



**Emilce Agustina Salto**

**LA RELACIÓN ENTRE LA ATENCIÓN PLENA, EL MALESTAR Y EL  
RENDIMIENTO DE DEPORTISTAS ADULTOS**

**TRABAJO FINAL DE GRADO**

**Dirigido por la Dra. Ester Solé Pijuan**

**Grado en Psicología**



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

**Tarragona**

**2025**



## Índice

1. Introducción .....	1
2. Marco teórico.....	2
2.1. Mindfulness .....	2
2.2. Mindfulness, deporte y malestar .....	3
2.3. Mindfulness en función del género y la edad .....	6
3. Objetivos .....	8
4. Metodología.....	10
4.1. Muestra .....	10
4.2. Procedimiento.....	10
4.3. Medidas .....	11
4.4. Análisis de datos .....	14
5. Resultados .....	16
6. Discusión .....	22
6.1. Limitaciones .....	25
7. Conclusiones e implicaciones futuras.....	26
8. Bibliografía .....	27
9. Anexos .....	32
9.1. Ítems FFMQ.....	32
9.2. Ítems DASS-21 .....	34
9.3. Ítems ACSI-28.....	34



## **1. Introducción**

El actual Trabajo de Fin de Grado pretende poner el foco en un concepto bastante extenso y cada vez más utilizado en la actualidad, tal como lo es la *atención plena* o Mindfulness, pero en este caso, centrado especialmente en la influencia que posee sobre diferentes características psicológicas en el ámbito deportivo.

Para ello se llevará a cabo un estudio cuantitativo a través del cual se intentarán establecer relaciones entre diferentes variables demográficas como la edad y el género, el tipo de deporte practicado, la atención plena en la vida cotidiana, diversos aspectos emocionales relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión, y habilidades de afrontamiento deportivo. Además, a nivel descriptivo se recogerá información tal como el nivel educativo, la presencia de lesiones y su recuperación y los conocimientos sobre Mindfulness o meditación.

La elección del tema radica, por un lado, en el interés por estudiar la integración existente de la meditación basada en el Mindfulness en la vida de los deportistas y por el otro, en la intención de abordar lo que se podría considerar una competencia de la Psicología del Deporte, como lo es ahora el efecto de las variables mencionadas anteriormente sobre el rendimiento deportivo.

Además, partiendo desde la hipótesis en la que la meditación basada en el Mindfulness es considerada una potente herramienta para el bienestar de la población, este estudio podría significar un avance en la implementación de la atención plena, no solo en la performance deportiva, sino también en la cotidianeidad de las personas adultas; convirtiéndose en un tema de interés propio del ámbito de la Psicología de la Salud.



## 2. Marco teórico

### 2.1. Mindfulness

Jon Kabat-Zinn, fundador del método Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), define al mindfulness o atención plena como “prestar atención de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar” (Kabat-Zinn, 2009; pág. 18). Alrededor de este concepto ha aparecido un conjunto de técnicas y/o actividades que, a diferencia de otras intervenciones para el entrenamiento de habilidades psicológicas, no se enfocan en cambiar aquellos pensamientos o emociones que puedan impactar negativamente sobre la persona. Sino más bien, en cambiar la relación que la persona tiene con dichos pensamientos y emociones. En otras palabras, lo que quieren es potenciar el estado de conciencia plena o Mindfulness.

Lo cierto es que, a pesar de que se trata de un concepto que ha ido cobrando importancia a partir de 1980, sus raíces se sitúan en el Budismo del siglo V A.C. (Kabat-Zinn, 2009) ya que podemos encontrar similitudes con las *técnicas de meditación Vipassana* (observar las cosas tal y como son, para acceder al estado de nirvana) o la *meditación Zen* (basada en la respiración y la posición del cuerpo). Actualmente, dentro del enfoque cognitivo-conductual, existen terapias de 3ª generación que se basan en el Mindfulness y se consideran una forma de complementar la salud a través de diversas prácticas como la meditación, cursos en Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT), técnicas metacognitivas, el escáner corporal, la relajación progresiva, y actividades como el yoga, el taichi, o el chi kung (Simonsson et al., 2020).

Aunque la evidencia de calidad aún se está desarrollando, diversas investigaciones sugieren que la práctica del mindfulness puede ser efectiva para muchas enfermedades o trastornos, incluyendo el dolor crónico, la depresión, la ansiedad (Raski, 2015), y para promover la resiliencia y la empatía, así como también disminuir el estrés o incrementar las estrategias de afrontamiento (Didonna, 2011).

A través de la adopción de determinados principios tales como, “conectar con lo que hay”, “aceptarlo y afrontarlo”, “atender de manera intencionada sin juzgar”, “aceptar y dejar pasar”, y convirtiéndonos en observadores de



nuestros pensamientos y emociones, podemos obtener una inmensidad de beneficios: reducir la reactividad emocional excesiva, tener más tolerancia, relajarnos, ser más objetivos, alcanzar una mayor flexibilidad cognitiva, emocional y conductual, activar mecanismos de afrontamiento más eficaces, incrementar la capacidad atencional, y además, mejorar habilidades prosociales como la paciencia, la empatía y el interés por el bienestar de los demás (Kabat-Zinn, 2009).

## **2.2. Mindfulness, deporte y malestar**

Kabat-Zinn, en su obra "Vivir con plenitud las crisis" (Kabat-Zinn, 2013), se enfoca en la importancia de la "conexión mente-cuerpo" y la creencia de que la salud mental y emocional puede tener efecto significativo tanto de manera positiva como negativa en nuestra salud física, especialmente en el estrés, e incluso en la capacidad para recuperarse de enfermedades o lesiones. Dicha afirmación se puede extrapolar a su uso coloquial enfocado sobre todo en el rendimiento deportivo, ya que de manera frecuente podemos escuchar desde entrenadores personales hasta deportistas aficionados hablar de la "conexión mente-músculo" al practicar el levantamiento de pesas, o un tiro libre en básquet, una acrobacia en gimnasia, o un salto en patinaje artístico.

Las Intervenciones basadas en el Mindfulness y la Aceptación se han extendido en el ámbito deportivo a lo largo de las últimas décadas y su principal objetivo es el de impulsar la atención de las experiencias propias y modificar la relación entre uno mismo y sus experiencias internas (Lindsay & Creswell, 2017). Dichas intervenciones se prevén como un enfoque prometedor para el desarrollo de habilidades psicológicas, ya que diversos estudios han demostrado que son capaces de mejorar las variables vinculadas al rendimiento psicológico, como lo son ahora la regulación de la atención (Mardon et al., 2016), la regulación emocional (Josefsson et al., 2019) y la reducción de la ansiedad (Scott-Hamilton & Schutte, 2016).

Si bien el mindfulness o atención plena se está implementando progresivamente en deportes de equipo, su adopción es menos extendida que en el caso de deportes individuales, ya que en el primero la prioridad se



encuentra en trabajar sobre la cohesión grupal, la comunicación y en estrategias colectivas, mientras que en el segundo suele haber una mayor relevancia de aspectos introspectivos y personales, y además, presentan mejores condiciones para una implementación efectiva de técnicas concretas de mindfulness (Birrer et al., 2012). No obstante, no se descarta la posibilidad de adaptar y extrapolar los programas a contextos grupales (Kaufman et al., 2018).

También es importante aclarar, y que los deportistas entiendan, que una actitud de *aceptación sin juicios* hace referencia al reconocimiento de las circunstancias presentes y/o a la atención a las reacciones mentales o emocionales a las presentes circunstancias, y no a sucumbir ante la adversidad (Birrer et al., 2012), como se suele malinterpretar.

