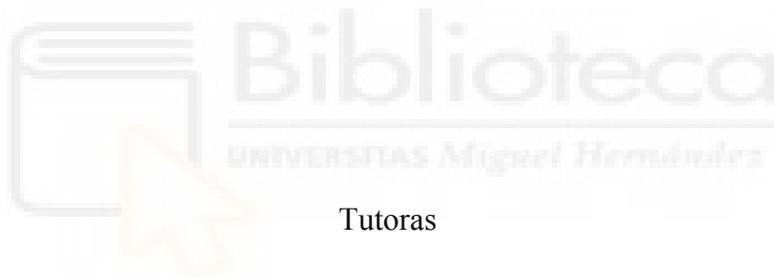


Mindfulness y ansiedad competitiva en deportistas adolescentes

Antonio Pérez Rodríguez

Trabajo Fin de Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Universidad Miguel Hernández de Elche



Tutoras

Dra. D^a Eva María León Zarceño y Dra. D^a Raquel Costa Ferrer

Resumen

El Mindfulness viene siendo objeto de investigación en el ámbito de la Psicología en general y en la Psicología del deporte en particular, desde hace décadas. El objetivo de la investigación ha consistido en aplicar y valorar la eficacia de un programa de entrenamiento para aumentar la atención plena o Mindfulness en adolescentes deportistas, estudiando los cambios antes y después del programa en la atención plena y los efectos del mismo sobre la ansiedad competitiva: ansiedad somática, preocupación y desconcentración, previas a la competición deportiva. Para ello se ha realizado un diseño cuasiexperimental con un programa de ocho sesiones en 13 miembros de un equipo de fútbol sala adolescentes (edad 15.6), valorando con tres medidas pre y tres medidas post las variables psicológicas, en comparación con el grupo control: 13 miembros de otro equipo (edad 16.2). Los resultados obtenidos avalan los objetivos e hipótesis previstos, de tal forma que tras la intervención, hay cambios estadísticamente significativos en el grupo experimental en las variables Mindfulness, Ansiedad somática, Preocupación y Desconcentración. Se concluye que la práctica de Mindfulness puede contribuir a la reducción de la ansiedad competitiva en la práctica deportiva.

Palabras clave: Mindfulness, adolescentes, deporte, ansiedad competitiva.

Abstract

Mindfulness is being investigated in general psychology and in sport psychology since decades. The aim of the research has been to apply and evaluate the effectiveness of a training program to increase full attention or Mindfulness adolescent athletes. For the purpose, changes before and after a mindfulness program and its effects on the competitive anxiety: somatic anxiety, worry and deconcentration, previous to sports competition have been studied. It has been carried out a quasi-experimental design with a program of eight sessions in 13 members of a football team adolescents (age 15.6), assessing psychological variables with three measures pre and three post, compared with a control group of 13 team members (age 16.2). The results endorse the objectives and expected assumptions, so that after the program, statistically significant changes in Mindfulness variables, somatic anxiety, worry and deconcentration have been found in the experimental group. In conclusion, the practice of Mindfulness could help anxiety reduction in competitive sports.

Keywords: Mindfulness, teenagers, sports, competitive anxiety.

Introducción

La Psicología evolutiva, desde sus distintos paradigmas: mecanicista o continuista, organicista y dialéctico-contextual y sus distintos autores, pone de manifiesto el constante y continuado desarrollo de los seres humanos con cambios cuantitativos y cualitativos en los planos fisiológico, emocional, cognitivo y comportamental. Este proceso de maduración y adaptación es especialmente relevante en la adolescencia, con los cambios corporales, de la forma de pensar, de relacionarse con uno mismo y con los demás, de sentir, explorar y, en definitiva, descubrir y experimentar la vida y que comienza con la pubertad. En este contexto es importante la adquisición y/o desarrollo de hábitos saludables mediante la práctica deportiva, entre otras actividades y estrategias. La encuesta de hábitos deportivos en España 2010 (MECD, 2015) informó que el 59.8% de los jóvenes entre 15 a 24 años realizaba algún deporte. La práctica deportiva periódica es un aspecto fundamental en el mantenimiento de la salud en la población en general y, particularmente, en la población adolescente, presentando niveles más bajos de actividad una mayor prevalencia de trastornos emocionales y psicológicos y menos bienestar social, autoestima y peor funcionamiento cognitivo (González y Merino, 2006).

Por otro lado, las características de la propia competición deportiva pueden convertirse en amenaza y provocar una situación de ansiedad (Pons y García-Merita, 1994; Márquez, 2004). En este contexto, la ansiedad “se trata de un estado especial de agitación y tensión, con reacciones somáticas y psíquicas especiales por anticipación, recuerdo o experimentación actual de situaciones de inseguridad o amenaza, tanto real como imaginaria” (Márquez, 2004, p. 25). Martens (1977) propuso el constructo de ansiedad en el deporte, que se manifestaría previamente a la competición y durante la misma, diferenciando entre la ansiedad somática, asociada a la activación fisiológica, y la ansiedad cognitiva, que engloba preocupación con respecto a las consecuencias potencialmente negativas por un rendimiento

pobre y desconcentración. En el ámbito deportivo se asocia a la dificultad del deportista para focalizarse en los aspectos clave de la tarea a realizar e impiden claridad de pensamiento durante la competición (Grossbard, Smith, Smoll y Cumming, 2009).

Una estrategia para disminuir la ansiedad competitiva en los adolescentes puede ser el uso de técnicas de Mindfulness, término empleado para algunas técnicas de meditación que generalmente se ha traducido como “atención plena” o “conciencia plena” (Baer, 2003; Brown y Ryan, 2003; Franco, 2009; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Kabat-Zinn, 2007; Mañas, Cangas, Gallego, 2010; Vallejo, 2006). Siguiendo a Bishop et al. (2004) la psicología contemporánea ha incluido esta técnica para incrementar la conciencia y responder habilidosamente a los procesos mentales, contribuyendo a mejorar la sintomatología psicopatológica y los problemas comportamentales (Mañas et al., 2010).

Las investigaciones relacionadas con la eficacia del Mindfulness ponen de manifiesto cambios atencionales (Hölzel, et al., 2011), reducción de la impulsividad (Soler et al., 2012), y la mejora de estados disfóricos, depresivos, sesgos atencionales y de interpretación (Cebolla, García-Campayo, y Demarzo, 2014), reduciéndose tras un entrenamiento en Mindfulness (Raes, Dewulf, Van Heeringen y Williams, 2009). También mejora la capacidad de reinterpretar los eventos estresantes como beneficiosos o positivos (Cebolla et al. 2014), permitiendo aprender a observar las experiencias emocionales sin intentar modificarlas (no reactividad). Y por último, es una herramienta eficaz para ampliar la conciencia corporal (Naranjo y Schmitd, 2012).

