

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



EFICACIA DE HIPNOSIS ACTIVA Y MINDFULNESS EN TIROS LIBRES DE
BASQUETBOL

Por

MAXIMILIANO MUÑOZ AVENDAÑO

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESIS

Como requisito para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, agosto 2020

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesis titulado “Eficacia de hipnosis activa y mindfulness en tiros libres de basquetbol” realizado por el Lic. Maximiliano Muñoz Avendaño sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Dr. Arnoldo Téllez López

Universidad Autónoma de Nuevo León

Director de Tesis



Dra. Minerva Thalía Juno
Vanegas Farfano
Universidad Autónoma de
Nuevo León
Co-asesora



Dra. Diana Aracely Almaraz
Castruita
Universidad Autónoma de
Nuevo León
Co - asesora



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado e
Investigación de la FOD

Nuevo León, Agosto 2020

Agradecimientos

A mi familia por el amor incondicional en todo momento, al igual que su apoyo para poder cumplir con mis estudios de maestría y empujarme a seguirme desarrollando como persona y profesional.

A mis compañeras de maestría por su enorme amistad y presencia a lo largo de todo el proceso que vivimos.

A los profesores y entrenadores que se comprometieron en el proyecto e hicieron posible este trabajo.

El apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado una beca durante el periodo para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesina, como producto final de la Maestría en Psicología del Deporte de la Universidad Autónoma de Nuevo León

Asimismo, declaro que esta investigación es de mi propia autoría, a excepción de las citas de los autores mencionadas a lo largo de ella. Así también declaro que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de ningún título profesional o equivalente.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva
Facultad de Psicología
Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: agosto, 2020

Maximiliano Muñoz Avendaño

Título del Producto Integrador: Eficacia de hipnosis activa y mindfulness en tiros libres de basquetbol

Número de Páginas: 44

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen

- El objetivo de esta investigación fue medir la eficacia que tiene el programa de mindfulness para mejora del rendimiento y una intervención de hipnosis activa en el promedio de tiros libres de basquetbol en jugadores universitarios. También, se estudió el impacto de ambas intervenciones con el manejo de estrés de los participantes, y en niveles de atención plena. La muestra estuvo compuesta por tres equipos de basquetbol ($n = 20$), divididos en grupo experimental hipnosis ($n = 5$), grupo experimental mindfulness ($n = 8$), y grupo control ($n = 7$). Como instrumentos, se utilizó el Cuestionario de atención plena en atletas, elaborado por Zhang, Chung, y Si (2015), versión en español (Tuda, Jiménez, Vanegas, Ródenas, 2018); y el cuestionario de Estrés-Recuperación para Atletas, conocido como RESTQ SPORT, elaborado por Kallus (1995), versión en español (González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez y Kellmann, 2008). Asimismo, para la medición de tiros libres se utilizó una hoja de evaluación de rendimiento. El grupo experimental de mindfulness incrementó de manera no significativa su porcentaje de tiros libres anotados, y el grupo experimental de hipnosis obtuvo una diferencia significativa en comparación con el grupo control en el acierto de tiros libres. En los instrumentos psicológicos no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Se considera que el discreto alcance obtenido en los resultados se debe principalmente a las limitaciones presentadas a lo largo de la investigación



FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____ -

Contenido	
Marco Teórico	9
Antecedentes	9
Basquetbol	10
Tiros libres en basquetbol	10
Hipnosis	11
Hipnosis activa y deporte	11
Mindfulness	13
Mindfulness y deporte	14
Conclusiones teóricas	15
Metodología	16
Diseño	16
Muestra	16
Instrumentos	18
Procedimiento	21
Análisis de datos:	25
Aspectos éticos	25
Resultados	26
Discusión	33
Referencias:	36
Anexos	40

Introducción

Planteamiento del problema

En un estudio llevado a cabo por Orlick y Partington (1988), evaluando a una muestra de más de doscientos atletas canadienses, se encontró que de los tres factores principales de preparación de los atletas (mental, físico, técnico), la preparación mental fue el único factor estadísticamente significativo ligado a la clasificación de las finales de los Olímpicos de los Ángeles en 1984. Este estudio es una de las muchas evidencias científicas que sustentan la importancia del entrenamiento mental. Lamentablemente, a pesar de la evidencia científica actual que respalda la importancia del trabajo mental como potenciador de rendimiento, este no es una de las prioridades dentro de la comunidad del deporte (Kaufman, 2018). El impedimento más significativo para el aprendizaje y la práctica de las habilidades mentales es el sentimiento popular de que hay poco tiempo disponible (Weinberg & Gould, 2015), resaltando el trabajo físico y táctico. Otra de las barreras que impiden el crecimiento del trabajo mental es una brecha de conocimiento, es decir, hay una vasta desinformación sobre lo que el entrenamiento mental es y requiere (Kaufman, 2018). Dosil (2006, citado en Kaufman, 2018), comenta que la brecha que separa a los psicólogos del deporte de su posible clientela es la ignorancia sobre el potencial del entrenamiento mental. Por lo tanto, muchos de los entrenadores no incluyen a un psicólogo deportivo en su equipo, y/o no se trabaja el factor mental debido a la falta de conocimiento sobre cómo entrenarlo. En este trabajo de investigación se buscó implementar y evaluar el trabajo mental con el fin de mejorar el rendimiento de los participantes a través de la implementación de mindfulness e hipnosis activa.

Objetivo General

El objetivo del presente estudio fue comparar la eficacia de dos programas de intervención psicológica en el promedio de tiros libres de jugadores de basquetbol.

Objetivos Específicos

- Evaluar la eficacia del programa Mindfulness para mejora del rendimiento deportivo (Mindful Sport Performance Enhancement) en el promedio de tiros libres de jugadores de basquetbol a lo largo de una temporada.
- Evaluar la eficacia de la hipnosis activa en el promedio de tiros libres de jugadores de basquetbol a lo largo de una temporada.
- Evaluar la eficacia del programa Mindfulness para mejora del rendimiento deportivo (Mindful Sport Performance Enhancement) en el manejo de estrés de los jugadores de basquetbol.
- Evaluar la eficacia de la hipnosis activa en el manejo de estrés de los jugadores de basquetbol.

Hipótesis primarias:

- La aplicación del programa Mindfulness para mejora del rendimiento deportivo (Mindful Sport Performance Enhancement) incrementará el promedio de tiros libres de los jugadores de basquetbol a lo largo de su temporada.
- La aplicación de la hipnosis activa incrementará el promedio de tiros libres de los jugadores de basquetbol a lo largo de su temporada.
- La intervención del programa Mindfulness para mejora del rendimiento deportivo (Mindful Sport Performance Enhancement) disminuirá los niveles de estrés de los jugadores de basquetbol.
- La intervención de hipnosis activa disminuirá los niveles de estrés de los jugadores de basquetbol.

Hipótesis nulas:

- La aplicación del programa Mindfulness para mejora del rendimiento deportivo (Mindful Sport Performance Enhancement) no incrementará el promedio de tiros libres de los jugadores de basquetbol a lo largo de su temporada.
- La aplicación de la hipnosis activa no incrementará el promedio de tiros libres de los jugadores de basquetbol a lo largo de su temporada.
- La intervención del programa Mindfulness para mejora del rendimiento deportivo (Mindful Sport Performance Enhancement) no disminuirá los niveles de estrés de los jugadores de basquetbol.
- La intervención de hipnosis activa no disminuirá los niveles de estrés de los jugadores de basquetbol.