Estudios como el de Tang, Y. y colaboradores, además, nos hablan de la influencia del mindfulness, la capacidad de estar centrado en el momento presente, en el estado de ansiedad competitiva y el burnout tras una lesión deportiva, siendo claves la regulación emocional y el mantenimiento de una actitud positiva acompañadas de una buena percepción de autoeficacia y autoconfianza. Los atletas con altos niveles de mindfulness muestran una mejor gestión emocional, lo que reduce su ansiedad y les ayuda a afrontar mejor el proceso de recuperación y por lo tanto, de readaptación al deporte (Tang et al., 2022).

En 2020, Foster y Chow mostraron que los componentes del mindfulness, particularmente el de *ausencia de juicios*, actuaba como un predictor del incremento del bienestar en atletas universitarios. Es más, examinando las puntuaciones obtenidas, el componente *ausencia de juicios* estaba altamente correlacionado con la variable de *bienestar* ( $r = 0.91$ ), tanto que los autores llegaron a afirmar que la relación era tan fuerte que ambos conceptos casi miden lo mismo.

Como bien sabemos, el bienestar global está influenciado por estados mentales, y la práctica de mindfulness puede reducir la incidencia de los estados mentales que llevan hacia la ansiedad y/o la depresión (Dahl et al., 2020). Por ejemplo, reducir la rumiación se encuentra entre los muchos mecanismos propuestos para beneficiar el bienestar y el rendimiento de los



atletas (Birrer et al., 2012), así como también el no identificarse con los pensamientos negativos, reduciendo la probabilidad de reaccionar de manera desadaptativa ante emociones y pensamientos negativos y por lo tanto, reduciendo la incidencia del distrés (Röthlin et al., 2016).

En la actualidad, se ha incrementado el reconocimiento del burnout en atletas como un problema importante, sobre todo en jóvenes atletas, ya que repercute en el abandono del deporte socavando los beneficios tanto mentales como físicos propios de la participación en el deporte (Li et al., 2019). Por lo que, optar por estrategias de mindfulness podría ser un buen método para reducir la incidencia del burnout, mientras que a su vez reduce los síntomas de ansiedad, tal como se demuestra en el estudio de Scott-Hamilton et al. (2016), el cual nos habla de la repercusión que tienen las intervenciones basadas en el mindfulness sobre el incremento del estado de Flow y de la disminución del pesimismo.

Por otro lado, nos encontramos con que la fortaleza mental se considera una característica psicológica estrechamente relacionada con los resultados positivos en deportes de élite (Kristjánsdóttir et al., 2018). La fortaleza mental se define como las habilidades de los atletas para recuperarse del fracaso, hacer frente a la presión y afrontar la adversidad, y diversos estudios han demostrado que jóvenes atletas, quienes reportaron mayor fortaleza mental, son más propensos a experimentar un nivel menor de ansiedad (Kristjánsdóttir et al., 2018) y a efectuar respuestas más efectivas al lidiar con situaciones estresantes (Gordon et al., 2017).

Estudios como el de Chih-Han Wu et al. (2021), examinaron la relación entre la tendencia-rasgo al mindfulness y las habilidades psicológicas de afrontamiento deportivo, así como también la relación entre la tendencia-rasgo al mindfulness y la fortaleza mental de los deportistas y encontraron, que en ambos casos, existía una relación positiva.

Otro concepto sobre el cual se observó influencia positiva del mindfulness y que también está relacionado con el rendimiento deportivo es el *Flow*, definido como una sensación de mayor funcionamiento físico y psicológico, una sensación de libertad derivada de la ausencia de pensamientos negativos y autoevaluación (Jackson, 2000), y una experiencia autotélica (Nakamura &



Csikszentmihalyi, 2005), que está vinculado o puede acompañar al rendimiento máximo (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Schüler & Brunner, 2009). Los procesos cognitivos que implican la atención y la conciencia son la base de la experiencia de Flow en atletas (Swann et al., 2012) y como ya se ha mencionado anteriormente, también lo son en el caso del mindfulness. Es más, una investigación realizada por Cathcart et al. (2014), encontró que los atletas de élite con un nivel mayor de mindfulness disposicional eran más propensos a experimentar el Flow.

En conclusión, nos encontramos con una extensa bibliografía que nos habla acerca de la influencia del mindfulness en torno a una mejora del bienestar y/o una reducción del malestar, y de los beneficios trae consigo en cuanto al rendimiento deportivo, centrándose sobre todo en la atención al momento y la conciencia plena de las sensaciones corporales.

### **2.3. Mindfulness en función del género y la edad**

En cuanto a diferencias entre géneros, artículos como el de Amemiya & Sakairi, realizado en el año 2020, y estudios de metaanálisis (Neff, 2003; Yarnell et al., 2015) concluyeron en que las mujeres suelen presentar un nivel menor de "autocompasión" (variable asociada al mindfulness) proveniente de la constante exigencia y las elevadas expectativas a las que están sometidas por parte de la sociedad actual, que a su vez puede repercutir en un alto nivel de agotamiento, mientras que en los atletas masculinos el resultado es el opuesto, presentan un mayor nivel de autocompasión.

No obstante, un estudio enfocado en la influencia de la regulación emocional y la autorregulación sobre las habilidades psicológicas de los atletas (Rogowska & Tataruch, 2024) encontró que el género tiene una relación mínima con las habilidades mentales para el éxito deportivo y prácticamente no tiene relación con el estado de mindfulness en actividad física. En este caso, las mujeres están más comprometidas en actividades deportivas y más conscientes a nivel emocional de sus señales interoceptivas que los hombres. Mientras que los hombres son mejores en no preocuparse por su técnica deportiva y en confiar en sus cuerpos. La explicación de este resultado puede



deberse a factores biológicos sobre la estructura y la funcionalidad cerebral relacionada con el procesamiento emocional (Alfano et al., 2023) o también a factores sociales y culturales ya que, desde siempre, la socialización ha estado sujeta a roles y normas género-específicas.

Por lo que concluir en los resultados que se pueden esperar de acuerdo con el género de los atletas es complicado, debido a que las diferencias están muy condicionadas por diferencias individuales.

Con relación a la edad, un programa para la mejora del rendimiento deportivo basado en el mindfulness (Tebourski et al., 2022) demostró que dicha intervención era más efectiva en adultos, y no tanto en jóvenes atletas. Este resultado se explicó por la falta de adherencia al programa por parte de los jóvenes que a su vez puede deberse a la falta de autonomía en aspectos como la planificación de objetivos y acciones.

Ahora bien, si en lugar de referirnos a una intervención formal de mindfulness en atletas nos centramos en la puesta en práctica de mindfulness en la vida cotidiana, nos encontramos con que los adultos jóvenes y de mediana edad, es decir entre los 20 y 40 años, tienen una mayor tendencia a ello, y no tanto los adultos mayores (Clarke et al., 2018; Orlygsdottir, 2021).



### 3. Objetivos

El objetivo principal de este trabajo era estudiar la relación existente entre la atención plena (Mindfulness), el malestar y el rendimiento de deportistas en la edad adulta.

Para ello, se plantearon los objetivos específicos tales como:

- Explorar la medida en que los sujetos aplican la atención plena en su vida cotidiana, así se trate de manera formal como de informal.
- Explorar los niveles de malestar emocional en los deportistas, específicamente, el nivel de estrés y ansiedad, y la presencia o ausencia de síntomas depresivos.
- Examinar la relación entre la atención plena y el malestar emocional (depresión, ansiedad y estrés).
- Describir los niveles de rendimiento deportivo de los participantes en el estudio, concretamente mostrando los niveles en las diferentes variables: establecimiento de objetivos, confianza y motivación, concentración, entrenabilidad, afrontamiento de la adversidad, rendimiento bajo presión y ausencia de preocupación.
- Observar la relación entre la atención plena y variables de rendimiento deportivo.
- Comparar la atención plena según la edad y el sexo de los participantes.
- Comparar la atención plena entre deportistas según si practican un deporte individual o grupal.

