



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Universidad de la República

Facultad de Psicología

Trabajo Final de Grado

Modalidad: Pre-proyecto de Investigación

Efectividad de Mindfulness sobre la ansiedad en futbolistas uruguayos de Primera

División

Estudiante: Stephanie Souza Díaz

C.I.: 4.173.563-6

Tutor: Asist. Mag. Vicente Chirullo

Co-tutor: Mag. Psic. Mauricio Castillo

Revisor: Prof. Adj. Dr. Hugo Selma

1. Resumen

Este pre-proyecto de investigación se desarrolla en el marco del Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República (UDELAR). Uno de los principales objetivos de la Psicología del Deporte es estudiar los factores psicológicos que inciden sobre el rendimiento deportivo, considerando que este depende de aspectos tácticos, técnicos, físicos y psicológicos, siendo el psicológico capaz de influir a los restantes. Entre los factores psicológicos relevantes se incluyen la motivación, confianza, concentración y control de presiones. Algunos de ellos, como la concentración, se han relacionado con la ansiedad. Diversos estudios han reconocido la efectividad de las terapias cognitivo conductuales de la tercera ola, como el Mindfulness, en el tratamiento de la ansiedad. El Mindfulness puede brindar a la psicología del deporte herramientas para la reducción del estrés y la ansiedad permitiendo a los futbolistas y deportistas en general mantener el foco y la concentración reduciendo los riesgos a los que se ven expuestos a causa de la alta competencia. El objetivo del presente pre-proyecto de investigación es la búsqueda de una respuesta efectiva a los requerimientos del alto rendimiento deportivo, explorando la efectividad del Mindfulness en futbolistas. Para esto adopta un enfoque metodológico de tipo exploratorio, pre experimental de un solo grupo con medición pretest-postest. Se toma una muestra de 30 futbolistas uruguayos de Primera División quienes participan de una intervención basada en la práctica de Mindfulness. Para evaluar los niveles de ansiedad se aplica el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) antes y después de la intervención. Los datos serán analizados mediante estadísticas descriptivas (medias y desvío estándar) y un ANOVA de medidas repetidas para evaluar las diferencias pre y post intervención, previa verificación del supuesto de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk. En caso de no cumplirse dicho supuesto, se utilizará la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

Palabras claves: *ansiedad, Mindfulness, rendimiento deportivo, fútbol.*

Abstract

This research pre-project is developed within the framework of the Final Degree Project of the Bachelor of Psychology at the University of Republic (UDELAR). One of the main objectives of Sport Psychology is to study the psychological factors that influence athletic performance, considering that performance depends on tactical, technical, physical and psychological aspects, with the latter capable of influencing the others. Relevant psychological factors include motivation, confidence, concentration, and pressure management, with some of them, such as concentration, being related to anxiety. Several studies have recognized the effectiveness of third-wave cognitive-behavioral therapies, such as Mindfulness, in the treatment of anxiety. Mindfulness can provide sport psychology with tools for stress and anxiety reduction enabling soccer players and athletes in general to maintain focus and concentration thereby reducing the risks associated with high-level competition. This pre-project aims to explore an effective response to the demands of high-level sport by examining the effectiveness of Mindfulness in soccer players. To this end, it adopts an exploratory, pre-experimental, single-group, pretest-posttest design. A sample of 30 Uruguayan First Division soccer players will participate in a Mindfulness-based intervention. To assess anxiety levels, the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) will be administered before and after the intervention. Data will be analyzed using descriptive statistics (means and standard deviations) and a repeated-measures ANOVA to evaluate pre and post intervention differences, following verification of normality assumption through the Shapiro-Wilk test. If this assumption is not met, the nonparametric Wilcoxon signed-rank test will be used.

Keywords: anxiety, Mindfulness, athletic performance, soccer.

Índice de Contenidos

1.	Resumen.....	1
2.	Fundamentación, Antecedentes Y Marco Teórico.....	6
	2.1. Rendimiento deportivo.....	6
	<i>2.1.1. Rendimiento deportivo psicológico.....</i>	<i>6</i>
	2.2. Ansiedad.....	9
	<i>2.2.1 Ansiedad y deporte.....</i>	<i>13</i>
	2.3. Mindfulness.....	18
	<i>2.3.1 Mindfulness y deporte.....</i>	<i>19</i>
	<i>2.3.2 MBSoccerP</i>	<i>21</i>
3.	Metodología.....	24
	3.1 Problema y Pregunta de Investigación.....	24
	3.2 Objetivos generales y específicos.....	24
	3.3. Diseño.....	25
	3.4. Instrumentos.....	26
	3.5. Participantes.....	26
	3.6. Procedimiento.....	27
	3.7. Análisis de datos.....	30
4.	Consideraciones Éticas.....	32
5.	Limitaciones.....	34
6.	Resultados esperados y Plan de difusión.....	35
7.	Referencias Bibliográficas.....	36
8.	Anexos.....	42
	Anexo 1: Consentimiento informado.....	42
	Anexo 2: Cuestionario sociodemográfico.....	43
	Anexo 3: Inventario Ansiedad Estado - Rasgo.....	46
	Anexo 4: Cuestionario de valoración subjetiva.....	48

