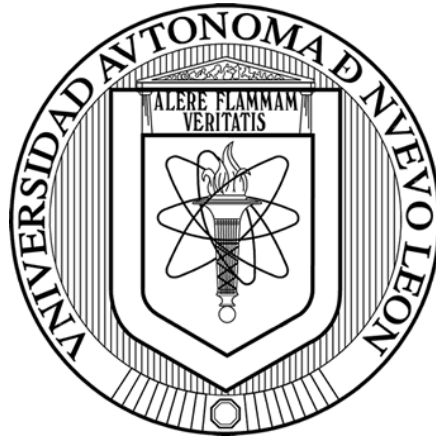


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN
LA MEJORA DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN NATACIÓN
ARTÍSTICA

Por

ANDREA PINZÓN TRON

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

Como requisito para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, noviembre 2021

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 Tesina titulada "Mindfulness como estrategia de regulación emocional en la mejora de habilidades psicológicas en Natación Artística" realizado por la Lic. Andrea Pinzón Tron, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN

Javier Mendoza


Dr. Francisco Javier Mendoza Farias
Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo
León Asesor Principal



Dra. Jeanette López Walle
Universidad Autónoma de
Nuevo León, Nuevo León
Co-asesor



Dr. Felipe Reynoso
Sánchez
Universidad Autónoma de
Occidente, Sinaloa
Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de

Agradecimientos

A Chio y mi madre, por ser los pilares más importantes en mi vida desde que tengo memoria, por su apoyo y amor incondicional, por acompañarme en cada sueño y estar siempre conmigo, a pesar de la distancia, por sus enseñanzas, sus risas y la motivación que, sin darse cuenta, me dan todos los días. Todo lo que hoy soy es gracias a ustedes. A mis hermanos, porque sin importar lo lejos que estemos, sé que siempre cuento con ustedes.

A Jorge y Aldo, por ayudarme a crecer no sólo como deportista y profesional, sino como persona, por permitirme ser parte de su equipo, sin ustedes no sería la misma; al igual que toda mi familia Global, por siempre apoyarme, creer en mí y aportar a este proyecto.

A Ricardo, por haberme apoyado desde el comienzo de este sueño, aun cuando eso representaba hacer un gran sacrificio; por tu paciencia, tu amor y apoyo inigualable, por tus palabras y abrazos siempre reconfortantes y por ser esa paz que me hacía falta en los días más difíciles. Gracias por ser ejemplo de fortaleza, pasión, dedicación y amor.

A Marijo por estar al pendiente de mí, por siempre intentar ayudarme, aunque yo rara vez lo permitiera; por acompañarme a través de los años, por celebrar conmigo los pequeños y grandes logros, por tu escucha siempre atenta, las risas y los aprendizajes que salen después de cada plática.

Al equipo de Natación artística de Baja California Sur, así como al psicólogo Germán Ramírez, por haber aceptado participar en este proyecto y haberme dado todo el apoyo, gracias Annita, Nahiara, Valentine y Aialy por toda su disposición, disciplina y haber aceptado el compromiso de formar parte de él.

Al Dr. Francisco Mendoza por todo lo aprendido, por su disposición, apoyo y guía en todo momento. A la Dra. Jeanette López por su paciencia a lo largo del proyecto, las enseñanzas,

el interés en que siempre se lograra un avance y ayudarme a ver las mejores opciones para que este proyecto pudiera llevarse a cabo.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León, la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología por permitirme lograr este objetivo, por las enseñanzas y la calidad de su programa. A CONACyT por el apoyo de la beca que me permitió concluir esta maestría.

A mis amigos y amigas de maestría, por haber hecho de esta travesía algo muy divertido, competitivo y enriquecedor; por las enseñanzas, las ocurrencias, los juegos, las dinámicas y por haberme extendido su mano siempre que lo necesite. De lo que más le agradezco a la maestría son las amistades que encontré en ella. Gracias por ser ustedes.

Y, por último, a Flavio, Jenny y Emma, por haberme acompañado a viajar kilómetros para alcanzar este objetivo, por ser mis compañeros más fieles, por ser el amor más grande que tengo, por hacerme disfrutar al máximo de esos días en donde sólo estaban ustedes. Gracias.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología

Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: Noviembre 2021

Andrea Pinzón Tron

Título del Producto Integrador: Mindfulness como estrategia de regulación emocional en la mejora de habilidades psicológicas en Natación Artística.

Número de Páginas: 108

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina:

El objetivo de este trabajo fue evaluar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, la regulación emocional y el nivel de mindfulness antes y después de un programa de intervención en practicantes de natación artística del estado de Baja California Sur. Participaron 4 nadadoras de artística de entre 12 y 14 años de edad ($M = 12.8$), a quienes se les aplicó una entrevista y tres instrumentos: Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), el Cuestionario de Regulación Emocional para niños y adolescentes (ERQ-CA) y la Medida de Mindfulness en Niños y Adolescentes (CAMM). Los resultados obtenidos mostraron una diferencia no significativa en cuanto a los datos cuantitativos, sin embargo, los datos cualitativos mostraron una mejora en la percepción subjetiva de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, así como un aumento en la capacidad de regulación emocional.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	1
Justificación.....	2
Objetivos.....	3
Objetivo general.....	3
Objetivos específicos.....	3
Pregunta De Investigación.....	4
Capítulo I Marco Teórico	5
1. Rendimiento Deportivo.....	5
2. Habilidades Psicológicas Y Rendimiento Deportivo.....	6
3. Emoción.....	8
4. Programas De Intervención Para La Regulación Emocional.....	12
Capítulo II Metodología	23
1. Diseño.....	23
2. Población y muestreo.....	24
3. Instrumentos.....	26
4. Procedimiento.....	28
Capítulo III Resultados	32
1. Evaluación grupal antes y después del programa de intervención.....	32
2. Evaluación individual antes y despues del programa de intervención.....	34
3. Triangulación del análisis cualitativo y cuantitativo.....	39
Capítulo IV Discusión	40
Limitaciones del estudio.....	42
Líneas futuras de investigación.....	43
Capítulo V Conclusiones	44
Referencias	45
Anexos	60
Evaluación del desempeño	100
RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO	101

Introducción

Esta investigación nace del interés por estudiar la relación entre la regulación emocional a través de la práctica constante de Mindfulness y las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, puesto que se ha evidenciado cómo la práctica de Mindfulness puede ayudar a que se tenga un mayor conocimiento sobre las propias emociones y por lo tanto, se pueda lograr un mejor manejo de ellas, del mismo modo, se conoce la fuerte relación que existe entre la regulación emocional y el rendimiento deportivo, sin embargo, dentro del campo de estudio de la Psicología del Deporte existen aún pocos estudios sobre la importancia y relación de estas dos variables. Para el adecuado desarrollo de esta investigación, que tiene como fin la obtención del grado de Maestría en Psicología del Deporte, se ha dividido la tesina en cinco capítulos que refieren un estudio no experimental, logitudinal tipo panel con enfoque mixto.

En el Capítulo 1, se desarrolla el marco teórico, es decir, se definen las variables del estudio: regulación emocional, mindfulness y habilidades psicológicas. Posteriormente se mencionan algunos de los estudios que se relacionan con las variables, esto con la finalidad de proporcionar un sustento teórico y empírico al estudio.

En el Capítulo 2 se describe la metodología del estudio, comenzando con el diseño de la investigación, seguido de la descripción de las participantes y de los cuatro instrumentos de evaluación utilizados. Así mismo, se expone el procedimiento seguido para llevar a cabo el estudio.

En el Capítulo 3 se muestran los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados, tanto en el momento previo a la intervención, como los obtenidos posterior a esta, siendo los primeros únicamente de tipo cuantitativos y los segundos siendo cuantitativos y cualitativos. Se muestra una comparación gráfica individual para cada participante, seguido de una tabla que respaldan los cambios vistos entre la primera y la segunda evaluación.

En el Capítulo 4 se plantean las discusiones de los resultados obtenidos en el presente estudio, se tomaron en cuenta los objetivos planteados al inicio, así como las evidencias que ya existían referentes al tema. Así mismo se incluyen las limitaciones y propuestas para futuras investigaciones.

Por último, en el Capítulo 5 se presentan las conclusiones extraídas de la presente investigación.

Justificación

Este proyecto de investigación se justifica en la evaluación de la relación de la regulación emocional con las habilidades psicológicas involucradas en el rendimiento deportivo y en la práctica de mindfulness como estrategia para fortalecer dicha regulación. Sabiendo que la práctica de mindfulness, también conocida como atención plena, brinda contables beneficios, uno de los principales registrados por previas investigaciones es el fortalecimiento de la capacidad de atención-concentración, que, de acuerdo con Nideffer “La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea (...) es sin duda la clave más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte” (Nideffer 1991, p. 373).

Es hasta comienzos de la década de los ochenta que se toma conciencia en Occidente de la importancia del entrenamiento psicológico, para la optimización de los resultados deportivos y se empieza a trabajar sobre las estrategias cognitivas en los deportistas. Algunas revisiones así lo muestran, como la llevada a cabo por Weinberg (1981) sobre la efectividad de la visualización, el autodiálogo, el entrenamiento de la atención o la relajación, (siendo las últimas dos de las principales habilidades que subjetivamente se perciben como fortalecidas con la práctica de mindfulness), mientras que otras como en Waitley, May y Martens (1983), se cuestionan el

porque de tan poco interés prestado hasta el momento al entrenamiento psicológico de los deportistas.

De acuerdo con Días, Cruz y Fonseca (2011) entre las múltiples sensaciones experimentadas por los deportistas, se encuentra la ansiedad, la cual afecta directamente al rendimiento. Las principales causas de la ansiedad pueden ser la presión ejercida tanto por el mismo deportista, como por su equipo, entrenador, directivos o padres de familia, el tener expectativas de un desempeño adecuado, el ambiente que se viva dentro del grupo deportivo, las competencias, la evaluación social y la autoevaluación.

Aunado a lo anterior, si el o la deportista cuenta con estrategias que lleva a la práctica en su día a día que le permitan tener un mejor manejo de la ansiedad, mantenerse en el momento presente, ser capaz de regular sus emociones y que estas no afecten su comportamiento, se puede predecir el aumento de sus habilidades psicológicas y que esto se refleje en su rendimiento deportivo, cuestión que resulta prioridad en el deporte competitivo.

Objetivos

Objetivo general

Evaluar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, la regulación emocional y el nivel de mindfulness antes y después de un programa de intervención en practicantes de natación artística del estado de Baja California Sur.

Objetivos específicos

1. Comparar de forma grupal, las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, la regulación emocional y el nivel de mindfulness, antes y después de un programa de intervención.

2. Analizar de forma individual, tanto cuantitativa como cualitativamente, el impacto que tuvo el programa de intervención en las variables psicológicas.

Pregunta De Investigación

¿Se ven afectadas las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, la regulación emocional y el nivel de mindfulness después de un programa de intervención con mindfulness en practicantes de natación artística?

Capítulo I Marco Teórico

1. Rendimiento Deportivo

1.1 Generalidades

A través de la práctica deportiva el ser humano logra incrementar su salud física y busca propiciarse bienestar psicológico, potencializando sus cualidades personales, así como sus capacidades (Weinberg y Gould, 1996). El rendimiento deportivo, como lo menciona Gorbunov (1987), está condicionado por tres tipos de preparación: la preparación física, la preparación técnico-táctica y la preparación psicológica, si alguna de estas es descuidada, el rendimiento óptimo se ve amenazado.

Para Navon y Gopher (1979), “el rendimiento en una tarea determinada depende de la cantidad de recursos utilizados y de la eficiencia de estos recursos”; insistiendo estos autores que “cada tarea particular precisa de unos recursos específicos diferentes a los que requiere otro tipo de tarea distinta” (Roselló, 1997, p. 76). Dicho esto, Serpa (2002) citado por Hanin en 1993, define el rendimiento deportivo como el proceso de desarrollar un plan de acción para la implementación de habilidades psicológicas y físicas durante un evento. Así, el desempeño significa usar los conocimientos y habilidades, no sólo poseerlos.

Uno de los principales intereses de la Psicología del Deporte es la mejora del rendimiento deportivo mediante la aplicación de herramientas o estrategias psicológicas (Dosil, 2007; Weinberg y Gould, 2007). Esta mejora suele verse reflejada en la obtención de mejores marcas, récords, mejorar puntuaciones alcanzadas con anterioridad, lograr la clasificación a competencias de mayor nivel, entre otros indicadores que, generalmente en oposición a otros deportistas o equipos deportivos, apuntan a una mejora de las capacidades deportivas. En este sentido, el

deportista requiere desarrollar un conjunto de habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas que le permitan desempeñarse al máximo de sus capacidades.

2. Habilidades Psicológicas Y Rendimiento Deportivo

De acuerdo con numerosos especialistas (Auweele et al., 1993; Buceta, 1990 y 1996; García et al., 2006; Gil, Capafons y Labrador, 1993; Highlen y Bennet, 1979; Loher, 1984; Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Meyers et al., 1979; Ravizza, 1975; Roberts y Treasure, 2012) existen variables psicológicas de suma importancia, como la atención, la motivación, la autoconfianza, la ansiedad, el estrés, el autocontrol, la cohesión grupal, los estados de ánimo, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional, entre otras. Es por ello por lo que el conocimiento y control sobre estas variables puede contribuir a que el deportista logre un mejor rendimiento, obteniendo así, mejores resultados.

La relación entre el rendimiento y las puntuaciones obtenidas mediante evaluaciones psicológicas antes de la competencia, especialmente el estado de ánimo y la ansiedad precompetitiva, han sido el foco de atención continua en la Psicología del Deporte (LeUnes, Hayward, y Daiss, 1988).

De acuerdo con Legally y Costigan (2004) se han implementado de forma estructurada programas de entrenamiento psicológico para los deportistas de diferentes disciplinas, cuyo objetivo principal es potenciar las conductas favorables para el rendimiento y erradicar o manejar de manera más eficiente las negativas, maximizando con ello el esfuerzo realizado a otros niveles.

Algunos de los trabajos realizados por la Psicología del Deporte han tratado de identificar un perfil psicológico de rendimiento ideal, que incluye desde habilidades hasta rasgos de los deportistas (Reyes, Raimundi, y Gómez, 2012). Algunos de estos trabajos se han centrado en

describir con precisión los perfiles psicológicos de los atletas profesionales (Gould, Weiss, y Weinberg, 1981; Mahoney y Avenier, 1977; Mahoney, Gabriel, y Perkins, 1987; Orlick y Partington, 1988; Ruiz y Lorenzo, 2008), así como las exigencias psicológicas del éxito deportivo (Gould, Eklund, y Jackson, 1992; Orlick y Partington, 1988), para conocer mejor las características psicológicas que tienen en común. Sin embargo, a pesar de la gran cantidad de literatura, no existe un acuerdo acerca de cuáles son las variables que mejor explican el rendimiento deportivo.

Dosil (2002) menciona que, desde el punto de vista de la psicología, no es posible afirmar que el rendimiento deportivo dependerá de la práctica, desarrollo y mejora de aquellas conductas, hábitos, actitudes, etc., que sean relevantes para el deporte y que afecten de forma positiva en el rendimiento; y del manejo o erradicación de las conductas, hábitos, etc., que influyen negativamente. De acuerdo con Buceta (1998) el aspecto psicológico debe ser considerado como una parte esencial de la preparación integral del deportista, como un componente más que interactúa con el aspecto físico, técnico y táctico.

Con el fin de comprender la relación entre variables psicológicas y el éxito de los deportistas, se han realizado un considerable número de investigaciones (Gould, Weiss y Weinberg, 1981; Mahoney y Avenier, 1977; Meyers, et al., 1979) las cuales han confirmado la relación de variables psicológicas como la capacidad de concentración, el control del estrés, la motivación, la autoconfianza, entre otras habilidades psicológicas, con la consecución del éxito deportivo.

2.1 Habilidades Psicológicas En Natación Artística

La Natación Artística, considerada dentro de la categoría de deportes artísticos o de arte competitivo, requiere de una variedad de habilidades atléticas que incluyen resistencia, potencia,

agilidad y flexibilidad; donde las atletas deben sincronizar con precisión la coreografía tanto con sus compañeras de equipo, como con la música (Robertson et al.,2014). Según Arias et al. (2016) el entrenamiento de las habilidades psicológicas es clave para la actuación de cualquier deportista, y así como cada deporte cuenta con sus propias demandas físicas, sucede lo mismo con las demandas psicológicas.

Como lo menciona Chiva (2017) lo que caracteriza a los deportes artísticos es que involucran la estética en los movimientos de las deportistas, factor que es importante a tomar en cuenta ya que como sugiere Gimeno et al. (2007), conocer y entrenar las variables psicológicas involucradas en cada deporte no sólo puede optimizar el rendimiento de los deportistas, sino también, disminuir la incidencia de variables que afectan la continuidad en el deporte.

En un estudio realizado por Tamez y Verástegui (2021) en el que se evaluaron las habilidades psicológicas más utilizadas en los deportes artísticos, se observó que la autoconfianza, la motivación y el control de estrés eran las variables con mayor presencia dentro de esta categoría de deportes. Así mismo, Furley y Memmert (2010) confirmaron que la práctica constante de la visualización era una de las habilidades más efectivas para la mejora del rendimiento deportivo, y es a partir de esta información que Massimino et al. (2017) demostró que la visualización es de las variables de mayor influencia en el rendimiento en deportes acuáticos en los que la práctica técnica y táctica se realiza en prácticas en “tierra” o fuera del agua, como dentro de esta, tal como sucede con la Natación Artística.