La primera hipótesis de resultado que se esperaba confirmar, siguiendo el hilo de la literatura previamente revisada, sería la de observar una relación positiva entre la presencia y/o uso de la atención plena en la vida cotidiana del deportista y el rendimiento deportivo del mismo. Es decir, cuanto mayor sea la práctica de la atención plena en la vida del deportista, mayor será su rendimiento deportivo.

La segunda hipótesis de resultado a confirmar a través de este proyecto, sería que se observaría una relación negativa entre la presencia y/o uso de la atención plena en la vida cotidiana del deportista y el malestar emocional.



Con otras palabras, cuanto mayor sea la práctica de la atención plena en la vida del deportista, menor será su malestar emocional.

La tercera hipótesis por confirmar sería que no se encuentren diferencias significativas entre la presencia y/o uso de la atención plena en la vida cotidiana de hombres y mujeres.

La cuarta hipótesis que se pretende abordar es que la tendencia a la atención plena es mayor en atletas jóvenes o de mediana edad y no tanto en atletas adultos mayores.

Por último, la quinta hipótesis que se pondrá a prueba es la de que los individuos que practican deportes individuales tendrán una mayor tendencia a la atención plena que los que practican deportes grupales.



## **4. Metodología**

### **4.1. Muestra**

La muestra del estudio se recogió a partir de una convocatoria a través de redes sociales y de la divulgación de carteles en la ciudad de Tarragona, por lo que estaba invitado a participar cualquier deportista que: (1) tuviera como mínimo 18 años; (2) practicara deporte en la actualidad; (3) estuviera de acuerdo con la cláusula de consentimiento informado. Ya que uno de los objetivos del estudio era comparar los resultados obtenidos por los diferentes grupos de deportistas conforme practicaban un deporte individual o grupal, la recogida de datos no se limitó exclusivamente a uno de ellos, así como tampoco se establecieron otros criterios de exclusión.

Por lo que, finalmente, participaron un total de 64 adultos deportistas en edades comprendidas entre los 18 y los 52 años, entre los cuales se encontraban mujeres (N=28), hombres (N=35) y una persona identificada con el género no binario (N=1). Además, los deportes practicados por los sujetos de este estudio fueron los siguientes: Voleibol (N=13), Running (N=9), Baloncesto (N= 8), Artes Marciales (N=6), Roller Derby (N=6), Culturismo (N=5), Powerlifting (N=5), Pádel (N=4), Ciclismo (N=2), Natación (N=2), Rugby (N=2), Twirling (N=1) y Patinaje (N= 1).

### **4.2. Procedimiento**

El primer paso fue elegir los instrumentos de evaluación adecuados a la finalidad del estudio para así poder integrarlos dentro de un único formulario de acceso público. El formulario, además, abarcaría la recogida de una serie de datos demográficos relevantes para el análisis y una cláusula de consentimiento conforme los participantes estaban de acuerdo con su participación anónima. La plataforma a través de la que se desarrolló y distribuyó el formulario fue Microsoft Forms.

La difusión del formulario se realizó a través de las redes sociales (Instagram, Whatsapp...) y del reparto de carteles en el campus universitario y en el centro de la ciudad, ya que la intención principal era recoger una muestra lo



más amplia y heterogénea posible con tal de obtener resultados generalizables a toda la población adulta deportista.

Como paso previo a la difusión del formulario y con tal de valorar las implicaciones éticas del presente trabajo, se informó a la Comisión Ética de Investigación e Innovación acerca de las características del proyecto, la cual aprobó el procedimiento como competencia del Comité Ético de Investigación en Personas, Sociedad y Medio Ambiente (CEIPSA).

### **4.3. Medidas**

#### **Datos sociodemográficos**

Se preguntó por la edad, el género, el país de residencia y el nivel educativo de los participantes. Así como también el conocimiento sobre la atención plena o Mindfulness o la puesta en práctica de técnicas de meditación. En este último caso, la consigna consistía en puntuar la práctica de meditación entre 0 = Nunca he meditado, 1 = Alguna vez he meditado, 2 = Medito de vez en cuando y 3 = Medito de manera frecuente.

#### **Variables sobre la práctica de deporte**

Se solicitó información sobre el tipo de deporte practicado, la frecuencia de los entrenamientos, las horas de entrenamiento y la antigüedad (en años) en el deporte de los participantes. Así como también sobre la presencia de lesiones y su respectiva recuperación; para valorar la recuperación tras una lesión deportiva se tuvo en cuenta la propia percepción del sujeto acerca del curso de la misma, indicándose: 0 = Peor de lo que se esperaba, 1 = Tal como se esperaba y 2 = Mejor de lo que se esperaba.

#### **Atención plena: Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2008)**

Se trata de un cuestionario para la medición de mindfulness como un rasgo o una tendencia general a ser "mindful" en el día a día y está compuesto por 39 ítems que los participantes valoran a través de una escala Likert desde 1



(Nunca o Muy Raramente verdad) a 5 (Muy a menudo o Siempre verdad). Los factores que evalúa son: *Observación* incluye la capacidad de notar o atender a experiencias internas y externas como sensaciones, pensamientos o emociones. *Describir* se refiere a la capacidad de etiquetar experiencias internas con palabras. *Actuar con conciencia* incluye ser capaz de enfocarse en las actividades del momento en lugar de comportarse de manera mecánica. *No juzgar la experiencia interna* se refiere a tomar una postura no-evaluativa ante pensamientos y sentimientos; y finalmente, *No reaccionar a la experiencia interna* es la habilidad de permitir que los pensamientos y sentimientos vayan y vengan, sin dejarse atrapar ni dejarse llevar por ellos. En este caso se utilizó la versión validada en español, desarrollada por Cebolla et al. (2012), la cual obtuvo, para las cinco dimensiones, coeficientes de Alfa de Cronbach que oscilan entre .80 y .91, lo que indica una buena fiabilidad; por otro lado, el análisis factorial confirmatorio, las correlaciones significativas con otras medidas y la amplitud de la muestra indican la existencia de una buena validez de constructo así como también buena validez convergente y ecológica.

En el presente estudio las puntuaciones obtenidas en el FFMQ indican una fiabilidad que oscila entre .72 y .88 en valores de Alfa de Cronbach, considerándose una buena fiabilidad.

### **Síntomas depresivos, ansiedad y estrés: Depression Anxiety and Stress Scale -21 (DASS-21; Antony et al., 1998)**

Es un cuestionario de 21 ítems que describen estados emocionales negativos y en el que se pide a los que contestan que evalúen cada ítem en función de si han experimentado esos estados en la última semana con 4 alternativas de respuesta tipo Likert (0 = No me ha ocurrido, 1 = Me ha ocurrido un poco, 2 = Me ha ocurrido bastante, 3 = Me ha ocurrido la mayor parte del tiempo). Los ítems se agrupan en tres subescalas que son: *Depresión* (Ej. He sentido que no había nada que me ilusionara), *Ansiedad* (Ej. Tuve miedo sin razón) y *Estrés* (Ej. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones).



En el estudio de validación al español desarrollado por Ruiz et al. (2017), utilizado para la realización del presente estudio, los coeficientes de Alfa de Cronbach para las tres subescalas oscilan entre .80 y .92, indicando una buena fiabilidad; mientras que el análisis factorial confirmatorio, la invarianza factorial en las medidas de diferentes países y tipos de muestra, y la correlación con otras medidas de síntomas emocionales confirman la existencia de buena validez de constructo y convergente.

En el presente estudio los coeficientes Alfa de Cronbach obtenidos tras las puntuaciones de las diferentes escalas oscilan entre .71 y .86, considerándose una fiabilidad aceptable.