Anexo 5: Cronograma de intervención.....	4 51
--	---------

Índice de Tablas

Tabla 1 - <i>Antecedentes Ansiedad competitiva y rendimiento deportivo</i>	17
Tabla 2 - <i>Antecedentes de Intervenciones de Mindfulness aplicado al deporte</i>	23
Tabla 3 - <i>Análisis y sistematización de la información</i>	29
Tabla 4 - <i>Cronograma de ejecución</i>	33

Índice de Figuras

Figura 1 - <i>Vías directas e indirectas hacia la amígdala</i>	10
--	----

2. Fundamentación, Antecedentes y Marco Conceptual

En el presente capítulo se abordará el concepto de rendimiento deportivo desde la Psicología del Deporte, enfatizando el papel de los factores psicológicos para su optimización. Asimismo, se profundizará en el concepto de ansiedad y su relación con el desempeño, particularmente en lo que respecta a la ansiedad-estado y ansiedad-rasgo. Finalmente, se presentará el enfoque Mindfulness, realizando un breve repaso histórico y su aplicación en el ámbito deportivo.

2.1. Rendimiento Deportivo

Uno de los principales objetivos de la Psicología del Deporte es estudiar qué factores psicológicos inciden sobre el rendimiento deportivo. Para esto un psicólogo deportivo trabajará de forma interdisciplinaria intercambiando conocimientos con otras ciencias y con aquellos involucrados en este ámbito.

En relación a este punto, es fundamental aclarar que Rendimiento Deportivo y Resultado son conceptos distintos. El rendimiento deportivo se basa en incorporar, aprender y desarrollar conocimientos, actitudes, recursos y habilidades durante el entrenamiento, mientras que el resultado se vincula con el objetivo que se espera alcanzar (Ursino et al., 2018), siendo la cara visible del rendimiento.

Desde la Psicología del Deporte se considera que el rendimiento deportivo se encuentra fundamentalmente asociado a 4 variables: lo táctico, lo técnico, lo físico y lo psicológico (Ursino et al., 2018), siendo este último capaz de influenciar la capacidad de los restantes factores impactando en el rendimiento deportivo (Mahamud et al., 2005). El psicólogo deportivo, será quien evaluará y buscará modificar conductas y factores psicológicos con el objetivo de optimizar los recursos del deportista.

2.1.1. Rendimiento Deportivo Psicológico

Resulta pertinente considerar por tanto a los factores psicológicos, ya que serán las aptitudes mediadoras con las que el deportista contará para determinar su funcionamiento

deportivo, conciliando a través de estas las capacidades técnicas, tácticas y físicas, influyendo así en su rendimiento (Olmedilla, 2018). En este sentido, el objetivo de la Psicología del Deporte es comprender cómo los factores psicológicos influyen en el rendimiento deportivo y el bienestar de los deportistas así como en el desarrollo de habilidades y competencias deportivas (Ursino et al., 2018).

Dentro de los aspectos psicológicos, la motivación presenta un lugar central ya que orienta, dirige e intensifica el esfuerzo del deportista (Sage 1977, citado en Weinberg & Gould, 2010). En contextos deportivos, abarca dos componentes estrechamente relacionados: la dirección de esfuerzo, que hace referencia hacia dónde orienta su conducta el deportista; y la intensidad del esfuerzo, que depende del grado de empeño y la activación que el deportista pone en cada actividad. Según la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985), la motivación es un continuo que va desde la motivación intrínseca hasta la extrínseca y la desmotivación (Dasil, 2008).

La activación refiere a un continuo fisiológico y psicológico que oscila desde estados de sueño hasta el mayor grado de exaltación. Es un componente esencial del rendimiento deportivo ya que es lo que impulsa al deportista a responder ante las demandas de su actividad. Si bien, la activación no implica necesariamente una carga emocional positiva o negativa, los niveles de activación excesivamente altos se asocian con reacciones emocionales negativas como el estrés y la ansiedad. Por su parte, niveles bajos de activación pueden generar errores y dispersión afectando negativamente el rendimiento. Un nivel adecuado de activación facilita la concentración y la toma de decisiones, la coordinación y la ejecución optimizando así el desempeño (Weinberg y Gould, 2010).