En población joven deportista, las distintas investigaciones en la aplicación de programas de Mindfulness (como el Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) y el Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)) destacan que el deportista podrá desarrollar conciencia en torno a sus propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales,

favoreciendo la aceptación consciente y la manera de relacionarse con ellos (Del Águila, Mañas, Franco, Gil, y Gil, 2014).

El objetivo de esta investigación ha consistido en aplicar y valorar la eficacia de un programa de entrenamiento para aumentar el Mindfulness en adolescentes deportistas. Este objetivo se desglosa en estudiar los cambios antes y después del programa en la atención plena y por otro lado en analizar los efectos del mismo sobre la ansiedad competitiva, incluyendo la ansiedad somática, preocupación y desconcentración previa a la competición deportiva. Todo ello comparando un grupo sometido al programa de intervención con respecto a un grupo control de similares características

La hipótesis principal es que los deportistas participantes en el grupo experimental, tras la intervención, incrementarán sus niveles atención plena o Mindfulness y reducirán sus niveles ansiedad competitiva en sus tres componentes, frente a los deportistas del grupo control.

Método

Participantes

26 jugadores de dos equipos de fútbol sala, uno de ellos (Bimil.lenari F.S.) tutelado por la Concejalía de Juventud del Excmo. Ayuntamiento de Elche y el otro forma parte del fútbol base del Elche C.F. El equipo del Bimil.lenari con 13 varones (edad =15.6 ±0.51) conformaron el grupo experimental. El equipo Elche C.F. con 13 varones (edad =16.2 ±0.44) formaron el grupo control.

Variables e Instrumentos

La variable independiente de esta investigación es un programa de entrenamiento en Mindfulness o atención plena para deportistas adolescentes.

Las variables dependientes objeto de medición son: (a) *mindfulness* y (b) *ansiedad competitiva: somática y cognitiva: preocupación y desconcentración* (Grossbard et al., 2009).

Instrumentos

Para la evaluación de la atención plena o Mindfulness se utilizó el Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), validación al castellano (Soler et al., 2012) del original (Brown et al., 2003). Evalúa globalmente la capacidad disposicional para estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana. Consta de 15 ítems que miden la presencia o ausencia de atención/conciencia. Presenta un alpha de .89 y un coeficiente de fiabilidad de .86.

Para la evaluación de la ansiedad en el deporte se utilizó el cuestionario de ansiedad competitiva SAS-2, versión española (Ramis, Torregrosa, Viladrich, Cruz, 2010) del original en inglés (Smith et al., 2006). Evalúa la ansiedad que los deportistas experimentan al afrontar una situación de competición. Tiene 15 ítems divididos en tres subescalas: ansiedad somática, preocupación y desconcentración. Este cuestionario tiene un alpha de .83 para la escala somática, de .78 para la escala de preocupación y de .73 para la escala de desconcentración.

Procedimiento

Durante noviembre de 2015 se mantuvieron reuniones con los responsables técnicos de la Concejalía de Juventud y los entrenadores de los dos equipos de fútbol sala participantes, para explicar la finalidad y metodología del estudio. También, previo al inicio del programa, se contactó con los padres y madres de los participantes de las dos condiciones para recabar el consentimiento informado conforme a legislación vigente relativa a la protección de datos de carácter personal, a las normas éticas y al código deontológico del Colegio Oficial de Psicólogos. A todos los sujetos y sus padres y madres se les facilitó la información necesaria para su participación, garantizando el acceso a sus derechos ARCO (acceso, rectificación, consulta y oposición) de sus datos personales.

Conforme al diseño, se administraron los cuestionarios en las condiciones pre y post test a los jugadores de ambos equipos, conforme al siguiente calendario, coincidiendo con entrenamientos y partidos oficiales:

Tabla 1. Temporalización aplicación cuestionarios en ambos grupos, condición pre y post.

Condición	Pretest	Posttest
Grupo Experimental	28/11/2015	02/04/2016
	15/12/2015	07/04/2016
	09/01/2015	22/04/2016
Grupo Control	06/12/2015	10/03/2016
	17/12/2015	22/03/2016
	17/01/2015	10/04/2016

El programa se desarrolló en ocho sesiones, una por semana, con una duración de 75 minutos en las instalaciones L'Escorxador de la Concejalía de Juventud de Elche. En la Tabla 2 se presenta la temporalización del programa.

Tabla 2. Temporalización del programa de Mindfulness

Fecha	Horario	Sesión /Actividad
Lunes 11 enero 2016	18:15 a 19:30	1ª sesión: La actividad deportiva
Lunes 18 enero 2016	18:15 a 19:30	2ª sesión: Emociones, preocupaciones y práctica deportiva
Lunes 25 enero 2016	18:15 a 19:30	3ª sesión: Mindfulness y estilos atencionales
Lunes 01 febrero 2016	18:15 a 19:30	4ª sesión: Practicando atención plena
Lunes 08 febrero 2016	18:15 a 19:30	5ª sesión: Practicando atención plena
Lunes 15 febrero 2016	18:15 a 19:30	6ª sesión: Practicando atención plena
Lunes 22 febrero 2016	18:15 a 19:30	7ª sesión: Practicando atención plena
Lunes 29 febrero 2016	18:15 a 19:30	8ª sesión: Revisión de técnicas y ejercicios para la práctica.

Programa de Intervención

Se ha desarrollado un programa de entrenamiento en Mindfulness (para el programa detallado, ver tabla 3) con los objetivos siguientes:

1. Desarrollar la toma de conciencia y aceptación plena sobre las experiencias vitales y particularmente relacionadas con la práctica deportiva.
2. Mejorar los procesos atencionales y la concentración.
3. Aprender a gestionar las preocupaciones.
4. Aprender a tomar conciencia de las emociones y su regulación.

La *metodología formativa* del programa se articula conforme tres ejes: (a) Experiencial, favoreciendo la experiencia directa de los adolescentes en los contenidos del programa, (b) Participativa, generando una dinámica que favorezca la intervención activa, (c) Reflexiva, creando momentos en el grupo para la reflexión grupal de los contenidos trabajados y su aplicabilidad en su vida en general y en la práctica deportiva en particular.



