

MINDFULNESS EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO

MINDFULNESS IN HIGH-PERFORMANCE ATHLETES

Aída Dinorah García-Álvarez¹ * ; Rosario del Carmen Suarez-Jiménez² ; Jorge Rebollo-Meza³ .

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

*Autor de correspondencia: Aída Dinorah García Álvarez, email: adgaral@gmail.com

RESUMEN

El mundo deportivo cuenta con un carácter multidimensional que requiere habilidades físicas y psicológicas para mejorar y optimización el rendimiento de los atletas, el mindfulness o atención plena funciona como una alternativa efectiva en el control de los eventos internos de un atleta de alto rendimiento al prestar atención al momento presente por medio de la apertura a las experiencias como una vivencia en sí misma.

En este artículo se busca destacar la importancia de una preparación psicológica con técnicas de mindfulness, la cual surge debido a que el objetivo del mindfulness no consiste como tal en tratar de controlar los pensamientos, sensaciones o sentimientos de los atletas, tampoco en modificarlos o cambiarlos, sino que permite dejarlos fluir libremente aceptando cualquier pensamiento, sentimiento, emoción o sensación fisiológica que pueda aparecer de forma espontánea y a su vez enseñar a los usuarios a mantener la concentración en lo que debe hacer en el momento de acuerdo a lo que ocurra sin pensar en lo que fue o pudo haber sido, y pensar en su experiencia presente.

Los beneficios que este tipo de preparación trae y que un entrenador provee a través del mindfulness, la motivación y los seguimientos oportunos son: la salud mental, la salud emocional, la salud física, y el aumento en el rendimiento deportivo de los atletas de alto rendimiento.

Palabras clave: atletas; alto rendimiento; atención plena.

Cómo citar:

García-Álvarez, Aída Dinorah., Suarez-Jiménez, Rosario del Carmen., & Rebollo-Meza, Jorge. (2022). Mindfulness en atletas de alto rendimiento. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*, 34(2), 200-208. <https://doi.org/10.33975/riuuq.vol34n2.970>

Información del artículo:
Recibido: 21 abril 2022; Aceptado: 01 agosto 2022

Revista de Investigaciones Universidad del Quindío,
34(2), 200-208; 2022.

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

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



ABSTRACT

The sports world has a multidimensional character that requires physical and psychological skills to improve and optimize the performance of athletes, mindfulness is used as an effective alternative in the control of the internal events of a high-performance athlete by paying attention to the present moment through the opening to experiences as an experience in itself.

On this article seeks to highlight the importance of a psychological preparation with mindfulness techniques, which arises because the objective of mindfulness is not as such to try to control the thoughts, sensations or feelings of athletes, nor to modify or change them, but allows them to flow freely accepting any thought, feeling, emotion or physiological sensation that may appear spontaneously and in turn teach users to maintain concentration on what they should do in the moment according to what happens without thinking about what was or could have been, and think about their present experience.

The benefits that this type of preparation brings and that a coach provides through mindfulness, motivation and timely follow-ups are: mental health, emotional health, physical health, and the increase in sports performance of high-performance athletes.

keywords: Mindfundles; athletes; high-performance

INTRODUCCIÓN

En el mundo del deporte y la actividad física, en los atletas, más específicamente los competitivos o de alto rendimiento, suelen tomar en cuenta como indicador el aumento de actividades físicas siendo así que la mayoría de las personas se centran en los resultados fisiológicos (físicos), sin embargo, se sabe que el deporte cuenta con un carácter multidimensional, el cual requiere de igual forma por parte de sus practicantes habilidades psicológicas que sirvan para mejorar y optimización el rendimiento.

Dentro del mismo contexto, el mindfulness o la atención plena funciona como una alternativa efectiva dentro del control de los eventos internos o privados en el rendimiento deportivo y la actividad física de un atleta de alto rendimiento, debido a que ésta Teoría implica prestar atención al presente como un momento y con una actitud de apertura a las experiencias sin juzgar ni evaluar, sino como una vivencia en sí misma.