Hipótesis secundaria:

- No habrá diferencias significativas entre grupos experimentales
- Habrá diferencias significativas entre ambos grupos experimentales con el grupo control

Hipótesis nula:

- Habrá diferencias significativas en grupos experimentales
- No habrá diferencias significativas entre ambos grupos experimentales con el grupo control

Marco Teórico

Antecedentes

Los atletas, por naturaleza, son competitivos, por lo que uno de los objetivos fundamentales para deportistas de competición o alto nivel es el incremento del rendimiento deportivo (Gooding & Gardner, 2009). Según Gardner y Moore (2007, p.4), el rendimiento óptimo es “la correcta combinación de las condiciones cognitivas, afectivas y fisiológicas que permiten adecuadamente que las habilidades aprendidas ocurran de una manera aparentemente sin esfuerzo y automática”. Por lo tanto, al hablar de rendimiento deportivo, se debe contemplar su carácter multidimensional, incluyendo las habilidades psicológicas.

Una de las disciplinas cuyo enfoque principal busca el óptimo rendimiento es la psicología del deporte. Durante décadas, la psicología del deporte ha investigado el clima o estado mental ideal que favorezca que los deportistas y atletas alcancen su mejor rendimiento (Williams & Straub, 2010) esto incluye, la adquisición y desarrollo de ciertas habilidades psicológicas. La psicología del deporte se ha nutrido principalmente de la tradicional aproximación cognitiva – conductual para la optimización de habilidades y procesos mentales; una de las limitaciones de tales aproximaciones son los datos experimentales que indican que los intentos de control, reducción o eliminación de pensamientos, emociones, sensaciones corporales, u otros eventos internos, pueden generar, paradójicamente, efectos contrarios a los deseados, tales como incremento en intensidad, frecuencia, y duración de los eventos internos no deseados (Mañas, et al., 2014). Algunas intervenciones, modelos y teorías alternas han surgido como otras vías para la mejora del rendimiento, partiendo de la noción de que no es necesario modificar los estados internos para conseguir el estado ideal para el rendimiento. Unas de esas vías son la hipnosis y el mindfulness.

Basquetbol

CONADE (2008) describe que el baloncesto lo juegan dos equipos y el objetivo consiste en encestar el balón en la canasta del equipo contrario e impedir que el otro equipo enceste en la propia. Los equipos están compuestos por doce jugadores, cinco en la cancha y siete suplentes. Al final del partido gana el equipo que más puntos haya conseguido. El balón que se usa tiene una circunferencia entre 74.9 y 78 centímetros (talla 7). Este tiene que entrar en el aro de la canasta que mide 45 centímetros de diámetro y está colocada a 3.05 metros de altura del suelo. Cuando un equipo inicia su posesión del balón, tiene 24 segundos para intentar el enceste. Un partido se compone de cuatro periodos de 10 minutos cada uno. Elementos para que el partido se juegue: la cancha, las canastas, el balón, los uniformes, las reglas, las bancas, las actas, el silbato, los cronómetros, y recursos humanos.

Tiros libres en basquetbol

Según la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), “un tiro libre es una oportunidad concedida a un jugador para que consiga un (1) punto sin oposición, desde una posición situada detrás de la línea de tiros libres y dentro del semicírculo.” Un tiro libre se produce como consecuencia de una sanción por decisión arbitral, ya sea una falta personal o una falta técnica. Es una situación de juego en la que su éxito depende del propio jugador (Rivarés, 1996), por lo que el aspecto psicológico cobra importante relevancia. Además, diferentes trabajos afirman que los tiros libres determinan el resultado de más de la mitad de los partidos jugados en una temporada (Jiménez – Torres & López, 2012), por lo que son de extraordinaria importancia para el resultado final. Dadas las características del tiro libre, un jugador de basquetbol requiere las habilidades psicológicas de mantener la atención y concentración, el control visual, la ansiedad o los niveles de estrés para un rendimiento adecuado (Jiménez – Torres & López, 2012).

Hipnosis

El Comité Ejecutivo de la División 30 (*Society of Psychological Hypnosis*) de la Asociación Americana de Psicología (*American Psychological Association*) propuso una definición consensuada y aceptada por las principales asociaciones de hipnosis de todo el mundo: "la Hipnosis es un estado de conciencia que implica la atención focalizada y conciencia periférica reducida, caracterizado por una mayor capacidad de respuesta a la sugestión". Elkins (2015), define hipnoterapia como el uso de hipnosis en el tratamiento de un desorden o asunto médico o psicológico. Cabe recalcar que el término hipnoterapia se utiliza cuando se realiza una intervención.

La hipnosis posee un papel destacado como intervención clínica en el tratamiento de una extensa variedad de problemas. La hipnosis debe ser considerada como una de las técnicas más antiguas conocidas para provocar cambios en los procesos cognitivos, psicofisiológicos y perceptivos (Edmonston, 1986, citado en Hernández, A., et al., 2017).

Estudiando la evidencia empírica de la eficacia de la hipnosis clínica, según Montgomery y Schnur (2005), la hipnosis ha demostrado ser un medio funcional para mejorar la calidad de vida de muchos pacientes, pues se ha utilizado de manera eficaz con pacientes de cáncer, pacientes de cardiología, de cirugía, pacientes con el síndrome del colon irritable, con el trastorno de estrés post-traumático, pacientes con ansiedad y fobias, pacientes obesos, al igual que en ansiedad, malestar y depresión.

Hipnosis activa y deporte

Stegner y Morgan (2010) consideran que la hipnosis ha ganado notoriedad en el aumento de la ejecución deportiva y, de forma general, ha sido utilizada en la mejora de la fuerza muscular, en la mejora de la concentración durante la competición, disminución de la ansiedad en competición, mejora de la autoconfianza, y en la recuperación de lesiones deportivas.

En revisión de literatura especializada en psicología del deporte, se encuentra mención de hipnosis en libros de alto prestigio. Por ejemplo, Valdés (1996) realiza menciones de la hipnosis en su libro *La preparación psicológica del deportista*; en

el apartado Sugestión y estados alternativos de consciencia, aborda su naturaleza de forma genérica, enfatizando los estados de conciencia, la sugestión y el estado hipnótico. En el libro de Cox (2009), Psicología del deporte conceptos y su aplicación, se dedica un capítulo a la hipnosis llamado La imaginación y la hipnosis en el deporte. También, en el libro Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico de Weinberg y Gould (2010), se habla sobre hipnosis dentro del capítulo de “Control de la activación”. A pesar de que el inventario no es vasto, otros libros y artículos científicos hacen mención de hipnosis en el deporte haciendo mención a esta técnica con sustento científico y alta eficiencia. Para concluir, Francisco Javier Moreno, en el libro de Téllez (2018, p.106), concluye en su capítulo “Aplicación de la hipnosis en el deporte”. Una aproximación a la búsqueda del flow, que la hipnosis es una “herramienta potente para atender demandas psicológicas y emocionales encausadas al rendimiento deportivo, la cual puede tener un efecto potente cuando es usada en el proceso de preparación de deportistas, sobre todo cuando es aplicada basándose en el conocimiento específico que se tiene de los deportistas con los que se trabaja”.

Cabe recalcar que la hipnosis activa es un tipo de hipnosis cuya inducción se caracteriza y se diferencia de la hipnosis tradicional por otorgar sugestiónes de vigilancia, alerta y actividad física en el sujeto (Alarcon & Capafons, 2006). La palabra activa pone de manifiesto que se utilizan métodos en donde la persona no necesita estar relajada ni con los ojos cerrados para poder beneficiarse de la sugestión.