Tabla 3. Programa de contenidos de las sesiones de Mindfulness

Sesión nº	1		
Nombre de la sesión	<i>La actividad deportiva</i>		
Fecha	<i>Lunes 11 enero 2016</i>	Horario	<i>18:15 a 19:30 horas</i>
ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tiempo	Actividad		
18:15 - 18:30 15 min.	Presentación del programa: objetivos, contenidos y metodología. Dar las gracias por su asistencia voluntaria. Presentación de los participantes		
18:30 - 19:00 30 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición individual de cada participante respecto a su trayectoria deportiva: desde cuándo practican deporte, qué tipos de deporte han practicado o practican habitualmente, qué es lo que más le gusta, lo que menos, qué logros han conseguido, etc... - Administración individual del Inventario de Preocupación de Pensilvania (PSWQ). 		
19:00 – 19:30 30 min.	Los 4 aspectos a controlar por el deportista: condición física, técnica, táctica y habilidades psicológicas. Visionado de la secuencia de Gladiador.		

Sesión nº	2		
Nombre de la sesión	<i>Emociones, preocupaciones y práctica deportiva</i>		
Fecha	<i>Lunes 18 enero 2016</i>	Horario	<i>18:15 a 19:30 horas</i>
ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tiempo	Actividad		
18:15 - 19:00 45 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción al modelo ABC y explicación sobre las emociones y su función, particularmente la ansiedad. Poner ejemplos de distintos emociones y qué información nos dan y para qué sirven. Diferenciar miedo y miedo psicológico, conocer los sistemas afectados por el miedo psicológico. Vídeo ejemplo real de ansiedad en el fútbol. 		
19:00 - 19:30 30 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender la diferencia entre preocupaciones productivas e improductivas y su relación con la ansiedad. - Realizar ejercicio de la rejilla para evaluar nivel de atención. 		

Sesión nº	3		
Nombre de la sesión	<i>Mindfulness y estilos atencionales</i>		
Fecha	<i>Lunes 25 enero 2016</i>	Horario	18:15 a 19:30 horas
ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tiempo	Actividad		
18:15 – 18:30 15 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Breve explicación de qué es el Mindfulness y para qué sirve. - Enseñar los cuatro estilos atencionales de Nideffer (1976). 		
18:30 - 19:00 30 min.	<p>Práctica de los estilos atencionales y la concentración.</p> <p><i>Ejercicio 1. Atención amplia y externa: evaluar la situación con rapidez.</i></p> <p>Todos en círculo con las manos atrás y observan a los demás, su ubicación, distancia, altura, etc... A continuación empieza el ejercicio de pasarse la pelota a cada compañero aleatoriamente, usando solamente las manos y sin que la pelota toque el suelo.</p> <p><i>Ejercicio 2. Atención amplia e interna: analizar y planificar.</i></p> <p>Ahora, todos se concentran en analizar el ejercicio y planificar cómo mejorar el pase y recibir la pelota, en</p>		

qué orden va a pasar la pelota a sus compañeros. Establecer objetivos.

Ejercicio 3. Atención reducida y externa: centrarse en el objeto o situación.

Ahora, cada uno se pone cara a cara con un compañero (2 filas) y se van pasando la pelota entre ambos, según las reglas, importante concentrarse en el movimiento de la pelota y/o compañero.

Ejercicio 4. Atención reducida e interna: ensayo mental y preparar ejecución.

En círculo, con los ojos abiertos, anclaje en la respiración y repasando la ejecución. Fijar objetivos. Vuelta a empezar.

19:00 - 19:30
30 min.

Práctica de Mindfulness informal mediante ejercicio de la uva pasa (aquí se sustituye por gominolas), centrando la atención solo en la experiencia de comer y llevar la atención a las sensaciones y a los sentidos mientras se come.

Ejercicio para la semana: Atención plena en las actividades cotidianas (ducharse, comer, oír música, etc...), y aplicar los estilos atencionales en los entrenamientos de la semana. Hacer ejercicios antes de cada entrenamiento.

Sesión nº	4		
Nombre de la sesión	<i>Practicando atención plena I</i>		
Fecha	<i>Lunes 01 febrero 2016</i>	Horario	18:15 a 19:30 horas
ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tiempo	Actividad		
18:15 - 18:30 15 min.	Repaso de las tareas de la semana. Práctica del Mindfulness informal, y estilos atencionales en los entrenamientos. Resolución de dudas.		
18:30 - 19:00 30 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Atención plena en la consciencia: audio nº 1. - Atención plena en la respiración: audio nº 2. 		
19:00 - 19:30 30 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de los ejercicios de estilos atencionales, incluyendo en la primera parte sonidos ambiente para que puedan discriminarlos. - Procedimiento de atención plena (respiración) en el vestuario antes del partido y durante los entrenamientos 		

Sesión nº	5		
Nombre de la sesión	<i>Practicando atención plena II</i>		
Fecha	<i>Lunes 8 febrero 2016</i>	Horario	18:15 a 19:30 horas
ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tiempo	Actividad		
18:15 - 18:30 15 min.	Repaso de las tareas de la semana. Respiración, Mindfulness informal, estilos atencionales en el entrenamiento. Resolución de dudas.		
18:30 - 19:00 30 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Atención plena en la respiración: audio nº 2 - Atención plena en la respiración: Ejercicio de los 3 minutos: Se entrena como una meditación rápida para realizar en cualquier momento del día. Tiene tres fases: (a) toma de conciencia de pensamientos, emociones, sensaciones, etc... (b) llevar la atención al presente mediante la respiración, (c) ampliar la atención a todo el cuerpo. 		
19:00 - 19:30 30 min.	Ejercicios de estilos atencionales en el exterior con pelotas de ping pong.		

Sesión nº	6		
Nombre de la sesión	<i>Practicando atención plena III</i>		
Fecha	<i>Lunes 15 febrero 2016</i>	Horario	18:15 a 19:30 horas

aumentando la conciencia corporal y atención plena en cómo se generan las sensaciones en el cuerpo, sean estas placenteras o displacenteras.

ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN

Tiempo	Actividad
18:15 - 18:30 15 min.	Repaso de las tareas de la semana. Respiración, Mindfulness informal, estilos atencionales en el entrenamiento. Resolución de dudas.
18:30 - 18:45 15 min.	Atención plena en la respiración: Ejercicio de los 3 minutos: Se entrena como una meditación rápida para realizar en cualquier momento del día. Tiene tres fases: (a) toma de conciencia de pensamientos, emociones, sensaciones, etc... (b) llevar la atención al presente mediante la respiración, (c) ampliar la atención a todo el cuerpo.
18:45 - 19:30 45 min.	Atención plena en la contemplación de las sensaciones o escaneo corporal (bodyscan). Se empieza en los pies hasta la cabeza y al revés, practicar el darse cuenta de las sensaciones corporales, observar y regresar al cuerpo,

Sesión nº	7		
Nombre de la sesión	<i>Practicando atención plena IV</i>		
Fecha	<i>Lunes 22 febrero 2016</i>	Horario	18:15 a 19:30 horas
ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tiempo	Actividad		
18:15 - 18:30 15 min.	Repaso de las tareas de la semana. Respiración, Mindfulness informal, estilos atencionales en el entrenamiento. Resolución de dudas.		
18:30 - 18:45 15 min.	Atención plena en la respiración: Ejercicio de los 3 minutos: Se entrena como una meditación rápida para realizar en cualquier momento del día. Tiene tres fases: (a) toma de conciencia de pensamientos, emociones, sensaciones, etc... (b) llevar la atención al presente mediante la respiración, (c) ampliar la atención a todo el cuerpo.		
18:45 - 19:30 45 min.	Atención plena en la contemplación de las sensaciones o escaneo corporal (bodyscan). Se empieza en los pies hasta la cabeza y al revés, practicar el darse cuenta de las sensaciones corporales, observar y regresar al cuerpo,		

aumentando la conciencia corporal y atención plena en cómo se generan las sensaciones en el cuerpo, sean estas placenteras o displacenteras.			
Sesión nº	8		
Nombre de la sesión	Revisión de técnicas y ejercicios para la práctica.		
Fecha	<i>Lunes 29 febrero 2016</i>	Horario	18:15 a 19:30 horas
ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tiempo	Actividad		
18:15 - 18:30 15 min.	Ejercicio de la rejilla. Comparar con anterior puntuación. Administración individual del Inventario de Preocupación de Pensilvania (PSWQ).		
18:30 - 19:15 45 min.	1º Repaso de conceptos teóricos básicos 2º Resumen de técnicas de atención plena: respiración, Mindfulness informal, Mindfulness corporal, estilos atencionales. Entregar guión de trabajo individual.		
19:15 - 19:30 15 min.	Evaluación del programa mediante ficha de evaluación y exposición grupal.		

Tipo de diseño

Se trata de un diseño cuasiexperimental de medidas repetidas con grupo de control no equivalente, en el que tenemos una variable o factor inter-sujetos que clasifica la muestra en dos grupos independientes (grupo Experimental y grupo Control) y otra variable o factor intra-sujetos donde se analiza las medidas repetidas obtenidas por cada sujeto en el momento pre y post.

Análisis de los datos

Para la variable Mindfulness y las variables Ansiedad Competitiva (Somática, Preocupación y Desconcentración), se realizaron análisis descriptivos y el análisis de varianza Anova Mixto o Diseño factorial Mixto, con la variable inter-sujetos: Grupo (con dos niveles, grupo control y grupo experimental) y la variable de medidas repetidas Intra-sujetos: Momento (seis niveles: pre1, pre 2, pre 3, post 1, post 2 y post 3) para comparar a los dos equipos. Se han realizado pruebas a posteriori de Bonferroni. Se ha utilizado el programa estadístico SPSS 21, y el nivel de significación fue $p=0.05$.

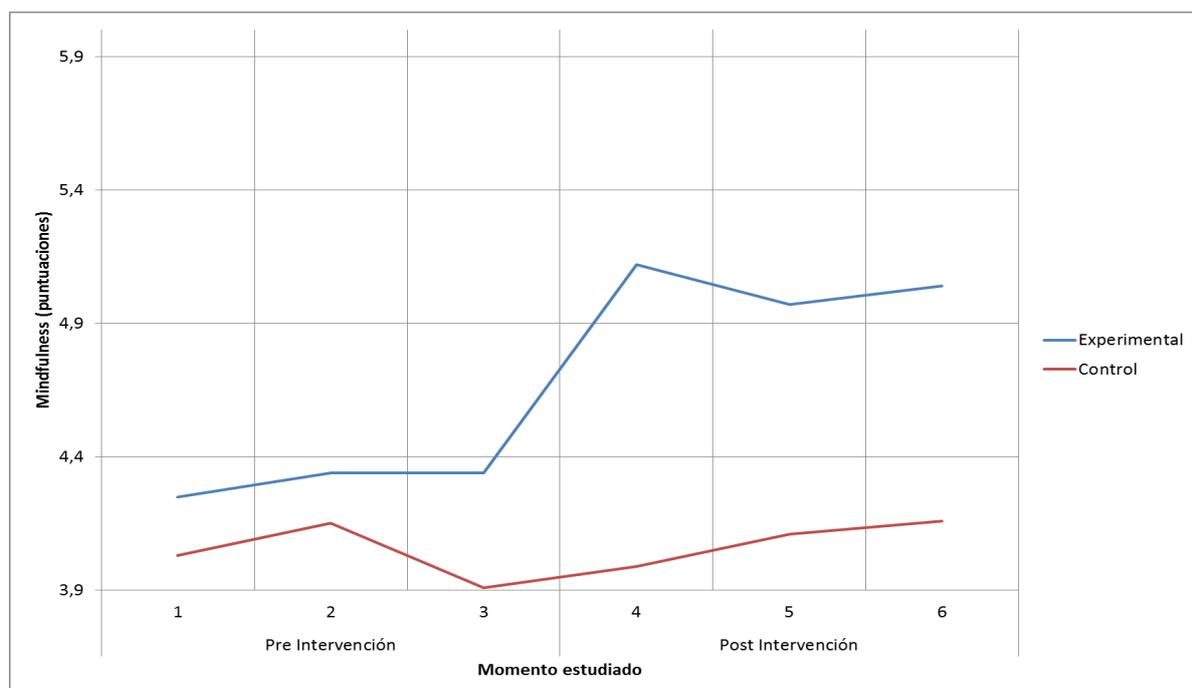
Resultados

Mindfulness

Los resultados del ANOVA de medidas repetidas para la variable Mindfulness muestran que hay efecto significativo de la variable intra-sujetos: “momento”. Por tanto los distintos momentos producen efecto sobre la variable que mide la atención plena, ($F(5, 120)=7.77, p=.000, \eta_p^2=.24 d=.999$), valor estadísticamente significativo y con un tamaño del