Dentro de los programas de mindfulness existen algunos específicamente desarrollados para deportistas y atletas, donde se destaca el programa

Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC), el cual es una combinación de mindfulness y técnicas de la Acceptance and Commitment Therapy diseñado para personas con alto nivel de rendimiento como lo son los atletas. Este promueve el estado de ejecución óptima en atletas y la experiencia de flow, a través de un proceso que implica la discusión de la autorregulación y las experiencias internas mientras se compete, siendo una de las metas u objetivos ayudar a los atletas a desarrollar la habilidad de permitir que las cosas sucedan naturalmente, siendo así las emociones y pensamientos como eventos transitorios de la experiencia humana que a su vez cumple el rol de ánimo para que los atletas a que dejen de evitar los sucesos y los acepten tal como son.

Es importante tomar en cuenta los factores dentro del mundo deportivo como los es el optimismo y la competitividad, los cuales se toman como dos variables importantes a estudiar para comprender las características psicológicas asociadas al máximo rendimiento de los atletas, que tras la aplicación de las técnicas de mindfulness tienen un mejor control y resultado de rendimiento. (García Naveira, Et. Al., 2015)

METODOLOGÍA

En la elaboración de este artículo se utilizó una metodología mixta, la cual consiste en una investigación dentro de fuentes oficiales y calificadas en relación al tema de investigación y análisis, tanto de forma cualitativa como cuantitativa. De igual forma dentro de la elaboración de este artículo se determinó utilizar la información obtenida de otros artículos publicados, documentos de estudio de posgrado y otros documentos de información oficial.

La parte cuantitativa se obtuvo del análisis de una encuesta realizada con GH Kinesis, Equipo de característica enfocada al alto rendimiento y competitividad, en esta etapa relacionada a la evaluación y las estrategias deportivas, de temporada.

Los estudios realizados son de tipo exploratorios, analíticos, descriptivos, explicativos, y correlacionales, donde tras la investigación dentro de las fuentes ya mencionadas se analizaron los temas relacionados al mindfulness en cada uno de los atletas, sus usos y beneficios, las técnicas relacionadas, la relación entre la aplicación del mindfulness en atletas de alto rendimiento y sus resultados, los estudios anteriormente realizados, el estrés en los participantes y los diferentes beneficios del mindfulness.

La realización de este artículo tiene su origen en el interés del mindfulness como una técnica y estrategia para que los atletas de GH Kinesis enfocados a la alta competitividad, obtengan los mejores resultados y a la vez tengan una estabilidad psicológica y emocional como individuos que son.

Para el análisis de los datos del presente estudio, naturalmente se emplean diversos tipos de estudios y metodologías, que en este caso son la investigación dentro de anteriores estudios, datos y hechos documentados, al igual que la revisión de teorías y anteriores análisis relacionados al tema.

Bajo este contexto, la presente investigación, análisis y exposición de resultados puede ser de interés tanto para los atletas de alto rendimiento, como para los encargados de entrenarlos, para psicólogos, tutores y cualquier otro individuo interesado en el tema y dentro del mismo rubro, por esto mismo se considera que la investigación cuenta con una justificación de análisis y estudio adecuados.

DESARROLLO

El Mindfulness, Atención Plena o Conciencia Plena (como se le conoce en español) representa la enseñanza principal de la psicología budista basada en un estado de consciencia donde se implica prestar atención a las experiencias en el presente o en el momento en que se desarrollan, esta se desarrolla y cultiva mediante la práctica de la meditación, a través de la cual se es menos reactivos a lo que ocurre en el momento actual. Por lo tanto se considera al mindfulness como la consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria de la experiencia momento a momento. (Mañas, I., Et Al., 2014).

Núñez Pujadas, J. (2020) nos hace mención de la primera aportación de mindfulness en el deporte la cual fue en 1984, cuando un grupo de remeros universitarios del equipo olímpico de EEUU fue entrenado con una técnica de meditación de mindfulness por Kabat-Zinn, Beall, y Rippe; consiguiendo mejoras significativas en su rendimiento.

El rendimiento óptimo es considerado como una combinación adecuada de las condiciones cognitivas, afectivas y fisiológicas de un individuo, la cual permiten que las habilidades aprendidas ocurran de forma aparente sin esfuerzo y automáticamente, de manera que es necesaria una internalización de pensamientos y razonamiento adecuados para la aceptación de los resultados obtenidos sin dejar de buscar siempre una mejora pero de manera racional.