Unestahl (2013) es uno de los mayores exponentes de la hipnosis activa, obteniendo resultados extraordinarios en sus investigaciones con deportistas a través de su modelo de “integrated mental training” entrenamiento mental integrado, el cual tiene un impacto en procesos mentales como la concentración, pensamientos, emociones, conductas, y rendimiento.

Mindfulness

Mindfulness es un concepto proveniente de la tradición budista que fue introducido en Occidente por Jon Kabat-Zinn (1982).

El Mindfulness puede entenderse como atención y conciencia plena centrándose en el momento presente, de forma activa y reflexiva (Vallejo, 2008), destacando el focalizar la atención en las experiencias que se están viviendo en el momento presente, de forma intencionada, y aceptándolas sin juzgarse a sí mismos (Kabat-Zinn, 1990).

La terapia de mindfulness se ha operacionalizado y la conforman dos componentes: mantener la atención en la experiencia inmediata de la persona y mantener una actitud de aceptación hacia esta experiencia (Bishop et al., 2004); se cultiva y se desarrolla mediante la práctica de la meditación (Kabat-Zinn, 2007) y esta ofrece un método por el cual la persona puede ser menos reactiva a los eventos o crisis que la vida le presenta. El mindfulness constituye una estrategia que permite comprender y relacionarse con la experiencia o los eventos vitales en su totalidad (ya sea positiva, negativa o neutra) y aporta una herramienta con la cual es posible reducir el nivel general de sufrimiento, estrés y aumenta el nivel de bienestar (Germer, Siegel & Fulton, 2005).

De esta manera, este tipo de ‘atención’ permite aprender a relacionarse de forma directa con aquello que está ocurriendo en el presente, en ‘el aquí y el ahora’. El estilo de atención es caracterizado por un sentido de ecuanimidad que nace a partir de la observación de pensamientos, sentimientos, y sensaciones en constante flujo. Cuando simplemente se observan tales experiencias, en vez de adherirse a estas, la persona tiene más oportunidad de estar en plenitud con el momento (Kaufman, et al., 2018). Actualmente se considera que el trabajo de mindfulness mejora la capacidad de regular las emociones, disminuye las disfunciones emocionales, mejora las pautas cognitivas y reduce la rumiación o exceso de pensamientos negativos (Baer, 2003). También, se han encontrado importantes mejoras de gestión del estrés y ansiedad, depresión, mejora del sistema inmunológico, disminución del dolor, y, mejora del bienestar y calidad de vida tanto en individuos sanos como enfermos (Solé, et al., 2014)

Mindfulness y deporte

El implementar mindfulness como intervención deportiva es un cambio sustancial en el ámbito de la psicología del deporte. Por años, el énfasis del trabajo mental en atletas y/o entrenadores ha sido el controlar o limitar los pensamientos y emociones desadaptativas, reemplazando tales pensamientos y /o emociones por unos más positivos. Sin embargo, la aparición de ideas como “el proceso irónico del control mental” de Wegner (1994), que sugieren que los intentos de suprimir un evento mental pueden, de manera paradójica, reforzarlo, ha marcado el comienzo de nuevas formas de concebir el entrenamiento mental, entre ellas, el mindfulness. ¿Cómo el mindfulness puede ayudar a una mejora de rendimiento? Como comenta Gordhamer (2014, citado en Kaufman, et al., 2018), los beneficios de la práctica del mindfulness aplicada al deporte son casi obvios, concentración, consciencia, claridad de pensamiento, y la habilidad de estar en el momento presente son habilidades básicas para cualquier gran atleta. Por ejemplo, un ciclista que está compitiendo en una carrera, puede tener pensamientos de “no lo voy a lograr” al sentirse cansado, lo cual genera un desgaste cognitivo, y probablemente ciertas reacciones (frustración, desánimo), que desplazan la atención del rendimiento. Si el ciclista presta atención de manera intencionada sin juzgar, en vez de caer en juicios o pensamientos, podría simplemente dejarlos ir y concentrarse en su ritmo cardíaco, su respiración, los movimientos de sus piernas, entre otros, factores que sí puede controlar para mejorar su rendimiento.

Una explosión de interés en el mindfulness se ha expandido en el campo de la psicología, incluyendo el dominio del deporte, ejercicio, y rendimiento. El programa Mindfulness para mejora del rendimiento deportivo (Mindful Sport Performance Enhancement) es uno de los programas basados en mindfulness para atletas y entrenadores. Es un programa de seis sesiones que se deriva del programa de reducción del estrés basado en atención plena de Kabat - Zinn y de la terapia cognitiva basada en mindfulness de Segal, Williams, y Teasdale, un programa adaptado y único para la población deportiva. Es un programa mental que enseña un rango de habilidades basadas en mindfulness. El programa consta de seis

sesiones, cada sesión incluye componentes educacionales, experienciales, una discusión, y prácticas de tarea.

Conclusiones teóricas

Ahora, cabe cuestionarse, ¿cómo es que la hipnosis activa y/o el mindfulness son formas de preparación mental para la mejora del rendimiento deportivo? En primer lugar, en el estado hipnótico, en el cual se genera susceptibilidad ante la sugestión, se introducen conocimientos, actitudes e ideas que son aprendidas con gran facilidad y pasan a formar parte del “pensamiento automático”, permitiendo al sujeto enfrentarse de mejor manera a las adversidades (Cabrera, et al. 2013). Este proceso tiene una inducción eminentemente psicológica, por lo que, a través de la hipnosis, se realiza una preparación mental en el que se puede producir un estado de “flow” optimizando el desempeño deportivo. En segundo lugar, Marks (2008), comenta que, a través del acto repetido de la regulación de atención en la práctica del mindfulness, el atleta puede empezar a automatizar el proceso de detectar y redirigir el foco de atención a un estímulo relevante sin perder otra información relevante del entorno. Por lo tanto, el estar totalmente presente en el aquí y ahora, se entrena a través de la práctica recurrente.

Dadas las investigaciones, contextos, impactos y resultados positivos de la hipnosis activa y mindfulness, se decidieron utilizar estas dos técnicas para intervención y comparación en el presente estudio en el contexto deportivo.

Metodología

Diseño

En el caso de los grupos experimentales, se planteó con un diseño cuasi experimental del cual se recogieron 3 medidas de los instrumentos psicológicos aplicados y del registro de tiros libres. Dado que la investigación se efectuó a lo largo de dos temporadas de la liga de basquetbol intrafacultades, una de las medidas fue una semana previa a la intervención, después de la primera temporada; la segunda, inmediatamente después de la intervención, en pretemporada; y la tercera, al final de la segunda temporada. En relación al grupo control, se tomaron las mismas evaluaciones y se llevó el registro de tiros libres dentro del mismo periodo de tiempo.

Muestra

La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes atletas de licenciatura pertenecientes a los selectivos de basquetbol de las facultades de psicología (grupo experimental hipnosis) ($n = 5$), Organización deportiva (grupo experimental mindfulness) ($n = 8$), y contaduría pública y administración (grupo control) ($n = 7$). Todos ellos jugadores de baloncesto de equipos estudiantiles de la categoría A (nivel intermedio) de la liga intrafacultades de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). Los alumnos participantes en este estudio reportan un promedio de edad de 19.85 años ± 1.565 DE, de los cuales el 75% son mujeres ($n = 15$) y 25% son hombres ($n = 5$). La posición dentro de la duela que más se repite en los participantes es la de ala ($n = 9$), mientras que la que menos es la de punta ($n = 1$) el grupo reportó un promedio de 7.6 años en basquetbol.

Criterios de inclusión:

Jugadores pertenecientes a un club de baloncesto de la categoría A de la liga intrafacultades de la UANL.

