




EL MINDFULNESS EN DEPORTISTAS Y ATLETAS

THE MINDFULNESS IN ATHLETES AND ATHLETES

Aída Dinorah García-Álvarez ¹ *  ; Rosario del Carmen Suarez-Jiménez ²  ; Jorge Rebollo-Meza ³ .

1. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México. adgaral@gmail.com
2. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México. charito.suarez@hotmail.com
3. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México. jorge_rebollo_58@hotmail.com

*Correspondencia del Autor: Aída Dinorah García-Álvarez, correo electrónico: adgaral@gmail.com.

RESUMEN

Los deportistas y atletas se encuentran en constante entrenamiento y formación para desarrollarse y destacar en distintas disciplinas, esto a su vez requiere de gran esfuerzo físico y psicológico debido a que los atletas y deportistas deben competir unos contra otros incontables veces a lo largo de su carrera, creando así de alguna forma una constante presión en “destacar” y “ser el mejor”, dando como resultado un estrés igualmente constante. Por esta razón es necesario llevar a cabo sesiones de mindfulness, las cuales pueden variar en distintas técnicas. El mindfulness busca imponer la creencia de que es necesario cambiar las emociones, sensaciones y pensamientos usuales que crean este estrés y se les enseña a los deportistas y atletas a crear una intención positiva a fin de mejorar su rendimiento deportivo haciendo énfasis en el control del pensamiento y el uso del auto diálogo, esto propone el relacionar los estados internos propios como el sentir y pensar de una forma distinta, no pretendiendo cambiarlos o eliminarlos, sino tomándolos como una manera de relacionarlos con dichos estados, siendo esto denominado como la Atención Plena. De igual forma la aplicación del mindfulness disminuye la probabilidad de presentar diversos trastornos psicológicos, como pueden ser el neuroticismo, alexitimia, ansiedad, depresión, somatización, hostilidad, impulsividad, vulnerabilidad a enfermedades psiquiátricas, adicciones, agresividad e impulsividad.

Palabras clave: Mindfulness; emociones; deportistas; atletas; experiencias positivas.

Cómo citar:

García-Álvarez, Aída Dinorah; Suarez-Jiménez, Rosario del Carmen; Rebollo-Meza, Jorge. (2021). EL MINDFULNESS EN DEPORTISTAS Y ATLETAS. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*, 33(1), 97-103. <https://doi.org/10.33975/riuuq.vol33n1.471>

Información del artículo:
Recibido: 26 abril 2021; Aceptado: 07 mayo 2021

Revista de Investigaciones Universidad del Quindío,
33(1), 97-103; 2021.

ISSN: 1794-631X e-ISSN: 2500-5782

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.



ABSTRACT

Athletes are in constant training and education to develop and excel in different disciplines, this in turn requires great physical and psychological effort because must compete against each other countless times throughout their careers, thus creating in some way a constant pressure to “stand out” and “be the best”, resulting in equally constant stress. For this reason, it is necessary to carry out mindfulness sessions, which can vary in different techniques. Mindfulness seeks to impose the belief that it is necessary to change the usual emotions, sensations and thoughts that create this stress and athletes and athletes are taught to create a positive intention in order to improve their sports performance with an emphasis on thought control and the use of self-dialogue, this proposes relating one’s own internal states such as feeling and thinking in a different way, not trying to change or eliminate them, but taking them as a way of relating them to said states, this being called Mindfulness. Similarly, the application of mindfulness reduces the probability of presenting various psychological disorders, such as neuroticism, alexithymia, anxiety, depression, somatization, hostility, impulsivity, vulnerability to psychiatric diseases, addictions, aggressiveness and impulsivity.

Keywords: Mindfulness; emotions; athletes; positive experiences.

INTRODUCCIÓN

El mindfulness se puede apreciar como una técnica aplicada a los deportistas y atletas para la obtención de mejores resultados en las distintas disciplinas de desarrollo de los mismos, siendo este un método utilizado para cuidar el estado psicológico personal de los individuos y asegurar un desarrollo y aprendizaje positivo.