Para adquirir y desarrollar estas habilidades la psicología aplicada al deporte ha tomado como base principal las técnicas y herramientas que provienen de la tradicional aproximación cognitivo-conductual, así como las terapias de la segunda ola y la tercera generación destacando el mindfulness o la atención plena.

La tradicional aproximación cognitivo-conductual aplicada en el deporte está basada en la asunción de “causa-efecto” de la reducción de los estados internos negativos dando como resultado el incremento de las emociones positivas, esto a su vez ocasionando un aumento en los niveles de confianza y por consecuente en la mejora del rendimiento atlético. (Del Águila, Et. Al., 2011).

Considerar al mindfulness como una alternativa de control de eventos privados en las actividades físicas y el deporte para los atletas, consiste en hacerles creer que tienen la necesidad de cambiar en algunos aspectos cognitivos y por tanto, se les enseña a hacerlo en relación a pensamientos, emociones y sensaciones físicas buscando al final realizar una correcta ejecución y mejora en el rendimiento deportivo. (Mañas, I., Et Al., 2014).

“El objetivo del mindfulness no consiste en tratar de controlar los pensamientos, sensaciones o sentimientos, ni modificarlos o cambiarlos sino dejarlos libres aceptando cualquier pensamiento, sentimiento, emoción o sensación fisiológica que pueda aparecer de forma espontánea.” (Del Águila, Et. Al., 2011).

El mindfulness ha demostrado ser una técnica más eficaz que las técnicas cognitivo-conductuales en la psicología deportiva en la mejora del rendimiento de los deportistas de élite, especialmente los deportistas de modalidades individuales ya que es una técnica que permite que los atletas centren su atención en el momento presente, esto les permite anticiparse y recuperarse más rápido de las alteraciones que puedan sufrir los atletas en cualquiera de estos

ámbitos. También promueve las cogniciones autor reguladoras al analizar la información del momento sin interrupciones extraordinarias y sus efectos son prolongados si se mantiene un ejercicio constante de la técnica. (Núñez Pujadas, J., 2020).

Víctor Contreras y Roberto Crobu (2018) mencionan varios aspectos a considerar por parte de los psicólogos en ámbito deportivo en las aplicaciones del Mindfulness los cuales son:

1. Ámbitos y circunstancias que hacen susceptible el recurso a dicha práctica.
2. Los destinatarios de las intervenciones
3. El rol o papel de los profesionales que intervienen, el formato de los programas y las técnicas.

Mañas, I., Et Al., 2014 mencionan que de igual forma existen modelos como el CUSP (Catastrophe Model), el IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning model) y el PET (Processing Efficiency Theory) que mantienen la idea de que el estado ideal para alcanzar el máximo y óptimo rendimiento puede ocurrir a pesar de existir pensamientos, sensaciones o emociones negativas o incluso durante. El PET sostiene que cuando la ansiedad se manifiestan, la eficiencia para procesar la información puede verse mermada significativamente debido a una reducción de la memoria de trabajo afectada por el foco atención que se ha desviado de la ejecución deportiva a una irrelevante en el momento como sería el eliminar un pensamiento negativo, ya que si un atleta tiene que controlar ciertos pensamientos, emociones o sensaciones corporales, clasificados como “negativos” o “contraproducentes” debe invertir energía y tiempo en ejercer el control necesario para lograrlo.

Complementariamente Garcia Naveira, Et. Al. (2015) hace mención de dos factores importantes a tomar en cuenta dentro del mundo deportivo, centrado a los atletas de alto rendimiento, los cuales son el optimismo y la competitividad, los

cuales se toman como dos variables importantes a estudiar para comprender las características psicológicas asociadas al máximo rendimiento.

Dentro de los estudios realizados se mostró que los deportistas son más optimistas que los no deportistas, tomando en cuenta la naturaleza competitiva del medio en el que se encuentran, los atletas de alto rendimiento pueden ser más optimistas tras la aplicación de las técnicas de mindfulness.