3. Emoción

3.1 Inteligencia Emocional

El concepto de inteligencia emocional es definido por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer (1990) como “un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad

de controlar los propios sentimientos y emociones, discriminando entre ellas utilizando esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (p.189). Posteriormente Brockert y Braun (1996), apoyados en Goleman (1995) han definido cinco dimensiones que para conformar la inteligencia emocional: *autoconciencia* (reconocer las propias emociones), *autocontrol* (manejar y controlar las propias emociones), *motivación* (ordenar las emociones al servicio de un objetivo), *empatía* (reconocer emociones en los demás) y *habilidad social* (liderazgo y competencia social).

Aun no existe consenso entre los psicólogos en torno a la inteligencia emocional, sin embargo, de acuerdo con la evidencia anterior, se puede asegurar que esta inteligencia existe y de acuerdo con Shapiro (1997), la inteligencia emocional es un conjunto de capacidades que debería entrenarse desde la infancia y además afirma la posible existencia de un Coeficiente Emocional (C.E.) parecido al Coeficiente Intelectual (C.I.), aunque en este punto hay controversia pues diversos factores de la inteligencia emocional no son medibles, dada la escasa delimitación conceptual de estos.

3.2 Regulación Emocional

De acuerdo con Medrano y Trógolo (2014), la regulación emocional (RE) consiste en modular las experiencias emocionales en vez de eliminarlas, posibilitando que el sujeto aumente el control que tiene sobre su comportamiento, y contar con la capacidad para inhibir impulsos o conductas inapropiadas o desadaptativas. Por lo que aquellas personas que cuenten con mayores capacidades de RE lograrían responder satisfactoriamente a lo que una situación en particular le demande.

Del mismo modo, Eisenberg, et al. (2000, p.137) definen la RE como “el proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, la intensidad o la duración de los estados de

sentimientos internos y los procesos fisiológicos relacionados con las emociones, a menudo en el servicio de la consecución de las propias metas.”

Diversos estudios (Tamir, 2008; Tamir, Chiu y Gross, 2007; Tamir, Mitchell y Gross, 2008) han demostrado que la RE se da cuando busca un objetivo en particular, evidenciando que las personas tienden a regular sus emociones para experimentar emociones hedónicamente desagradables como la ira y el miedo o se niegan la oportunidad de aumentar las emociones hedónicamente agradables como la felicidad, con el fin de lograr metas significativas (Tamir, 2011). En otro estudio realizado por Tamir et al. (2008) se descubrió que las emociones son reguladas con fines funcionales.

3.3 Regulación Emocional En El Rendimiento Deportivo

Robazza, Pellizzari y Hanin (2004) plantean que los deportistas intencionalmente suelen colocarse en estados emocionales hedónicamente desagradables cuando consideran que esto traerá consecuencias cognitivas, fisiológicas o conductuales ideales. Sugiriendo así, que los deportistas tienen creencias meta-emocionales sobre cómo sus emociones influyen en su desempeño.

Según Roffé (2003), desarrollar la inteligencia y la RE es fundamental para manejar las emociones desadaptativas en el deporte, que pueden llegar a alterar y disminuir el rendimiento y el bienestar de los deportistas, por lo que los programas para entrenar las habilidades de RE tienen gran influencia en este ámbito.

Feltz, Lirgg y Albrecht (1992) fundamentaban principalmente la importancia de las emociones en el deporte en los estudios del afrontamiento del estrés, en especial el estrés sufrido por los deportistas en situaciones precompetitivas, durante la competencia (Jones y Hardy, 1990) y/o tras la competencia (Cockey, 1997). Durante el desarrollo de las competencias, se presentan

diferentes situaciones estresantes, las cuales pueden afectar a la capacidad de concentración, causando una pérdida del foco atencional, así como un incremento en la ansiedad, frecuencia cardíaca y en la tensión muscular (Márquez, 2004; Estrada y Pérez, 2008). Domínguez-Lara (2016) expone la importancia de la capacidad para regular las emociones, al utilizar el Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), mostró que el manejo óptimo del estrés ayuda a la persona en sus reacciones emocionales, mostrando una asociación positiva entre el componente intrapersonal y las estrategias de reinterpretación positiva y focalización en los planes. Esto demuestra que quienes actúan de forma más reflexiva tienden a utilizar estrategias más racionales y por lo tanto más elaboradas, reduciendo así su uso de estrategias automáticas como la rumiación. Así pues, y tomando en cuenta que las emociones poseen una función adaptativa, incluso en situaciones de estrés (Folkman y Lazarus, 1985; Frijda, 1986; Levenson, 1988) algunos estudios se han enfocado en cómo las emociones percibidas como positivas y las percibidas como negativas impactan en la estrategia de afrontamiento del estrés en una situación determinada (Zautra, Affleck, Tennen, Reich y Davis, 2005).

Al respecto, Hanin y Sirja (1995) demostraron que las emociones en relación con el éxito deportivo presentan zonas óptimas individuales, donde cada deportista tiene su propia forma de reaccionar ante el estrés de competencia, necesitando cierto grado de emociones percibidas como negativas y emociones percibidas como positivas que le ayuden a colocarse en su punto óptimo de rendimiento en situación de competencia.

De acuerdo con Anshel (1990), es posible que un individuo aprenda a manejar sus recursos emocionales para lograr con ellos beneficios en la práctica deportiva, por tanto, el concepto de inteligencia emocional tendría aplicación importante en el ámbito del deporte. Vallerand (1987) respalda lo anterior afirmando que los mecanismos emocionales e intelectuales

en el deporte son de gran relevancia, debido a su impacto sobre la práctica y el rendimiento deportivo en diversas situaciones.

Aunque el concepto de inteligencia emocional aún es novedoso y poco estudiado, sobre todo en el ámbito deportivo, con base en la evidencia expuesta, se puede suponer que las capacidades de la inteligencia emocional, medidas con un índice (C.E.), funcionarían como predictores del rendimiento de un deportista en situaciones competitivas, en cuanto al efecto de las emociones sobre su desempeño.

Según varios autores (Goleman, 1995; Salovey y Meyer, 1990 y Shapiro, 1997) el C.E. de una persona puede ser elevado o “educado”, con lo cual, mediante un entrenamiento de las capacidades de inteligencia emocional, se podría incrementar el rendimiento de ese sujeto en otras áreas, pero aún falta más evidencia que permita ampliar la explicación de este hallazgo.

4. Programas De Intervención Para La Regulación Emocional

Dentro del ámbito deportivo, las estrategias de RE con fines instrumentales se han convertido en componentes fundamentales de las intervenciones de la psicología deportiva aplicada (Botterill y Brown, 2002; Jones, 2003). Los atletas aprenden y practican estas estrategias para ayudar a regular las emociones experimentadas antes, durante y después de la competencia, así como durante los períodos de entrenamiento y rehabilitación de lesiones (Gould & Maynard, 2009; Mankad et al., 2009; Robazza et al., 2004; Tenenbaum et al., 2008).

4.1 Terapias Convencionales

La RE en el deporte ha recibido una atención considerable en la investigación. Stevens y Lane (2001) encontraron que escuchar música, buscar apoyo social y reevaluar la situación eran estrategias populares para regular las emociones durante la competencia. Además, los investigadores han sugerido métodos mediante los cuales la RE podría incorporarse en las

intervenciones de la psicología del deporte para mejorar el rendimiento (Botterill & Brown, 2002; Jones, 2003). La efectividad de diferentes estrategias también debe considerarse, ya que se ha demostrado que diferentes estrategias tienen diferentes efectos en la capacidad para regular las emociones (Webb et al., 2012).

Se han realizado varios intentos en psicología para clasificar las estrategias de regulación de las emociones. Gross (1998) desarrolló un modelo de proceso que clasifica las estrategias de RE en cinco categorías según el momento en el que impactan en la fase en que se generan estas emociones: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue de la atención, cambio cognitivo y modulación de la respuesta. Por el contrario, Koole (2009) categorizó las estrategias de RE en función del sistema de respuesta emocional al que afectan: los sistemas de atención, de conocimiento y de respuesta corporal. Parkinson y Totterdell (1999) ofrecieron una clasificación que coloca cada estrategia de RE en una de cuatro categorías dependiendo de si son cognitivas o conductuales y si alientan al individuo a acercarse o evitar la causa de la emoción. La multitud de clasificaciones de estrategias de regulación de las emociones destaca la complejidad de investigar las emociones y la oportunidad de abordar la RE desde muchas perspectivas diferentes.

Desde la terapia cognitiva conductual, se resalta que la RE implica a la capacidad para regular la respuesta fisiológica, la implementación de estrategias para dar una respuesta ajustada al contexto y la organización de dichas estrategias para lograr metas. (Hervás & Jódar, 2008).

4.2 Tercera Ola

En los últimos años han emergido, desde la aproximación conductual, una gran cantidad de terapias psicológicas (McCullough, 2000; Martel, Addis & Jacobson, 2001; Marlatt, 2002; Roemer y Orsillo, 2002). Debido a la necesidad de reorganizarlas, así como la complejidad de

incluir las en alguna de las categorías ya existentes, Steven Hayes, en 2004, empleó la expresión “Tercera Ola de Terapias de Conducta” para referirse a este grupo específico de terapias que tienen algunas características y elementos en común. Surge así la denominada “Tercera Ola” o “Las Terapias de Tercera Generación”.

La Tercera Ola es definida por Hayes (2004) del siguiente modo: “Fundamentada en una aproximación empírica y enfocada en los principios del aprendizaje, la tercera ola de terapias cognitivas y conductuales es particularmente sensible al contexto y a las funciones de los fenómenos psicológicos, y no sólo a la forma, enfatizando el uso de estrategias de cambio basadas en la experiencia y en el contexto además de otras más directas y didácticas. Estos tratamientos tienden a buscar la construcción de repertorios amplios, flexibles y efectivos en lugar de tender a la eliminación de los problemas claramente definidos, resaltando cuestiones que son relevantes tanto para el clínico como para el cliente. La tercera ola reformula y sintetiza las generaciones previas de las terapias cognitivas y conductuales y las conduce hacia cuestiones, asuntos y dominios previos y principalmente dirigidos por otras tradiciones, a la espera de mejorar tanto la comprensión como los resultados”.

De acuerdo con dicha definición, la diferencia de estas nuevas terapias con respecto a las generaciones anteriores de terapias de conducta radica en que renuncian al compromiso de utilizar exclusivamente cambios de primer-orden, sino que consideran el contexto de cada situación, utilizando estrategias de cambio más experimentales por la persona, en lugar de limitarse a utilizar exclusivamente estrategias de cambio de primer orden o directas, ampliando y modificando considerablemente el objetivo a tratar o cambiar (Hayes, 2004).

Es importante mencionar que las nuevas terapias no tienen como objetivo alterar o modificar la conducta de la persona mediante la erradicación o alteración de los eventos

privados, sino que, a través de la modificación de los contextos verbales en los cuales los eventos cognitivos representan un problema, se focalizan en la alteración de la función psicológica del evento en específico (Gutierrez et al., 2004). Quizás por esta razón, hay ocasiones en donde podría percibirse como algo contra-cultural el trabajar con este tipo de terapias, donde se tiene como objetivo hacerle ver a la persona (por medio de paradojas, metáforas, ejercicios experienciales, entre otras técnicas) que los esfuerzos que mantiene por controlar sus eventos privados, lo que considera que debe hacer, lo que es considerado socialmente correcto, no es la solución a su problema sino que, y contrario a lo que piensa, dichos esfuerzos por controlarlo forman parte intrínseca del problema mismo (Mañas, 2007).

La Tercera Ola está conformada por: la Terapia de Aceptación y Compromiso (Acceptance and Commitment Therapy o ACT; Hayes, Stroschal y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002); la Psicoterapia Analítica Funcional (Functional Analytic Psychotherapy o FAP; Kohlenberg y Tsai, 1991), la Terapia de Conducta Dialéctica (Dialectical Behavior Therapy o DBT; Linehan, 1993), la Terapia Integral de Pareja (Integrative Behavioral Couples Therapy o IBCT; Jacobson y Christensen, 1996) y la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (Mindfulness-Based Cognitive Therapy o MBCT; Segal, Williams y Teasdale, 2002).

4.3 Mindfulness

De acuerdo con Panikkar (1997), citado por Cepeda y Romero en 2014, el término “mindfulness” también conocido como “atención o conciencia plena”, surge de la traducción al inglés de la palabra “Sati” del idioma Pali usado en el budismo. Este término fue descrito en un primer momento por Kabat-Zinn en 1990, que junto a otros autores lo definen como “una conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento,

sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es” (Segal, Williams y Teasdale, 2002; Shapiro y Schartz, 1999).

Otros autores como Bishop et al. (2006) separan el concepto de mindfulness en dos componentes: primeramente, el objetivo es redirigir, reconocer y mantener la atención en los eventos mentales que surgen en el presente; posteriormente, la persona mantiene una actitud de aceptación, curiosidad y apertura en el presente.

A su vez, Germer en 2005, citado por Cepeda y Romero en 2014, menciona que existen diversas perspectivas para entender el mindfulness: primeramente, considera que es un ejercicio de meditación; después, se pretende mantener la atención centrada en el presente; por último, busca orientar la atención a “darnos cuenta” de lo que sucede en la experiencia presente.

La atención plena puede ser cultivada a través del entrenamiento del pensamiento, y existe evidencia que indica que las intervenciones basadas en la atención plena pueden mejorar la salud física, la salud mental, tener efectos cognitivos, afectivos e interpersonales (Creswell, 2017).

Actualmente existen programas de intervención psicológica que incluyen mindfulness como uno de sus componentes, entre los más conocidos y estandarizados se encuentran: Reducción de estrés basada en mindfulness (MBSR; Kabat-Zinn, 1982), Terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT; Segal, Williams & Teasdale, 2002), y Prevención de recaídas basada en mindfulness (MBRP; Marlatt & Donovan, 2005). En todos ellos la práctica de meditación es el principal componente para trabajar mindfulness.

4.3.1 Mindfulness y Regulación Emocional

De acuerdo con Segal et al., (2002) la práctica constante de mindfulness disminuye la reactividad emocional, al mismo tiempo que favorece la apertura a la experiencia (disminuyendo la evitación de la experiencia).

Del mismo modo, se han realizado investigaciones con técnicas de neuroimagen cerebral (electroencefalograma e imagen por resonancia magnética) las cuales sostienen que la práctica constante de mindfulness, a largo plazo, promueve una RE más flexible, ya que produce cambios en la corteza prefrontal, la cual reduce la activación automática de la amígdala (Chiesa y Serretti, 2010).

Hallazgos más recientes apuntan que la práctica de mindfulness modifica las zonas cerebrales involucradas en la toma de conciencia de los estados afectivos, así como en la regulación de las respuestas emocionales (Hözel et al., 2013). Hözel et al. (2011) obtienen que la práctica de MBSE está asociada a cambios en la concentración de sustancia gris en las áreas del cerebro implicadas en el aprendizaje, memoria, RE, entre otros.

La RE comprende aquellos “procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas” (Thompson, 1994, p.27-28). Además de regular el tiempo que suele tomar la recuperación del estado de ánimo previo, están relacionados con la aparición y mantenimiento de diversos problemas de salud física y psicológica. Numerosas investigaciones han demostrado una relación entre los procesos de RE adaptativos y el bienestar psicológico y físico del individuo (Chambers, Gullone y Allen, 2009; Hervás y Vazquez, 2006; Jimenez, Niles y Park, 2010; Linehan, 1993).

Al mismo tiempo, se ha propuesto que la relación positiva que se da entre la práctica de mindfulness y el bienestar psicológico podría ser gracias a su impacto sobre la RE (Kumar,

Feldman y Hayes, 2008; Martín-Asuero y García, 2010). Estudios previos demuestran que existen correlaciones entre diversos aspectos relacionados con la RE y la práctica constante de mindfulness (Carmody et al., 2009; Delgado et al., 2010; Feldman et al., 2007; Kumar et al., 2008; Vujanovic et al., 2010).

4.3.2 Antecedentes de Mindfulness en el Deporte

La implementación del mindfulness ha sido, en los últimos años, una herramienta de intervención innovadora enfocada a una mejora de rendimiento en los deportistas (Carraça et al., 2018). La práctica de mindfulness en el ámbito deportivo surge como alternativa a las intervenciones cognitivas-conductuales tradicionales donde se tiene la intención generar un cambio o eliminar ciertos eventos internos del deportista. En cambio, cuando se utiliza el mindfulness como una práctica constante, la intención es adoptar una postura contemplativa, aceptando la experiencia tal y como es, abandonando la lucha y control de los eventos internos.

Según Palmi y Solé (2016) “para que un atleta consiga llegar al estado de conciencia plena puede utilizar distintas metodologías dentro de su entrenamiento, como la meditación, el yoga, mantener la consciencia en las actividades de la vida diaria, ejercicios de respiración y de consciencia corporal, entre otros.”

Kabat-Zinn, Massion y Rippe fueron, en 1984, los primeros en utilizar una intervención basada en mindfulness en el deporte al utilizar esta herramienta con el equipo olímpico de remo de EE.UU; reportaron una mejora en el rendimiento físico y mejoras en diversas variables psicológicas como el afrontamiento a la competencia, al cansancio y recuperación física (trabajo presentado en el Congreso Mundial de Psicología del Deporte de 1985 en Copenhagen).

Además del interés por la mejora del rendimiento, varias investigaciones (Gooding y Gardner, 2009; Kee y Wang, 2008) demuestran la eficacia de la práctica de mindfulness en la

mejora de variables como la focalización de objetivos, autovaloración y RE en lesiones deportivas y la concentración (Solé et al., 2014). John, Verma y Khanna (2011) estudiaron la eficacia de un programa de mindfulness que incluía la práctica de meditación para disminuir el estrés precompetitivo en un grupo de tiradores de pistola y hallaron que tanto la percepción del estrés, como los niveles de cortisol sufrieron una mejora significativa.