Otro de los aspectos psicológicos a destacar es la autoconfianza. Este factor responde a percepciones y valoraciones que el deportista tiene acerca de sus capacidades para afrontar con éxito las demandas de la actividad deportiva. Estas valoraciones influyen en cómo los deportistas interpretan las situaciones competitivas. Según la Teoría de la

Autoeficacia (Bandura, 1997), cuanto mayor es la confianza percibida, mayor es la probabilidad de persistir ante dificultades y de regular eficazmente emociones y comportamientos competitivos (Dosil, 2008).

La concentración refiere a la capacidad de focalizar recursos atencionales en determinados estímulos inhibiendo otros. La Teoría de los Estilos Atencionales (Nideffer, 1976) plantea la existencia de distintos estilos atencionales basados en dos dimensiones: la dirección (interna-externa) y la amplitud (amplia-estrecha). De la combinación de estas surgen 4 estilos atencionales: atención amplia-externa, amplia-interna, estrecha-externa y estrecha-interna (Dosil, 2008). El nivel de activación del deportista influye en su capacidad para cambiar de foco atencional. En esta línea, Weinberg y Gould (2010) plantean que la regulación adecuada de la activación resulta fundamental para mantener el foco atencional flexible favoreciendo así el rendimiento deportivo.

En relación al fútbol profesional, Roffé (1991) menciona 4 factores psicológicos determinantes en el rendimiento deportivo: motivación, confianza, concentración y control de presiones (internas/externas). Este último se relaciona con las dificultades que presentan los deportistas para gestionar las críticas o demandas tanto internas como externas. Resulta pertinente considerar los factores mencionados, ya que según Roffé (1991) a mayor nivel de ansiedad, disminuye la concentración del jugador, mientras que, al descender dichos niveles, aumenta la concentración y por consiguiente aumentan los niveles de confianza, autoestima y satisfacción por la competición.

En este sentido, Weinberg y Gould (2010) señalan la importancia del entrenamiento de las habilidades psicológicas y su influencia en el rendimiento deportivo. No solo las destrezas físicas requieren entrenamiento, es fundamental entrenar habilidades mentales como la concentración, regulación de la activación, la autoconfianza, y el mantenimiento de la motivación. Como señalan, “el éxito de los deportistas de élite depende tanto de habilidades físicas como mentales; cuando un deportista está en la cima de ambos aspectos, el resultado puede ser un rendimiento excepcional” (p. 250).

2.2. Ansiedad

La ansiedad puede definirse como una respuesta anticipatoria ante situaciones interpretadas por el sujeto como amenazantes. A diferencia del miedo, que constituye una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, la ansiedad es una respuesta anticipatoria a amenazas futuras (American Psychiatric Association, APA, 2014). Se trata de un proceso que involucra componentes cognitivos, emocionales y fisiológicos.

Para Beck y Clark (2012) la ansiedad se presenta ante situaciones interpretadas por el sujeto como peligrosas. Si bien puede ser considerada como algo negativo, cumple una función adaptativa en la vida. La ansiedad activa la función de huida/lucha, preparando al organismo para responder ante la amenaza percibida. Esta activación implica una focalización en evitar o enfrentar el estímulo. Es así que su despliegue se produce habitualmente cuando son percibidas presiones provenientes del contexto en la vida diaria.

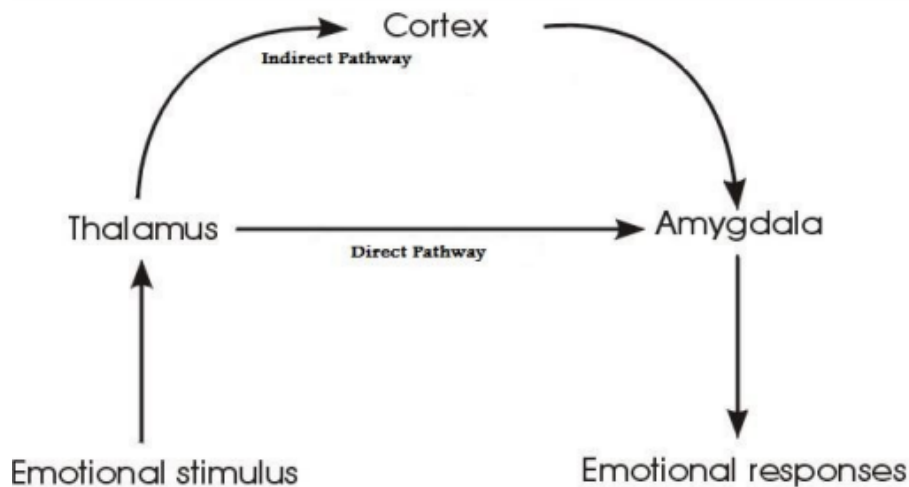
Lazarus y Folkman (1986) proponen que la ansiedad surge de la valoración cognitiva ante situaciones percibidas como estresantes o amenazantes. Al realizar una evaluación primaria el sujeto determina si la situación representa una amenaza o desafío. Ante una segunda evaluación, analiza los recursos y estrategias para enfrentar dicho evento. Cuando estas evaluaciones se perciben como insuficientes o desajustadas la ansiedad puede incrementarse y manifestarse de forma desadaptativa. En este sentido, la ansiedad depende de la interacción entre una situación y la interpretación que el individuo hace sobre su capacidad para afrontarla.