Los atletas de alto rendimiento son más competitivos que los deportistas amateur, donde el optimismo se presenta como una variable asociada principalmente con la práctica constante y por lo tanto a las experiencias, la competitividad controlada dentro de un límite saludable a nivel cognitivo suele dar mejores resultados en relación al manejo de la frustración.

Los conceptos de pensamiento positivo u optimismo y pensamiento negativo o pesimismo son objeto de investigación rigurosa en el ámbito deportivo.

Víctor Contreras y Roberto Crobu (2018) han concluido que dentro de la psicología del deporte el mindfulness durante los últimos años resulta ser una herramienta de intervención cada vez más eficaz, siendo que esta se enfoca en una mejora de rendimiento para los atletas y para ello el compromiso del deportista es fundamental en cada práctica.

Consecutivamente aún se encuentra en debate la postura de que es necesario tener al menos 3 meses de experiencia en mindfulness para poder tener un uso más eficiente de los recursos de atenciones y de que 4 días de práctica ya mejoran las capacidades atenciones de procesamiento viso-espacial, así como la memoria de trabajo y ejecutiva.

Durante los últimos años ha existido un notable interés por usar técnicas de mindfulness que acompañen a la intervención psicológica en el

deporte, el desarrollo de las técnicas y programas de intervención de mindfulness ha sido continuo, sin embargo es hasta las últimas dos décadas que han comenzado a desarrollarse más las investigaciones independientes.

En una revisión sistemática realizada por Palmi y Solé (2016) se detallan las mayores limitaciones sobre el Mindfulness en el Deporte encontradas en las investigaciones tienen que ver con el exceso de variedad y adaptación de las intervenciones a los casos aislados y con la escasa estandarización de los protocolos de intervención, a excepción de las investigaciones sobre los programas MAC y MSPE.

Del Águila, Et. Al. (2011) nos mencionan que dentro de los programas de mindfulness existen algunos específicamente desarrollados para deportistas y atletas, destacando los programas Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) y Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC).

El programa MAC es una combinación de mindfulness y técnicas de la Acceptance and Commitment Therapy diseñado para personas con alto nivel de rendimiento como lo son los atletas. Este promueve el estado de ejecución óptima en atletas y la experiencia de flow, el cual es un programa semi-estructurado que se encuentra organizado en 5 componentes que son: psicoeducación, mindfulness, identificación de valores y compromiso, aceptación y la integración y práctica. El MAC provee una presentación de la lógica teórica que usa el establecimiento del propósito y metas que se usa para comprender las experiencias de ejecución desde la perspectiva abierta, enseñando a los atletas como mantener la atención sin ejercer ningún control sobre sus experiencias internas.

Por esto, el MAC tiene un proceso educacional que puede implicar una discusión de la autorregulación y las experiencias internas mientras se compete, siendo una de las metas u objetivos ayudar a los atletas a desarrollar

la habilidad de permitir que las cosas sucedan naturalmente, siendo así las emociones y pensamientos como eventos transitorios de la experiencia humana animando a los atletas a que dejen de evitar los sucesos y los acepten tal como son sin juzgar de más. “A través de la aceptación de los estados internos, los atletas llegarán a ser capaz de dejar ir cualquier emoción, pensamiento o sensación corporal y a tener la habilidad de focalizar su atención sobre la ejecución de la tarea”. (Mañas, I., Et Al., 2014)

Los atletas de alto rendimiento con el apoyo calificado pueden recurrir al mindfulness ante las necesidades de entrenamiento cognitivo de la atención y concentración para el alto rendimiento, así como la regulación del estrés, y el control de las emociones. Dentro de la actividad deportiva el mindfulness incluso puede apoyar la gestión y aceptación del fracaso, las intervenciones orientadas a la recuperación de lesiones, la formación psico-pedagógica en escuelas de deporte y escuelas de padres, así como la gestión de variables psicofisiológicas a través del entrenamiento propioceptivo. (Víctor Contreras Péreza y Roberto Crobu, 2018)

El mindfulness ha funcionado para promover el entrenamiento de habilidades internas con el objetivo de proveer estrategias de autocontrol que cambien o eliminen los estados internos negativos con el objetivo de mejorar el nivel de rendimiento en los atletas entrenándolos para relajarse en momentos en los cuales experimente ansiedad, para eliminar pensamientos negativos o para cambiar o alterar emociones o sentimientos que puedan emerger en el momento.