Jugadores que lleven por lo menos un año practicando baloncesto.

Edades entre 17 y 23 años.

Estudiantes universitarios de la UANL.

Jugadores que asistan mínimo al 60% de las sesiones de intervención.

Criterios de exclusión:

Jugadores independientes.

Personas embarazadas.

Personas con alguna afección que no les permita participar en el estudio.

Jugadores principiantes y/o avanzados.

Personas menores a 17 años o mayores de 23 años.

Jugadores no estudiantes.

Jugadores que no asistan al 60% o más de las sesiones de intervención.

Instrumentos

Instrumentos psicológicos:

- El Cuestionario de atención plena en atletas (Athlete Mindfulness Questionnaire, AMQ por sus siglas en inglés), elaborado por Zhang, Chung, y Si (2015), versión en español (Tuda, Jiménez, Vanegas, Ródenas, 2018). Cuestionario cuyo objetivo es evaluar la atención plena de los deportistas en función a tres aspectos: darse cuenta, atención al momento presente, y la aceptación. La escala cuenta con 16 ítems formulados en escala Likert que oscilan entre las opciones de marcar 1 (nunca) al 5 (siempre). Los ítems se dividen en 5 del factor presente, 6 del factor darse cuenta, y 5 del factor de aceptación. Presenta en su confiabilidad general un alfa de .83 y en relación a las sub-escalas .72 para presente, .72 para darse cuenta, y .69 para aceptación. En esta escala, a una mayor puntuación, una mayor atención plena en el deportista. Un ejemplo del factor presente: Puedo mantener mi atención en mi entrenamiento. Ejemplo del factor darse cuenta: Me doy cuenta de mi estado emocional cuando algo inesperado pasa durante mi entrenamiento o competencia. Ejemplo del factor aceptación: Durante el entrenamiento y competencia, puedo hacer a un lado pensamientos y sentimientos.

- Cuestionario de Estrés-Recuperación para Atletas, conocido como RESTQ SPORT (Recovery – Stress Questionnaire for Athletes), elaborado por Kallus (1995), versión en español (González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez y Kellmann, 2008).

Utilizado para evaluar los niveles de estrés y recuperación subjetivos durante periodos de entrenamiento y en temporada competitiva en diferentes deportes. Para este estudio, se utilizaron las siguientes 6 sub escalas: Estrés general, estrés social, estrés emocional, bienestar general, fatiga emocional, y autorregulación. El instrumento obtuvo valores de consistencia interna adecuados, presentando un alfa de Cronbach de 0.81 como media, además de presentar valores por encima de 0.90 en cada una de las cuatro escalas del instrumento (estrés general = 0.93; recuperación general = 0.93; estrés deportivo = 0.91; recuperación deportiva = 0.92) lo que indica que se encuentra por encima del 0.70 recomendado para escalas psicológicas. Un ejemplo del factor de estrés general: en el último mes... me sentí decaído. Ejemplo de estrés social: en el último mes... me sentí irritado(a) por los demás. Ejemplo de estrés emocional: en el último mes... cualquier cosa me molestaba. Ejemplo de bienestar general: en el último mes... estuve de buen ánimo. Ejemplo de fatiga emocional: en el último mes... me sentí física y emocionalmente agotado por mi deporte. Ejemplo de autorregulación: en el último mes... me preparé mentalmente para la competición / entrenamiento.

En México, se han encontrado al menos tres estudios que utilizaron el RESTQ Sport (Hernández-Cruz et al., 2017; Reynoso-Sánchez et al., 2016, 2017).

Evaluación del rendimiento:

- Hoja de registro cuyo objetivo es cuantificar la cantidad de tiros libres encestandos y fallados a lo largo de dos temporadas (anexo 1). Esta hoja de registro notifica el nombre del equipo local y visitante, el número de registro de la temporada, el marcador final, el número de jersey del jugador que va a tirar un tiro libre, su cantidad de tiros libres realizados en el partido, la cantidad de tiros libres encestandos, la cantidad de tiros libres fallados, observaciones, y el total de tiros libres tirados, encestandos y fallados.

Procedimiento

Procedimiento general:

En primer lugar, se seleccionaron los grupos participantes acudiendo a los entrenadores comentándoles sobre el estudio y los procedimientos que se llevarían a cabo. Una vez seleccionados los grupos, se asignó aleatoriamente qué grupos iban a ser experimentales y qué grupo iba a ser control.

Previo a comenzar la temporada enero – mayo 2019, se les brindó a todos los participantes un consentimiento informado sobre su participación en el estudio, y se les pidió que contestaran el Cuestionario de atención plena en atletas (Tuda, Jiménez, Vanegas, Ródenas, 2018), y Cuestionario de Estrés-Recuperación para Atletas (González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez & Kellmann, 2008).

Durante la temporada, se asistieron a la mayoría de partidos de los tres grupos, llevando a cabo un registro para cuantificar la cantidad de tiros libres lanzados durante el torneo. Dentro de los registros, se cuantificaron aciertos, fallos, si el equipo juega de local o de visitante, y el marcador final. El torneo finalizó en mayo 2019

En el periodo agosto – diciembre 2019, se inicia otro torneo. Durante la pretemporada, en septiembre, se realizaron ambas intervenciones en los grupos experimentales. En el grupo experimental 1, el equipo femenino de la Facultad de Organización Deportiva categoría A, se aplicó la intervención de mindfulness. Después de los entrenamientos, el grupo se quedaba por un periodo de 20 minutos aproximadamente, para la intervención pertinente. Por otro lado, en las mismas fechas, se citó en un salón al grupo experimental 2, el equipo varonil de la Facultad de Psicología categoría A, y se aplicó la intervención de hipnosis activa. El grupo control, el equipo femenino de la Facultad de Contaduría Pública y Administración categoría A, no recibió ningún tipo de estímulo.

Al terminar la pretemporada, previo al inicio de la temporada agosto- diciembre 2019, se aplicaron nuevamente los cuestionarios de atención plena y RESTQ SPORT, a los tres grupos.

Durante la segunda temporada, se volvieron a registrar los partidos de los tres grupos con el fin de obtener información comparable al primer torneo.

Una vez finalizado el torneo agosto – diciembre 2019, se aplicaron los cuestionarios una última vez, y se concluyó con el estudio.

Intervención de hipnosis activa:

Para la intervención de hipnosis activa se realizaron 3 sesiones grupales, en las cuales se aplicó la técnica de “Hipnosis activa para el logro de metas” de Arnoldo Téllez (Téllez, Valdez & Sánchez-Jauregui, 2020)

Las sesiones eran exactamente iguales, en donde se les pedía a los participantes los siguientes requisitos:

- Llenar un formato pre establecido de metas (anexo 2).
- Comentar las metas descritas en voz alta.
- Llenar un formato pre establecido de limitaciones, miedos, y obstáculos percibidos (anexo 3).
- Romper con las manos el formato de limitaciones, asimismo, tirarlo a la basura (trabajo simbólico).
- Agregar nuevas metas al primer formato (en caso que hayan surgido).
- Se realiza la sesión de hipnosis activa llamada “Hipnosis activa para el logro de metas”
- Se escribe la experiencia en un papel una vez terminada la sesión de hipnosis.

Intervención de mindfulness (MSPE):

Sesión	Actividad	Actividad	Actividad
1	Introducción al mindfulness (teórico)	Candy exercise	Discusión
2	Respiración diafragmática	discusión	Body Scan
3	Estiramientos con atención plena	Discusión	
4	Respiración diafragmática	Meditación caminando	Discusión
5	Elección de anclaje	Tiro libre con atención plena	Discusión

Cabe recalcar que se modificó el programa MSPE, se redujeron algunas actividades principalmente por el tiempo disponible de trabajo. También, por cuestiones de disponibilidad de tiempo, se removió una sesión.