efecto que nos indica que el 24% de la varianza de la atención plena se explica por las diferencias encontradas en cada momento. De la interacción Momento*Grupo, ($F(5, 120)=6,34, p=.000, \eta_p^2=.209 d=.996$). Nos vuelve a indicar la relevancia estadística significativa para la interacción de los factores momento y grupo en la variable Mindfulness, es decir, el comportamiento de la atención plena no es la misma según el momento estudiado y además no se comporta tampoco de la misma forma en grupo experimental y control. Y del factor inter-sujetos, Grupo, nos reporta: ($F(1, 24)=7,48, p=.012, \eta_p^2=.238 d=.747$), existe un efecto principal significativo del grupo sobre Mindfulness. Casi el 24% de la varianza se explica por las diferencias del grupo sin tener en cuenta la variable momento. Estas diferencias del Mindfulness en función del grupo muestran valores más altos para el grupo experimental en comparación con el grupo control ($p=0.012$). Tal y como puede observarse en la Figura 1, las diferencias de la variable Mindfulness son significativas entre los momentos pre y post intervención.

Figura. 1. Medias de Mindfulness en función del grupo y momento estudiado



Las líneas de la figura 1 permiten apreciar que los valores Mindfulness aumentan a partir del tercer momento en adelante (momentos tras la intervención), observando que en momentos anteriores, periodo del 1 al 3, estos valores se mantienen o incluso disminuyen. También puede observarse en la figura 1 que el aumento de los valores Mindfulness a partir del tercer momento no es igualmente intensa entre el grupo control y el experimental. Parece claro que en el grupo experimental se produce un aumento de Mindfulness sensiblemente mayor que en la condición control, sobre todo entre el periodo 3 al 4.

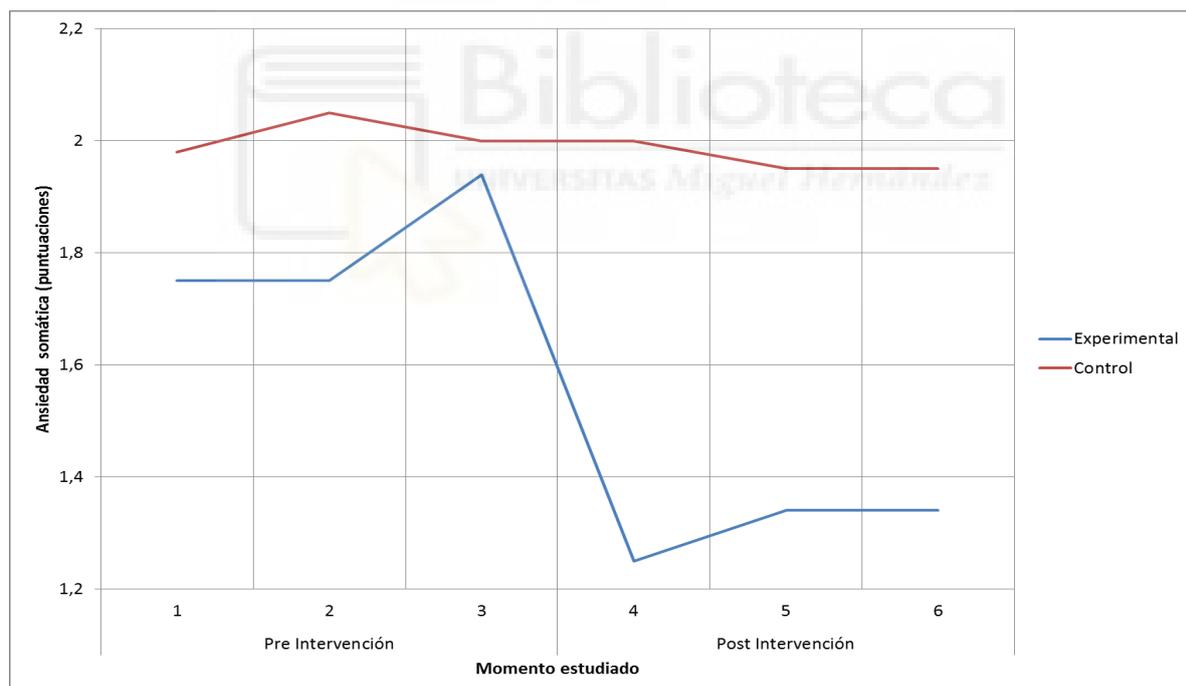
Ansiedad Competitiva: Ansiedad somática y Ansiedad cognitiva: Preocupación y Desconcentración.

Ansiedad somática

Los resultados del ANOVA de medidas repetidas para la ansiedad somática muestran que hay un efecto significativo de la variable intra-sujetos Momento. Por tanto los distintos momentos producen efecto sobre la variable que mide esta característica de la ansiedad competitiva, ($F(5, 120) = 7.66, p = .000, \eta_p^2 = .22, d = .997$), valor estadísticamente significativo y con un tamaño del efecto que nos indica que el 22% de la varianza de la ansiedad somática se explica por las diferencias encontradas en cada momento, así como una potencia observada o poder estadístico con una probabilidad de más de 0,99. De la interacción Momento*Grupo ($F(5, 120) = 5,17, p = .002, \eta_p^2 = .177, d = .984$), nos vuelve a indicar la relevancia estadística significativa para la interacción de los factores momento y grupo en la variable ansiedad somática, es decir, la ansiedad somática no es la misma según el momento estudiado y además no se comporta tampoco de la misma forma en el grupo experimental y control. Y del factor inter-sujetos, Grupo, nos reporta: ($F(1, 24) = 7,35, p = .012, \eta_p^2 = .235, d = .74$). Existe un

efecto principal significativo del grupo sobre la ansiedad somática. El 23% de la varianza se explica por las diferencias del grupo sin tener en cuenta la variable momento. Estas diferencias significativas de los valores de ansiedad somática como variable que contribuye a la ansiedad competitiva en función del grupo al que pertenezcan, nos dan valores más altos para el grupo control ($p=0.012$), los sujetos sometidos a la prueba experimental obtienen valores menores de ansiedad. Tal y como puede observarse en la Figura 2, los sujetos del grupo experimental muestran menores niveles de ansiedad somática, en comparación con el grupo control, siendo estas diferencias significativas cuando observando el grupo experimental se comparan los momentos pre intervención y post intervención.