### **Habilidades de afrontamiento en el deporte: Athletic Coping Skills Inventory** (ACSI-28; Smith et al., 1995)

Consiste en un cuestionario para evaluar habilidades psicológicas de afrontamiento en el deporte y está compuesto por 28 ítems de respuesta tipo Likert (desde 1= Casi nunca a 4= Casi siempre) relacionados con el comportamiento del atleta tanto en la competición como en el entrenamiento. A su vez, los ítems se agrupan en 7 subescalas: *Afrontamiento de la Adversidad* (Ej. Cuando me siento tenso, rápidamente me relajo y me calmo), *Rendimiento Bajo Presión* (Ej. Juego mejor bajo presión porque lo veo todo más claramente), *Establecimiento de Objetivos* (Ej. Suelo hacer diferentes planes sobre cómo alcanzar mis objetivos), *Confianza y Motivación* (Ej. Consigo que salgan al exterior mi talento y mis posibilidades), *Entrenabilidad* (Ej. Me hunde que el que el entrenador me critique, en vez de ayudarme), *Concentración* (Ej. Cuando practico mi deporte, me concentro y bloqueo todo lo que pueda distraerme) y *Ausencia de Preocupación* (Ej. Me preocupo pensando en cómo rendiré).

La fiabilidad del instrumento en su versión española, desarrollada por Graupera et al. (2011) y utilizada en el presente estudio, oscila valores desde .52 hasta .82 para el coeficiente Alfa de Cronbach y de .70 hasta .83 para coeficientes test-retest. Además, nos encontramos con una buena validez de constructo determinada mediante análisis factorial confirmatorio e invarianza



factorial, y una buena validez convergente y discriminante tras la correlación entre algunas subescalas del ACSI-28 y otras variables como autoeficacia, autoestima, control emocional y ansiedad ante el rendimiento deportivo.

En el presente estudio las puntuaciones obtenidas en el ACSI-28 indican una fiabilidad que oscila entre .60 y .77 en Alfa de Cronbach, tratándose de valores un tanto cuestionables pero que pueden llegar a ser aceptables.

#### **4.4. Análisis de datos**

Una vez recogidas todas las respuestas se introdujeron en el programa de análisis estadístico IBM SPSS Statistics con tal de realizar las pruebas pertinentes. En primer lugar, se calcularon para describir las características de la muestra los porcentajes para las variables *Género* y *Deporte*, las medias y desviaciones estándar para las variables *Edad*, *Subescalas de FFMQ* (nivel de atención plena), *Subescalas de DASS-21* (nivel de malestar) y *Subescala de ACSI-28* (habilidades de afrontamiento deportivo) con la finalidad de explorar la presencia de dichas variables en los deportistas participantes. Después se evaluó si las variables estudiadas seguían una distribución normal mediante ver si la simetría y curtosis eran inferiores a 1 y -1 en valor absoluto; sometiéndolas también a la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, considerada la más adecuada y potente en este caso, donde la muestra es mediana, mas no grande. Además, se calculó el índice de Alfa de Cronbach para establecer la fiabilidad de los instrumentos utilizados en el estudio.

Debido a que los resultados de la prueba de Shapiro-Wilk indicaron una distribución no normal en diversas de las subescalas de las variables numéricas, se optó por utilizar pruebas no paramétricas en la realización de los análisis pertinentes para la comprobación de las diferentes hipótesis planteadas.

Para probar la primera hipótesis, la cual nos dice que existe una relación positiva entre el nivel de atención plena del deportista y su rendimiento deportivo, se realizó una correlación Rho de Spearman entre las subescalas de FFMQ y las subescalas de ACSI-28.



La segunda hipótesis, la cual nos dice que se observaría una relación negativa entre el nivel de atención plena del deportista y su malestar emocional, también se puso a prueba a través de la correlación Rho de Spearman entre las subescalas de FFMQ y las subescalas de DASS-21.

Para probar la tercera hipótesis, en la que no se espera encontrar diferencias significativas entre la atención plena en la vida cotidiana de hombres y mujeres, se comparó la media de las puntuaciones de FFMQ obtenidas por ambos grupos utilizando la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes. En este análisis comparativo entre hombres y mujeres se excluyó el caso no binario debido a que no se contaba con una muestra suficiente para representarlo como un tercer grupo comparativo válido.

En relación con la cuarta hipótesis, que plantea que la tendencia a la atención plena es mayor en atletas jóvenes que en adultos mayores, el primer paso fue crear una nueva variable denominada *Franja de edad*. Para ello, se definieron dos grupos: el primero comprendía participantes de entre 18 y 30 años, y el segundo, de entre 31 y 52 años. Posteriormente, se compararon las puntuaciones obtenidas por ambos grupos en la escala FFMQ mediante la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes.

Por último, para poner a prueba la quinta hipótesis, la cual plantea que los individuos que practican deportes individuales presentan una mayor tendencia a la atención plena que los que practican deportes grupales, se compararon las puntuaciones medias obtenidas en FFMQ entre ambos grupos mediante la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes.

En paralelo al análisis para la confirmación y/o rechazo de las hipótesis de resultado principales, también se aplicó la correlación de Spearman para intentar establecer una relación entre la práctica de meditación y el nivel de atención plena, y para establecer una relación entre el nivel de atención plena y la recuperación tras una lesión deportiva. Al tratarse de medidas subjetivas y/o sin utilización de instrumentos válidos o verificados, los resultados obtenidos tienen más bien una finalidad exploratoria.



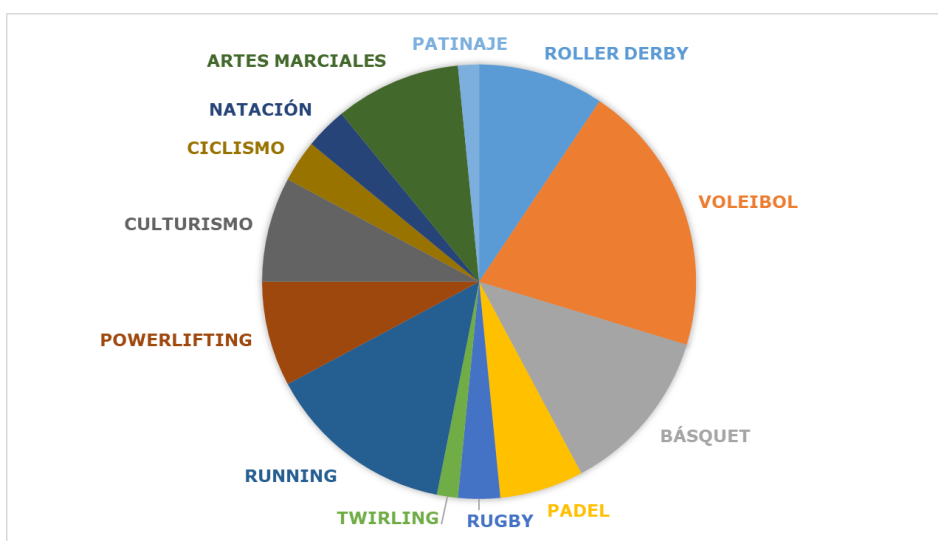
## 5. Resultados

### Características de la muestra y descripción de las variables

De los 64 adultos deportistas que participaron en el estudio, el 43.8% eran mujeres, el 54.7% hombres y el 1.6% se identificó con el género no binario. La media de edad de los participantes fue 28.81 años (DT = 8.55) en un rango de 18 a 52 años. En cuanto al nivel de atención plena nos encontramos con una media de 130.56 (DT = 18.66), un nivel de malestar con una media de 17.20 (DT = 10.01) y habilidades de afrontamiento deportivo con una media de 74.31 (DT = 11.76). Se pueden visualizar con mayor detalle los estadísticos descriptivos en la **Tabla 1**.