Dado que los deportistas y atletas se encuentran en constante entrenamiento y formación, se requiere de gran esfuerzo físico y psicológico por parte de los mismos debido a que se considera que deben competir unos contra otros, creando así una constante presión en destacar entre la gran cantidad de competentes ganando así reconocimiento e incluso buscando ser el mejor en las disciplinas en las que se desarrollan, este proceso da como resultado un estrés y presión constantes.

El mindfulness surge después de la Segunda Guerra Mundial, por parte de la Unión Soviética y Estados Unidos al haber un interés por la psicología relacionada al alto rendimiento deportivo, por lo que, en Primer Congreso Internacional de

Psicología del Deporte llevado a cabo en Roma en 1965 fue que se logró un reconocimiento oficial como parte de la psicología, promoviendo la creación de la Sociedad Internacional de Psicología del deporte (ISSP). (Geymonat, 2017)

El “Mindfulness” o “Atención Plena” tiene sus raíces en el budismo, siendo este un término resultante de la traducción del vocablo Sati (del idioma Pali) al inglés, el cual es la lengua en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas. (Panikkar, 1997).

Las sesiones de mindfulness pueden variar en distintas técnicas desarrolladas hasta el momento, las cuales a través de distintos procesos otorgan distintos resultados deseados, pero siempre buscando imponer la creencia de cambiar las emociones, sensaciones y pensamientos negativos por una intención positiva de mejorar el rendimiento deportivo con el control del pensamiento y el uso del auto diálogo, relacionando los estados internos de una forma distinta, no cambiándolos completamente o eliminándolos, sino relacionándolos con dichos estados, es decir, manteniendo las metas y objetivos claros, a la vez que se disfruta de la

experiencia y acepta el resultado de la misma. Para los deportistas el Mindfulness significa aprender a estar en el presente, no detenerse en el pasado como fallos o hechos negativos, o anticipar eventos futuros, como ganar o perder (Cepeda & Romero, 2014).

Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada (2001) mencionan que el deporte de alto rendimiento tiene como objetivo fundamental el logro de un rendimiento máximo por parte de los deportistas, con el fin de alcanzar el éxito deportivo.

METODOLOGÍA

Para la elaboración de este artículo se llevó a cabo una metodología mixta al realizar una investigación en fuentes oficiales y validadas con relación al tema de investigación y análisis, tanto de forma cualitativa como de manera cuantitativa. Para la elaboración de este artículo se determinó optar por la utilización de información obtenida de otros artículos publicados, documentos de estudio de posgrado y otros documentos de información oficial.

La parte cuantitativa se obtuvo con el análisis de las fuentes antes mencionadas.

Los tipos de estudio realizados son exploratorios, descriptivos, explicativos, correlacionales y analíticos, dado que se investigaron y analizaron los temas relacionados con el mindfulness, su origen, las técnicas relacionadas con el mismo, la relación que tiene la aplicación del mindfulness en los deportistas y atletas, los estudios anteriormente realizados y los resultados en el desempeño de los deportistas y atletas tras la aplicación de técnicas de mindfulness.

La realización de este artículo parte del interés en el mindfulness como una técnica aplicada a los deportistas y atletas para la obtención de mejores resultados en los mismos y a su vez una manera de cuidar a los mismos psicológica y personalmente como individuos.

En cuanto al análisis de los datos obtenidos para el presente estudio, que por su naturaleza se emplean diversos tipos de estudios y metodologías, la investigación de estudios anteriores, datos y hechos documentados, estudios y teorías.

Bajo este contexto, la presente investigación, análisis y exposición de resultados son de interés no solo para los atletas, deportistas y relacionados con este tema, sino también resulta ser un tema de posible interés para un público más amplio como lo podrían ser los usuarios de diversas disciplinas competitivas no pertenecientes a las antes mencionadas, por lo que se considera que la investigación tiene una justificación de análisis y estudio.