Figura. 2. Medias de Ansiedad somática en función del grupo y momento estudiado



Las líneas de la figura 2 permiten apreciar que la ansiedad somática disminuye a partir del tercer momento en adelante (momentos tras la intervención), observando que en momentos anteriores, periodo del 1 al 3, estos valores incluso aumentan. También puede observarse en la figura 2 que la disminución de la ansiedad a partir del tercer momento no es

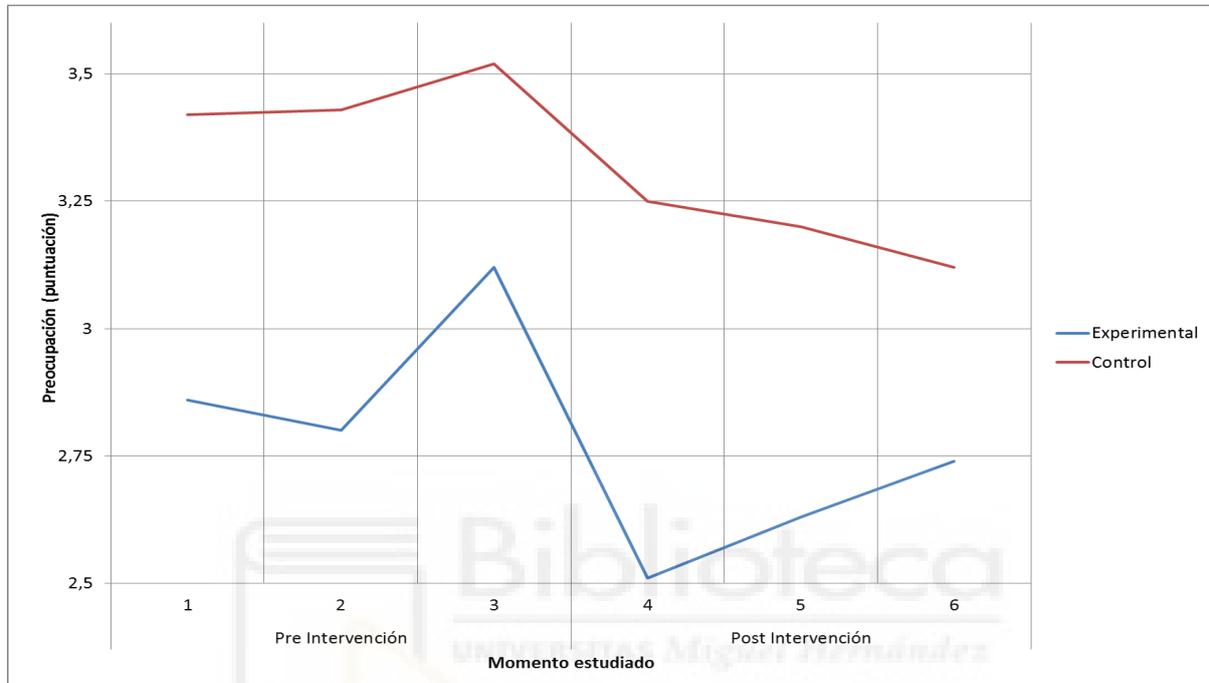
igualmente intensa entre el grupo control y el experimental. En el grupo experimental se produce una brusca disminución de la ansiedad entre el periodo 3 al 4, para posteriormente estabilizarse, en el grupo control parece que la tónica es mantener niveles de ansiedad parejos en todos los momentos.

Preocupación

Los resultados del ANOVA de medidas repetidas para la preocupación muestran un efecto significativo de la variable intra-sujetos, Momento. Por tanto, los distintos momentos producen efecto sobre la variable que mide esta característica de la ansiedad competitiva, ($F(5, 120)= 7.66, p= .004, \eta_p^2 = .15d= .89$), valor estadísticamente significativo y con un tamaño del efecto que nos indica que el 15% de la varianza de la ansiedad que produce la preocupación se explica por las diferencias encontradas en cada momento, así como una potencia observada o poder estadístico con una probabilidad de 0,89. Y una tendencia a la significación de la interacción Momento*Grupo ($F(5, 120)= 0,673, p= .059, \eta_p^2 = .027d= .19$). Del factor inter-sujetos, Grupo, nos reporta: ($F(1, 24)= 4,73, p= .04, \eta_p^2 = .165d= .551$), existe un efecto principal significativo del grupo sobre la preocupación. Más de 16% de la varianza se explica por las diferencias del grupo sin tener en cuenta la variable momento. Estas diferencias significativas de los valores de ansiedad provocada por la preocupación como variable que contribuye a la ansiedad competitiva en función del grupo al que pertenezcan, nos dan valores más bajos para el grupo experimental ($p=0.04$), los sujetos sometidos a la prueba experimental obtienen valores menores de ansiedad que los del grupo control. Tal y como puede observarse en la Figura 3, los sujetos del grupo experimental muestran menores niveles de preocupación, en comparación con el grupo control, siendo

estas diferencias significativas cuando observando el grupo experimental se comparan los momentos pre intervención y post intervención.

Figura. 3. Medias de Ansiedad cognitiva: Preocupación en función del grupo y momento estudiado