Descripción de las actividades:

Candy exercise: ejercicio que consiste en tomar un dulce, o algún objeto comestible, en este caso fue una uva, se le observa con detenimiento, curiosidad, y sin juicios; posteriormente, se siente su peso y temperatura, se huele, se inserta en la boca, y sin masticar, se saborea y se percibe con la lengua, para finalmente, masticarle y sentir las sensaciones experimentadas. Es un alimento que se consume con mindfulness.

Respiración diafragmática: Ejercicio que consiste en enfocar la atención en el diafragma mientras se respira de manera natural. En caso de que la atención se disperse con algún pensamiento u otra distracción, se retorna la atención al diafragma (objeto de atención).

Body Scan: Ejercicio que consiste en enfocar la atención en las distintas partes del cuerpo en orden ascendente; comenzando con los pies, subiendo por ambas piernas,

la parte pélvica incluyendo glúteos y genitales, abdomen, espalda, brazos, manos, pecho, cuello y rostro.

Estiramientos con atención plena: Estiramientos de brazos, piernas, cuello, y torso cuyo objetivo es ser consciente de cada parte del cuerpo mientras se estira, de sus sensaciones emergentes momento a momento, generar consciencia corporal, y cultivar una relación de mayor aceptación del cuerpo.

Meditación caminando: Se realiza una caminata a ritmo lento en un espacio de alrededor de 5 metros, en donde los participantes simplemente notan sus sensaciones emergentes mientras caminan. Cada vez que la mente deambule, se busca retornar la atención en la actividad que se está realizando.

Elección de anclaje: actividad en donde a cada participante se le pide que, dada su experiencia con la práctica de mindfulness, escoja un anclaje, en otras palabras, un objeto de atención (respiración, sensaciones corporales como contacto de pies con el suelo, alguno de sus cinco sentidos), para incorporarlo en sus tiros libres de basquetbol.

Tiro libre con atención plena: se realizó una actividad en la cual las participantes debían realizar un par de tiros libres con atención plena, es decir, siendo conscientes de su anclaje y totalmente presentes con el ejercicio que estaban realizando.

Análisis de datos:

Se realizaron análisis de estadística descriptiva de todas las variables sociodemográficas. Posteriormente, se evaluó cada una de las variables psicológicas utilizando análisis de medidas repetidas y una prueba Post-Hoc de Scheffe. Asimismo, se tomaron los registros de porcentajes de aciertos y errados, mismos que se compararon entre la primera y segunda temporada.

Los datos estadísticos se analizaron mediante el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 22.0 para Windows. Se utilizó estadística descriptiva para obtener frecuencias absolutas proporciones y porcentajes para las variables categóricas y medidas de tendencia central y variabilidad para las variables numéricas. Se realizó un análisis de distribución de las variables con la prueba de Shapiro-Wilk debido a que la muestra es menor a 50 datos, según los resultados obtenidos se decidió utilizar estadística paramétrica. Para responder a los objetivos referentes a la intervención se utilizaron lo estadísticos que se señalan a detalle dentro de los resultados. Adicionalmente y siguiendo las recomendaciones del Manual de Publicaciones de la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association [APA], 2010) y de Téllez, García, y Corral (2015) quienes sugieren que, además de las pruebas de significancia estadística se obtenga el tamaño del efecto (TE).

Aspectos éticos

Solo participaron aquellas personas que voluntariamente accedieron ser parte de la muestra y que firmaron la hoja de consentimiento informado (anexo 2). Todos ellos tuvieron la posibilidad de salirse del estudio en el momento que lo desearon.

Resultados

Los resultados de la prueba para la distribución de la población mostraron una distribución normal de los puntajes analizados, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1

Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk

Variable	Grupo	Significancia
Porcentaje de Tiros Anotados Temporada 2	Mindfulness	.195
	Hipnosis	.333
	Control	.029
Puntaje cuestionario RESTQ SPORT Tiempo 3	Mindfulness	.430
	Hipnosis	.073
	Control	.498
Puntaje cuestionario RESTQ SPORT Tiempo 2	Mindfulness	.710
	Hipnosis	.517
	Control	.842
Puntaje Cuestionario Atención plena Tiempo 2	Mindfulness	.978
	Hipnosis	.299
	Control	.598
Puntaje Cuestionario Atención plena Tiempo 3	Mindfulness	.936
	Hipnosis	.916
	Control	.174

El grupo control obtuvo una puntuación significativa en el porcentaje de tiros anotados en la segunda temporada.

Para dar respuesta al objetivo general que fue comparar la eficacia de dos programas de intervención psicológica en el promedio de tiros libres de jugadores de basquetbol, se realizó la prueba ANOVA de un factor, para así observar si existían diferencias significativas entre el grupo que recibió una intervención con mindfulness, el grupo al que se le administró una intervención con hipnosis y el grupo control. Como se puede observar en la Tabla 2, los resultados de esta prueba arrojaron diferencias significativas en la variable de porcentaje de tiros anotados con un puntaje ($F=5.48, p = .014$) con un tamaño del efecto grande ($\eta^2=.392$) Al hacer la prueba post-hoc de Scheffe para parear las muestras se encontró que las diferencias significativas reportadas fueron entre los participantes del grupo de hipnosis y control ($p = .023$). Por otra parte, en las variables del puntaje de la prueba RESTQ Sport en tiempo 2 ($p = .56$) y 3 ($p = .73$) así como en el cuestionario de atención plena tiempo 2 ($p = .86$) y 3 ($p = .91$) no se encontraron diferencias significativas.

Tabla 2
Resultados comparación de medias por ANOVA de un factor

Variabes	\bar{M}	DE	F	P	η^2
Porcentaje de Tiros Anotados post intervención					
Grupo Mindfulness	43.64	21.08	5.48	0.014	.392
Grupo Hipnosis	52.97	18.12			
Grupo Control	18.90	17.93			
Puntaje RESTQ SPORT post intervención					
Grupo Mindfulness	61.37	20.36	0.585	0.568	.064
Grupo Hipnosis	59.00	12.38			
Grupo Control	69.00	16.00			
Puntaje RESTQ SPORT seguimiento					
Grupo Mindfulness	61.25	19.18	0.320	0.731	.036
Grupo Hipnosis	63.20	5.11			
Grupo Control	67.42	14.10			
Puntaje Atención plena post intervención					
Grupo Mindfulness	64.62	6.52	0.145	0.866	.017
Grupo Hipnosis	63.60	5.77			
Grupo Control	62.61	7.88			
Puntaje Atención plena seguimiento					
Grupo Mindfulness	62.12	8.33	0.089	0.915	.010
Grupo Hipnosis	60.40	6.69			
Grupo Control	62.42	10.11			

Nota: \bar{M} =Media, DE =desviación estándar, F = estadístico ANOVA, p =significancia estadística, η^2 =eta cuadrada para el valor de tamaño del efecto

Tabla 3

Diferencias de medias en los porcentajes de tiros anotados por medio de la prueba Post-Hoc de Scheffe

Grupo	\bar{M}	DE	Diferencia	p	d
Hipnosis	52.97	18.12	34.77	0.023	1.96
Control	18.20	17.93	-34.77	0.023	

Nota: \bar{M} =Media, DE=desviación estándar, p =significancia estadística, d =d de Cohen, tamaño del efecto

Por otro lado, se encontró una diferencia significativa en los porcentajes de tiros anotados entre el grupo de hipnosis y el grupo control como se muestra en la Tabla 3.