4.3.3 Programas de Mindfulness en el Deporte

La práctica del mindfulness puede emplearse de forma complementaria a la intervención psicológica tradicional en deportistas, esto quiere decir que el atleta acepta de forma radical la experiencia, abandona el control de los eventos internos y adopta una postura contemplativa, logrando así, que este modelo de intervención pueda aportar una mejora en el rendimiento (Del Águila et al., 2009). Las estrategias basadas en la aceptación determinan que, para alcanzar el rendimiento óptimo, no es necesaria la disminución o el control de los estados internos, sino que se necesita una aceptación de dichos estados, una focalización en los estímulos externos que son relevantes para la tarea y una entrega incondicional del esfuerzo por parte del deportista (Gardner y Moore, 2007).

A partir del primer estudio realizado por Kabat-Zinn et al. (1985), se comenzó a implementar el mindfulness en las intervenciones en el deporte con dos enfoques principales: “Atención plena en combinación con aceptación y compromiso” (Mindfulness-Acceptance Commitment Approach: MAC) de Gardner y Moore (2007) y “Mejora del rendimiento deportivo a través del mindfulness” (Mindful Sports Performance Enhancement: MSPE) de Kauffman, Glass y Arnkoff (2009).

Otros autores como Baltzell y Akhtar (2014) desarrollaron el Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS), que mezcla la práctica de mindfulness con el entrenamiento de

habilidades psicológicas tradicionales, como visualización o autodiálogo. Dicho programa tiene una duración de 6 semanas, llevando a cabo dos reuniones de 30 minutos por semana. También, por parte de Aherne, Moran y Lonsdale (2011), está el entrenamiento de atención plena en la experiencia de flujo, el cual consiste en una intervención también de 6 semanas durante las cuales se realizan ejercicios de meditación, yoga, escaneo corporal (*bodyscan*) y entrenamiento en meditación guiada. Además, Thienot, Dimmock, Jackson, Grove, Bernier y Fournier (2013) desarrollaron el primer cuestionario para medir las habilidades de atención plena de los deportistas: Mindfulness Inventory for Sport (MIS).

De acuerdo con Carraça et al. (2018) dichos programas aplicados en Psicología del Deporte incluyen un entrenamiento mental y en RE que pueden ayudar al deportista a conseguir el bienestar psicológico y además un rendimiento óptimo.

4.3.3.1 Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC).

Gardner y Moore (2004 y 2007) crearon el Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC), el cual, utiliza la terapia cognitiva basada en mindfulness junto con la terapia de aceptación y compromiso y cambios conductuales. Este programa consiste en realizar un total de 9 a 12 sesiones de 45-60 minutos de duración cada una (Palmi y Solé, 2016).

Según Mañas et al. (2014) el programa MAC pretende lograr la ejecución óptima del deportista por medio de un entrenamiento de cinco etapas: (1) psicoeducación, la cual consiste en presentar el funcionamiento del programa y establecer los objetivos; (2) mindfulness, lo cual implica entrenar a los deportistas en su capacidad de enfocar su atención en el momento presente sin juzgar ni evaluar la experiencia y “dejar ir” las emociones y pensamientos que no estén centrados en el “aquí y ahora”; (3) identificar sus valores y compromiso, etapa donde se incita al deportista a vivir de acuerdo a sus valores y no dejándose manipular por emociones aisladas. (4)

aceptación, se propone a los deportistas que comparen el vivir acorde a sus propios valores contra los esfuerzos por controlar los estados internos; (5) integración práctica, se practican todas las etapas anteriores y se discuten las posibles complicaciones.

Según los autores, el programa MAC tiene ciertas características en común con el concepto de flow, el cual describe “el estado de ejecución ideal en los atletas como una intensificada consciencia al momento presente y concentración en la tarea” (Csikzentmihalyi, 1990). Este concepto también ha sido considerado como la “fusión de la acción y las consciencias” (Csikzentmihalyi, 1990). El MAC promueve la experiencia de flow y el estado de ejecución óptimo en los deportistas.

4.3.3.2 Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE)

El programa Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE), creado por Glass y Kaufman (2006), utiliza la técnica de reducción de estrés mediante mindfulness (MBSR) y la terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT). Consiste en entrenar habilidades propias del mindfulness y la aceptación del momento presente en un total de 4 sesiones de 2.5 a 3 horas de duración cada una, realizando una sesión por semana y prácticas diarias en casa (Pineau, Glass y Kaufman, 2014).

Primeramente, se debe explicar a los deportistas las características del programa y de qué forma les será útil tanto en el deporte como en la vida diaria. El MSPE consta de seis fases: (1) ejercicio de la uva pasa, consiste en darle algún fruto pequeño a todos los deportistas y se les incita a poner todos sus sentidos en él; (2) meditación sentada, se le pide al deportista que dirija la atención únicamente a su respiración junto con las sensaciones de su cuerpo que la acompañan y en los sonidos de su entorno. Es importante que esta fase se trabaje de forma progresiva, comenzando con periodos de 10 minutos hasta llegar a los 25 minutos de meditación; (3)

Escaneo corporal o *bodyscan*, consiste en dirigir la atención en diferentes zonas del cuerpo y aceptar cualquier sensación; (4) yoga, que es realizar diversas posturas de yoga manteniendo la atención en la respiración, el cuerpo y su movimiento; (5) meditación caminando, consiste en ser conscientes de las sensaciones corporales mientras se está caminando; (6) meditación específica deportiva, se reúnen las fases anteriores y se aplican a un deporte en específico.

Según los creadores del MSPE, este programa está estructurado para adaptarse a cualquier disciplina deportiva. Inicialmente, el MSPE fue diseñado para tener una duración de 4 semanas, pero recientemente se desarrolló una nueva versión extendida, la cual tiene una duración de 6 semanas. En dicha versión se realiza una sesión grupal semanal de 90 minutos, además de incluir prácticas para realizar en casa diariamente. (De Pedrillo, Kaufman, Glass y Arnokoff, 2009).

Capítulo II Metodología

1. Diseño

Esta investigación se llevó a cabo por medio de un diseño no experimental, longitudinal tipo panel con enfoque mixto. El enfoque mixto representa “un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio” (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2008). En cuanto a la investigación longitudinal, como estos mismos autores mencionan, surge por el interés por analizar cambios al paso del tiempo en determinadas variables, en este caso, la regulación emocional, las habilidades psicológicas en Natación Artística y la relación entre éstas; se recolectaron datos sobre dichas variables y sus relaciones, en dos momentos, para evaluar el cambio en éstas. Siendo de tipo panel ya que se mantuvo la misma muestra de participantes a lo largo de toda la intervención. Se realizó la recopilación de datos cuantitativos en el momento previo y posterior a la intervención, haciendo una evaluación de las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en Natación Artística, la capacidad de regulación emocional y el nivel de mindfulness de las deportistas participantes. La evaluación cualitativa, la cual consistió en una entrevista semiestructurada, se realizó posterior a la intervención para evaluar la experiencia con la práctica de mindfulness de las participantes.

La intervención consistió en un programa adaptado del MSPE con una duración de 4 semanas, con sesiones virtuales de trabajo que se realizaron de forma semanal con una duración de 90 minutos, al mismo tiempo que se les brindó un cuadernillo de trabajo con actividades relacionadas con lo trabajado durante la sesión con dos actividades diarias, las cuales iban desde

actividades al momento de despertar, antes del entrenamiento, durante el entrenamiento y antes de dormir.

2. Población y muestreo

El estudio se llevó a cabo de manera remota con cuatro deportistas de la disciplina de natación artística del estado de Baja California Sur, México Las cuales son seleccionadas estatales de la categoría 12-14 años de dicho estado y han practicado el deporte por más de dos años, teniendo participación en competencias a nivel estatal, nacional e internacional.

2.1 Criterios de inclusión

- Mínimo un año practicando Natación Artística.
- Ser categoría infantil
- Representativo de su estado
- Haber asistido a todas las sesiones de intervención
- Haber cumplido con las actividades diarias entre sesiones.

2.2 Criterios de exclusión

- Tener menos de un año practicando natación artística
- No tener experiencia en competencia
- No haber asistido a las sesiones de intervención
- No haber cumplido con las actividades diarias entre sesiones.

2.3 Criterios de eliminación

- Haber dejado el deporte
- No haber asistido a los entrenamientos
- No haber cumplido con alguna de las evaluaciones

Participantes en el estudio

Participante 1

Nadadora de 12 años, con 2 años de experiencia en el deporte, los cuales han sido dentro del mismo equipo en el que se encuentra actualmente, teniendo participación en competencias estatales, nacionales e internacionales, además de contar con psicólogo del deporte como parte de su preparación deportiva.

Participante 2

Nadadora de 13 años, con 2 años de experiencia en el deporte, los cuales han sido dentro del mismo equipo en el que se encuentra actualmente, teniendo participación en competencias estatales, nacionales e internacionales, además de contar con psicólogo del deporte como parte de su preparación deportiva.

Participante 3

Nadadora de 14 años, con 5 años de experiencia en el deporte, los cuales han sido dentro del mismo equipo en el que se encuentra actualmente, teniendo participación en competencias estatales, nacionales e internacionales, además de contar con psicólogo del deporte como parte de su preparación deportiva.

Participante 4

Nadadora de 12 años, con 4 años de experiencia en el deporte, los cuales han sido dentro del mismo equipo en el que se encuentra actualmente, teniendo participación en competencias estatales, nacionales e internacionales, además de contar con psicólogo del deporte como parte de su preparación deportiva.

3. Instrumentos

3.1 Cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) de Gimeno (1999); Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001) consta de 55 reactivos distribuidos en cinco factores: Control de Estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad Mental y Cohesión de Equipo. (Ver Anexo 1) Se optó por la utilización de este instrumento ya que ha mostrado ser uno de los métodos de mayor eficacia en la evaluación de las características psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo, “en la continuidad en el deporte de competición y en el éxito deportivo”, como mencionan Gimeno, Buceta y PérezLlantada (2007). Para las respuestas, usa una escala LÍkert de 5 alternativas de respuesta que va de “*Totalmente de Acuerdo*” a “*Totalmente en Desacuerdo*”, más la opción adicional para los casos en los que los y las deportistas “no entienda el ítem” (Gimeno, Buceta, y Pérez-Llantada, 2001). El cuestionario ha mostrado adecuada consistencia interna en otros estudios: “Los resultados obtenidos respecto a la consistencia interna del instrumento han sido superiores al nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70 en los casos del CPRD en su conjunto” (Gimeno et al., 2001).

3.2 Cuestionario de Regulación Emocional para niños y adolescentes (ERQ-CA)

Con el objetivo de evaluar y estudiar las diferencias individuales en la RE, Gross y Jhon (2003) desarrollaron el cuestionario “*Emotion Regulation Questionnaire*” (ERQ) que evalúa dos estrategias de RE: la reevaluación cognitiva y la supresión emocional. Después, en 2012, fueron Gullone y Taffe quienes hicieron la adaptación del ERQ a niños y adolescentes, creando el ERQ-CA, cuestionario formado por 10 ítems divididos en dos subescalas correspondientes a las dos estrategias de RE: Reevaluación cognitiva (6 ítems) y Supresión Expresiva (4 ítems); obteniendo

la RE mediante la suma de todos los ítems de la escala. (Ver Anexo 2) Los ítems se responden en una escala tipo Likert de 5 puntos, (1= *completamente desacuerdo* – 5 = *completamente de acuerdo*). Las propiedades psicométricas del ERQ-CA han mostrado adecuada consistencia interna en otros estudios: “Una versión revisada del ERQ para su uso con niños y adolescentes ha demostrado que el ERQ-CA es una herramienta válida y confiable para la evaluación de dos estrategias de ER bien investigadas. Los hallazgos actuales demuestran que el ERQ-CA posee una buena consistencia interna y estabilidad en el tiempo, validez de constructo que es invariante en los grupos de edad y sexo, y una validez convergente adecuada. Por lo tanto, los hallazgos apoyan el uso de esta medida revisada con muestras de niños y adolescentes.” (Gullone & Taffe, 2012)

3.3 Medida de Mindfulness en niños y adolescentes (CAMM)

La Medida de Mindfulness en niños y adolescentes (CAMM, *Child and Adolescent Mindfulness Measure*, Greco, Baer y Smith, 2011) es un cuestionario de autoinforme creado para medir mindfulness rasgo en niños y adolescentes; dicho instrumento evalúa de forma global la capacidad actual para estar atento y ser consciente de la experiencia presente, al mismo tiempo que se tiene una total aceptación de los pensamientos y sentimientos que puedan surgir en ese momento, sin juzgarlos de ningún modo. Se puede aplicar a niños a partir de los 10 años de edad. El instrumento consta de 10 ítems inversos y debido a su simple administración, puede ser aplicado en forma individual o grupal. (Ver Anexo 3) El formato de respuesta se presenta en una escala Likert de 5 puntos: 0 (*nunca es verdadero*), 1 (*rara vez es verdadero*), 2 (*a veces es verdadero*), 3 (*frecuentemente es verdadero*), 4 (*siempre es verdadero*). Para conocer el resultado de cada participante, a mayor puntuación obtenida, mayor nivel en el rasgo medido de

mindfulness. En otros estudios se ha demostrado una consistencia interna adecuada, con un Alfa de Cronbach de 81 de acuerdo con Greco et al. (2011).

3.4 Entrevista semiestructurada

De acuerdo con Janesick (1998) “En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema”. La entrevista semiestructurada utilizada en este estudio se basó en una guía de preguntas, sin embargo quien adoptó el rol de entrevistador tuvo la libertad de agregar preguntas adicionales para detallar los puntos o temas que considerara importantes.

La entrevista para recaudar datos cualitativos es en buena medida anecdótica y de carácter amistoso y se forma con diferentes tipos de preguntas de acuerdo con la clasificación realizada por Martens (2010), para esta investigación se realizaron preguntas del tipo *De opinión, De expresión de sentimientos y Sensitivas*. (Ver Anexo 4)

4. Procedimiento

El procedimiento para llevar a cabo la intervención consistió en tener un primer acercamiento con las deportistas y su entrenadora para plantearles el objetivo del estudio, solicitar autorización por parte de los tutores de las participantes, debido a que todas son menores de edad, así como para darles una visión general de las actividades que estarían realizando a lo largo de 4 semanas, dentro de las cuales se llevarían a cabo 4 reuniones grupales y una reunión individual al finalizar las 4 semanas para realizar la entrevista semiestructurada posterior a la intervención.

Antes de comenzar la primera sesión grupal se les pidió a las deportistas que respondieran de forma individual los cuestionarios correspondientes a la parte cuantitativa del estudio (CPRD, ERQ-CA y CAMM). Posterior a eso se tuvo la primera sesión en donde se les explicó el

concepto de Mindfulness, su práctica y aplicación a su deporte. La sesión tuvo una duración de 90 minutos, de los cuales 60 se enfocaron en brindar información teórica de introducción al mindfulness y la consciencia corporal y 30 en llevar a la práctica los conceptos vistos en la sesión, así como permitirles a cada una de las participantes que compartieran, al terminar la práctica, cómo había sido su experiencia; dicha práctica consistió en una meditación guiada previamente elaborada para este estudio y en realizar el ejercicio del “caramelo” o “la uva pasa”, el cual consistió en invitar a las participantes a ingerir algún caramelo o fruto seco prestando atención con todos sus sentidos a su experiencia en ese momento.

Durante esa primera semana, posterior a la primera sesión grupal, las participantes contaron con 14 actividades para realizar antes de la segunda sesión, correspondiendo dos actividades a cada día de la semana. Dichas actividades consistían en poner en práctica lo visto durante la primera sesión como primeros acercamientos a la práctica de Mindfulness, ejercicios de consciencia corporal y de atención a los sentidos.

Para la segunda sesión grupal se dedicaron 40 minutos a la parte teórica y 50 minutos a la parte práctica, la cual consistió en realizar una caminata en un espacio reducido donde lo importante fue prestar atención al movimiento del cuerpo y las sensaciones de este. Posterior a eso se realizó una práctica de Hatha Yoga, basada en una práctica dirigida por Kabat-Zinn, quien sugiere dicha orientación del yoga debido a que es la que mejor se adapta a la práctica de Mindfulness. La práctica usada como referencia se encuentra en un video publicado por Kabat-Zinn (2017).

Las 14 actividades correspondientes a la segunda semana estuvieron enfocadas en practicar esa consciencia corporal, sus movimientos y sensaciones durante los entrenamientos, sin intervenir en la parte de las rutinas, únicamente en las sesiones de calentamiento,

estiramiento inicial, preparación física y estiramiento final. Así mismo, algunas de las actividades iban dirigidas al reforzamiento de lo visto durante la primera sesión, por lo que también se incluyeron prácticas de meditación fuera del entrenamiento, justo al despertar o antes de dormir.

En la tercera sesión grupal se trabajó sobre el reconocimiento y la aceptación emocional y la visualización. Se dedicó la primera mitad de la sesión a la parte teórica y práctica del tema emocional, explicando en qué consisten las emociones, de dónde surgen, su función, cómo afectan nuestro comportamiento y algunas estrategias para tener un mejor manejo de ellas. La segunda mitad fue dirigida al tema de la visualización, donde se instruyó a las participantes sobre qué variables incluir en una visualización, los pasos para realizarla y por último, realizar una visualización guiada de acuerdo con lo que ellas consideraban importante a tomar en cuenta al visualizar una de sus rutinas.