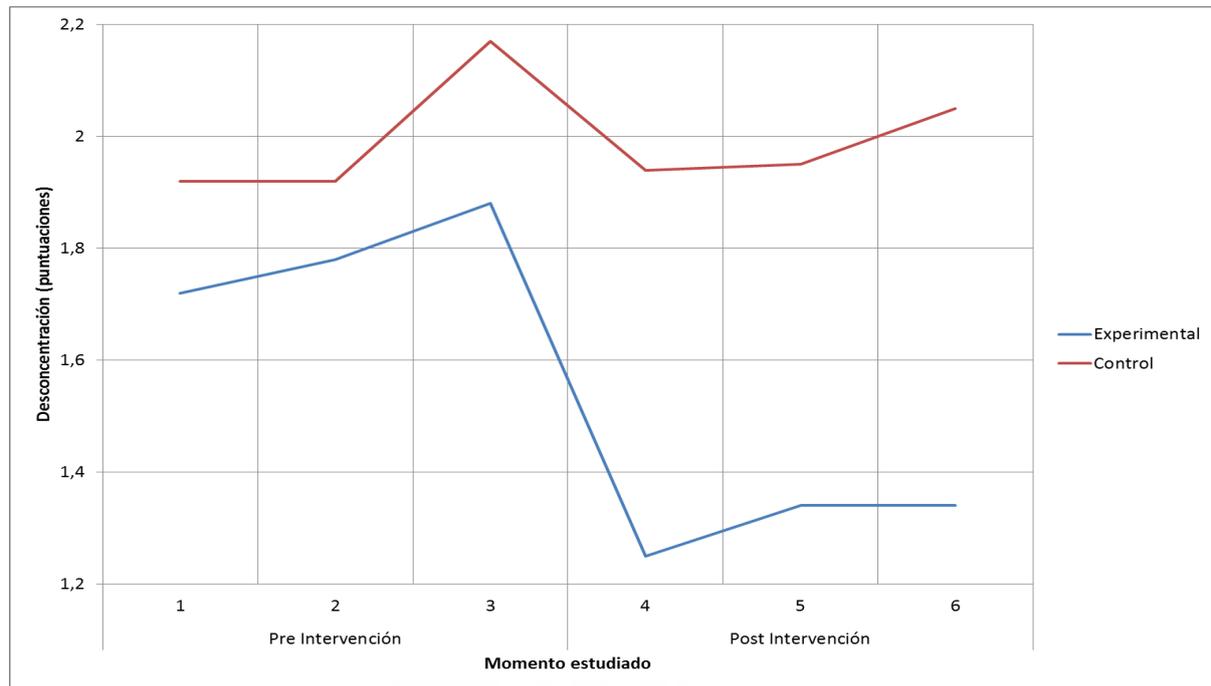


Las líneas de la figura 3 permiten apreciar que la ansiedad por preocupación disminuyen a partir del tercer momento en adelante (momentos tras la intervención) para el grupo control, observando para ambos grupos que el momento 3 es la situación con más ansiedad. También puede observarse en la figura 3 que la disminución de la preocupación a partir del tercer momento no es igualmente intensa entre el grupo control y el experimental. Los niveles de ansiedad son menores en el grupo experimental y sufre una caída brusca del tercer momento al cuarto, sin embargo la preocupación vuelve a aumentar en este colectivo mientras que en el grupo control disminuye.

Desconcentración

Los resultados del ANOVA de medidas repetidas para la desconcentración muestran que hay un efecto significativo de la variable intra-sujetos: Momento. Los distintos momentos producen efecto sobre la variable que mide esta característica de la ansiedad competitiva, ($F(5, 120) = 5.59, p = .001, \eta_p^2 = .19, d = .97$), valor estadísticamente significativo y con un tamaño del efecto que nos indica que el 19% de la varianza de la ansiedad que produce la desconcentración se explica por las diferencias encontradas en cada momento, así como una potencia observada o poder estadístico con una probabilidad de 0,97. De la interacción Momento*Grupo ($F(5, 120) = 3.65, p = .01, \eta_p^2 = .0132, d = .84$), nos indica que existen diferencias estadísticamente significativas para la interacción de los factores momento y grupo. Del factor inter-sujetos, Grupo, nos reporta: ($F(1, 24) = 6,94, p = .015, \eta_p^2 = .224, d = .715$), existe un efecto principal significativo del grupo sobre la ansiedad cognitiva desconcentración. Más de 22% de la varianza se explica por las diferencias del grupo sin tener en cuenta la variable momento. Estas diferencias significativas de los valores de ansiedad provocada por la desconcentración como variable que contribuye a la ansiedad competitiva en función del grupo al que pertenezcan, nos dan valores más bajos para el grupo experimental ($p = 0.015$), los sujetos sometidos a la prueba experimental obtienen valores menores de ansiedad que los del grupo control. Tal y como puede observarse en la Figura 4, los sujetos del grupo experimental muestran menores niveles de desconcentración, en comparación con el grupo control, siendo estas diferencias significativas cuando observando el grupo experimental se comparan los momentos pre intervención y post intervención.

Figura. 4. Medias de Ansiedad cognitiva: Desconcentración en función del grupo y el momento estudiado



Las líneas de la figura 4 permiten apreciar que la desconcentración disminuye del tercer a cuarto momento, observando que la mayor desconcentración se produce en el tercer momento en ambos grupos. También puede observarse en la figura 4 que la disminución de la desconcentración a partir del tercer momento no es igualmente intensa entre el grupo control y el experimental. Parece claro que en el grupo experimental se produce una disminución de la desconcentración sensiblemente mayor que en la condición control, a partir del cuarto momento se puede decir que se estabiliza la desconcentración e incluso aumenta ligeramente.

Discusión

El objetivo de esta investigación ha sido comprobar la eficacia de un programa de entrenamiento en Mindfulness en adolescentes deportistas estableciendo como hipótesis que los deportistas participantes en el grupo experimental, tras la intervención, incrementarán sus

niveles atención plena o Mindfulness y reducirán sus niveles ansiedad competitiva en sus tres componentes, frente a los deportistas del grupo control.

Los resultados obtenidos avalan el objetivo e hipótesis previstos en la intervención, de tal forma que hay cambios estadísticamente significativos en el grupo experimental en las variables Mindfulness, Ansiedad somática, Preocupación y Desconcentración entre los momentos pre intervención y post intervención, respecto al grupo control.

Estos resultados parecen indicar que el programa facilita el aprendizaje de estrategias de atención plena que, a su vez, contribuyen a la reducción de la ansiedad competitiva en sus tres componentes.

En general, los resultados de las investigaciones realizadas con técnicas de Mindfulness son satisfactorios y parecen señalar que la práctica de atención plena produce efectos positivos. Una iniciativa destacable en España es el Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula). Dicho programa ha sido validado cualitativa y cuantitativamente en diversos estudios científicos y una tesis doctoral (López, 2009), citado en (Cebolla et al. 2014).

Para concluir, considerando las limitaciones de la muestra, los resultados obtenidos contribuyen a futuras investigaciones con adolescentes deportistas que permitan implementar programas de entrenamiento en Mindfulness que favorezcan una práctica deportiva saludable, identificando variables extrañas como el momento del inicio, la duración, las sesiones del programa, la adaptación de las técnicas Mindfulness a adolescentes, generalizar las técnicas aprendidas en los entrenamientos y concentraciones previas a los partidos y la implicación del club y/o entrenador.

Referencias

- Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2), 125-143.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 230-241.
- Brown, K.W., y Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84 (4), 822-848.
- Cebolla, A., García-Campayo, J., y Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y ciencia*. Madrid: Alianza Editorial.
- Del Águila, J., Mañas, I., Franco, C., Gil, C. y Gil, M.D. (2014). Programas basados en mindfulness para atletas. En A.J. Cangas, J. Gallego y N. Navarro (Eds.) *Actividad física y deporte adaptado*, 2. 159-167.
- Franco, C. (2009). Reducción de la percepción del estrés en estudiantes de magisterio mediante la práctica de la meditación flúir. *Apuntes de Psicología*, 27 (1), 99-109.
- González, E., y Merino, B. (Coord.) (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Grossbard, J.R., Smith, R.E., Smoll, F.L. y Cumming, S.P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety Stress Coping*, 22 (2): 153-166.