DESARROLLO

Cepeda & Romero (2014) hacen una mención, históricamente refiriéndose, al paradigma cognitivo conductual como el encargado en nutrir a la psicología del deporte, sin embargo, actualmente el paradigma cognitivo conductual y las terapias de tercera generación, hacen un gran énfasis en el control del pensamiento y el uso del auto diálogo.

Igualmente mencionan que a un atleta se le puede entrenar para relajarse en momentos que pueda experimentar ansiedad, esto con el fin de eliminar pensamientos que se denominarían como negativos, para así de esta manera poder cambiar sentimientos o emociones que pudiesen emerger. Este enfoque tradicional logra imponer en los deportistas la creencia de que es necesario cambiar ciertas emociones y sensaciones, así como pensamientos, y se les enseña a hacerlo con una intención positiva a fin de mejorar su rendimiento deportivo.

Mañas y colaboradores (2014) hacen referencia que en el deporte y las actividades físicas, para los atletas y los deportistas de competición o alto nivel, el incremento en el rendimiento es uno de los objetivos fundamentales tomando en cuenta varias demandas fisiológicas, sin embargo, se

considera que es igualmente importante contar con habilidades psicológicas.

El Mindfulness según Cepeda & Romero (2014), se han convertido en una nueva vía para explicar fenómenos psico-deportivos. Este propone relacionar los propios estados internos (de sentir y pensar) de una manera completamente distinta, no pretendiendo cambiarlos o eliminarlos, sino tomándolos como un modo de relación con dichos estados desde la ecuanimidad, la consciencia, la apertura y la aceptación de la experiencia; denominándosele a esto también como Atención Plena.

Langer, (1989) menciona que, desde la óptica de la psicología social cognitiva, la Atención Plena es un proceso cognitivo que emplea la creación de nuevas categorías, apertura a nueva información y conciencia de más de una perspectiva.

Según Germer (2005), el Mindfulness puede ser comprendido como: una práctica del ejercicio meditativo, como un proceso psicológico centrado en el presente (no enjuiciador, intencional, con observación participante, no verbal, exploratorio) y como un constructo teórico haciendo consciente a los practicantes de la intención de reorientar la atención a la experiencia de una manera más receptiva y curiosa teniendo una actitud orientada a experimentar el presente plenamente.

Las principales habilidades y técnicas que se les enseña a los atletas son: la imaginación, el control del aurosal, la modificación de auto-verbalizaciones y otras rutinas de pre-competición para mejorar los procesos de autorregulación. (Mañas y colaboradores, 2014)

Contreras & Crohub (2018) mencionan que el Mindfulness se aplica como una estrategia de intervención por los psicólogos en el entrenamiento de la atención de eventos mentales que surgen en el presente de los atletas y deportistas facilitando la mejora de ciertas competencias de atención y cognitivas, y el bienestar de los mismos, al mismo tiempo que genera actitudes adaptativas

en contextos deportivos.

En el ámbito deportivo, se han realizado distintas investigaciones relacionadas con Mindfulness, siendo el primer estudio el de la intervención de Beall, Kabat-Zinn y Rippe del Equipo Olímpico de Remo de los Estados Unidos en 1985. (Cobo y colaboradores, 2019)

Akhtar & Baltzell (2014) crean el Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS), el cual es un programa que en su proceso combina el entrenamiento de mindfulness y el de las habilidades psicológicas tradicionales, tal es el caso de las imágenes o el autodiscurso.

Los programas según los tipos de intervención con mindfulness en deportistas que ofrecen una validación empírica más extendida son: los programas Mindfulness-Acceptance (MAC) y Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE). Los cuales se especula contribuirían a aumentar las experiencias de flow y reducirían la ansiedad pre-competitiva en los deportistas y atletas.

Gardner & Moore (2004, 2007) realizan Mindfulness-Acceptance (MAC), el cual hace una combinación de la terapia de aceptación y compromiso y cambios conductuales con la terapia cognitiva basada en mindfulness.

Mientras que, el programa de Glass & Kaufman (2006) hace mención del Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE), el cual combina la reducción del estrés mediante mindfulness (MBSR) y la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT), donde se entrenan habilidades de mindfulness y la aceptación del momento.