Para dar respuesta a los objetivos específicos, al realizar la prueba de medidas repetidas para detectar si existen diferencias significativas intra grupo entre la evaluación inicial, la evaluación post-intervención y la evaluación final en los puntajes del cuestionario RESTQ SPORT, se puede constatar que no existen diferencias significativas en el grupo de mindfulness ($p = .838$), en el grupo hipnosis ($p = .420$), y en el grupo control ($p=.290$), sin embargo en los grupos de hipnosis y grupo control, se puede observar un tamaño del efecto grande, lo que podría significar que existe una significancia clínica importante en los niveles de estrés de estos dos grupos.

Tabla 4

Análisis de medidas repetidas intragrupos para el puntaje del cuestionario RESTQ SPORT durante el periodo de intervención

Grupo	$\bar{M}_1(DE)$	$\bar{M}_2(DE)$	$\bar{M}_3(DE)$	F	p	η^2
Mindfulness	66.12 (15.99)	61.37 (20.36)	62.91 (17.92)	.179	.838	.017
Hipnosis	55.40 (8.08)	59.00 (12.38)	63.20 (5.11)	.466	.420	.132
Control	56.42 (16.87)	69.00 (16.09)	67.42 (14.10)	.048	.290	.128

Nota: \bar{M}_1 =Media pre intervención, \bar{M}_2 =Media post intervención, \bar{M}_3 =Media del seguimiento, DE =desviación estándar, F = estadístico ANOVA, p =significancia estadística, η^2 =eta cuadrada para el valor de tamaño del efecto

Así mismo, se realizó la prueba de medidas repetidas para describir las diferencias entre los 3 grupos de intervención en el puntaje del cuestionario de atención plena durante los 3 momentos de evaluación ya mencionados, los resultados de este análisis mostraron que no existen diferencias significativas en ninguno de los equipos de la muestra de este estudio, obteniendo puntajes de $p = .668$ (Mindfulness), $p = .638$ (Hipnosis) y $p = .953$ (Control). Ver Tabla 5

Tabla 5

Análisis de medidas repetidas intragrupos para el puntaje del cuestionario de atención plena durante el periodo de intervención

Grupo	\bar{M}_1	\bar{M}_2	\bar{M}_3	F	p	η^2
Mindfulness	65.37 (7.53)	64.62 (6.52)	62.12 (8.33)	.411	.668	.038
Hipnosis	63.40 (5.02)	63.60 (5.77)	60.40 (6.69)	.466	.638	.072
Control	63.71 (5.93)	62.71 (7.88)	62.42 (10.11)	.048	.953	.005

Nota: \bar{M}_1 =Media pre intervención, \bar{M}_2 =Media post intervención, \bar{M}_3 =Media del seguimiento, DE =desviación estándar, F = estadístico ANOVA, p =significancia estadística, η^2 =eta cuadrada para el valor de tamaño del efecto

Para dar respuesta al objetivo que hace referencia a evaluar la eficacia del programa Mindfulness (Mindful Sport Performance Enhancement) y la hipnosis activa para la mejora del rendimiento deportivo en el promedio de tiros libres de jugadores, se realizó un análisis de prueba de muestras relacionadas de Wilcoxon debido al dato que resultó con distribución anormal dentro de esa variable, como puede verse en la Tabla 6, los resultados de esta prueba arrojaron que no existen diferencias estadísticas significativas entre la temporada 1 y la temporada 2, sin embargo en el grupo de mindfulness se encontró una diferencia con tendencia a la significancia estadística con un tamaño del efecto grande ($p=.09$, $d=.86$) lo que puede significar que con un tamaño de la muestra mayor se podrán demostrar diferencias estadísticas significativas.

Tabla 6

Wilcoxon de muestras relacionadas para el porcentaje de tiros anotados en las dos temporadas

Grupo	$\bar{M}_1 (DE)$	$\bar{M}_2 (DE)$	p	d
Mindfulness	24.74 (22.81)	43.64 (21.08)	0.09	.86
Hipnosis	62.09 (25.07)	52.97 (18.12)	0.26	.41
Control	26.54 (19.58)	18.20 (17.93)	0.43	.44

Nota: \bar{M}_1 =Media pre intervención, \bar{M}_2 =Media post intervención, DE =desviación estándar, p =significancia estadística, d = d de Cohen, tamaño del efecto

Discusión

Al revisar los resultados de la investigación, se encuentran hallazgos interesantes, pero no sorprendentes, debido a las limitaciones del estudio.

En primer lugar, se notifica que la aplicación del programa Mindfulness para mejora del rendimiento deportivo incrementó el promedio de tiros libres de los jugadores de este grupo experimental. A pesar de no existir una diferencia estadísticamente significativa, dado el tamaño del efecto, se puede considerar que la intervención tuvo un impacto en el rendimiento, de igual forma, si la muestra fuese mayor, es probable que la significancia estadística cambie.

La aplicación de hipnosis activa no incrementó el promedio de tiros libres de los jugadores de este grupo experimental. Este fenómeno se explica por un obstáculo de la investigación, el tamaño de la muestra. Al ser el grupo con menor número de participantes ($n = 5$) el comportamiento de uno de los participantes influía, de forma importante, en los resultados. En este caso, el jugador que más canastas había enceestado en la primera temporada, tuvo una lesión en su segunda temporada, factor que modificó los resultados. Sin embargo, al hacer una comparación intergrupos, se encuentran diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental de hipnosis, dadas las diferencias en las medias. Es importante recalcar que el grupo de hipnosis es un equipo varonil, y el grupo control es un equipo femenino.

En revisión de otros estudios exitosos, en el caso de mindfulness, Zhang y colaboradores, (2015) estudiaron los efectos del Mindfulness en jugadores noveles de dardos. Los autores quisieron ver el impacto del programa Mindfulness de Aceptación y Compromiso en el rendimiento de jugadores de dardos, así como en los 5 factores de Mindfulness a través de la herramienta Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-SF; Baer, Smith y Hopkins, 2006), y una eventual mejora en la predisposición de lograr el estado de fluidez, a través de las Short Dispositional Flow Scale (Jackson y Eklund, 2004). Se utilizó como muestra un colectivo de 43 estudiantes de primer año de instituto que nunca habían jugado a dardos, y fueron repartidos de manera aleatoria en grupo experimental (22 personas) y grupo de control (21 personas). El grupo entrenado en MAC obtuvo mejoras estadísticamente significativas en las competencias de Mindfulness y en predisposición

para el estado de fluidez. Si bien ambos grupos experimentaron una mejora en rendimiento, el grupo entrenado en Mindfulness obtuvo una mayor mejora estadísticamente significativa, respecto al grupo de control. Los resultados se mantuvieron tanto al final del programa, como en un follow up después de dos semanas. Esta intervención duró 8 semanas, se intervenía una vez por semana, y se dejaban ejercicios de casa. Se considera que si el tamaño de la muestra, el número de sesiones, y la cantidad de tiempo invertido en cada sesión fuesen mayores, los resultados pudiesen ser similares a los que obtuvo Zhang.

En el caso de hipnosis, Milling y Randazzo (2016) realizan una revisión de 17 artículos (6 diseños controlados y 11 estudios de diseño de caso único) que los clasifica por deporte, tipo de muestra, las condiciones de intervención. De los 11 estudios revisados, en 10 hay resultados significativos de la hipnosis. Francisco Javier Moreno, en el libro de Téllez (2018, p.106) redacta un estudio de caso exitoso en donde hace una intervención de 8 sesiones basadas en hipnosis. Estos datos son contrastantes con los obtenidos en el presente estudio, dado la cantidad de intervenciones realizadas.