Para la tercera semana, continuando con el formato de dos actividades por día, en esta ocasión se dividieron en reconocer las emociones que las participantes sentían durante el día o durante sus entrenamientos, etiquetarlas y saber identificar en qué parte del cuerpo se percibían con mayor intensidad y cómo estas influían en su conducta o su rendimiento durante los entrenamientos. Por otra parte, el resto de las actividades consistían en ejercicios de visualización en los que incluían tantos detalles como fuera posible, pudiendo elegir visualizar entre un entrenamiento o una competencia.

En la cuarta sesión grupal se trabajó sobre los conceptos de aceptación y autocompasión, que de acuerdo con Kabat-Zinn (1982), tales conceptos forman parte de las 9 actitudes de la práctica de Mindfulness. Se les brindó información a las participantes sobre la importancia de discriminar los aspectos que están en su control y los que no lo están durante un entrenamiento o

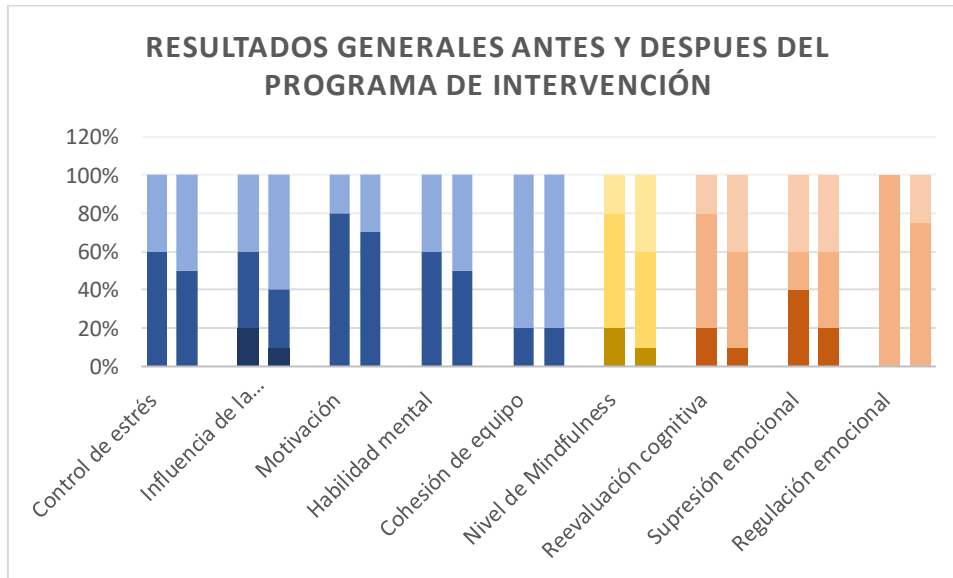
competencia y cómo el tomar una actitud de aceptación ante ellos les permite enfocarse en las posibles soluciones o estrategias que pueden llevar a cabo una vez aceptada la situación adversa, así como tener una actitud autocompasiva cuando algún entrenamiento o competencia no sale como a ellas les gustaría. Se dedicaron los últimos 45 minutos de la sesión a realizar una meditación enfocada en estos dos conceptos, se hizo retroalimentación de acuerdo con lo que cada una de las participantes compartió según su experiencia durante la práctica.

Durante la última semana de actividades únicamente se les asignó una actividad que consistía en una práctica de meditación guiada enfocada en los conceptos vistos durante la última sesión; una vez realizada dicha actividad se les volvió a aplicar la batería de pruebas previamente mencionadas para hacer la evaluación posterior a la intervención y se les asignó un horario para realizar la entrevista semiestructurada de forma individual para, finalmente, dar cierre a la intervención. (Para mayor descripción, ver Anexos 5 y 6)

Capítulo III Resultados

1. Evaluación grupal antes y después del programa de intervención

Se muestran los resultados descriptivos de la población de natación artística en general. En las barras del lado izquierdo en cada variable se muestran los resultados obtenidos durante la primera evaluación (ver Gráfica 1) donde se observan las puntuaciones generales obtenidas en las distintas subescalas del CPRD, la medida de Mindfulness rasgo obtenida con el CAMM y los resultados de las subdivisiones del ERQ-CA: la Reevaluación Cognitiva y la Supresión Emocional y la suma de estas, que resulta en la Regulación emocional.



Gráfica 1. Resultados descriptivos pre y post intervención.

Se puede observar que en la subdivisión de Control de Estrés no existen puntuaciones bajas, ya que el 60% de la muestra arrojó una puntuación media y el 40% restante resultó en una puntuación alta; en la Influencia de la evaluación del rendimiento sí se dio un 20% de puntuaciones bajas, un 40% de puntuaciones medias y el 40% restante es para las puntuaciones altas; para la Motivación tampoco existen puntuaciones bajas, siendo el 80% puntuaciones

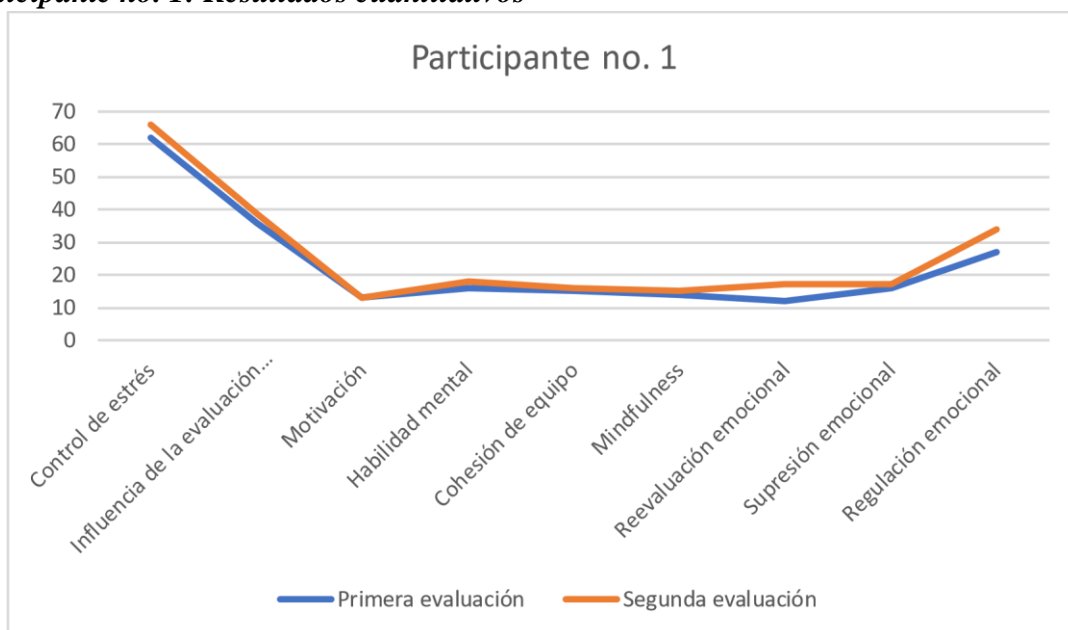
medias y el 20% puntuaciones altas; en cuanto a la Habilidad Mental se muestra un 60% de puntuaciones medias y un 40% de puntuaciones altas; en cuanto a la cohesión de equipo se obtuvo un 20% de puntuaciones medias, con un 80% de puntuaciones altas; pasando al nivel de Mindfulness, se obtuvo un 20% de puntuaciones bajas, 60% de puntuaciones medias y 20% de puntuaciones altas; para la regulación emocional, la primera subdivisión es la Reevaluación cognitiva, donde se muestra un 20% de puntuaciones bajas, 60% de puntuaciones medias y 20% de puntuaciones altas; la segunda subdivisión es la Supresión emocional se obtuvo un 40% de puntuaciones bajas, 20% de puntuaciones medias y 40% de puntuaciones altas; y como suma de estas dos subdivisiones se obtiene la puntuación para la Regulación emocional, donde el 100% fueron puntuaciones medias.

Una vez realizada la intervención se volvió a evaluar de forma cuantitativa y los datos obtenidos se muestran en las barras correspondientes al lado derecho en cada variable (ver Gráfica 1). En la primera variable, el Control de estrés, se mantuvo en 0 el porcentaje de puntuaciones bajas, las puntuaciones medias disminuyeron, quedando un porcentaje de 50% para puntuaciones medias y 50% para puntuaciones altas; para la Influencia de la evaluación del rendimiento, se dio una disminución de las puntuaciones bajas, siendo únicamente el 10%, un 30% de puntuaciones medias y 60% para puntuaciones altas; en cuanto a la Motivación se mantuvo con el 0% de puntuaciones bajas, 70% para puntuaciones medias y 30% de puntuaciones altas, mostrando un aumento en los niveles de motivación en comparación con los resultados pre intervención; en la Habilidad Mental se dividió la muestra en 50% puntuaciones medias y 50% puntuaciones altas; para la cohesión de equipo las puntuaciones se mantuvieron igual, siendo el 20% para puntuaciones medias y 80% para puntuaciones altas; para el nivel de Mindfulness se mostró un aumento en las puntuaciones altas, disminuyendo las puntuaciones bajas a un 10%, las puntuaciones medias a un 50% y las puntuaciones altas subiendo al 40%;

para la Reevaluación cognitiva se obtuvieron exactamente los mismos porcentajes que para el nivel de Mindfulness, 10% puntuaciones bajas, 50% puntuaciones medias y 40% puntuaciones altas; en la supresión emocional se obtuvo un 20% de puntuaciones bajas, 40% de puntuaciones medias, al igual que las puntuaciones altas y por último, la Regulación emocional mostró un aumento en puntuaciones altas, siendo un 75% para puntuaciones medias y 25% para puntuaciones altas.

2. Evaluación individual antes y después del programa de intervención

2.1 Participante no. 1: Resultados cuantitativos



Gráfica 3. Resultados cuantitativos pre y post intervención de la Participante no.1

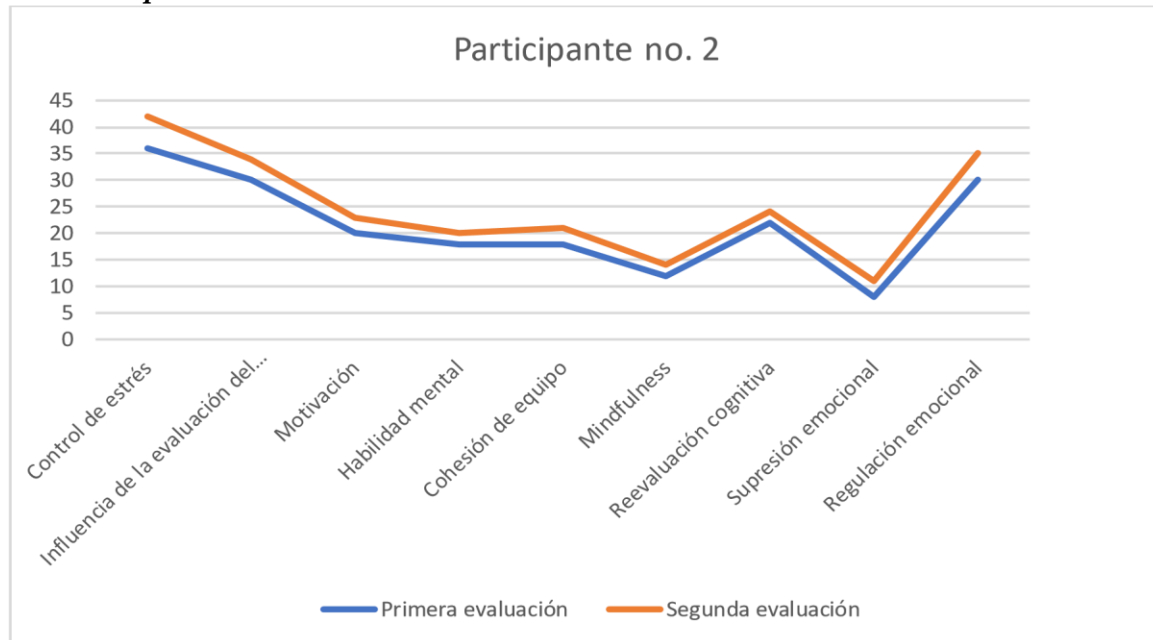
Se muestran las puntuaciones obtenidas pre y post intervención en cada una de las subdivisiones evaluadas por medio de los instrumentos cuantitativos. Se observa un aumento en las subdivisiones de Control de estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Habilidad mental, Mindfulness, Reevaluación cognitiva y Regulación emocional. Las puntuaciones de Motivación, Cohesión de equipo y Supresión emocional no tuvieron cambio.

2.2 Participante 1: Resultados cualitativos

Factores emocionales	Habilidades psicológicas	Respuesta ante el error	Opinión general
“Siento que ya no me enoja ni me estreso tanto con mis compañeras, aunque sí lo sigo haciendo trato de expresarlo pero no de una forma que afecte o moleste a otras personas”	“Me siento más concentrada ahora en los entrenamientos, antes sentía que me desconcentraba mucho, me ponía a pensar en cosas que ya habían pasado o en lo que pudiese pasar en un futuro, ahora no.” “Siento que todo sale más fácil, como que todo fluye.” “El hacer las respiraciones antes de la rutina me relajaba, sentía que podía hacerlo mejor, con más seguridad.”	“Ahora si cometo un error primero identifico qué fue y porqué fue, después regreso mi atención a lo que estaba haciendo.”	“Me ayudó bastante, últimamente me estaba sintiendo desmotivada de ir a entrenar, pero ya no, ahora lo disfruto más, se me pasa el tiempo más rápido”

Tabla 1. Resultados cualitativos post intervención de la Participante no.1

2.3 Participante no. 2: Resultados cuantitativos



Gráfica 4. Resultados cuantitativos pre y post intervención de la Participante no.2

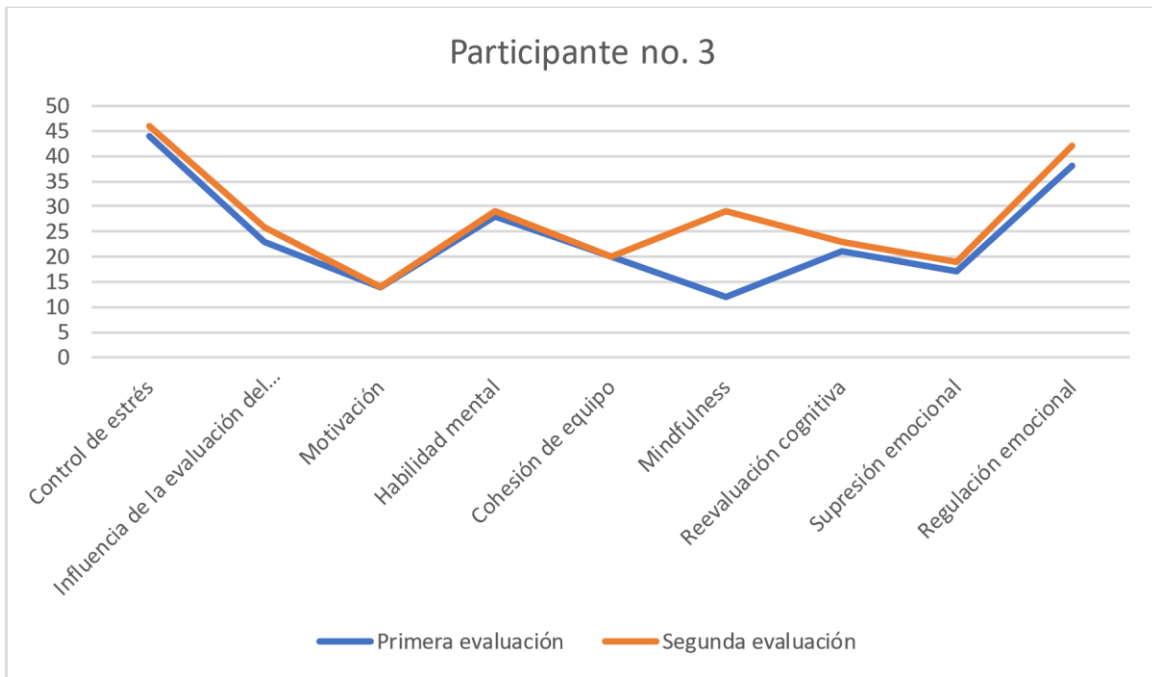
Se mostró un aumento en todas las variables evaluadas, siendo el Control de estrés y la Regulación emocional las que tuvieron un mayor aumento.