En la teoría de rasgos propuesta por Scheier y Carver (1985), los optimistas son considerados como personas con percepciones y expectativas positivas, mientras que los pesimistas tienden a ver el posible futuro desde un resultado negativo e indeseable, mientras que la competitividad se constituye como una conducta de logro a través del esfuerzo dentro de un estándar que al final se reflejar dentro del éxito personal y la satisfacción

este mismo, el cual se ha demostrado que varía en función del individuo retomando estos mismos dentro de la aplicación del mindfulness y las experiencias. (García Naveira, Et. Al., 2015)

Del Águila, Et Al. definen al mindfulness como “el arte de aceptar la experiencia en lugar de luchar contra ella.”

Hay estudios científicos que avalan la eficacia del mindfulness para el tratamiento de múltiples dolencias como la ansiedad, depresión, estrés crónico, rendimiento y la reducción del burnout deportivo, el cual es un síndrome psicológico caracterizado por la presencia de manifestaciones sugestivas de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, el cual provoca malestar y afecta el desempeño y bienestar del individuo.

Tomando esto en cuenta el mindfulness representa una alternativa radicalmente diferente al que la mayoría de las personas están acostumbradas a ejercer y que aumenta la presión en los atletas de alto rendimiento en busca del incremento de sus resultados, sin embargo es importante recalcar que el mindfulness no pretende cambiar o eliminar estos en absoluto, sino que este representa un modo de relacionar desde la ecuanimidad, la consciencia y la aceptación las experiencias vividas, dejando de lado la insufrible lucha y control para pasar a una postura contemplativa, siendo este uno de los modos en que el mindfulness contribuye de forma positiva que los atletas aumenten su rendimiento deportivo.

Kabat-Zinn señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena o mindfulness, las cuales son: no juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no sobre esforzarse, aceptación y ceder, dejar ir o soltar. En la práctica se deja de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia, mientras que se rechaza a otros, siendo lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es y llevando así al usuario

dentro de un estado en el que es consciente de la realidad presente del momento, aceptándola y reconociéndola como el “aquí y ahora” evitando ser atrapado en los pensamientos o reacciones emocionales situacionales. (Del Águila, Et. Al., 2011).

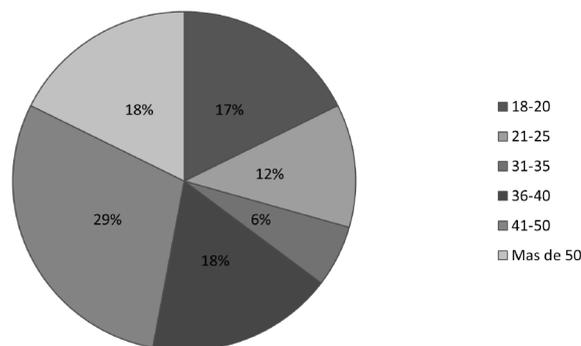
El mindfulness propicia un mayor procesamiento neuronal durante la anticipación y recuperación de las perturbaciones interoceptivas y a una mayor atención a las señales corporales relacionadas a la práctica del deporte, esto a su vez resulta en una mayor adaptación y control en atletas de alto rendimiento durante situaciones deportivas estresantes.

El rendimiento deportivo puede mejorar y lograr un enfoque alternativo o suplementario a través de técnicas y estrategias que apunten al desarrollo de la aceptación consciente sin prejuicios dentro de un momento presente en las experiencias internas junto a la aclaración de objetivos y la atención a las señales externas como las respuestas y las contingencias que se requieren para lograr un rendimiento deportivo óptimo. (Núñez Pujadas, J., 2020).