Dentro de las intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas y los atletas, se pueden observar dos grandes grupos, primeramente con el modelo Psychological Skills Training (PST) que se basa en un entrenamiento de habilidades psicológicas tradicional que propone controlar

o modificar estados psicológicos internos y las condiciones externas con técnicas como: el planteamiento de objetivos, el control y regulación psicofisiológica, entre otras. En segundo lugar está el Mindfulness y métodos derivados de la aceptación en el momento presente. (Cobo y colaboradores 2019)

En un estudio cualitativo con el objetivo de dar a conocer el impacto de un programa de Atención Plena o Mindfulness en mujeres futbolistas realizado por Baltzell, Caraballo, Chipman y Haydn (2014), uno de los comentarios por las deportistas obtenidos fue, ...“soy capaz de enfocar la emoción o ansiedad hacia mi juego”, por lo que se observa que a través de la práctica sistemática los deportistas pueden aumentar su confianza percibiendo positivamente su capacidad de regular una situación estresante.

Kabat (1990), hace mención de siete factores relacionados con la actitud que constituyen los principales pilares del Mindfulness, los cuales son:

1. No juzgar: Ser consciente de la actividad constante de la mente por emitir juicios, categorizar y anticipar situaciones. Se asume una posición de testigo imparcial y se limita a observar los pensamientos y juicios y no actuar sobre ellos, ni identificarse, ni bloquearlos, ni aferrarse.
2. Paciencia: Consiste en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal.
3. Mente de principiante: Es estar abierto al aprendizaje, escuchar con atención, suspender juicios y flexibilizar dogmas desarrollando la capacidad de adaptación.
4. No buscar/hacer: Es una adaptación del principio de No Esforzarse, es decir, orientar estrategias concretas
5. “Olvidándose” de su funcionalidad para evitar resultados contraproducentes.
6. Confianza: Asumir la responsabilidad de ser y aprender a escucharse confiando en uno mismo.

7. Dejar ir/Ceder: El deportista debe reconocer lo transitorio de los pensamientos y emociones para asumir las experiencias de éxito o de derrota con mayor equilibrio.
8. La aceptación: Los atletas se deben mostrar receptivos y abiertos a lo que sienta, piense y vea, aceptando el momento y situación presente.

Geymonat (2017) menciona en su trabajo de investigación que la dirección de los deportistas se encuentran dos categorías: una interna (como la frecuencia cardíaca) y otra externa (como el contrincante). Esta igualmente se puede representar con un gráfico de ejes cartesianos y sus intersecciones serían los cuatro tipos de estilos atencionales.

1. Atención amplia-interna: El deportista se fija en su estado físico o mental.
2. Atención amplia-externa: Cuando el deportista centra su atención en un número elevado de estímulos procedentes del exterior.
3. Atención amplia-interna: Donde el deportista se fija en su estado físico o mental.
4. Atención estrecha-externa: Cuando el deportista dirige la atención sobre sí mismo.

Palmi & Solé realizaron un estudio acerca de intervenciones basadas en Mindfulness a deportistas, en el cual se utilizó una población total de muestra de 256 sujetos de distintos deportes y en el cual los resultados de comparación pre y post-test presentaron una mejora de un 18% en la des-realización personal y de un 25% de agotamiento. (Revista de Psicología del Deporte, pág. 152)

Birrer y colaboradores (2012) relacionan la práctica de mindfulness con deportistas que cuentan habilidades como la mejora de atención, disminución de la ansiedad, mejor auto-regulación y disminución de la evitación experiencial dando nuevas líneas de investigación en la psicología del deporte basadas en intervenciones mindfulness en la mejora de las capacidades del deportista. Es importante igualmente mencionar y destacar que la práctica de Mindfulness en el ámbito

neuroológico ha demostrado incrementa los niveles de empatía y aumenta la inteligencia emocional, además de aumentar los niveles de atención dando como resultado la disminución de diversos trastornos psicológicos, tales como pueden ser el neuroticismo, la alexitimia, la ansiedad, la depresión, la somatización, la hostilidad, la impulsividad, la vulnerabilidad a enfermedades psiquiátricas, las adicciones, la agresividad e incluso la impulsividad. Pudiéndose medir esto gracias al instrumento Mindfulness Attention Awareness Scale (García Campayo, 2008).