Al analizar los resultados de los instrumentos psicológicos de evaluación, no se encuentran diferencias significativas en el cuestionario de Estrés – Recuperación para atletas. En el caso del grupo de mindfulness, hubo una ligera tendencia a disminuir los niveles de estrés, pero no significativa. Era esperable que los niveles de estrés se redujeran en este grupo por el impacto de esta práctica en el manejo de estrés. En el caso del grupo de hipnosis, hubo una ligera tendencia a aumentar, pero en niveles sutiles. Esto no es de extrañarse, ya que la hipnosis activa realizada en este estudio no fue enfocada a modificar o alterar los niveles de estrés. De igual forma, es importante mencionar que es esperable tener un nivel de estrés promedio debido a las exigencias escolares en cada tiempo, pues la medida tanto pre intervención como seguimiento, son al final de semestre, momento de exámenes y entregas finales; y la medida post intervención, es iniciando clases, el cual es un periodo de adaptación.

En el caso del cuestionario de atención plena en atletas, sorpresivamente, todos los grupos disminuyeron su media en niveles sutiles. En esta evaluación, se esperaba que los niveles de atención plena en el grupo experimental de mindfulness aumentaran, a diferencia de

los otros grupos. Sin embargo, esto no sucedió así, es probable que el hecho de que la intervención se haya enfocado en tiros libres, las jugadoras del grupo de mindfulness no hayan extrapolado su práctica a sus partidos, sino solamente a su ejecución de tiro libre.

Se considera que no se obtuvieron los resultados esperados por las limitaciones que se presentaron en el estudio. Como limitación principal, la cantidad y tiempo de las intervenciones, pues como se revisó en otros estudios con mayor éxito, las intervenciones son mayores en cantidad y tiempo. En este caso no pudo realizarse de tal manera por factores contextuales y disposicionales. Es posible que esa limitación haya impedido que los efectos de las intervenciones fuesen más enriquecedores. Otra limitación importante fue el tamaño de la muestra, pues al ser tan reducida, las acciones de uno de los participantes tenían un impacto relevante en el promedio grupal. Por otro lado, hubo varias muertes experimentales tanto por la falta de compromiso en la resolución de cuestionarios, como por el constante cambio de jugadores entre una temporada y otra. El grupo experimental de mindfulness sufrió una separación importante entre una y otra temporada, mientras que el grupo experimental de hipnosis redujo su población entre una y otra temporada.

Referencias:

- APA Division 30, Society of Psychological Hypnosis. (2014). *Definition and Description of Hypnosis*. <http://www.apadivisions.org/division-30/about/index.aspx>
- American Psychological Association. (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association*.
- Alarcón, A., & Capafons, A. (2006). El Modelo de Valencia de Hipnosis Despierta ¿Técnicas nuevas o técnicas innovadoras? *Papeles del psicólogo*, 27 (2), pp. 70 – 78.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20 (2), pp. 78 – 87. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x.
- Bishop, S. R. et al. (2004). Mindfulness. A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Cabrera, Y., López, E., Ramos, Y., González, M., Valladares, A., & López, L. (2013). La hipnosis: una técnica al servicio de la psicología. *MediSur*, 11 (5), pp. 534-541.
- CONADE. (2008). Baloncesto. El deporte ráfaga. Recuperado de <http://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Baloncesto.pdf>
- Cox, R. (2009). *Psicología del Deporte: Conceptos y sus Aplicaciones* (6ª Ed). PANAMERICANA.
- Elkins, G. R. Barabasz, A. F. Council J. R. & Spiegel D. (2015) Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis, *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 63:1, 1-9, DOI: 10.1080/00207144.2014.961870
- FIBA. (2000). Reglas oficiales de baloncesto masculino y femenino. <https://web.archive.org/web/20010419184237/http://www.geocities.com/Cosmosseum/Track/9145/ReglamentoFIBA.html#Regla%208>

- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2007). The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach. Springer Publishing Company.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. & Fulton, P. R. (2005). Mindfulness and psychotherapy. Guilford Press.
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., & Márquez, S. (2009). Validez concurrente de la versión española del cuestionario de recuperación-estrés para deportistas (RESTQ-Sport). *Revista de Psicología Del Deporte*, 18(1), 53–72.
- Gooding, A. & Gardner, F.L. (2009). An empirical investigation on the relationship between mindfulness, pre shot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 303-319.
- Hernández, A., Delgado, J., Fernández de Motta, M., & Carranque, G. (2017). Eficacia de la hipnosis en psicología del deporte. Importancia de la comunicación y estudio de casos. *Cuadernos de psicología del deporte*, 17 (3).
- Hernández-Cruz, G., López-Walle, J., Quezada-Chacón, J. T., Jaenes, J. C., Rangel Colmenero, B. & Reynoso-Sánchez, L. F. (2017). Impact of the internal training load over recovery-stress balance in endurance runners. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(Supp. 4), 57-62.
- Jiménez – Torres, M., & López, C. (2012). El acierto en el tiro libre en baloncesto: cómo influye el minuto de partido, el estado del marcador y ser equipo local o visitante. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (2), pp. 25 – 38.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *Gen. Hosp. Psychiatry* 4, 33-47. DOI: 10.1016/0163-8343(82)90026-3
- Kabat-Zinn J. (2007). Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Kairos.
- Kallus, K. W. (1995). The Recovery-Stress Questionnaire. Sweets und Zeitlinger.
- Kaufman, K., Glass, C., & Pineau, T. (2018). Mindful Sport Performance Enhancement. Mental training for athletes and coaches. American Psychological Association.
- Mañas, I., Águila, J., Franco, C., Gil, M., & Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 6 (1), pp. 41 – 53.

- Marks, D.R. (2008). The Buddha's extra scoop: Neural correlates of mindfulness and clinical sport psychology. *Journal of clinical sport psychology*, 2, pp. 216 – 241. DOI:10.1123/jcsp.2.3.216
- Mendoza, M., & Capafons, A. (2009). Eficacia de la hipnosis clínica: resumen de su evidencia empírica. *Papeles del psicólogo*, 30 (2), pp. 98 – 116.
- Milling, L. S & Randazzo, E. S. (2016). Enhancing Sports Performance With Hypnosis: An Ode for Tiger Woods. *Psychology of Consciousness: Teory, Research, and Practice*, 3(1), pp. 45–60. <https://doi.org/10.1037/cns0000055>
- Montgomery, G., Schnur, J. (2005). Eficacia y aplicación de la hipnosis clínica. *Papeles del psicólogo*, 25 (89), pp. 3 – 8.
- Moñivas, A., García – Diex, G., & García de Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 7, pp. 83 – 89. DOI: 10.5218/prts.2012.0009
- Oñoro, M. (2016). Estudio del rendimiento bajo presión en los tiros libres en baloncesto, y su influencia sobre el porcentaje de acierto durante el último minuto de juego (tesis doctoral). Universidad Politécnica de Madrid, España.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, pp. 105 – 130. DOI: 10.1123/tsp.2.2.105
- Reynoso-Sánchez, L. F., Hernández-cruz, G., López-walle, J., Rangel-colmenero, B., Quezada-Chacón, J. T. & Jaenes, J. C. (2016). Balance de estrés-recuperación en jugadores universitarios de voleibol durante una temporada. *Retos*, 30, 193–197.
- Reynoso-Sánchez, L. F., Hoyos, J. R., García-Dávila, M., Rosas, A. G., Jaenes, J. C., López-Walle, J. & Hernández-Cruz, G. (2017). Cortisol y estrés-recuperación durante un periodo competitivo en jugadores de balonmano. *Revista de Psicología del Deporte*, 26 (Supp. 2), 125-131.
- Rivarés, L. (1996). La concentración del tiro libre. *Revista de Psicología del Deporte*, 9 (10), pp. 77 – 90.
- Solé, S., Carranca, B., Serpa, S., & Palmi, J. (2014). Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (2), 501 – 508.
- Stegner, A. J., & Morgan, W. P. (2010). Hypnosis, exercise, and sport psychology. In S. J. Lynn, J. W. Rhue, & I. Kirsch (Eds.), *Handbook of clinical hypnosis* (p. 641–665). American Psychological Association.