Gh Kinesis aplicó una encuesta a un grupo de 17 atletas pertenecientes a su equipo deportivo, en esta encuesta se analizó su desempeño, rendimiento y estado emocional durante la práctica del deporte que practican. De este grupo de atletas el 76.47% practica atletismo, 17.65% triatlón y 5.88% ciclismo, así mismo la mayoría de ellos rondan en edades desde los 18 años hasta atletas mayores de 50 años, siendo el 29.41% atletas jóvenes de entre 18-25 años, el 52.94% atletas de entre 26-50 años y el 17.65% atletas mayores de los 50 años.

Grafico 1

Distribucion de edad de los atletas

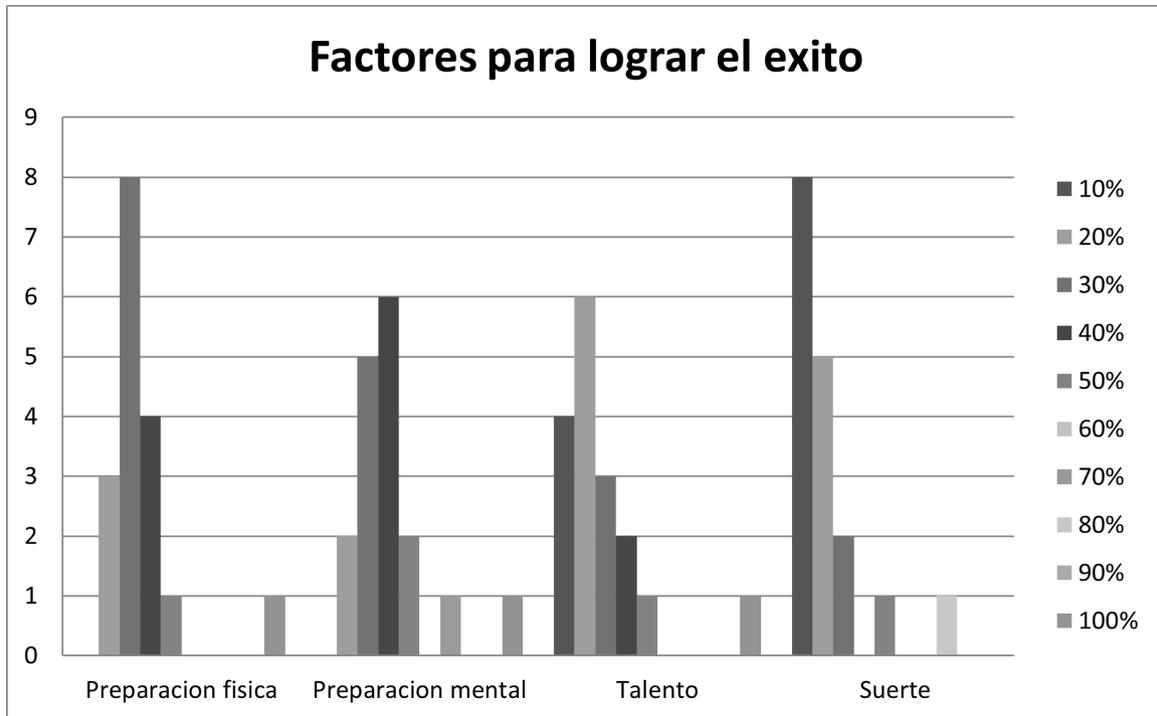


Porcentaje perteneciente al rango de edad de los atletas encuestados.

Las razones por las cuales los atletas encuestados practican estos deportes son por motivos de salud, gusto, satisfacción emocional y satisfacción personal, mientras que la razón por la cual llevan a cabo un entrenamiento varia de un 41.18% por salud y competitividad, un 29.41% únicamente por competitividad, un 17.65% por gusto y un mejor rendimiento, un 5.88% por gusto y compromiso y por ultimo un 5.88% por gusto y satisfacción; siendo que la mayoría de los participantes buscan aumentar su rendimiento deportivo y cumpliendo el entrenamiento planteado por un instructor el 70.59% de los participantes, regularmente el 17.65% de los participantes y el 11.76% incumpliendo con el entrenamiento planteado siendo que el 47.06% tiene una comunicación constante con su entrenador, el 47.06 una comunicación regular y el 5.88 una comunicación casi nula.