2.4 Participante no. 2: Resultados cualitativos

Factores emocionales	Habilidades psicológicas	Respuesta ante el error	Opinión general
<p>“Noté que antes hablaba tal como llegaban las palabras a mi cabeza, ahora pienso más, ya sé cómo reacciono a algunas emociones y estoy averiguando cómo manejarlos mejor.”</p> <p>“Logré que mis emociones dejaran de afectar en mi rendimiento, y aunque me sienta triste no le baje la intensidad.”</p>	<p>“Me siento más concentrada, siento que antes me distraía muy seguido, ahora me siento mucho más enfocada en lo que hago, puedo entender las instrucciones a la primera sin tener que estar preguntando después.”</p> <p>“Me sentí con mucha más confianza, más segura de lo que hago, más firme.”</p> <p>“Me siento más motivada, lo disfruto más.”</p> <p>“Me es más fácil visualizar.”</p>	<p>“Noté que me equivocaba menos y aunque al principio sí me recalaba mis errores, después dejé de hacerlo y empecé a buscar una solución.”</p>	<p>“Me sentí más conectada con mi cuerpo, me di cuenta de muchas cosas que hacía y que yo no notaba y eso mejoró mi rendimiento”</p> <p>“Me ayudó a dejar de pensar en lo que seguía, sino pensar en lo que hago en el momento y eso influyó en que no me equivocara tanto.”</p>

Tabla 2. Resultados cualitativos post intervención de la Participante no. 2

2.5 Participante no. 3: Resultados cuantitativos



Gráfica 5. Resultados cuantitativos pre y post intervención de la Participante no. 3

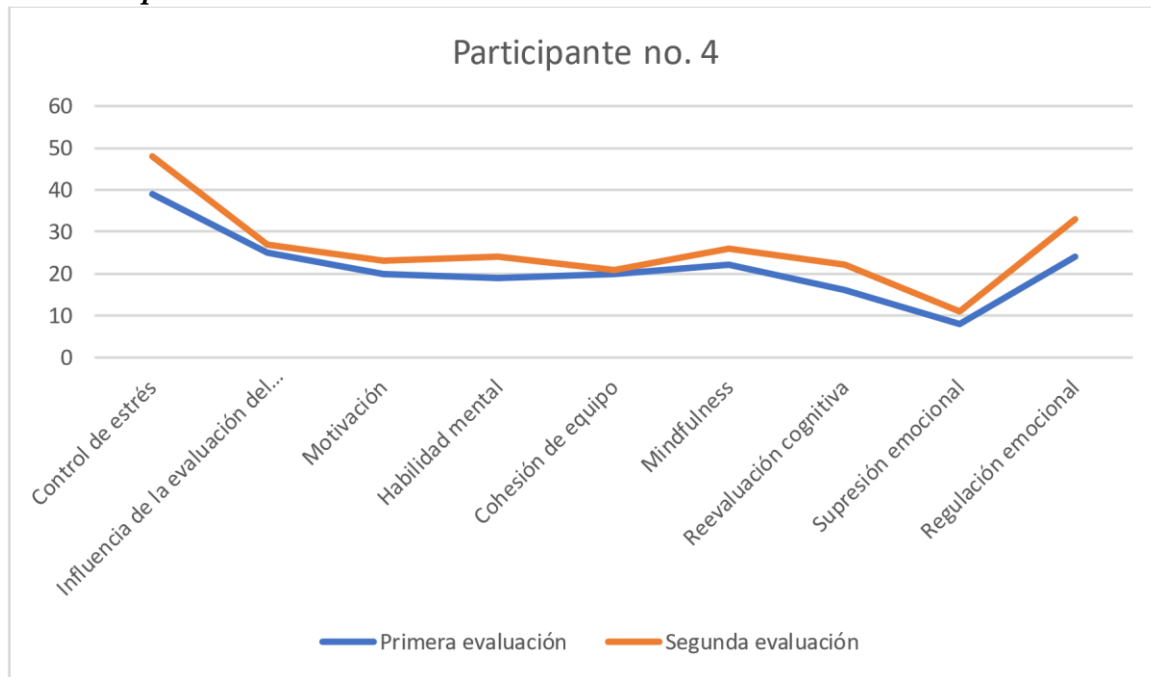
Se obtuvo un ligero aumento en las variables de Control de estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Reevaluación cognitiva, Supresión emocional y Regulación emocional; el aumento más notable se dio en el nivel de Mindfulness, mientras que la Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo se mantuvieron igual.

2.6 Participante no. 3: Resultados cualitativos

Factores emocionales	Habilidades psicológicas	Respuesta ante el error	Opinión general
“Acostumbraba a tratar de ocultar mis emociones, ahora me permito sentir las y observarlas más pero sin tener que reaccionar a ellas.”	“Lograba estar más callada y tranquila, más concentrada en lo que tenía que hacer en el entrenamiento” “Había momentos en que ya me quería dar por vencida, pero ahora me siento con más ganas, más motivada.” “Al hacer las respiraciones me sentía más preparada para la rutina, me relajaba.”	“Ahora si cometo un error durante la rutina sólo pienso en qué me equivoqué y hacerlo bien en la que sigue y continúo con la rutina.”	“Yo solía hacer las cosas en automático, pero ahora me ayudó a darme cuenta de que podía mejorar muchas cosas que antes no notaba.” “Me era muy difícil sentir mi cuerpo dentro del agua, no sentía donde estaba el agua en mis piernas, se me dificultaba mucho, ahora logro sentirlo, eso sí mejoró mucho.”

Tabla 3. Resultados cualitativos post intervención de la Participante no. 3

2.7 Participante no. 4: Resultados cuantitativos



Gráfica 6. Resultados cuantitativos pre y post intervención de la Participante no. 4

Se obtuvo un aumento en las variables de Control de estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad Mental, Mindfulness, Reevaluación cognitiva, Supresión emocional y Regulación emocional, siendo los más significativos el de Control de estrés, Habilidad Mental, Reevaluación cognitiva y Regulación emocional; mientras que la Cohesión de equipo se mantuvo en el mismo nivel.

2.8 Participante no. 4: Resultados cualitativos

Factores emocionales	Habilidades psicológicas	Respuesta ante el error	Opinión general
“Me di cuenta de que cuando me enojo puedo utilizar ese enojo y hacer los ejercicios mejor.”	“Sentí que tenía tiempo de concentrarme antes de cada ejercicio, me fue más fácil mantenerme esa concentración y conforme iba practicando más, sentía que me era aún más fácil concentrarme.” “Hacer las respiraciones antes de	“Ahora si me equivoco pienso que no pasa nada y lo vuelvo a hacer, aunque si pasa mucho sí me enojo, aunque noté que me enojo mucho menos conmigo misma de lo que me enojaba antes.”	“Sentí mis entrenamientos más fluidos, más seguros, me sentía bien.”

entrar al agua hacía más fácil visualizar, recordar mis metas, me sentía tranquila, fuerte, segura y más relajada.”
“Me ayudó a ver las cosas desde otro lado y aumentó mi motivación.”

Tabla 4. Resultados cualitativos post intervención de la Participante no. 4

3. Triangulación del análisis cualitativo y cuantitativo

Las respuestas de las participantes respaldan lo observado en los datos cuantitativos, aunque la diferencia no es significativa, se percibieron cambios en las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo evaluadas previo a la intervención, al igual que en la capacidad de regulación emocional. Todas las participantes mencionan haberse sentido mayor capacidad para concentrarse en sus entrenamientos y que eso favoreció a su rendimiento, al cometer menos errores, antes los cuales también mencionaron tener una reacción que les permitía observarlo, plantearse corregirlo en la siguiente oportunidad y continuar con su rutina, logrando mantener su atención en el momento presente.

Dos de las participantes mencionaron sentir que los entrenamientos parecían ser más fluidos y que lograron una mejor consciencia corporal, lo cual les permitió corregir errores que antes ni siquiera sabían que estaban cometiendo. En cuanto la autoconfianza, todas las participantes mencionaron sentirse más seguras al momento de realizar sus rutinas, incluso cuando cometían algún error, ya que, al realizar las respiraciones previas, que formaban parte de las actividades diarias (ver anexos) lograban sentirse más relajadas, seguras y enfocadas en lo que estaban haciendo.

Capítulo IV Discusión

A continuación, se presentan las discusiones de los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, tomando en cuenta los objetivos planteados al inicio del estudio.

De acuerdo con el objetivo específico 1 *Comparar de forma grupal, las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, la regulación emocional y el nivel de mindfulness, antes y después de un programa de intervención*, se puede observar que la muestra total de participantes obtuvo puntuaciones de medias a altas en las subescalas de control de estrés, motivación, y habilidad mental, lo cual concuerda con lo hallado por Tamez y Verástegui (2021) sobre el predominio de estas subescalas en aquellos deportistas que no han abandonado el deporte, tal como es el caso de las participantes en este estudio. En cuanto a la regulación emocional, se pudo observar un aumento en las puntuaciones generales, pasando de un 100% de puntuaciones medias a un 75% de puntuaciones medias y 25% de puntuaciones altas posterior a la intervención con mindfulness. Del mismo modo el nivel de mindfulness se vio afectado después de la intervención, disminuyendo el porcentaje de puntuaciones bajas y medias y aumentando el porcentaje de puntuaciones altas.

De acuerdo con el objetivo específico 2 *Analizar de forma individual, tanto cuantitativa como cualitativamente, el impacto que tuvo el programa de intervención en las variables psicológicas*. Se puede analizar en los datos cuantitativos correspondientes a la Participante 1 que se obtuvo un aumento en las subescalas de Control de estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Habilidad mental, Reevaluación cognitiva, así como en el nivel de mindfulness y la Regulación emocional, y aunque la subescala de

motivación se mantuvo con la misma puntuación en la segunda aplicación del CPRD, durante la entrevista semiestructurada dicha participante mencionó haber sentido mayor motivación después de las 4 semanas de intervención, además de un aumento en su capacidad de concentración, mayor facilidad para mantenerse enfocada en el momento presente y una mayor claridad en sus pensamientos que consideró haber influido de forma positiva en su rendimiento en los entrenamientos.

En cuanto a la Participante 2, los datos cuantitativos demostraron un aumento en todas las variables, siendo el Control de estrés y la Regulación emocional las más destacadas. En cuanto a los datos cualitativos, la nadadora mencionó notar mayor facilidad para reconocer sus emociones y no permitir que interfieran en su rendimiento deportivo, además que, al igual que la Participante 1, mencionó percibir mayor facilidad para concentrarse, mayor autoconfianza, motivación y facilidad para visualizar sus rutinas, además de que le fue más fácil notar lo que hacía su cuerpo mientras entrenaba y así mantenerse enfocada en el momento presente.

La Participante 3 demostró, al igual que las participantes previamente mencionadas, un aumento en las subescalas de Control de estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Reevaluación cognitiva y nivel de mindfulness; también se vio un aumento en la subescala de Supresión emocional y en la Regulación emocional. Las subescalas de Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo se mantuvieron sin cambios. Aún así, la nadadora expresó haber percibido un aumento en su motivación, mayor capacidad de concentración y relajación previo a sus rutinas, así como mayor facilidad de reconocimiento y aceptación emocional. Además, mencionó ser más

consciente de los movimientos que realiza su cuerpo dentro del agua y eso le permitió identificar más fácilmente sus errores y poder enfocarse en el momento presente.

Por último, la Participante 4 obtuvo un aumento en todas las subescalas a excepción de la Cohesión de equipo, la cual se mantuvo con la misma puntuación después de la intervención. En la entrevista semiestructurada, dicha participante mencionó haber podido identificar sus emociones y dirigirlas a favor de su rendimiento durante sus entrenamientos, además de haber notado mayor facilidad para visualizar, concentrarse y mantener esa concentración durante toda su rutina, así como mayor autoconfianza y motivación.

Como se mencionó al inicio del presente documento, el objetivo general de la investigación fue evaluar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, la regulación emocional y el nivel de mindfulness antes y después de un programa de intervención en practicantes de natación artística del estado de Baja California Sur los datos obtenidos mostraron que todas las participantes percibieron cambios en su capacidad de control de estrés, concentración y en al menos una de las subescalas medidas para la regulación emocional, lo cual impactó positivamente tanto en su rendimiento, como en su relación con el deporte, ya que mencionaron haberlo disfrutado más y sentirse más seguras de sus capacidades, además de haber mencionado un bienestar general dentro y fuera del deporte, ya que las actividades que se realizaban entre cada sesión de intervención (ver Anexo 5) no estaban dirigidas únicamente al rendimiento deportivo.

Limitaciones del estudio

La muestra de esta investigación además de ser pequeña no permitió contar con un grupo control, además de que el tiempo de intervención fue muy corto, lo cual no

permitió una mayor familiarización con la práctica de mindfulness y que existiera mayor adaptación a la práctica de la regulación emocional, lo cual mencionaron que fue de lo más difícil, ya que llevaban toda su vida acostumbradas a tratar sus emociones de cierto modo y buscar responder de otra forma a ellas, en tan sólo unos cuantos días, fue complicado. A pesar de haber realizado las intervenciones de manera virtual, la comunicación constante permitió que las participantes compartieran lo que ellas consideraban importante para que el programa pudiera adaptarse a su deporte y que ellas cumplieran las actividades diarias a lo largo de las 4 semanas.

Líneas futuras de investigación

A raíz de esta investigación, se recomienda seguir utilizando la práctica de Mindfulness como parte de las intervenciones en Psicología del Deporte, aunque sí sería importante tomar en cuenta que a mayor tiempo de práctica, mejores serán los resultados obtenidos, además de que considero fundamental que se realicen prácticas diarias para lograr la mayor familiaridad con la variable y que se pueda adoptar como un hábito diario, como complemento a cualquier intervención psicológica, sin necesidad de realizarlo únicamente dentro del horario o lugar de entrenamiento.

Capítulo V Conclusiones

Respecto a los objetivos planteados al inicio de la presente investigación, se puede concluir que hubo una relación positiva entre el nivel de Mindfulness, la regulación emocional y las habilidades psicológicas, sobre todo destacó la mejora en la capacidad de concentración, variable que fue mencionada por todas las participantes.

Aunque los datos cuantitativos no arrojaron datos significativos, al igual que en estudios previamente realizados, mencionados con anterioridad, fue en la entrevista post intervención donde las participantes expresaron mejores resultados, lo cual permite concluir que aunque quizás los datos numéricos que midieron las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, la percepción subjetiva de cada una de las participantes sí mostró un cambio en dichas características, además de que describían percibir una mejor relación con sus emociones y mayor facilidad para mantenerse en control y no permitir que estas afectaran a su conducta.

Todas las participantes mencionaron sentirse mejor después de realizar las prácticas tanto en las sesiones semanales, como en las actividades diarias, factor que les permitía estar más relajadas, motivadas y sentirse seguras y competentes practicando su deporte.

Referencias

- Aherne, C., Moran, A., & Lonsdale, C. (2011). The effects of mindfulness training on athletes' flow: an initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189.
<https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.177>
- Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83.
- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H., & Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36.
<http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Auweele, Y. V., De Cuyper, A., Van Mele, V., y Rzewnicki, R. (1993). Elite Performance and Personality: From Description and Prediction to Diagnosis and Intervention. En R. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook on Research in Sport Psychology* (pp. 257-289). Macmillan.
- Baltzell, A., & Akhtar, V. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2, 160-173.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., & Devins, G. (2006). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology. Science and Practice*, 10, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Botterill, C., & Brown, M. (2002). Emotion and perspective in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 38-60.
- Buceta, J.M. (1990). Aspectos a tener en cuenta en relación con las deportistas españolas de alta competición. Seminario Mujer y Deporte, organizado por el Consejo Superior de Deportes,

- la Secretaría de Estado de Educación y el Instituto de la Mujer en Madrid. Publicado posteriormente *en Planificación del Entrenamiento Deportivo y Rendimiento: Un enfoque interdisciplinar*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, 1995.
- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Dykinson.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Dykinson.
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N., (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613-626.
- Carraça, B., Serpa, S., Palmi, J., & Rosado, A. (2018). Enhance Sport Performance of Elite Athletes: The Mindfulness Based Interventions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 79-109.
- Carrançã, B., Serpa, S., Rosado, A., & Guerrero, J. (2018). The Mindfulness-Based Soccer Program (MBSoccerP): Effects on Elite Athletes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 18(3), 68-91.
- Cepeda, V. & Romero, A. (2014). El deportista y la atención plena. *Liminales. Escritos sobre Psicología y Sociedad*, 5(1), 173- 187.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*, 29(6), 560-572.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological medicine*, 40(08), 1239-1252.
- Chiva, N. (2017). *Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza* [Tesis de Maestría, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Comillas.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/23225>

- Cockey, L. (1997). Stress and motor performance: Understanding and coping. *The American Music Teacher*, 47(3), 36.
- Creswell, J. (2017) Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial.
- De Petrillo, L., Kaufman, K., Glass, C. & Arnkoff, D. (2009). Mindfulness for Long Distance Runners: An Open Trial Using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 357-376. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.357>
- Del Águila, J., Mañas, I., Franco, C., Gil, C., & Gil, M. (2014). Programas basados en mindfulness para atletas. *Actividad física y deporte adaptado*, 2, 159-167.
- Del Águila, J., Mañas I., Franco, C., Gil C. y Montoya, M. (2009). Programas basados en mindfulness para atletas. *Actividad física y deporte adaptado*, 2, 149-158.
- Delgado, L., Guerra, P., Perakakis, P., Vera, M., Reyes del Paso, G., & Vila, J. (2010). Treating chronic worry: Psychological and physiological effects of a training program based on mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 48(9), 873-882.
- Dominguez-Lara S. (2016) Intervalos de confianza en el reporte de la fiabilidad: un análisis necesario. *An Sist Sanit Navar*, 39(1): 169-170
- Dosil, J. (2002). Ansiedad y estrés: Técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento. *Psicología y rendimiento deportivo*.84, 71-80.
- Dosil, J. (2007). *El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención*. Síntesis.
- Eisenberg, N., Fabes, R., Guthrie, I., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157.

- Estrada, O. & Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1) 31-45.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177.
- Feltz, D., Lirgg, C., & Albrecht, R. (1992). Psychological implications of competitive running in elite young distance runners: A longitudinal analysis. *The Sport Psychologist*, 6, 128-138.
- Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta- Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
<https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Friesen, A., Lane, A., Devonport, T., Sellars, C., Stanley, D., & Beedie, C. (2013). Emotion in sport: Considering interpersonal regulation strategies. *International review of sport and exercise psychology*, 6(1), 139-154.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Furley, P., & Memmert, D. (2010). Differences in spatial working memory as a function of team sports expertise: the Corsi Block-tapping task in sport psychological assessment. *Perceptual and motor skills*, 110(3), 801-808.