Mientras tanto, en la **Tabla 2**, se encuentran los resultados de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, la cual nos indica la necesidad de aplicar pruebas no paramétricas en el posterior análisis ya que, si bien no todas, la mayoría de las subescalas indican una distribución no normal (es decir,  $p \leq 0.05$ ).

En cuanto al tipo de deporte practicado, nos encontramos con que el 51.6% de los sujetos realizan deporte grupal (roller derby, voleibol, básquet, pádel y rugby), mientras que el 48.4% realiza deporte individual (patinaje, artes marciales, natación, ciclismo, culturismo, powerlifting, running y twirling). Véase **Figura 1**.



**Figura 1.** Representación gráfica de la muestra



## Fiabilidad de los instrumentos

Para evaluar la fiabilidad de los instrumentos empleados en el presente estudio se calculó el índice estadístico Alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) para cada una de las subescalas y se encontraron fiabilidades que rondan desde .60 hasta .88, valores que abarcan un rango de consistencia interna que va desde cuestionable (.60 a .69) hasta buena (.80 a .89). (Véase **Tabla 3**).

**Tabla 1.** Estadísticos descriptivos de la muestra

	Variable	M/N	DT/%	Asimetría	Curtosis	Mín.	Máx.
	Edad	28.81	8.55	1.11	0.43	18	52
Franja edad (N, %)	Jovenes adultos	43	67.2	-	-	-	-
	Adultos mayores	21	32.8	-	-	-	-
Género (N, %)	Hombre	35	54.7	-	-	-	-
	Mujer	28	43.8	-	-	-	-
	No binario	1	1.6	-	-	-	-
Tipo deporte (N, %)	Grupal	33	51.6	-	-	-	-
	Individual	31	48.4	-	-	-	-
Nivel estudios (N, %)	Bachillerato / COU	17	26.6	-	-	-	-
	Estudios secundarios	3	4.7	-	-	-	-
	Formación profesional	12	18.8	-	-	-	-
	Diplomatura / Grado / Licenciatura	26	40.6	-	-	-	-
	Máster	6	9.4	-	-	-	-
Subescalas FFMQ (M, DT)	Observar	26.09	5.20	-0.42	1.29	8	38
	Describir	28.80	5.60	-0.21	-0.45	16	39
	Actuar dándose cuenta	24.92	5.89	0.10	-0.43	14	40
	No juzgar la experiencia interna	28.08	5.69	-0.15	0.04	12	40
	No reactividad sobre la experiencia interna	22.67	4.87	-0.43	0.62	7	35
	Total subescalas FFMQ	130.56	18.66	-0.03	-0.64	94	173
Subescalas DASS-21 (M, DT)	Depresión	5.00	4.31	0.88	0.04	0	17
	Ansiedad	4.41	3.20	0.56	-0.73	0	11
	Estrés	7.80	3.76	-0.26	-1.13	0	14
	Total subescalas DASS-21	17.20	10.01	0.53	-0.62	2	39
Subescalas ACSI-28 (M, DT)	Establecimiento de objetivos	9.86	2.83	0.34	-0.74	4	16
	Confianza y motivación	10.58	2.25	0.18	-0.40	6	16
	Entrenabilidad	12.31	2.44	-0.40	-0.19	6	16
	Concentración	11.06	2.51	0.50	-0.77	7	16
	Afrontamiento de la adversidad	10.34	2.50	0.31	-0.35	5	16
	Rendimiento bajo presión	9.47	2.78	-0.06	-0.31	4	16
	Ausencia de preocupación	10.69	2.86	-0.05	-0.98	6	16
	Total subescalas ACSI-28	74.31	11.76	0.33	-0.57	55	101



**Tabla 2.** Prueba de normalidad: Shapiro-Wilk

Shapiro-Wilk				
	Variable	Estadístico	gl	Sig. (p)
	Edad	.878	64	.001
Subescalas FFMQ (M, DT)	Observar	.974	64	.190
	Describir	.978	64	.294
	Actuar dándose cuenta	.979	64	.338
	No juzgar la experiencia interna	.987	64	.727
	No reactividad sobre la experiencia interna	.963	64	.050
	Total subescalas FFMQ	.985	64	.616
Subescalas DASS-21 (M, DT)	Depresión	.906	64	.001
	Ansiedad	.927	64	.001
	Estrés	.942	64	.005
	Total subescalas DASS-21	.947	64	.008
Subescalas ACSI-28 (M, DT)	Establecimiento de objetivos	.956	64	.022
	Confianza y motivación	.974	64	.192
	Entrenabilidad	.956	64	.022
	Concentración	.928	64	.001
	Afrontamiento de la adversidad	.966	64	.071
	Rendimiento bajo presión	.967	64	.082
	Ausencia de preocupación	.956	64	.024
	Total subescalas ACSI-28	.966	64	.079

**Tabla 3.** Alfa de Cronbach de los instrumentos

		Alfa de		
		Nº ítems	Cronbach ( $\alpha$ )	Interpretación
Subescalas FFMQ	Observar	8	.73	Aceptable
	Describir	8	.88	Bueno
	Actuar dándose cuenta	8	.88	Bueno
	No juzgar la experiencia interna	8	.87	Bueno
	No reactividad sobre la experiencia interna	7	.84	Bueno
Subescalas DASS-21	Depresión	7	.86	Bueno
	Ansiedad	7	.72	Aceptable
	Estrés	7	.81	Bueno
Subescalas ACSI-28	Establecimiento de objetivos	4	.76	Aceptable
	Confianza y motivación	4	.60	Cuestionable
	Entrenabilidad	4	.68	Cuestionable
	Concentración	4	.67	Cuestionable
	Afrontamiento de la adversidad	4	.76	Aceptable
	Rendimiento bajo presión	4	.80	Bueno
	Ausencia de preocupación	4	.71	Aceptable



## Relación entre atención plena y habilidades de afrontamiento deportivo

En Rho de Spearman se puede observar la existencia de correlaciones positivas entre todas las subescalas de FFMQ y todas las de ACSI-28, sin embargo, no todas ellas son estadísticamente significativas (Véase **Tabla 4**). A simple vista, la atención plena como constructo general pareciera estar muy relacionada con la *Concentración* y el *Afrontamiento de la adversidad* (ambas significativas con todas las subescalas de atención plena); un poco relacionada con la *Confianza y motivación* (significativa con *Observar*, *Describir*, *Actuar dándose cuenta* y *No reactividad sobre la experiencia interna*), la *Entrenabilidad* (significativa con *Describir*, *No juzgar la experiencia interna* y *No reactividad sobre la experiencia interna*) y la *Ausencia de preocupación* (significativa con *Actuar dándose cuenta*, *No juzgar la experiencia interna* y *No reactividad sobre la experiencia interna*); y no tan relacionada con el *Establecimiento de objetivos* (solo significativa con *Describir*) y el *Rendimiento bajo presión* (significativa con *Observar* y *No juzgar la experiencia interna*).

**Tabla 4.** Correlación de Spearman entre FFMQ y ACSI-28

Rho de Spearman	Observar	Describir	Actuar dándose cuenta	No juzgar la experiencia interna	No reactividad sobre la experiencia interna
Establecimiento de objetivos	.206	.330**	.178	.028	.193
Confianza y motivación	.346**	.311**	.352**	.223	.303*
Entrenabilidad	.210	.449**	.225	.269*	.344**
Concentración	.292*	.363**	.308*	.410**	.508**
Afrontamiento de la adversidad	.403**	.358**	.351**	.605**	.523**
Rendimiento bajo presión	.285*	.109	.234	.385**	.166
Ausencia de preocupación	.173	.231	.292*	.380**	.312*
** Correlación significativa en el nivel 0,01					
* Correlación significativa en el nivel 0,05					



## Relación entre atención plena y malestar

Las correlaciones de Spearman demuestran que sí existe una relación negativa entre la atención plena y el malestar, y además, todas ellas son significativas exceptuando la relación *Observar-Ansiedad* ( $p = -.213$ ) y *Actuar dándose cuenta-Ansiedad* ( $p = -.179$ ) que no alcanzan un valor significativo en el nivel 0,05 (Véase **Tabla 5**).