En relación a la parte competitiva el 23.53% participa trimestralmente en una competencia, el 17.65% bimestralmente, el 11.76% mensualmente y el 47.06% participa de forma variada.

Grafico 2



Valor porcentual que fue designado por los participantes a cada uno de los factores, donde el valor numérico representa la cantidad de participantes que asigno dicho valor a cada factor.

Los atletas están convencidos así mismo de los beneficios que la preparación trae y de que un entrenador provee programas e instrumentos clave para realizarlos, siendo importante tomar en cuenta la salud física y mental al momento de afrontar una prueba o competencia, requiriendo por parte del entrenador un seguimiento diario y oportuno, así como un apoyo motivacional para aumentar el rendimiento deportivo.

Finalmente después de un análisis en los atletas encuestados acerca de los éxitos y fracasos se logró determinar que más de la mitad ha logrado mantener una motivación constante (58.82%), otros han sentido orgullo o sentimientos positivos (35.29%) y solo un participante ha continuado sintiendo frustración (5.88%).

La motivación es un factor primordial que se usa por los atletas y entrenadores para lograr sus objetivos planteados, estos objetivos tienen que ser provistos por etapas en las cual se aumenta el rendimiento y la capacidad física y mental, buscando en las metas una armonía más a fin a la experiencia dentro de los eventos y competencias.

“La motivación se estudia en función de la dirección y la intensidad del esfuerzo”. (Isidro Lapuente Álvarez, 2020)

Además de promover el perfil competitivo, la evaluación, la comunicación y la confianza también son factores importantes tomar en cuenta al momento de llevar un entrenamiento con mindfulness para la obtención de resultados positivos en la atención plena.

CONCLUSIÓN

Quienes practican mindfulness aprenden a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que surgen de sus experiencias, permitiendo contemplar los pensamientos, emociones y sensaciones como eventos que fluyen de forma continua y cambiante.

El equipo de Gh kinesis (sujeto de estudio) a logrado integrar un equipo competitivo el cual es dirigido a la participación de eventos clasificatorios, así mismo el grupo GH Kinesis

ha implementado la aplicación de las técnicas basadas en mindfulness para aumentar los sentimientos positivos en sus atletas y a su vez poder manejar los sentimientos de frustración, como un elemento de retroalimentación.

Basándose en los resultados obtenidos de los atletas del equipo de GH, se puede concluir que la aplicación de métodos y técnicas relacionadas al mindfulness ha aumentado la cantidad de atletas participantes en competencias que

mantienen una motivación constante en relación a sus resultados y a su vez continúan entrenando para ir mejorando su rendimiento deportivo.

La importancia de ser objetivo y tratarse con una manifestación de amor y respeto es importante para cada uno de los atletas. Esta propuesta es relevante para los deportistas. La ética en la evaluación de forma interna es un proceso en desarrollo en la asistencia integral del deportista en Gh Kinesis.

REFERENCIAS

- Del Águila, J., Mañas, I., Franco, C., Gil, C. y Montoya, D. G. (2011) Mindfulness en el contexto de la actividad física y el deporte: la aceptación de la experiencia como alternativa al control. *Actividad física y deporte adaptado* Vol. 2, 149-158.
- Mañas, I., Del Águila, J., Franco, C., Gil, M. D. y Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 41-53.
- García Naveira, A., Ruiz Barquín, R. y Ortín, F. j. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 124-135.
- Diana Sofía Serna Corredor (2020). Burnout en el personal del área de salud y estrategias de afrontamiento. (Tesis de grado). Universidad Pontificia Bolivariana, Facultad de Medicina, Medellín, Colombia.
- Víctor Contreras Pérez y Roberto Crobú. (2018) El Mindfulness como Intervención en Psicología del Deporte: Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 3(2), 1-15.
- Núñez Pujadas, J. (2020) Mindfulness en el deporte: una revisión narrativa de las principales técnicas, efectos y aplicaciones sobre los deportistas profesionales. (Tesis de pos grado). Facultad de ciencias humanas y sociales, Madrid, España.
- Isidro Lapuente Álvarez (2020). *Psicología y rendimiento deportivo*. Wanceulen Editorial S.L., Sevilla; España.