- Gardner, F., & Moore, Z. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.
- García, E., Rodríguez, M., Andrade, E.M., y Arce, C. (2006). Adaptación del cuestionario MSC1 para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 18(3), 668-672.
- Gardner, F., & Moore, Z. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Gil, M., Capafons, B., & Labrador, E. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, 5(1), 97-110.
- Gimeno, F. (1999). *Variables psicológicas implicadas en el rendimiento deportivo: elaboración de un Cuestionario*. [Tesis de Doctorado no publicada] Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Gimeno, F., Buceta, J., & Pérez-Llantada, M. (2007). The influence of psychological variables on sports performance: Assessment with the Questionnaire of Sports Performance-related Psychological Characteristics. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Gooding, A. & Gardner, F. (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.
- Gorbunov, G. (1987). *Psicopedagogía del deporte*. Vneshtorgizdat.
- Gould, D., Eklund, R. & Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6(4), 358-382.

- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27, 1393-1408.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and non successful: Big ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 17-29.
- Greco, L., Baer, R., & Smith, G. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents. Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3), 604-614. <https://doi.org/10.1037/a0022819>
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409-417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Gutierrez, O., Luciano, C., Rodríguez, M., & Fink, B. (2004). A comparison between an acceptance-based and cognitive-control-based protocol for coping with pain. *Behavior Therapy*, 35(4), 767-783.
- Hanin, Y., (1993). *Optimal performance in tops athletes* [Conference] VIII World Congress of Sport Psychology, Lisboa, Portugal.
- Hanin, Y., & Sirja P. (1995). Performance affect in junior ice hockey players: An application of the individual zones of optimal functioning model. *Sport Psychologist*, 2(9): 169-187.

- Hayes, S. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y salud*, 19(2), 139-156.
- Hervás, G. & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59, 9-36
- Highlen, P., & Bennett, B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.
- Hözel, B., Carmodu, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard T., & Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increase in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191 (1), 36-43.
- Hözel, B., Hoge, E., Greve, D., Gard, T., Creswell, J., Brown, K., & Lazar, S. (2013). Neural Mechanisms of symptoms improvement in generalized anxiety disorder following mindfulness meditation training. *Neuroimage: Clinical*, 2, 448-458.
- Jacobson, N. & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. Norton.
- Janesick, V. (1998). The dance of qualitative research design: methaphor, methodolatry, and meaning. *Handbook of qualitative research*, 209-219.
- Jimenez, S., Niles, B., & Park, C. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645-650.

- John S., Verma, S. & Khanna, G. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sport performance of elite shooters. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 2(3), 15-21
- Jones, M. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Jones, G. & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. *Stress and performance in sport*, 247-277.
- 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. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Jon Kabat-Zinn-Guided Mindfulness Yoga* [Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=EvCWpFrXt78&t=989s>
- Kabat-Zinn, J., Massion, A., & Rippe, J. (1985). *A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers*. [Poster presented] ISSP World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark.
- Kauffman, K., Glass, C., & Arnkoff, D. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): a new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 334-356.
- Kee, Y., & Wang, C. (2008) Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: a mental cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 393-411.

- Kohlenberg, R., & Tsai, M. (1991). *Functional analytic psychotherapy: A guide for creating intense and curative therapeutic relationships*. Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-70855-3>
- Koole S. (2009). The psychology of emotion regulation. An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kumar, S., Feldman, G., & Hayes, A. (2008). Changes in mindfulness and emotion regulation in an exposure-based cognitive therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 734-744.
- Lagally, K., & Costigan, E. (2004). Anchoring procedures in reliability of ratings of perceived exertion during resistance exercise. *Perceptual & Motor Skills*, 98, 1285-1295.
- LeUnes, A., Hayward, S., & Daiss, S. (1988). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in sports. *Journal of Sport Behavior*, 11, 213-240
- Levenson, R. (1988). Emotion and the Autonomic Nervous System: A Prospectus for Research on Autonomic Specificity. *Social Psychophysiology and Emotion: Theory and Clinical Application*, 17-42.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive behavioural treatment for borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Loehr, J. (1984). How to overcome tension and play at your peak all the time. *Tennis*, 19, 66-76.
- Mahoney, M., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: an exploratory study. *Cognitive therapy and research*, 1(2), 135-141.
- Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199

- Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Psycho-immunological effects of written emotional disclosure during long-term injury rehabilitation. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*, 205-217.
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de psicología, 40*(1), 26-34.
- Mañas, I., del Águila, J., Franco, C., Gil, M., & Gil, C. (2017). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education, 6*(1), 41-53.
- Marlatt, G. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*, 44-49.
- Marlatt, G. & Donovan D. (2005). *Relapse prevention: maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. Guilford Press.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. EOS.
- Martell, C., Addis, M., & Jacobson, N. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. W.W. Norton.
- Martens, W. (2010). Europe 2020 and beyond. *European View, 9*(1), 1-3
- Martin-Asuero, A., & García, G. (2010). The Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) Reduces Stress-Related Psychological Distress in Healthcare Professionals. *The Spanish Journal of Psychology, 13*(2), 895-903.
- Massimino, S., Rinella, S., Cicarelli, C., Guarnera, M., & Di Corrado, D. (2017). Psychological features of young girls practicing water sports. *Acta Medica, 33*, 657.
- McCullough, J. (2000). *Treatment for chronic depression: Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP)*. The Guilford Press.

- Medrano, L., & Trógolo, M. (2014). Validación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1345-1356. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-4.vedr>
- Meyers, A., Cooke, C., Cullen, J., & Liles, L. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.
- Mora J., Zarco, J., & Blanca, M. (2001). Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 10(1), 0049-65.
- Mosconi, S., Correche, M., Rivarola, M., & Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en humanidades*, (16), 183-198.
- Navon, D., & Gopher, D. (1979). On the economy of the human processing system. *Psychological Review*, 86 (3), 214-255.
- Nideffer, R. (1991). Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. *Psicología aplicada al deporte*, 374-396.
- Nien, J., Wu, C., Yang, K., Cho, Y., Chu, C., Chang, Y., & Zhou, C. (2020). Mindfulness Training Enhances Endurance Performance and Executive Functions in Athletes: An Event-Related Potential Study. *Neural Plasticity*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/8213710>
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sports Psychologist*, 2,105- 130.
- Palmi, J., & Solé, S., (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 147-155
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13, 277-303.

- Pérez, V., & Crobu, R. (2018). El Mindfulness como Intervención en Psicología del Deporte
Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2),
13.
- Pineau, T. Glass, C., & Kaufman, K. (2014). Mindfulness in Sport Performance. *The Wiley
Blackwell handbook of mindfulness*, 1004-1033.
- Rascado, S., Boubeta, A., Folgar, M., & Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores
psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia
psicológica del alto rendimiento. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el
deporte*, 9(2), 373-392.
- Ravizza, K. (1975). A subjective study of the athlete's greatest moment in sport. *Proceedings of the
7th Canadian Psychomotor Learning and Sport Psychology Symposium*, 399-404.
- Reyes, M., Raimundi, M., & Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades
psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del
Deporte*, 12(1), 9-16
- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance:
An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 379-404.
- Robertson, S., Benardot, D., & Mountjoy, M. (2014). Nutritional recommendations for
synchronized swimming. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise
Metabolism*, 24, 404-413.
- Roberts, G., & Treasure, D. (2012). *Advances in motivation in sport and exercise*. Human Kinetics.
- Roemer, L. & Orsillo, S. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized
anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing
cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 54-68.

- Roffé, M. (2003). La preparación Psicológica en la Selección Juvenil Argentina Sub 20 de futbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de elite. *Efdeportes*, 67(9)
- Roselló, J. (1997). *Psicología de la atención. Introducción al estudio del mecanismo atencional*. Pirámide.
- Ruiz, R., & Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-200
- Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, (9): 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., Palfai, T. (1995) Emotional Attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. *Emotion, disclosure, & health*, 125-154.
- Sánchez, A., & González, E. (2007). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: existe la ventaja de jugar en casan. *Revista de psicología del deporte*, 10(2).
- Segal, Z., Williams, J., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Javier Vergara
- Shapiro, L., & Schwartz, G. (1999). Intentional systemic mindfulness: an integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine*, 15, 128-134.
- Solé, S., Carrança, B., Serpa, S. & Palmi, J. (2014) Aplicaciones del Mindfulness (Conciencia Plena) en Lesión Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 501-508.
- Stevens, M.J., & Lane, A.M. (2001). Mood-regulating strategies used by athletes. *Athletic Insight*, 3(3).

- Tamez, A., & Verástegui, L. (2011). Artistic Sports: Psychological Characteristics Relates to Sports Performance. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 6(1): 1-15.
<http://doi.org/10.5281/zenodo.5512777>
- Tamir, M. (2008). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 101-105.
- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*, 3, 3-7
- Tamir, M., Chiu, C.Y., & Gross, J.J. (2007). Business or pleasure? Utilitarian versus hedonic considerations in emotion regulation. *Emotion*, 7, 546-554.
- Tamir, M., Mitchell, C., & Gross, J.J. (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychological Science*, 19, 324-328.
- Tenenbaum, G., Edmonds, W.A., & Eccles, D.W. (2008). Emotions, coping strategies, and performance: A conceptual framework for defining affect-related performance zones. *Military Psychology*, 20(1), 11-37.
- Thienot, E. Z., Dimmock, J., Jackson, B., Grove, R., Bernier, M., & Fournier, J. F. (2013). Being mindful in dealing with distractions: Effect of a mindfulness-based intervention on elite swimmers performances. *Journal of sport & exercise psychology*, 35, 116.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in experimental social psychology*, 29, 271-360.
- Vargas, G. A. A., & Rojas, W. S. (2001). Inteligencia y rendimiento deportivo: un estudio sobre la inteligencia emocional. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 1(1), 50-56.

- Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., McKee, L. G., & Zvolensky, M. J. (2010). Incremental validity of mindfulness skills in relation to emotional dysregulation among a young adult community sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(3), 203-213.
- Waitley, D. E., May, J. R. & Martens, R. (1983). Sports psychology and the elite athlete. *Clinics in sports medicine*. 2(1).
- Webb, T.L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138, 775-808.
- Weinberg, R. S. (1981). The relationship between mental preparation strategies and motor performance: A review and critique. *Quest*, 33, 195-213.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Ariel.
- Wilson, K. G. & Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Pirámide.
- Zautra, A.J.; Affleck, G.G.; Tennen, H.; Reich J.W. y Davis M.C. (2005). Dynamic Approaches to Emotions and Stress in Everyday Life: Bolger and Zuckerman Reloaded with Positive as Well as Negative Affects. *Journal of Personality*. 73(6), 1511-1538.

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)

NOMBRE Y APELLIDOS:

INSTRUCCIONES

Contesta, por favor, a cada una de las siguientes preguntas, indicando **en qué medida te encuentras de acuerdo** con ellas.

Como podrás observar, existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elige la que desees, según te encuentres más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entiendas lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marca con una cruz el círculo de la última columna.

PREGUNTAS	TOTALMENTE EN DESACUERDO			TOTALMENTE DE ACUERDO		NO ENTIENDO
1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competencia importante.	0	0	0	0	0	0

Esta respuesta significaría que no sé está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competencias que los entrenamientos.	0	0	0	0	0	0
--	---	---	--------------	---	---	---

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre “totalmente en desacuerdo” y “totalmente de acuerdo” con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competencia.	0	0	0	0	0	0
---	---	---	---	---	---	--------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

PREGUNTAS	TOTALMENTE EN					NO ENTIENDO
	DESACUERDO		DE ACUERDO			
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	0	0	0	0	0	0
2. Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competencia en la que voy a participar.	0	0	0	0	0	0
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	0	0	0	0	0	0
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	0	0	0	0	0	0
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	0	0	0	0	0	0
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento	0	0	0	0	0	0
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competencia.	0	0	0	0	0	0
8. En la mayoría de las competencias confío en que lo haré bien.	0	0	0	0	0	0
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	0	0	0	0	0	0
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a)	0	0	0	0	0	0
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	0	0	0	0	0	0
12. A menudo estoy “muerto(a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competencia.	0	0	0	0	0	0
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	0	0	0	0	0	0
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a)	0	0	0	0	0	0

15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	0	0	0	0	0	0
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba.	0	0	0	0	0	0
17. Durante mi actuación en una competencia mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	0	0	0	0	0	0
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	0	0	0	0	0	0
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competencia.	0	0	0	0	0	0
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competencia.	0	0	0	0	0	0
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	0	0	0	0	0	0
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	0	0	0	0	0	0
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	0	0	0	0	0	0
24. Generalmente, puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	0	0	0	0	0	0
25. Cuando me preparo para participar en una prueba, intento imaginarme desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	0	0	0	0	0	0
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	0	0	0	0	0	0
27. Cuando mi equipo pierde, me siento mal, independientemente de mi rendimiento individual.	0	0	0	0	0	0

28. Cuando cometo un error en una competencia me pongo muy ansioso(a).	0 0 0 0 0	0
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	0 0 0 0 0	0
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	0 0 0 0 0	0
31. Mi deporte es toda mi vida.	0 0 0 0 0	0
32. Tengo fé en mí mismo(a)	0 0 0 0 0	0
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	0 0 0 0 0	0
34. A menudo pierdo la concentración durante la competencia como consecuencia de las decisiones de los jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	0 0 0 0 0	0
35. Cuando cometo un error durante una competencia suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	0 0 0 0 0	0
36. El día anterior a una competencia me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	0 0 0 0 0	0
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	0 0 0 0 0	0
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	0 0 0 0 0	0
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	0 0 0 0 0	0

40. En las competencias suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	0	0	0	0	0	0
41. A menudo pierdo la concentración durante la competencia por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	0	0	0	0	0	0
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	0	0	0	0	0	0
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competencia.	0	0	0	0	0	0
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	0	0	0	0	0	0
45. Cuando finaliza una competencia analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competencia por separado)	0	0	0	0	0	0
46. A menudo pierdo la concentración en la competencia a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	0	0	0	0	0	0
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competencia.	0	0	0	0	0	0
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	0	0	0	0	0	0
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	0	0	0	0	0	0
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y cada competencia.	0	0	0	0	0	0

51. Mi confianza en la competencia depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competencias anteriores.	0 0 0 0 0	0
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	0 0 0 0 0	0
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competencia.	0 0 0 0 0	0
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aún en los momentos más difíciles de una competencia.	0 0 0 0 0	0
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	0 0 0 0 0	0

POR FAVOR, COMPRUEBA SI HAS CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

Anexo 2. EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS (ERQ-CA)

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones. Lea atentamente cada frase y luego indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Marque con una X la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

	Completamente en desacuerdo 1	En desacuerdo 2	Ni en desacuerdo ni de acuerdo 3	De acuerdo 4	Completamente de acuerdo 5					
1.	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva (como alegría o felicidad) cambio lo que estoy pensando.			1	2	3	4	5		
2.	Me reservo mis emociones para mí mismo.			1	2	3	4	5		
3.	Cuando quiero sentir menos intensamente una emoción negativa (como tristeza o enfado) cambio lo que estoy pensando.			1	2	3	4	5		
4.	Cuando tengo emociones positivas, pongo mucho cuidado en no expresarlas.			1	2	3	4	5		
5.	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar sobre esa situación de una forma que me ayude a mantener la calma.			1	2	3	4	5		
6.	Controlo mis emociones no expresándolas.			1	2	3	4	5		
7.	Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva, cambio mi manera de pensar acerca de la situación.			1	2	3	4	5		
8.	Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar acerca de la situación en la que estoy.			1	2	3	4	5		
9.	Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.			1	2	3	4	5		
10.	Cuando quiero sentir con menor intensidad una emoción negativa, cambio mi manera de pensar acerca de esa situación.			1	2	3	4	5		

Anexo 3. MEDIDA DE MINDFULNESS DE NIÑOS Y ADOLESCENTES (CAMM)

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

Por favor, indica con qué frecuencia aplican en ti mismo/a las siguientes afirmaciones rodeando con un círculo el número correspondiente según la escala que aparece a continuación:

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre

	Nunca	Raramente	Algunas veces	Con frecuencia	Casi siempre
1.- Me siento mal conmigo mismo por tener sentimientos que no tienen sentido.	0	1	2	3	4
2.- En la escuela, camino de clase a clase sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	0	1	2	3	4
3.- Me mantengo ocupado por lo que no soy consciente de mis pensamientos o sentimientos.	0	1	2	3	4
4.- Me digo a mí mismo/a que no debería sentir lo que estoy sintiendo.	0	1	2	3	4
5.- Aparto de mi mente los pensamientos que no me gustan.	0	1	2	3	4
6.- Es difícil para mí prestar atención a una sola cosa en un momento dado.	0	1	2	3	4
7.- Me molesto conmigo mismo/a por tener ciertos pensamientos.	0	1	2	3	4
8.- Pienso sobre cosas que han pasado en el pasado en vez de pensar en cosas que están pasando ahora mismo.	0	1	2	3	4
9.- Pienso que algunos de mis sentimientos son malos y no debería tenerlos.	0	1	2	3	4
10.- Me abstengo de tener sentimientos que no me gustan.	0	1	2	3	4

Anexo 4. ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

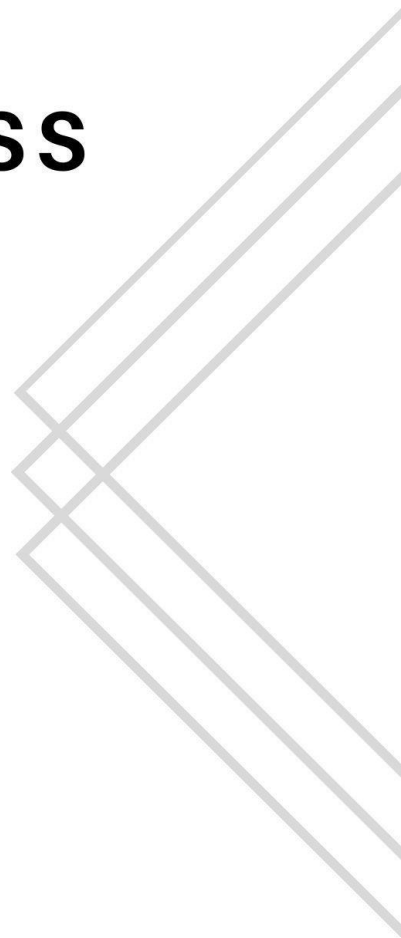
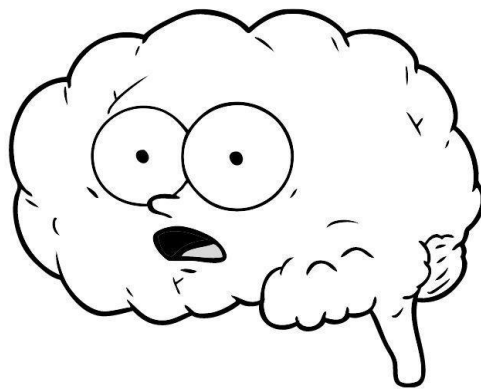
1. ¿Cómo consideras que influyó en tus entrenamientos la práctica de mindfulness?
2. ¿Qué tanto consideras que cambió tu capacidad de atención y concentración con las prácticas de mindfulness?
3. ¿Qué tanto consideras que se vio afectada tu autoconfianza a lo largo de estas 4 semanas?
4. ¿De qué forma consideras que el trabajar en mantenerte enfocada en el momento presente influyó en tu rendimiento en los entrenamientos?
5. Poniendo en práctica los ejercicios de mindfulness, ¿Cómo es tu reacción al cometer un error en tus entrenamientos?
6. ¿Qué tanto sientes que impactó la práctica de mindfulness en la motivación por practicar tu deporte?
7. En cuanto al reconocimiento de tus emociones, ¿Qué tanto influyó el aprender a identificarlas y observarlas en tu forma de responder a ellas?
8. ¿Cómo describirías tus entrenamientos los días en que te mantenías atenta a lo que hacía tu cuerpo en el momento presente?
9. ¿De qué forma consideras que observar tus emociones influyó en tu rendimiento deportivo?
10. ¿Qué tanto influyó realizar respiraciones conscientes en el cómo te sentías previo a una rutina o entrenamiento?

