me dieron una clara percepción de la carga emocional que estaba llevando desde hacía tiempo, explicándome también una identificación excesiva con el rol de "tener que ser un futbolista profesional" a todo coste y estaba notando que no disfrutaba como antes del fútbol porque todos sus pensamientos estaban dirigidos hacia ese error y a la desilusión causada a su equipo, entrenadores y al club en general. Todo esto estaba afectando también en su motivación, energía y vitalidad psico-física.

En resumen, el problema de este joven era una fusión cognitiva no funcional, es decir, en cada momento quedaba "atrapado" literalmente en sus pensamientos con esa situación pasada de derrota y también la no aceptación de sus emociones "negativas", activando siempre más ansiedad, miedo y un estado general de tristeza con la consecuencia de un rendimiento deportivo negativo.

El objetivo principal fue hacer un entrenamiento de psico-educación emocional para que el joven, gracias al Mindfulness, pudiese desarrollar un buen conocimiento y gestión emocional con el fin de potenciar la flexibilidad psicológica y poder salir de esa situación de crisis.

### **Técnicas y resultados**

La primera técnica utilizada en este caso fue dejar elegir al joven deportista una actividad de su vida diaria (mientras se dirige a la cancha, mientras se cambia la ropa en el vestuario, durante la ducha después del entrenamiento, etc) y poner su atención plena unos 5 minutos en la **respiración sobre partes de su cuerpo**. Por ejemplo, mientras se dirige a la cancha poner la atención sólo en la nariz, o cuando se ducha sólo en el pecho, y entrenarse en darse cuenta de todas las veces en las que su atención se aleja de su respiración, volviendo simplemente y de manera gentil a ella.

Otra técnica muy importante fue la siguiente: cada vez que el joven nota que se está quedando "enganchado" en sus pensamientos, se le aconseja parar, pisar con decisión los pies en el suelo, hacer 5 respiraciones profundas, después **observar** 5 cosas que mira con sus ojos a su alrededor y por último escuchar 5 cosas que oye con sus orejas. Y sólo después continuar con la actividad que estaba haciendo. Si de nuevo empiezan esos pensamientos, emociones o sensaciones, otra vez hace lo mismo... puede hacerlo 1, 10 ó 100 veces una detrás de la otra si lo necesita.

Otra técnica utilizada en las sesiones siguientes fue la "**meditación de las hojas**", con el objetivo de desengancharse de sus pensamientos intrusivos y poderlos observar sin juzgarlos para que el impacto emocional poco a poco pudiese perder de intensidad.

En la sesión en concreto hicimos juntos la meditación guiada y registrada en su móvil para que la pudiera hacer tres veces al día, una por la mañana, una antes del entrenamiento y una por la noche antes de irse a dormir.

Por último, en las siguientes sesiones terminamos el proceso con la técnica: "**Entrena tu actitud**" con el mantra "acepto mis emociones y paso a la acción", para elegir cada vez con más consciencia su actitud para enfrentar todos sus desafíos, empezando por los más simples hasta los más complejos.

Aquí fue muy importante que él eligiera las preguntas y respuestas poderosas para entrenar su actitud. En su caso fueron: ¿Qué actitud quiero elegir en mi próximo entrenamiento? ¿Qué frase la representa? Su respuesta-mantra fue: "quien nunca arriesga nunca gana!" y con esta frase todos los días recordaba también un momento en su pasado donde gracias a esa actitud de saber arriesgar pudo tener resultados de éxito.

Como resultados, ya después de un mes (solo 4 sesiones en total), Andrés recuperó su **vitalidad psicológica y emocional** y su **motivación** por el deporte. Esta mayor vitalidad-energía física fue mejorando cada vez más su **rendimiento**, y sobre todo pudo **volver a disfrutar** de su amado fútbol.

(M.S., psicólogo deportivo)