**Tabla 5.** Correlación de Spearman entre FFMQ y DASS-21

Rho de Spearman	Depresión	Ansiedad	Estrés
Observar	-.390**	-.213	-.330**
Describir	-.381**	-.268**	-.323**
Actuar dándose cuenta	-.385**	-.179	-.440**
No juzgar la experiencia interna	-.453**	-.270*	-.407**
No reactividad sobre la experiencia interna	-.392**	-.459**	-.403**
** Correlación significativa en el nivel 0,01			
* Correlación significativa en el nivel 0,05			

## Diferencias en el nivel de atención plena según el sexo, la edad y el tipo de deporte practicado

Tras la aplicación de la prueba U de Mann-Whitney para pruebas independientes, se observó que no existen diferencias significativas entre el nivel de atención plena de hombres y mujeres ya que la significación es mayor a 0.05 en todas las subescalas, lo que implica aceptar la hipótesis nula en todos los casos. Con relación a la edad, la cual se categorizó en dos grupos: jóvenes adultos (18-30 años) y adultos mayores (31-52 años), tampoco se encontraron diferencias significativas a excepción de la subescala *Actuar dándose cuenta* en la que al parecer sí que existen diferencias entre los grupos. Y, por último, en lo que respecta al tipo de deporte practicado, es decir, individual o grupal, también se concluye en que no existen diferencias significativas en el nivel de atención plena de los diferentes deportistas (Véase **Tabla 6**).



**Tabla 6.** Comparación de FFMQ en función del sexo, la edad y el tipo de deporte

U de Mann-Whitney						
Subescalas FFMQ	Sexo		Edad		Tipo de deporte	
	p	Decisión	p	Decisión	p	Decisión
Observar	.342	$H_0$	.220	$H_0$	.332	$H_0$
Describir	.724	$H_0$	.699	$H_0$	.115	$H_0$
Actuar dándose cuenta	.421	$H_0$	.019	$H_1$	.144	$H_0$
No juzgar la experiencia interna	.493	$H_0$	.063	$H_0$	.180	$H_0$
No reactividad sobre la experiencia interna	.214	$H_0$	.409	$H_0$	.767	$H_0$

$H_0$ : no hay diferencia significativa entre los grupos  
 $H_1$ : hay diferencia significativa entre los grupos

### Relación entre la práctica de meditación, el nivel de atención plena y la recuperación tras una lesión deportiva

Se aplicó la correlación Rho de Spearman para intentar establecer una relación, por un lado, entre la práctica de meditación y el nivel de atención plena, y por el otro, entre el nivel de atención plena y el curso de la recuperación tras una lesión deportiva. En este caso, si bien todos los valores son positivos, se observa que la única relación significativa es la de *Meditación-Observar* (Véase **Tabla 7**). Esto sugiere que la meditación, al igual que la atención plena, incluye la capacidad de notar o atender a experiencias internas y externas como sensaciones, pensamientos o emociones.

**Tabla 7.** Correlación de Spearman entre FFMQ, la práctica de meditación y la recuperación de una lesión

Rho de Spearman	Observar	Describir	Actuar dándose cuenta	No juzgar la experiencia interna	No reactividad sobre la experiencia interna
Meditación	.275*	.169	.125	.151	.014
Recuperación de la lesión	.201	.071	.180	.033	.055

\* Correlación significativa en el nivel 0,05



## 6. Discusión

Como bien se ha mencionado durante el desarrollo de este estudio, los objetivos fueron diversos: por un lado se pretendía establecer una relación entre la atención plena y el rendimiento deportivo (centrado específicamente en las habilidades de afrontamiento deportivo), por otro, se intentó establecer una relación entre la atención plena y el malestar, y por último, determinar si existen diferencias en el nivel de atención plena de los individuos en función del sexo, la edad y el tipo de deporte practicado; siempre enfocándose en una población específica de adultos deportistas.

A partir del análisis de la muestra de este estudio, nos encontramos con cinco hallazgos principales vinculados a las hipótesis planteadas inicialmente. En primer lugar, se encontró que la relación entre la atención plena y las habilidades de afrontamiento deportivo es positiva, es decir, cuanto mayor sea la tendencia a la atención plena, mejores serán las habilidades. Este resultado va acorde a lo esperado según la literatura revisada previamente (Birrer et al., 2012; Mardon et al., 2016). Sin embargo, pareciera que no todas las habilidades deportivas se ven afectadas por la atención plena, como sería el caso del *Establecimiento de objetivos*, que únicamente correlaciona significativamente con *Describir*, una subescala que hace referencia a la capacidad de poner etiquetas a sensaciones y emociones. No obstante, habilidades como la *Concentración* y el *Afrontamiento de la adversidad* correlacionan de manera muy significativa con todos los aspectos de la atención plena, este resultado también va en la misma línea de los estudios revisados, ya que la concentración se puede extrapolar al control de la atención y la autoconciencia (Mardon et al., 2016), mientras que el afrontamiento de la adversidad se puede extrapolar a la aceptación sin juicios de las circunstancias vitales (Birrer et al., 2012), características relevantes de la atención plena. Si bien apuntan a lo que ya sugería la literatura, los resultados no son completamente concluyentes en una relación positiva, esto podría deberse a la escasa fiabilidad de algunas subescalas de ACSI-28 o a las características de la muestra. Como segundo hallazgo clave nos encontramos con que existe una relación negativa entre la atención plena y síntomas de depresión, ansiedad y estrés, confirmando la segunda hipótesis,



la cual decía que cuanto menor es la atención plena, mayor es el malestar del individuo. Este resultado va de acuerdo con las ideas planteadas en el marco teórico del presente estudio (Gordon et al., 2017; Kristjánsdóttir et al., 2018), sin embargo, el no haber encontrado una correlación total entre las subescalas de las mediciones realizadas podría deberse a ciertas limitaciones de la muestra que se mencionarán en el siguiente apartado (*Limitaciones*). En el caso de la tercera hipótesis de resultado planteada, también se han encontrado los resultados esperados, ya que tal y como se especulaba en el marco teórico, no existen diferencias claras entre la tendencia a la atención plena en hombres y esta misma tendencia en mujeres. Asumiendo que se trata de un rasgo presente en las personas indiferentemente de su sexo.

Ahora bien, en contra de lo esperado según los artículos revisados, los resultados contradicen tanto a la cuarta como a la quinta hipótesis de este estudio. Si bien la expectativa era que los jóvenes adultos presentaran una mayor tendencia a la atención plena que los adultos mayores, esto no se ha visto así en este caso, por lo que concluiríamos en que la tendencia a la atención plena aparece en medidas similares en todas las edades dentro de la población de adultos deportistas. Este resultado también podría deberse al hecho de que existe cierta asimetría en la muestra utilizada, en la cual el número de jóvenes es mucho más elevado que el de adultos mayores, implicando una menor representatividad. Siguiendo el hilo de las contrariedades, también se concluye en que los deportistas, independientemente de si se dedican a un deporte individual como a uno grupal, presentan una tendencia similar a la atención plena, lo cual es opuesto a lo mencionado por Birrer et al. en su estudio (2012). Sin embargo este hallazgo, más allá de significar una contradicción ante la hipótesis propuesta, evidencia el hecho de que la atención plena, hoy en día, es un fenómeno que puede formar parte de todas las personas y que, en evidencia a lo que ya refería Kaufman et al. (2018), no se limita exclusivamente a la práctica individual.