Hayes, S.C., Strosahl, K., y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*.

Nueva York: Guilford.

Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T., y Lazara,

S.W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Reserach: Neuroimaging*, 191 (1), 36-43.

Kaba-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.

López, L. (2009). Programa TREVA de relajación en la escuela. *Revista Perspectiva Escolar*, 336, 60-66.

Mañas, I., Cangas, A., y Gallego, J. (2010). The applications of mindfulness with students of secondary school: results on the academic performance, self-concept and anxiety, en M.D. Lytras, P. Ordoñez, A. Ziderman, A. Roulstone, H, Maurer, y J.B. Imber (eds). *Knowledge management, information systems, e-learning, and sustainability research* (83-97). Berlín: Heidelberg, Springer.

Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: Editorial EOS.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Subdirección General de Estadística y Estudios,

Secretaría General Técnica. (2015). *Anuario de Estadísticas Deportivas 2015*.

Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano->

[mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-](http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-)

[deporte/Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2015.pdf](http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/anuario-)

- Naranjo, J.R. y Schmidt, S. (2012). Is it me or not me? Modulation of perceptual-motor awareness and visuomotor performance by mindfulness meditation. *BMC Neuroscience*, 13 (1), 88.
- Pons, D. y García-Merita, M. (1994). La ansiedad en el deporte. En I. Balaguer (Dir.), *El entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones* (pp. 125-160). Valencia: Albatros Educación.
- Raes, F., Dewulf, D., Van Heeringen, C., y Williams, J.M.G. (2009). Mindfulness and reduced cognitive reactivity to sad mood: Evidence from a correlational study and a non-randomized waiting list controlled study. *Behaviour Research and Therapy*, 47 (7), 623-627.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 1004-1009.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., y Grossbard, J.R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479-501.
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J.C., Cebolla, A., Soriano, J., Álvarez, E., y Pérez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Mindful Attention Awareness Scale (MASS). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 40 (1), 19-26.
- Soler, J., Valdepérez, A., Feliu-Soler, A., Pascual, J.C., Portella, M.J., Martín-Blanco, A., y Pérez, V. (2012). Effects of the dialectical behavioral therapy-Mindfulness module on attention in patients with borderline personality disorder. *Behaviour research and therapy*, 50 (2), 150-157.

Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27 (2), 92-99.

Apéndices

Modelo de consentimiento informado para padres y madres en la condición de grupo de contraste

Elche, Noviembre de 2015

Estimados padres:

La Concejalía de Juventud viene desarrollando a lo largo de los años, distintos programas de actividades con la misión de prevenir las drogodependencias y promover el aprendizaje y adopción de estilos de vida saludables a través de la información, participación y formación desde la educación no formal en el ámbito del tiempo libre y ocio.

Actualmente su hijo participa en el equipo de fútbol sala del Elche, C.F., y con el **objetivo** de estudiar el bienestar de los jugadores se administrarán de forma individual y anónimamente unos cuestionarios a cada jugador. La información obtenida sólo se utilizará para la elaboración de un informe sobre los efectos y beneficios del programa, garantizándose el anonimato de los datos obtenidos de cada participante.

El responsable es el psicólogo Antonio Pérez Rodríguez, colegiado CV 10779 en colaboración con las profesoras Eva León y Raquel Costa del Departamento de Psicología de la Salud de la Universidad Miguel Hernández. Si tiene cualquier duda, puede ponerse en contacto en el correo aperez@ayto-elche.es para facilitarle toda la información necesaria. La participación en este estudio es totalmente voluntaria, por lo que si en algún momento del proceso no desea continuar podrá solicitar el cese del mismo sin necesidad de dar explicaciones adicionales.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./D^a _____

con DNI nº _____ padre, madre o tutor/a legal del menor:

AUTORIZO a que mi hijo participe en la investigación y da su consentimiento para que su hijo cumplimente los cuestionarios objeto de la evaluación, garantizándose en todo momento el anonimato y utilizándose los resultados para fines de investigación y evaluación.

Elche a _____ de Noviembre de 2015

Firmado: _____

Modelo de consentimiento informado para padres y madres en la condición de grupo experimental

Elche, Noviembre de 2015

Estimados padres:

La Concejalía de Juventud viene desarrollando a lo largo de los años, distintos programas de actividades con la misión de prevenir las drogodependencias y promover el aprendizaje y adopción de estilos de vida saludables a través de la información, participación y formación desde la educación no formal en el ámbito del tiempo libre y ocio.

Actualmente su hijo participa en el equipo de fútbol sala del Centro Juvenil Poeta Miguel Hernández en colaboración con el Club Deportivo Bimil.lenari FS, y con el **objetivo** de mejorar el bienestar de los jugadores, se ha diseñado un programa de entrenamiento en atención plena que se realizará todos los lunes, desde el 11 de enero hasta el 29 de febrero de 2016, en horario de 18:15 a 19.30 horas en las instalaciones de la Concejalía de Juventud. Con el fin de conocer los efectos y beneficios del programa, se administrarán de forma individual y anónimamente unos cuestionarios a cada jugador. La información obtenida sólo se utilizará para la elaboración de un informe sobre los efectos y beneficios del programa, garantizándose el anonimato de los datos obtenidos de cada participante.

El responsable es el psicólogo Antonio Pérez Rodríguez, colegiado CV 10779 en colaboración con las profesoras Eva León y Raquel Costa del Departamento de Psicología de la Salud de la Universidad Miguel Hernández. Si tiene cualquier duda, puede ponerse en contacto en el correo aperez@ayto-elche.es para facilitarle toda la información necesaria. La participación en este estudio es totalmente voluntaria, por lo que si en algún momento del

proceso no desea continuar podrá solicitar el cese del mismo sin necesidad de dar explicaciones adicionales.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./D^a _____

con DNI nº _____ padre, madre o tutor/a legal del menor:

AUTORIZO a que mi hijo participe en el programa de entrenamiento en atención plena en los días y horarios previstos y da su consentimiento para que su hijo cumplimente los cuestionarios objeto de la evaluación, garantizándose en todo momento el anonimato y utilizándose los resultados para fines de investigación y evaluación.

Elche a _____ de Noviembre de 2015

Firmado: _____