CONCLUSIÓN

El Mindfulness está estrechamente relacionado con la psicología del deporte, haciendo este un gran énfasis en el uso del auto diálogo y el control de los pensamientos, permitiendo a los atletas relajarse en momentos de ansiedad, eliminando los pensamientos negativos que se pudiesen desarrollar por los mismos, para que de esta manera, de igual forma se pudieran cambiar sentimientos o emociones emergentes que puedan afectar el rendimiento.

Dado que el incremento en el rendimiento deportivo es uno de los objetivos fundamentales del Mindfulness tomando en cuenta igualmente las demandas fisiológicas varias, se considera de gran importancia contar con habilidades psicológicas al momento de llevar a cabo las sesiones.

Tomando en cuenta lo que menciono Langer (1989), la Atención Plena es un proceso cognitivo que emplea la creación de nuevas categorías, da apertura a nueva información y crea conciencia de más de una perspectiva hacia el proceso y la experiencia. Las habilidades y técnicas de la imaginación, el control del aurosal, la modificación de auto-verbalizaciones mejora los procesos de autorregulación y satisfacción.

Se espera que los programas Mindfulness-Acceptance (MAC) y Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) contribuyeran a aumentar las experiencias y reducir la ansiedad pre-competitiva en los deportistas y atletas a través de la aceptación del momento.

El modelo Psychological Skills Training (PST) que propone controlar o modificar estados psicológicos internos y las condiciones externas con técnicas como el planteamiento de objetivos, el control y regulación psicofisiológica y el Mindfulness son métodos derivados de la aceptación del presente.

Los principales pilares del Mindfulness relacionados con la actitud son el de no juzgar, tener paciencia, mantener la mente de principiante, no buscar/hacer, tener confianza, dejar ir o ceder y aceptar.

Los deportistas tienen dos direcciones de interés, la interna que podría encontrarse en sí mismos como lo es la frecuencia cardíaca y la externa que no depende del mismo, como el contrincante, así mismo dentro de estas, las intersecciones cuentan con cuatro estilos atencionales, la Atención amplia-interna, la Atención amplia-externa, la Atención amplia-interna y la Atención estrecha-externa.

La práctica del mindfulness otorga habilidades como la mejora de atención, la disminución de la ansiedad, una mejor auto-regulación y disminución de la evitación de experiencias.

Por último, en el ámbito neuroológico el Mindfulness ha demostrado incrementar los niveles de empatía y aumenta la inteligencia emocional de quienes han recibido sesiones o terapias de Mindfulness al igual que la disminución de diversos trastornos psicológicos que pueden ser medidos gracias al instrumento Mindfulness Attention Awareness Scale.

REFERENCIAS

1. Contreras, Víctor, y Crobub, Roberto. (2018). El Mindfulness como Intervención en Psicología del Deporte: Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(13), 1-15.
2. Cepeda Salas, V. M., y Romero A. E. (2014). El Deportista y la Atención Plena. *LIMINALES*, 1 (5), 173-187.
3. Del Águila, Franco C., Gil D., Gil M., y Mañas I (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 41-53.
4. Palmi, J., y Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 147-155.
5. Geymonat, G. (2017). Entrenamiento de la atención y concentración en maratonistas de alto rendimiento (Trabajo final de grado). Universidad de la Republica Uruguay, Uruguay.
6. García Márquez, M. F., y Rivera Reyes, M. F. (2015). Bases neurológicas de mindfulness y su influencia en el sentimiento de soledad en adultos mayores. *Grafiás Disciplinarias de la UCPR*, 28(1), 63-73.
7. Cobo Martínez, L., De la Torre Ugarte, G., Loli Tovar, T. L., Mejía Reyes, H., y Zaldumbide, M. C. (2019). Programa de Mindfulness para deportistas de élite de Trail Running. EAE Business School.