Anexo 5. CUADERNILLO DE EJERCICIOS PRÁCTICOS DE MINDFULNESS



Natación artística

EJERCICIOS PRÁCTICOS DE MINDFULNESS



Nombre:
Edad:

Bienvenida

Antes que nada quiero agradecerte por aceptar formar parte de este proyecto, espero que las actividades que encuentres en este cuadernillo te sean de gran utilidad no sólo en tu vida como deportista, sino en tu quehacer diario, dentro y fuera del deporte.

¿Qué haremos?



En este cuadernillo encontrarás actividades muy sencillas para practicar todos los días, tanto en casa, como en tus entrenamientos.

El objetivo de las actividades es ayudarte a mejorar tu capacidad de atención plena (mindfulness), la cual te puede ayudar a mejorar tu concentración, manejar mejor el estrés que puedas sentir antes o durante una competencia o entrenamiento, regular mejor tus emociones y, entre muchas otras cosas, a conocerte mejor y tener una mejor relación contigo misma y con quienes te rodean.

Las actividades que verás a continuación se hicieron con base en el Programa de Mejora del Rendimiento Deportivo con Atención Plena (Mindfulness Sport Performance Enhancement, MSPE), por lo que es importante que realices las actividades que corresponden a cada día durante las siguientes semanas, ya que de eso dependerá la mejora de tus habilidades psicodeportivas.



Comencemos

A partir de este momento verás descritas las actividades que realizarás durante las siguientes semanas, cuando veas el siguiente dibujo  significa que deberás redactar tus respuestas a las preguntas planteadas,  intenta ser lo más explícita posible, sólomente tú podrás ver tus respuestas.

Es importante que revises tu cuadernillo todas las noches para leer la actividad del día siguiente, ya que habrá actividades que debes realizar justo al despertar.

Actividad 1 - Domingo 9 de mayo

Sesión # 1: Conociendo el Mindfulness y consciencia corporal.

Actividad 2 - Lunes 10 de mayo

Actividad al despertar: Despierta 10 minutos antes de tu horario habitual y antes de ver tu celular o realizar cualquier otra actividad, bebe un vaso con agua (sin ver el celular, la televisión o la computadora). Tómalo de 5 a 10 minutos en beberlo, intenta no distraerte o platicar con alguien y presta atención a las sensaciones que percibes, observa tus pensamientos y emociones.



¿Notaste alguna diferencia al beber agua de forma consciente en comparación a como lo haces normalmente?

¿Cómo fue tu experiencia?

Actividad 3 - Lunes 10 de mayo

Actividad a la hora del baño: En el momento en que vayas a tomar un baño durante el día, dedica los primeros segundos a sentir el agua que cae sobre tu cuerpo, presta atención a la temperatura, el contacto de tu piel con las gotas, el contacto de tus pies con el piso de la regadera, simplemente mantente presente durante unos segundos y observa tus sensaciones.



¿Notaste alguna diferencia con tu forma de bañarte habitual?

Actividad 4 - Martes 11 de mayo

Actividad antes del entrenamiento: Tómate un momento para permanecer unos minutos contigo misma. Elige un momento en que puedas estar sentada sin distracciones durante los próximos cinco minutos, puede ser en tu trayecto al entrenamiento. Siéntate con tu espalda recta, en una posición cómoda y realiza 10 respiraciones profundas inhalando y exhalando por la nariz, prestando atención al aire que entra y sale por tus fosas nasales y cómo tu estómago cambia de tamaño con cada inhalación y cada exhalación.



¿Cómo te sentiste mientras hacías las respiraciones?

¿Cómo te sentiste al terminar la actividad?

Actividad 5 - Martes 11 de mayo

Actividad antes de dormir: Tómate unos minutos antes de dormir para desconectarte de tu celular y cualquier otra distracción. Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta y coloca un temporizador que te avise cuando hayan transcurrido 3 minutos, durante los cuales, con tus ojos cerrados vas a enfocar tu atención únicamente en tu respiración, en caso de que te llegues a distraer con algún pensamiento o ruido, simplemente regresa la atención a tu respiración y continúa con el ejercicio.

Recuerda que no importa cuánto te distraigas, no existe una mala práctica, lo importante es la intención que pongas en mantener tu atención tanto como te sea posible.

Actividad 6 - Miércoles 12 de mayo

Actividad durante alguna comida del día: Elige alguna comida a lo largo de tu día en la cual, antes y durante el primer bocado, vas a realizar la actividad practicada la sesión pasada, la cual consiste en utilizar todos tus sentidos y mantenerte presente y consciente mientras consumes tus alimentos.



¿Notaste algún cambio en el olor, el sabor o la consistencia de tu comida?

Actividad 7 - Miércoles 12 de mayo

Actividad a la hora del baño: En el momento en que tomes un baño durante el día, vas a intentar hacerlo sin distracciones, si normalmente utilizas música, por hoy trataremos de mantenernos en silencio y prestar atención a las sensaciones que se dan en tu cuerpo mientras te estás bañando. Enfócate en la sensación de tu piel al entrar en contacto con el agua, la temperatura de esta, la sensación que te produce el jabón, la sensación que hay entre tus manos y tu cabello mientras aplicas tu shampoo, incluso puedes extender la práctica al momento en que comienzas a secarte, notando la textura de la toalla, su olor, la sensación de tu piel al estar en contacto con la toalla y la tela de tu ropa al vestirte.

Recuerda que la intención es mantenerte presente y ser consciente de las sensaciones, pensamientos y emociones que surgen en este momento. Acéptalos sin querer cambiarlos o detenerlos.

Actividad 8 - Jueves 13 de mayo

Actividad antes del entrenamiento: Tómate un momento del día para permanecer unos minutos contigo misma. Elige un momento en que puedas estar sentada sin distracciones durante los próximos cinco minutos. Siéntate con tu espalda recta, en una posición cómoda y realiza 3 respiraciones profundas inhalando por tu nariz y exhalando por la boca, dejando ir junto con tu exhalación cualquier tensión o preocupación que puedas tener en estos momentos. Después, continúa respirando a tu ritmo normal, inhalando y exhalando por la nariz durante los próximos 4 minutos, puedes poner un temporizador que te avise cuando los 4 minutos hayan transcurrido. Durante este tiempo vas a enfocar tu atención a todos los sonidos que puedas percibir, no importa si se repiten o si no tienes claro lo que es, simplemente vas a poner a trabajar tu sentido del oído y prestar atención a todo aquello que escuches durante ese tiempo. En caso de que no escuches nada, enfoca tu atención a tu respiración durante el tiempo que dure la práctica. Recuerda que es normal que tengas distracciones, lo importante es que aprendas a notarlo y puedas regresar tu atención a tu respiración o a los sonidos. Ten paciencia, cualquier forma de realizar el ejercicio es correcta, sólo recuerda tu intención de mantenerte en el momento presente.



¿Qué sonidos percibiste?

¿Cómo te sentiste durante y al terminar la actividad?

Actividad 9 - Jueves 13 de mayo

Actividad antes de dormir: En la noche, justo antes de que vayas a dormir, detente unos minutos junto o frente a tu cama y, manteniéndote de pie, dedícate a observar tus sensaciones y a dedicar una inhalación y una exhalación en cada parte de tu cuerpo hacia donde estés dirigiendo tu atención. Comienza desde la planta de tus pies, observa la sensación que te da el estar apoyado/a sobre el piso, (inhala, exhala) incluyendo tus dedos (inhala, exhala), subiendo hacia tus tobillos (inhala, exhala), pantorrillas (inhala, exhala), rodillas (inhala, exhala), muslos (inhala, exhala), glúteos (inhala, exhala), pelvis (inhala, exhala), cadera (inhala, exhala), estómago (inhala, exhala), observando cómo este último cambia su tamaño con cada respiración, al igual que tu pecho (inhala, exhala); continúa con tus hombros (inhala, exhala), brazos (inhala, exhala), codos (inhala, exhala), antebrazos (inhala, exhala), muñecas (inhala, exhala), la palma de las manos (inhala, exhala), dedos (inhala, exhala), prestando atención a si tus dedos están en contacto con alguna otra parte de tu cuerpo, incluso pueden estar en contacto con ellos mismos, continuando hacia tu cuello (inhala, exhala), enfocando tu atención en soltar cualquier tensión que pueda haber, al igual que tu rostro (inhala, exhala), tus ojos (inhala, exhala), incluso el resto de tu cabeza (inhala, exhala), incluyendo el cuero cabelludo (inhala, exhala). Recuerda que el no notar sensación alguna también es correcto y es parte del ejercicio, intenta no juzgarte y no juzgar la actividad, sin importar la manera en que la hagas, lo estás haciendo bien.

Actividad 10 - Viernes 14 de mayo

Actividad antes del entrenamiento: Antes de comenzar tu calentamiento vas a realizar un body scan que te tome máximo 3 minutos. Comienza observando las sensaciones en la planta de tus pies y ve subiendo poco a poco, presta atención a cada zona de tu cuerpo, identifica todas las sensaciones que percibas, si tienes algún dolor sólo obsérvalo y continúa hasta llegar a tu cabeza. Recuerda que lo importante es mantener tu atención en tu cuerpo y tus sensaciones, mientras más consciente seas de tu cuerpo, mejor manejo tendrás sobre él.

Actividad 11 - Viernes 14 de mayo

Actividad en el entrenamiento: Cuando vayas a entrar a la alberca, presta atención al momento en que tu cuerpo entra en contacto con el agua, observa la temperatura, nota cómo va recorriendo desde tus pies a tu cabeza o al revés, dependiendo de cómo decidas entrar. Simplemente sé consciente de tus sensaciones al ingresar a la alberca.

Actividad 12 - Sábado 15 de mayo

Mira el episodio #1 de la serie "Guía Headspace para la Meditación" de Netflix y realiza la práctica.



¿Cómo te sentiste al realizar la práctica de meditación?

Actividad 13 - Domingo 16 de mayo

Sesión #2: Mindfulness en movimiento y mindful yoga

Actividad 14 - Lunes 17 de mayo

Actividad durante el entrenamiento: Mientras realizas tu calentamiento mantén tu atención en la zona del cuerpo que estás trabajando o estirando, respira tranquilamente, inhalando y exhalando por la nariz. El objetivo de la actividad es prestar mayor atención a esos movimientos que normalmente, al ser más sencillos, solemos hacer en automático, es decir, sin prestar demasiada atención a ellos.



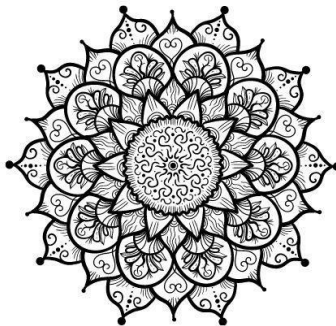
¿Sentiste alguna diferencia en comparación a tu calentamiento y estiramiento habitual?

Actividad 15 - Lunes 17 de mayo

Actividad durante el entrenamiento: Mientras realizas tu preparación física, mantén tu atención en tu ritmo de respiración, intentando que sea lo más eficiente posible (respiraciones largas y que te permitan mantener el ritmo), inhalando y exhalando por la nariz.



¿Consideras que al prestar atención a tu respiración se dio algún cambio en tu rendimiento?



Actividad 16 - Martes 18 de mayo

Actividad antes del entrenamiento: Elige un momento en que puedas estar sentada sin distracciones durante los próximos diez minutos, puede ser en el trayecto de tu casa al entrenamiento. Siéntate con tu espalda recta, en una posición cómoda, coloca un temporizador que te avise cuando hayan pasado 6 minutos y cuando empiece a correr el tiempo realiza 3 respiraciones profundas inhalando y exhalando por la nariz, prestando atención al aire que entra y sale por tus fosas nasales y cómo tu estómago cambia de tamaño con cada inhalación y cada exhalación. Cierra los ojos y continúa respirando por la nariz a tu ritmo normal. Es normal que pasen muchos pensamientos por tu cabeza, no intentes detenerlos o ir tras de ellos, simplemente obsérvalos y después regresa la atención a tu respiración. Recuerda mantenerte en el momento presente.



¿Cómo te sentiste durante y al terminar la actividad?

Actividad 17 - Martes 18 de mayo

Actividad durante el entrenamiento: Mientras realizas la preparación física, mantén tu atención en tu cuerpo, desde la punta de tus pies hasta tu cabeza, observando en qué posición se encuentran tus pies, tus piernas, tus brazos, tus manos, observa en qué parte de tu cuerpo sientes el trabajo y qué sensaciones identificas. Mientras realizas la actividad, recuerda mantener un ritmo de respiración natural, enfocarte en observar y no en juzgar. Si en algún momento llegan pensamientos distractores a tu cabeza, déjalos ir sin darles muchas vueltas y regresa la atención a tu cuerpo y a lo que está realizando en el momento presente. Recuerda enfocarte en el aquí y ahora.



¿Consideras que al prestar atención a tu cuerpo y sus sensaciones, se dio algún cambio en tu rendimiento?

Actividad 18 - Miércoles 19 de mayo

Actividad al despertar: Despierta 10 minutos antes de tu horario habitual y antes de ver tu celular o realizar cualquier otra actividad, bebe un vaso con agua (sin ver el celular, la televisión o la computadora). Tómalo de 5 a 10 minutos en beberlo, intenta no distraerte o platicar con alguien y presta atención a las sensaciones que percibes, observa tus pensamientos y emociones.



¿Notaste alguna diferencia al beber agua de forma consciente en comparación a como lo haces normalmente?

¿Cómo fue tu experiencia?

Actividad 19 - Miércoles 19 de mayo

Actividad durante el entrenamiento: Mientras realizas tu calentamiento y estiramiento, mantén tu atención en la zona del cuerpo que estás trabajando o estirando, respira tranquilamente, inhalando y exhalando por la nariz. El objetivo de la actividad es prestar mayor atención a esos movimientos que normalmente, al ser más sencillos, solemos hacer en automático, es decir, sin prestar demasiada atención a ellos.



¿Sentiste alguna diferencia en comparación a tu calentamiento y estiramiento habitual?

Actividad 20 - Jueves 20 de mayo

Actividad durante el entrenamiento: Mientras realizas tu preparación física, mantén tu atención en tu ritmo de respiración, intentando que sea lo más eficiente posible (respiraciones largas y que te permitan mantener el ritmo del ejercicio), inhalando y exhalando por la nariz. El objetivo de la actividad es prestar mayor atención a esos movimientos que normalmente, al ser más sencillos, solemos hacer en automático, es decir, sin prestar demasiada atención a ellos.



¿Consideras que al prestar atención a tu respiración se dio algún cambio en tu rendimiento?



Actividad 21 - Jueves 20 de mayo

Actividad durante el entrenamiento: Durante tu calentamiento en agua vas a mantener tu atención en tu cuerpo, desde la punta de tus pies hasta tu cabeza, observando en qué posición se encuentran tus pies, tus piernas, tus brazos y corrigiéndolos si es necesario, observando qué sensaciones identificas, tanto al hacer contacto con el agua, como al salir de ella. Recuerda mantener tu atención en lo que estás realizando en el momento presente.



¿Consideras que al prestar atención a tu cuerpo y sus sensaciones, se dio algún cambio en tu rendimiento?

Actividad 21 - Viernes 21 de mayo

Actividad en cualquier momento del día: Tómate un momento del día para permanecer unos minutos contigo misma. Elige un momento en que puedas estar sentada sin distracciones durante los próximos doce minutos. Siéntate con tu espalda recta, en una posición cómoda, coloca un temporizador que te avise cuando hayan pasado 8 minutos y cuando empiece a correr el tiempo realiza 3 respiraciones profundas inhalando y exhalando por la nariz, prestando atención al aire que entra y sale por tus fosas nasales y cómo tu estómago cambia de tamaño con cada inhalación y cada exhalación. Cierra los ojos y continúa respirando por la nariz a tu ritmo normal. Es normal que pasen muchos pensamientos por tu cabeza, no intentes detenerlos o ir tras de ellos, simplemente obsérvalos y después regresa la atención a tu respiración. Recuerda mantenerte en el momento presente.