## 8. Bibliografía

---

- Pérez, V. C., & Crobu, R. (2018). El Mindfulness como Intervención en Psicología del Deporte-Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 13.
- Mañas, I., del Águila, J., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2017). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 41-53.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. y Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.
- Rassin, E., Merckelbach, H. y Muris, P. (2000). Paradoxical and less paradoxical effects of thought suppression. A critical review. *Clinical Psychology Review*, 20, 973-995.
- Carrançá, B., Serpa, S., Rosado, A., & Guerrero, J. P. (2019). A pilot study of a mindfulness-based program (MBSoccerP): The potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(1), 34-40.
- Naderi, A., Shaabani, F., Zandi, H. G., Calmeiro, L., & Brewer, B. W. (2020). The effects of a mindfulness-based program on the incidence of injuries in young male soccer players. *Journal of sport and exercise psychology*, 42(2), 161-171.
- Gledhill, A., Forsdyke, D., & Murray, E. (2018). Psychological interventions used to reduce sports injuries: a systematic review of real-world effectiveness. *British journal of sports medicine*, 52(15), 967-971.
- Stubbe, J. H., van Beijsterveldt, A. M. M., van der Knaap, S., Stege, J., Verhagen, E. A., Van Mechelen, W., & Backx, F. J. (2015). Injuries in professional male soccer players in the Netherlands: a prospective cohort study. *Journal of athletic training*, 50(2), 211-216.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current Opinion in Psychology*, 16, 180-184.

- Carraça, B., Serpa, S., Guerrero, J. P., & Rosado, A. (2018). Enhance sport performance of elite athletes: the mindfulness-based interventions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 79-109.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports medicine*, 47(11), 2309-2321.
- Corbally, L., Wilkinson, M., & Fothergill, M. A. (2020). Effects of Mindfulness Practice on Performance and Factors Related to Performance in Long-Distance Running: A Systematic Review. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(4), 376-398.
- Holguín-Ramírez, J., Gastélum-Cuadras, G., Cervantes-Borunda, M., Reyes-Acosta, Y., Ramos-Jiménez, A., & Hernández-Torres, R. P. (2020). Uso del mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 21(2), 1-13.
- Hägglund, K., Kenttä, G., Thelwell, R., & Wagstaff, C. R. (2019). Is there an upside of vulnerability in sport? A mindfulness approach applied in the pursuit of psychological strength. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), 220-226.
- Chen, M. A., & Meggs, J. (2020). The effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) training on mindfulness, and flow in national competitive swimmers.
- Chen, J. H., Tsai, P. H., Lin, Y. C., Chen, C. K., & Chen, C. Y. (2019). Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. *Psychology research and behavior management*, 12, 15.
- Shahhosseini, M., Sabahi, P., Makvand Hosseini, S., & Golmohammadi, B. (2020). Effectiveness of mindfulness sport performance enhancement (MSPE) on attention, planning and sport performance of elite Judoka. *Shenakht journal of psychology & psychiatry*, 7(2), 37-52.
- Coimbra, D. R., Bevilacqua, G. G., Pereira, F. S., & Andrade, A. (2021). Effect of Mindfulness Training on Fatigue and Recovery in Elite Volleyball Athletes: A Randomized Controlled Follow-Up Study. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(1), 1.

- Yook, Y., Kang, S., & Park, I. (2017). Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 109-117.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Lincoln, NE: American Psychological Association
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 8(1), 85-103.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: An RCT study. *Mindfulness*, 10(8), 1518-1529.
- Zadeh, M. M., Ajilchi, B., Salman, Z., & Kisely, S. (2019). Effect of a mindfulness programme training to prevent the sport injury and improve the performance of semi-professional soccer players. *Australasian Psychiatry*, 27(6), 589-595.
- Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
- Torrealva, D. T., & Bossio, M. R. (2019). Programa basado en "mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 418-426.
- González y Rodrigues (2016). Mindfulness para runners. Ed. Libros Cúpula.
- Gutierrez, D. (2013). *Coaching deportivo*. Fútbol de libro.
- Harris, R. (2011). Fare act. *Una guida pratica per professionisti all'Acceptance and Commitment Therapy*. Milano: FrancoAngeli.

- Bertetti, B. (2018). *Adolescenti consapevoli. La mindfulness per superare con resilienza le sfide della crescita*. FRANCO ANGELI EDITORE.
- Máster en Psicología Positiva. Módulo 4: Integración de la Psicología Positiva y la Psicología deportiva. Instituto Europeo de Psicología Positiva
- Csikszentmihalyi M. , S. Jackson. (2003). *Fluir en el Deporte*. Paidotribo
- Csikszentmihalyi, M. (2011) "Fluir: Una psicología de la felicidad". Kairós.
- Cayoun, B.A. (2011). *Mindfulness-integrated CBT: Principles and practice*. Malden, MA: Wiley-Blackwel
- Dietrich Martin, D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- <https://g-se.com/rendimiento-deportivo-bp-A57cfb26e69ca4>
- <https://www.bitbrain.com/es/blog/atencion-cognitiva-concentracion>
- <http://www.kin-ball.es/2008/11/17/como-se-juega/>