De manera adicional, se ha contemplado el papel que puede ocupar la práctica de meditación (es decir, una aplicación "formal" del mindfulness) sobre el nivel de atención plena y, por lo visto, no existe relación más allá de



la observación de las propias experiencias internas. A pesar de que no se trata de un resultado con elevado rigor científico, podría considerarse un indicio de que el fenómeno de la atención plena va más allá de las prácticas formales y que aun así está presente en el día a día de los deportistas. Por último, ya que existen diversos estudios que hacen referencia a que la atención plena influye sobre el curso de las lesiones deportivas incidiendo positivamente en la recuperación, se decidió explorar esta variable pero no se encontró el resultado esperado, en este sentido, sería necesario realizar un estudio enfocado concretamente en esta temática ya que la muestra utilizada no era lo suficientemente amplia (de los 64 sujetos solo 46 habían experimentado una lesión deportiva) y evidentemente, la medida utilizada no disponía de validez empírica.



## 6.1. Limitaciones

Este estudio cuenta con una serie de características que pueden haber incidido en los resultados obtenidos. Una de las principales limitaciones encontradas es la muestra: en este caso nos encontramos con una muestra considerada de tamaño mediano y bastante homogénea en cuanto a la edad de los participantes, es decir, poco representativa de la población a estudiar. Su distribución no es normal, lo que ha contribuido a la elección de pruebas no paramétricas y, por lo tanto, menos propensas a detectar pequeñas diferencias. Si bien los resultados obtenidos son fiables, ya que se han utilizado las pruebas adecuadas al tipo de muestra, permanece la duda sobre si en un futuro, aplicando el mismo análisis, pero en una muestra con características diferentes, extraeríamos las mismas conclusiones. Por otro lado, otro punto muy importante en cuanto a limitaciones es la fiabilidad de las subescalas del Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28), ya que valores cuestionables en algunas de ellas dan lugar a plantearse si realmente se puede confiar en los resultados, así se deba a una variabilidad en la interpretación por parte de los participantes o a la manera de formular los ítems. Un par de limitaciones no tan relevantes pero que pudieron haber influenciado al desarrollo de este trabajo son, por un lado, la longitud extensa del formulario empleado y por otro, la especificidad de la muestra (deportistas adultos), lo cual implica que la accesibilidad y el interés de los sujetos disminuya.

Todo lo mencionado anteriormente sugiere la cuestión de: si la muestra hubiera sido más amplia y heterogénea, el instrumento más fiable y el cuestionario más accesible ¿se habrían obtenido resultados más uniformes, claros y consistentes?



## **7. Conclusiones e implicaciones futuras**

Pese a las limitaciones mencionadas y a que no se trata de un estudio experimental de causa-efecto, los descubrimientos son estadísticamente significativos y respaldan la idea de que la atención plena podría ser utilizada como una herramienta para la potenciación de las habilidades de afrontamiento deportivo, repercutiendo positivamente en el rendimiento de los deportistas, así como también para la disminución del malestar en términos de depresión, ansiedad y estrés. Además, el hecho de no haber encontrado diferencias en cuanto a sexo, edad o tipo de deporte practicado sugiere que se trata de un fenómeno que podría estar presente sin discriminación en la cotidianidad de los deportistas.

Está claro que aún queda mucho por delante para determinar la manera en la que las diversas características que se engloban dentro de la atención plena pueden influir sobre diferentes variables deportivas, emocionales y personales, por lo que el presente estudio puede considerarse un punto de partida que respalde la influencia de la atención plena en el rendimiento deportivo y el malestar, y que de alguna manera motive la incorporación de la atención plena de forma más estructurada como parte de la propia rutina de entrenamiento de los deportistas. Esto nos permitiría promover la exploración y el estudio de sus efectos positivos con la finalidad de determinar cómo y cuál sería la práctica más adecuada para encontrar el mejor beneficio en cuestiones de bienestar y habilidades deportivas.



## 8. Bibliografía

Alfano, V., Cavaliere, C., Di Cecca, A., Ciccarelli, G., Salvatore, M., Aiello, M., & Federico, G. (2023). Sex differences in functional brain networks involved in interoception: An fMRI study. *Frontiers in neuroscience*, *17*, 1130025. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1130025>

Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2020). The role of self-compassion in athlete mindfulness and burnout: Examination of the effects of gender differences. *Personality and Individual Differences*, *166*, 110167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110167>

Anderson, S. A., Haraldsdottir, K., & Watson, D. (2021). Mindfulness in Athletes. *Current Sports Medicine Reports*, *20*(12), 655-660. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000919>

Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, *10*(2), 176–181. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176>

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, *15*(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness*, *3*(3), 235-246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>

Cathcart, S., McGregor, M., & Groundwater, E. (2014). Mindfulness and flow in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *8*, 119–141.

Cebolla, A., García-Palacios, A., Soler, J., Guillen, V., Baños, R., & Botella, C. (2012). Psychometric properties of the Spanish validation of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *European Journal of Psychiatry*, *26*(2), 118–126.



Clarke, T. C., Barnes, P. M., Black, L. I., Stussman, B. J., & Nahin, R. L. (2018). Trends in the Use of Yoga, Meditation, and Chiropractors Among U.S. Adults, 2012–2017. *National Health Statistics Reports*, 112.

Dahl, C. J., Wilson-Mendenhall, C. D., & Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(51), 32197-32206. <https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117>

Didonna, F. (2011). Manual clínico de mindfulness. *Desclée De Brouwer*.

Foster, B. J., & Chow, G. M. (2020). The effects of psychological skills and mindfulness on well-being of student-athletes: A path analysis. *Performance Enhancement & Health*, 8(2-3), 100180. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2020.100180>

Goodman, A., & Howard, J. S. (2022). Mindfulness Matters: Use and Perceptions of Mindfulness Practices Among Athletic Trainers. *Journal of Athletic Training*, 57(3), 264-274. <https://doi.org/10.4085/698-20>

Gordon, S., Anthony, D. R., & Gucciardi, D. F. (2017). A case study of strengths-based coaching of mental toughness in cricket. *International Journal of Sport Psychology*, 48(3), 223–245.

Graupera Sanz, J. L., Ruiz Pérez, L. M., García Coll, V., & Smith, R. E. (2011). Development and validation of a Spanish version of the Athletic Coping Skills Inventory, ACSI-28. *Psicothema*, 23(3), 495–502.

Jackson, S.A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. *Champaign, IL: Human Kinetics*.

Jackson, S.A. (2000). Joy, Fun, and Flow State in Sport. In Y.L. Hanin (Ed.). *Emotions in Sport* (pp. 135–156). *Champaign, IL: Human Kinetics*. <http://dx.doi.org/10.5040/9781492596233.ch-006>

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.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>

Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás. Ediciones Paidós.*

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness (2.ª ed.). Bantam Books.*

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/0000048-000>

Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G., & Saavedra, J. M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125-130.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>

Li, C., Zhu, Y., Zhang, M., Gustafsson, H., & Chen, T. (2019). Mindfulness and Athlete Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*.

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48-59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>

Mardon, N., Richards, H., Martindale, A. (2016). The Effect of Mindfulness Training on Attention and Performance in National-Level Swimmers: An Exploratory Investigation. *Journal Sport Psychologist*, 30, 131-140.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2005). The concept of flow. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). *New York: Oxford University Press.*

Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>



Orlygsdottir, B., Gunnarsdottir, T. J., Thoroddsen, A., & Vilhjalmsón, R. (2021). The prevalence and characteristics of yoga or meditation users in Iceland: Results of a national health survey. *Complementary therapies in clinical practice, 45*, 101487. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101487>

Raski, M. P. (2015). Mindfulness: What it is and how it is impacting healthcare. *UBC Medical Journal, 7*(1), 56–59.

Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 16*(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>

Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology, 4*(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>

Ruiz, F. J., García Martín, M. B., Suárez Falcón, J. C., & Odriozola González, P. (2017). The Hierarchical Factor Structure of the Spanish Version of Depression Anxiety and Stress Scale -21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 17*(1), 97-105.

Schüler, J., & Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 168–174.

Scott-Hamilton, J. & Schutte, N.S. (2016a) The Role of Adherence in the Effects of a Mindfulness Intervention for Competitive Athletes: Changes in Mindfulness, Flow, Pessimism, and Anxiety. *Journal of Clinical Sport Psychology, 10*, 99–117.

Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016b). Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 8*(1), 85-103. <https://doi.org/10.1111/aphw.12063>



Simonsson, O., Martin, M., & Fisher, S. (2020). Sociodemographic Characteristics and Health Status of Mindfulness Users in the United States. *Mindfulness*, 11(12), 2725-2729. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01486-4>

Smith, R.E., Schutz, R., Smoll, F., & Ptacek, J. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.

Swann, C., Keegan, R.J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 807–819.

Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and Regulatory Emotional Self-Efficacy of Injured Athletes Returning to Sports: The Mediating Role of Competitive State Anxiety and Athlete Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11702. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811702>

Tebourski, K., Bernier, M., Ben Salha, M., Souissi, N., & Fournier, J. F. (2022). Effects of Mindfulness for Performance Programme on Actual Performance in Ecological Sport Context: Two Studies in Basketball and Table Tennis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12950. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912950>

Wu, C. H., Nien, J. T., Lin, C. Y., Nien, Y. H., Kuan, G., Wu, T. Y., Ren, F. F., & Chang, Y. K. (2021). Relationship between Mindfulness, Psychological Skills, and Mental Toughness in College Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(13), 6802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136802>

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>



## **9. Anexos**

### **9.1. Ítems FFMQ**

1. Cuando camino, noto deliberadamente las sensaciones de mi cuerpo al moverse
2. Se me da bien encontrar las palabras para describir mis sentimientos.
3. Me critico a mi mismo/a por tener emociones irracionales o inapropiadas.
4. Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar a ellos.
5. Cuando hago algo, mi mente divaga y me distraigo fácilmente
6. Cuando me ducho o me baño, estoy atento a las sensaciones del agua en mi cuerpo.
7. Con facilidad puedo poner en palabras mis creencias, sentimientos y expectativas.
8. No presto atención a lo que hago porque sueño despierto, porque me preocupo o porque me distraigo.
9. Observo mis sentimientos sin perderme en ellos.
10. Me digo a mi mismo/a que no debería sentir lo que siento.
11. Noto cómo los alimentos y las bebidas afectan a mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.
12. Me es difícil encontrar palabras para describir lo que siento.
13. Me distraigo fácilmente
14. Creo que algunos de mis pensamientos no son normales o son malos y que no debería pensar así.
15. Presto atención a las sensaciones que produce el viento en el pelo o el sol en la cara.
16. Tengo problemas para pensar en las palabras que expresan correctamente cómo me siento
17. Hago juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.
18. Me es difícil permanecer centrado/a en lo que esta sucediendo en el presente.
19. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, soy capaz de dar un paso atrás, y me doy cuenta del pensamiento o la imagen sin que me atrape.



20. Presto atención a sonidos como el tic-tac del reloj, el gorjeo de los pájaros o los coches que pasan
21. En situaciones difíciles, puedo parar sin reaccionar inmediatamente
22. Cuando tengo sensaciones en el cuerpo es difícil para mí describirlas, porque no puedo encontrar las palabras adecuadas.
23. Conduzco en "piloto automático", sin prestar atención a lo que hago.
24. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me calmo en poco tiempo.
25. Me digo a mi mismo/a que no debería pensar como pienso.
26. Percibo el olor y el aroma de las cosas.
27. Incluso cuando estoy muy enfadado, encuentro una forma de expresarlo con palabras.
28. Hago actividades precipitadamente sin estar de verdad atento/a a ellas.
29. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras soy capaz de notarlas sin reaccionar
30. Creo que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas y que no debería sentir las.
31. Percibo elementos visuales en la naturaleza o en el arte, como colores, formas, texturas o patrones de luces y sombras.
32. Mi tendencia natural es poner mis experiencias en palabras.
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, las noto y las dejo marchar
34. Hago tareas automáticamente, sin ser consciente de lo que hago.
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes perturbadoras, me juzgo como bueno o malo, dependiendo del contenido.
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan a mis pensamientos y a mi conducta
37. Normalmente puedo describir como me siento con considerable detalle.
38. Me sorprendo haciendo cosas sin prestar atención.
39. Me critico cuando tengo ideas irracionales.



## **9.2. Ítems DASS-21**

1. Me ha costado mucho descargar la tensión
2. Me di cuenta que tenía la boca seca
3. No podía sentir ningún sentimiento positivo
4. Se me hizo difícil respirar
5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas
6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones
7. Sentí que mis manos temblaban
8. He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía
9. Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo
10. He sentido que no había nada que me ilusionara
11. Me he sentido inquieto
12. Se me hizo difícil relajarme
13. Me sentí triste y deprimido
14. No toleraré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo
15. Sentí que estaba al punto de pánico
16. No me pude entusiasmar por nada
17. Sentí que valía muy poco como persona
18. He tendido a sentirme enfadado con facilidad
19. Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico
20. Tuve miedo sin razón
21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido

## **9.3. Ítems ACSI-28**

1. Diaria o semanalmente, me propongo objetivos específicos que guían mi vida deportiva
2. Consigo que salgan al exterior mi talento y mis posibilidades.
3. Cuando el entrenador/a me corrige un error, lo tomo como algo personal y me sabe muy mal



4. Cuando practico mi deporte, me concentro y bloqueo todo lo que pueda distraerme.
5. En las competiciones mantengo una actitud positiva y entusiasta a pesar de cómo me vayan las cosas.
6. Juego mejor bajo presión porque lo veo todo más claramente.
7. Me preocupa lo que los demás puedan pensar sobre mi rendimiento
8. Suelo hacer diferentes planes sobre cómo alcanzar mis objetivos.
9. Sé que soy bueno en mi deporte
10. Me hunde el que el entrenador me critique, en vez de ayudarme.
11. Me resulta fácil evitar los pensamientos que puedan distraerme de lo que estoy viendo o escuchando.
12. Me preocupo demasiado pensando en cómo rendiré.
13. Establezco mis propios objetivos de rendimiento en cada entrenamiento.
14. No necesito que me empujen para jugar o competir, ya que siempre doy el 100%.
15. Si el entrenador me grita o critica, corrijo mis errores y no me siento mal por ello
16. Las situaciones inesperadas que puedan aparecer en mi deporte, las manejo bastante bien.
17. Cuando las cosas van mal, me digo a mí mismo "cálmate", y esto me funciona...
18. Cuanta más presión hay en el juego o competición, mejor me siento.
19. Mientras compito, me preocupan los errores que pueda cometer
20. Tengo un plan de juego en mi cabeza funcionando mucho antes de que el partido comience.
21. Cuando me siento tenso, rápidamente me relajo y me calmo.
22. Para mí, las situaciones de mucha presión las contemplo como retos que acepto con ganas.
23. Pienso, y me imagino, lo que ocurriría si fallase o me acobardase.
24. Mantengo mi control emocional a pesar de cómo puedan irme las cosas
25. Para mí es fácil dirigir la atención y focalizarla en una sola cosa o persona.



26. Cuando no consigo alcanzar mis objetivos, lo intento con más intensidad
27. Mejoro mi rendimiento cuando escucho atentamente los consejos e instrucciones de mis entrenadores.
28. Cometo pocos errores cuando estoy bajo presión, porque me concentro mejor.