¿Cómo te sentiste durante y al terminar la actividad?

Actividad 22 - Viernes 21 de mayo

Actividad durante el entrenamiento: Ya que has aprendido a dirigir tu atención a tu respiración y a traerla de vuelta cada vez que te distraes, esta vez vas llevarlo a la práctica mientras realizas la flexibilidad en tu entrenamiento. No importa si hay momentos en que te distraes o la sensación de estiramiento atrapa tu atención, lo importante es que mantengas tu intención de enfocarte en la respiración tanto como te sea posible y así poco a poco logres aumentar tu tolerancia al dolor o incomodidad que a veces sientes al realizar la flexibilidad.

Actividad 23 - Sábado 22 de mayo

Actividad en cualquier momento del día: Mira el episodio #6 de la serie "Guía Headspace para la Meditación" de Netflix y realiza la práctica.



¿Cómo te sentiste al realizar la práctica de meditación?

Actividad 24 - Domingo 23 de mayo

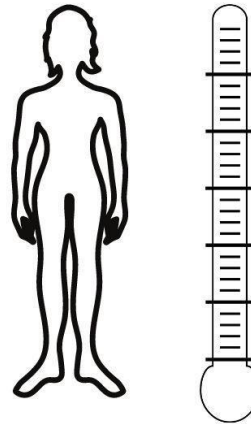
Sesión #3: Emociones conscientes y visualización

Actividad 25 - Lunes 24 de mayo

Actividad antes de dormir: Tómate unos momentos antes de irte a dormir para recordar tu entrenamiento de hoy. Recuerda algún momento en que hayas sentido una emoción displacentera (enojo, dolor, tristeza, miedo, frustración, etc), en caso de que hoy no hayas experimentado ninguna emoción displacentera, recuerda cualquier otra ocasión en que sí haya sido así, trata de identificar en qué parte de tu cuerpo sientes tal emoción y ponle una calificación del 1-10 en donde 1 es una sensación apenas perceptible y 10 es una emoción muy intensa, según como la hayas sentido durante tu entrenamiento.

Imagina que el siguiente dibujo es tu cuerpo, colorea la zona en donde sientas esa emoción.

Colorea el termómetro según la intensidad con que hayas sentido dicha emoción.



Posterior a eso, tomate 2 minutos para respirar tranquilamente por la nariz.



¿Qué emoción sientes ahora?

Actividad 26 - Martes 25 de mayo

Actividad durante el día: Esta actividad la vas a realizar cada que, a lo largo de tu día, ocurra un acontecimiento que detone alguna emoción displacentera (enojo, tristeza, miedo, frustración, preocupación, etc) y vas a tratar de identificar qué ocurre entre el estímulo (la situación detonante) y tu reacción. Prestando atención a qué pensamientos hay en tu cabeza acerca de esa sensación y qué emociones surgen en ese momento.

Recuerda que lo que buscas es simplemente observar y ser consciente de la reacción que estás a punto de tener.



¿Pudiste identificar tus emociones y pensamientos antes de reaccionar a ellos?

Actividad 27 - Martes 25 de mayo

Actividad durante el entrenamiento: Mientras realizas la flexibilidad, vas a estirar de forma consciente, enfocando tu atención en tu respiración y tus sensaciones, sin juzgarte, sin juzgar tu actividad, simplemente enfocándote en tu respiración, si llegas a distraerte en algún momento, regresa tranquilamente la atención a tu respiración hasta que hayas terminado de estirar. Intenta enfocarte en lo que estás haciendo y no platicar.

Actividad 28 - Miércoles 26 de mayo

Actividad en cualquier momento del día: Tómate un momento del día para permanecer unos minutos contigo misma. Elige un momento en que puedas estar sentada sin distracciones durante los próximos doce minutos. Siéntate con tu espalda recta, en una posición cómoda, coloca un temporizador que te avise cuando hayan pasado 8 minutos y cuando empiece a correr el tiempo realiza 3 respiraciones profundas inhalando y exhalando por la nariz, prestando atención al aire que entra y sale por tus fosas nasales y cómo tu estómago cambia de tamaño con cada inhalación y cada exhalación. Cierra los ojos y continúa respirando por la nariz a tu ritmo normal. Es normal que pasen muchos pensamientos por tu cabeza, no intentes detenerlos o ir tras de ellos, simplemente obsérvalos y después regresa la atención a tu respiración. Recuerda mantenerte en el momento presente.



¿Cómo te sentiste durante y al terminar la actividad?

Actividad 29 - Miércoles 26 de mayo

Actividad durante el entrenamiento: Mientras realizas la preparación física, mantén tu atención en tu cuerpo, desde la punta de tus pies hasta tu cabeza, observando en qué posición se encuentran tus pies, tus piernas, tus brazos, de ser necesario, realiza las correcciones debidas. Observa en qué parte de tu cuerpo sientes el trabajo y qué sensaciones identificas.

Mientras realizas la actividad, recuerda mantener un ritmo de respiración natural, enfocarte en observar y no en juzgar y si en algún momento llegan pensamientos distractores a tu cabeza, déjalos ir sin darles muchas vueltas y regresa la atención a tu cuerpo y a lo que está realizando en el momento presente. Recuerda enfocarte en el aquí y ahora.



¿Consideras que al prestar atención a tu cuerpo y sus sensaciones, se dio algún cambio en tu rendimiento?

Actividad 30 - Jueves 27 de mayo

Actividad previa al entrenamiento: Antes de comenzar tu entrenamiento, puede ser en el trayecto de tu casa a la alberca, realiza una visualización consciente sobre cómo quieres que sea tu entrenamiento el día de hoy. Tómate el tiempo que sea necesario para que puedas incluir tantos detalles como te sea posible, considera las sensaciones que puedas percibir mientras entrenas, los sonidos, la tensión que pueda haber en tus músculos mientras trabajan.

Recuerda mantener la atención en tu visualización hasta que la hayas terminado. Si tienes dificultades en concentrarte, recuerda que la concentración es una habilidad que se puede fortalecer mientras se trabaja, así que se paciente contigo misma y permítete fortalecer esta habilidad.

Actividad 31 - Jueves 27 de mayo

Actividad antes de dormir: Tómate unos minutos antes de dormir para detenerte unos minutos junto o frente a tu cama y, manteniéndote de pie, visualiza tus rutinas como te gustaría hacerlas, tomando en cuenta las correcciones que normalmente te hace tu entrenadora. Incluye sensaciones, imágenes, sonidos y todos los detalles que hagan tu visualización tan apegada a la realidad como te sea posible.

Entre cada rutina, toma 5 respiraciones profundas, inhalando y exhalando por la nariz.

Actividad 32 - Viernes 28 de mayo

Actividad durante el entrenamiento: Mientras realizas la técnica, mantén tu atención en tu cuerpo, desde la punta de tus pies hasta tu cabeza, observando en qué posición se encuentran tus pies, tus piernas, tus brazos, observa qué parte o qué partes de tu cuerpo sientes que están trabajando y qué sensaciones identificas. Recuerda enfocarte en observar y no en juzgar y si en algún momento llegan pensamientos distractores a tu cabeza, déjalos ir sin darles muchas vueltas y regresa la atención a tu cuerpo y a lo que está realizando en el momento presente. Recuerda enfocarte en el aquí y ahora.



¿Consideras que al prestar atención a tu cuerpo y sus sensaciones, se dio algún cambio en tu rendimiento?

Actividad 33 - Viernes 28 de mayo

Actividad antes de dormir: Tómate unos minutos antes de dormir para detenerte unos minutos junto o frente a tu cama y, manteniéndote de pie, visualiza tus rutinas como te gustaría hacerlas, tomando en cuenta las correcciones que normalmente te hace tu entrenadora. Esta vez, además de visualizar vas a enfocar tu atención en las sensaciones de tu cuerpo mientras realizas tus rutinas (como la sensación de tu cuerpo en contacto con el agua, la sensación en tus brazos y piernas al salir del agua mientras el resto de tu cuerpo sigue dentro, la tensión en tu abdomen al realizar las figuras, la sensación en tus pies al estar en punta). Puedes incluir movimientos (simulación) si lo deseas.

Tómate el tiempo que necesites para visualizar detalladamente tus rutinas completas y tal como te gustaría realizarlas en tu siguiente entrenamiento y competencia.

Actividad 34 - Sábado 29 de mayo

Actividad en cualquier momento del día: Mira el episodio #7 de la serie "Guía Headspace para la Meditación" de Netflix y realiza la práctica.



¿Cómo te sentiste al realizar la práctica de meditación?

Actividad 35 - Domingo 30 de mayo
Sesión #4: Autocompasión y aceptación

Actividad 36 - Lunes 31 de mayo

Actividad en cualquier momento del día: Tómate un momento del día para permanecer unos minutos contigo mismo. Elige un momento en que puedas estar sentado/a sin distracciones durante los próximos quince minutos. Siéntate con tu espalda recta, en una posición cómoda, coloca un temporizador que te avise cuando hayan pasado 10 minutos y cuando empiece a correr el tiempo, realiza 3 respiraciones profundas inhalando y exhalando por la nariz, prestando atención al aire que entra y sale por tus fosas nasales y cómo tu estómago cambia de tamaño con cada inhalación y cada exhalación. Cierra los ojos y continúa respirando por la nariz a tu ritmo normal. Es normal que pasen muchos pensamientos por tu cabeza, no intentes detenerlos o ir tras de ellos, simplemente obsérvalos y después regresa la atención a tu respiración. Recuerda mantenerte en el momento presente.



¿Cómo te sentiste durante y al terminar la actividad?



Hemos terminado las actividades, agradezco tu
participación y compromiso

Anexo 6. APOYO VISUAL PARA LAS SESIONES SEMANALES DE MINDFULNESS



Hora de practicar



**Es más importante la sinceridad
del esfuerzo que la duración de la
meditación.**



Estímulo

Si queremos aprender a manejar nuestras reacciones en el futuro, debemos comenzar por reconocerlas en el presente.

Reacción



Pensamientos



Emociones

Es aprender a contemplarlos sin involucrarnos con ellos y ser menos esclavos de sus patrones.



No determinan quienes somos

¿Lo estaré haciendo bien?
Ya me distraje otra vez
No logro hacerlo

No existe una mala práctica

Paciencia >>> Trabajar con lo que está presente, todo ocurre a su propio ritmo

Impaciencia >>> Deseo de que las cosas sean de otra manera

AQUÍ

AHORA

La mejor manera de llegar a algún lugar con la meditación, es NO intentar llegar

Es contemplar los pensamientos y emociones como si fuera la primera vez que los experimentamos



Es simple pero no es fácil



Esfuerzo
Entrenamiento
Disciplina

Actitud sin juicio

Ser testigos de lo que pase por la mente y el cuerpo



Meditar es:

Concentración



Atención estable en un soporte



Introspección



Atención centrada en cuerpo y mente

Conectarse con la
sensación de respirar



Regresar a la respiración
cuando la mente se distraiga

Pasado

Presente

Futuro



Emociones conscientes

¿Qué puedo hacer?

1. CALLAR AL CRÍTICO INTERNO
2. Vivir la experiencia TAL Y COMO ES.
3. Escuchar tus emociones y pensamientos
4. Observar cómo me estoy sintiendo
5. ¿Qué me puede ayudar a sentirme mejor?

Empatía hacía nosotras mismas.



Autocompasión

Aceptar la realidad es:

Entender PARA QUÉ es como es y qué puedo aprender de ella.

Aprovecharla para seguir creciendo y aprender a ser feliz por mí misma, aún cuando las cosas no son como me gustaría que fueran

¿Qué puedo hacer?



- 1.Reconocer aquello que está en tu control
- 2.Reconocer aquello que NO está en tu control



Desde la aceptación, ¿qué es lo mejor que puedo hacer para sentirme mejor?



Aceptación

Práctica:

1. Selecciona una experiencia
2. Hazla personal
3. Nárrala

TIPOS



VISUALIZACIÓN INTERNA

El atleta se visualiza realizando la actividad desde sus propios ojos.

VISUALIZACIÓN EXTERNA

El atleta se visualiza a sí mismo desde una perspectiva de tercera persona

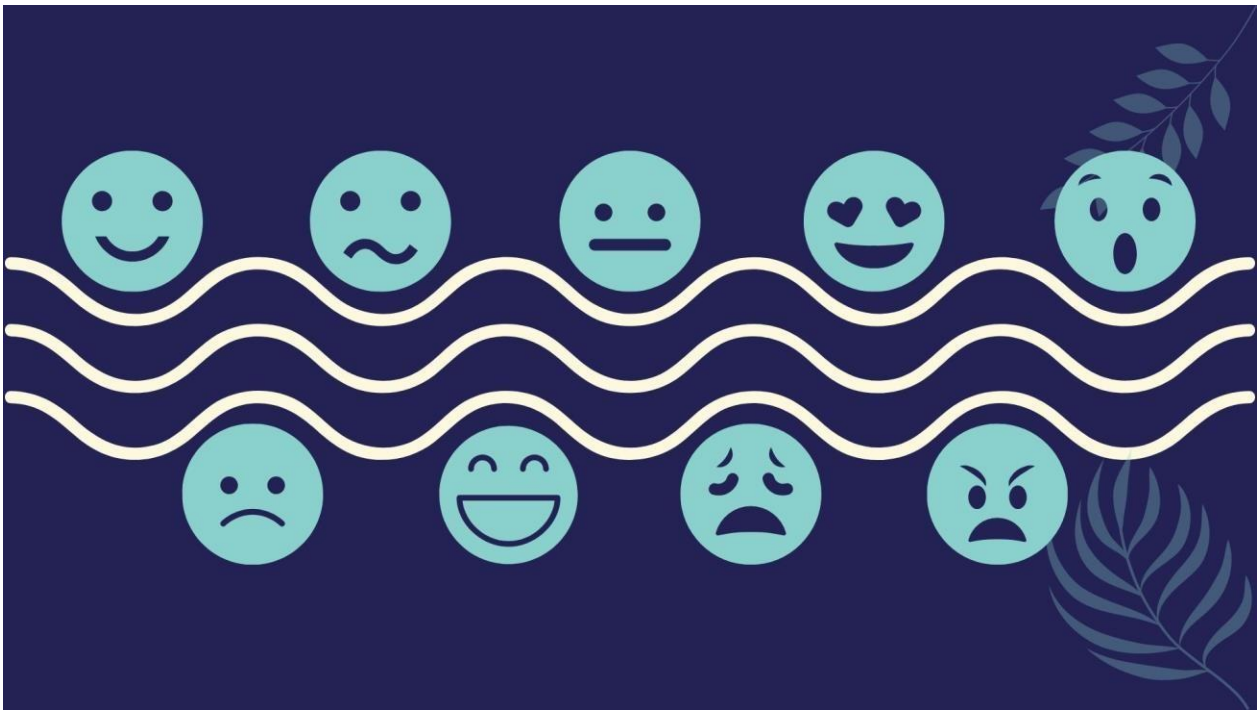


¿Qué implica?

- ✓ **VISUAL**
 Toda la información percibida por medio de la vista.
- ✓ **KINESTÉSICO**
 Información asociada a las sensaciones y movimientos del cuerpo.
- ✓ **AUDITIVO**
 Información que llega a través del oído
- ✓ **TÁCTIL**
 Todo lo que se percibe por medio del tacto.
- ✓ **OLFATIVO**
 Olores percibidos



Visualización



Saber transitar los estados emocionales desagradables y complicados en armonía

¿Qué puedo hacer?

1. Realizar actividades relacionadas con el bienestar

2.



Son mucho más que el cómo nos sentimos



¿Qué es una emoción?



Sustancia química producida por el cuerpo



Ser tu mejor amiga

¿Qué le dirías a tu mejor amiga si estuviera pasando por lo mismo?

¿Qué te diría una persona que te quiere ante esta situación?

Evaluación del desempeño



RC-PP-007
Rev: 00-08/17

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matricula:	2030924
Nombre del Alumno:	Andrea Pinzón Tron
Facultad:	Facultad de Organización Deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte
Departamento:	Área de psicología

Evaluación

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

Luis Garza de la Floras
jefe del área de psicología.

Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato
Sello de la Dependencia



Vigente a partir de: Agosto de 2017

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

ANDREA PINZÓN TRON

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina:

**MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA MEJORA
DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN NATACIÓN ARTÍSTICA**

Campo temático: Psicología del Deporte.

Lugar y fecha de nacimiento: Tampico, Tamaulipas, 13 de agosto de 1992.

Lugar de residencia: Boca del Río, Veracruz.

Procedencia académica: Facultad de Psicología, Universidad Veracruzana.

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

- Coordinadora estudiantil del Departamento de Psicología del Deporte en la Facultad de Organización Deportiva en la Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Psicóloga del equipo de Gimnasia Aeróbica en la categoría de Desarrollo Nacional representativo de la UANL.
- Capacitación psicológica a entrenadores de los equipos representativos de la Facultad de Organización Deportiva de la UANL.
- Participación en el XXVIII Congreso Internacional FOD en la modalidad de poster.

- Prácticas profesionales con la selección estatal de Taekwondo del estado de Nuevo León antes y durante su participación en los Juegos CONADE 2021.
- Prácticas profesionales con la selección estatal de Judo del estado de Nuevo León antes y durante su participación en los juegos CONADE 2021.

E-mail: pinzontron@gmail.com