- Téllez A., García C.H., & Corral-Verdugo V. (2015). Effect size, confidence intervals and statistical power in psychological research. *Psychology in Russia: State of the Art*, 8(3), 27-47.
- Téllez, A., Valdez, A., & Sánchez – Jauregui, T. (2020). Active-Alert Hypnosis to Achieve Personal, Professional, and Therapeutic Goals. DOI: 10.5772/intechopen.92197
- Téllez, A. (2018). Estrategias de hipnosis clínica y terapia breve. Editorial Universitaria UANL.
- Tuda, C., Jiménez, Y., Vanegas, M., & Ródenas, L. (2018). La atención plena y el afecto positivo: un estudio descriptivo correlacional con deportistas. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 13 (1), pp. 15.
- Unesthal, L. (2013). 50 years with Integrated Mental Training. *SWEDISH ASSOCIATION FOR BEHAVIOURAL AND SOCIAL RESEARCH IN SPORTS*.
- Valdés, H. (1996). La preparación Psicológica del Deportista. *Mente y Rendimiento Humano* (1ª Ed) INDE.
- Vallejo, M., A. (2008). Mindfulness o atención plena: de la meditación y la relajación en la terapia. En F.J. Labrador (Dir.). *Técnicas de modificación de conducta*, Madrid: Bd. Pirámide, 225-241.
- Wegner, D. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, pp. 34 – 52. doi: 10.1037/0033-295x.101.1.34.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio*. (4ª Ed.) Medica Panamericana.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Williams, J.M. & Straub, W.F. (2010). Sport Psychology: Past, Present, Future. En: J.M. Williams (Ed.). *Applied Sport Psychology* (6th ed), McGrawHill.
- Zhang, C., Chung, P., & Si, G. (2015). Assessing acceptance in mindfulness with direct – worded items: The development and initial validation of the Athlete Mindfulness Questionnaire. *Journal of Sport and Health Science*, 1 – 10.
- Zhang, C., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., & Keatley, D. (2016). The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 279-285. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.09.005>

Lista de miedos, preocupaciones y pensamientos negativos

Por favor escriba una lista de miedos, preocupaciones y pensamientos/emociones negativos que tengas regularmente y que creas que son un obstáculo para lograr tus metas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación. Antes de que usted decida participar en el estudio por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que tenga, para asegurarse de que entienda los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.

PROPÓSITO DEL ESTUDIO: Éste estudio busca conocer los efectos de una intervención psicológica en el bienestar y en la ejecución de tiros libres en jugadores de basquetbol.

PARTICIPANTES: Ha sido diseñado considerando la participación de estudiantes de licenciatura, tanto mujeres como hombres, jugadores de basquetbol de la categoría A. El estudio es completamente voluntario. Usted puede abandonarlo en cualquier momento sin ser penalizado ni perder beneficios.

PROCEDIMIENTOS: Si decide participar, se le pedirá que responda una serie de cuestionarios de autoevaluación enfocados en estrés general, bienestar general, y en atención plena en el deporte. Asimismo, se le pedirá que asista a una serie de sesiones de intervención psicológica enfocadas al manejo de estas variables.

II-RIESGOS O INCOMODIDADES: Una de las incomodidades que pudieran existir es no sentirse con confianza para realizar las actividades. Sin embargo, se prevé que todo ello pueda ser manejado adecuadamente.

III- BENEFICIOS: Dado el tipo de intervención que se plantea, existe la posibilidad que, tras la asistencia completa a las sesiones, sientas una mejoría en tu manejo de estrés, un mayor bienestar psicológico, y una mejor concentración al momento de ejecutar tiros libres.

IV- COSTOS: Participar en éste estudio no le generará ningún costo.

V- INCENTIVO PARA EL PARTICIPANTE: A usted no se le pagará por ser parte de este estudio.

VI- PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD. Si usted elige estar en este estudio, el investigador del estudio conseguirá información personal sobre usted.

Los resultados de esta investigación pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones del área de la psicología, pero su identidad no será divulgada. Esta autorización servirá hasta el final del estudio, a menos que usted la cancele antes. Si decide abandonar el estudio, el Investigador Principal no usará ni divulgará su información personal.

XII- PARTICIPACIÓN Y RETIRO VOLUNTARIOS

Su participación es voluntaria. Usted puede decidir no participar o retirarse del estudio en cualquier momento.

XII- CONSENTIMIENTO:

He leído la información de esta hoja de consentimiento, o se me ha leído de manera adecuada. Todas mis preguntas sobre el estudio y mi participación han sido atendidas. Yo autorizo el uso y la divulgación de mi información para los propósitos descritos anteriormente.

Al colocar una "X" en ésta hoja de consentimiento, no se ha renunciado a ninguno de los derechos legales.

Autorizo mi participación en el estudio.



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

Evaluación de Desempeño de la Práctica

Datos del alumno:

Matrícula:	1981437
Nombre del Alumno:	Maximiliano Muñoz Avendaño
Programa educativo:	Maestría en psicología del deporte
Orientación:	Psicología

Datos de la Empresa:

Empresa/Institución:	Operadora Deportiva Villa Rica AC
Departamento/Área:	Academia de Golf Villa Rica

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	X			
Conducta	X			
Puntualidad	X			
Iniciativa	X			
Colaboración	X			
Comunicación	X			
Habilidad	X			
Resultados	X			
Conocimiento profesional de su carrera	X			

Observaciones:

Fue de mucha ayuda para nuestro Club.

Lic. Ignacio de León Méndez
Nombre y firma del tutor responsable de la práctica

Gerente General
Puesto del tutor responsable de la práctica



Academia Universidad UN, Ciudad Universitaria, CP 66455
San Nicolás de los Gaites, Nuevo León, México
Tel: (81) 13-40-44-50 / 13-40-44-51
fo@uanl.mx / www.fod.uanl.mx

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

Maximiliano Muñoz Avendaño

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina: Eficacia de hipnosis activa y mindfulness en tiros libres de basquetbol

Campo temático: Psicología del deporte

Lugar y fecha de nacimiento: 13 de octubre de 1994, Veracruz, Ver

Lugar de residencia: Alvarado, Ver.

Procedencia académica: Universidad Iberoamericana campus Santa Fe, Ciudad de México, departamento de Psicología

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

- Psicólogo deportivo de CEFOR Cocodrilos en Monterrey, Nuevo León.
- Psicólogo del área de consultoría del departamento de psicología del deporte en la Facultad de Organización Deportiva de la UANL.
- Prácticas profesionales de psicología deportiva en Operadora Deportiva Villa Rica AC, con golfistas y tenistas de alto rendimiento.
- Prácticas clínicas profesionales en el área de salud mental del Hospital General de México
- Acompañamiento psicológico y de inclusión en áreas académicas, deportivas y culturales a jóvenes con discapacidad intelectual del Programa Somos Uno Más en la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México

E-mail: maxmunoz94@hotmail.com