Cuando una situación es evaluada como amenazante, se activa la respuesta fisiológica correspondiente. Es así que, la ansiedad puede conceptualizarse también como una reacción del organismo ante determinadas situaciones, cuya respuesta está regulada por el Sistema Nervioso Central. Este recibe información del entorno y de su propio cuerpo a través del sistema nervioso periférico mediante señales aferentes y genera respuestas eferentes que se dirigen nuevamente al cuerpo. Los estímulos sensoriales llegan al cerebro tras una estación previa en el tálamo desde donde surgen dos vías: una vía talámica

directa, rápida y subcortical, que transmite la información directamente a la amígdala, y una vía talámica indirecta, más lenta y elaborada, que involucra a la corteza prefrontal antes de activar a la amígdala (Herlyn, 2011).

Figura 1

The Direct and Indirect Pathways to the Amygdala



Nota: Tomado de *The Direct and Indirect Pathways to the Amygdala* (LeDoux 1998, p. 164). Reimpreso de *Capturing the dynamics of a psychiatric illness: A system dynamics translation of the contemporary biological and psychological conceptualization of panic disorder* (Wheat & Hassan 2015, p. 19).

La expresión de la ansiedad se manifiesta entonces a nivel corporal mediante respuestas motoras, autonómicas y endocrinas, donde la vía talámica directa permite respuestas rápidas, mientras que la vía indirecta posibilita una regulación cortical más elaborada, en la que la corteza prefrontal modula la intensidad de la respuesta sobre la amígdala. En relación a cada una de las manifestaciones, la respuesta motora puede adoptar formas defensivas como lucha, huida o parálisis, coordinadas principalmente por la amígdala. La respuesta autonómica se expresa a través de la activación del sistema nervioso autónomo, generando cambios cardiovasculares, respiratorios y viscerales que

acompañan el estado de alerta. Mientras que finalmente, la expresión endocrina ocurre mediante la activación del eje hipotálamo–hipófiso–adrenal, aumentando la liberación de cortisol. Una activación prolongada puede alterar la retroalimentación negativa, afectando al hipocampo y manteniendo niveles elevados de cortisol (Herlyn, 2011).

A medida que los niveles de ansiedad aumentan se vuelven excesivos y dejan de cumplir una función adaptativa. En este sentido, el DSM-5 (APA, 2014) presenta una categorización de los trastornos de ansiedad, caracterizados por niveles excesivos de ansiedad y/o por su persistencia a lo largo del tiempo, tomándose como criterio diagnóstico una duración superior a los 6 meses. Aunque existe una alta comorbilidad entre estos, cada uno presenta características especiales que los diferencian “según el tipo de objetos o situaciones que inducen el miedo, la ansiedad o las conductas evitativas, y según la cognición asociada” (APA, 2014, p. 189).

Si bien la ansiedad involucra componentes emotivos, cognitivos y emocionales que preparan al organismo ante situaciones amenazantes, no todas las personas responden igual ante los mismos estímulos. Spielberger (1966) realiza una distinción entre ansiedad como una respuesta emocional y fisiológica inmediata, y aquella ligada a las características de cada persona. Para esto utiliza conceptos de ansiedad extraídos de los estudios de Cattell y Scheier (1963) quienes identificaron dos factores de ansiedad distintos: Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo. El primero como un estado transitorio vinculado principalmente con variables fisiológicas, como la frecuencia respiratoria y presión arterial. Mientras que el segundo, refleja características de la personalidad relativamente permanentes, asociadas con variables como *sospecha*, *culpa* y *vergüenza*.

En este sentido, Spielberger (1966) señala que la ansiedad, concebida como estado emocional transitorio (ansiedad-estado), se manifiesta a través de tensión, nerviosismo y preocupación, acompañados de una activación fisiológica del sistema nervioso autónomo. Este estado depende en gran medida de la amenaza percibida, la cual media la relación entre un estresor y la intensidad de la respuesta emocional. Varía por tanto, en intensidad y

fluctúa a lo largo del tiempo, dado que un mismo estímulo puede ser interpretado como una amenaza o una situación irrelevante según la valoración individual.

Por otra parte, la ansiedad entendida como un factor relativamente estable en la personalidad, es conocida como ansiedad-rasgo. No se expresa en conductas observables, pero se infiere a partir de la frecuencia con que un individuo experimenta elevaciones de ansiedad-estado. Los sujetos con altos niveles de ansiedad-rasgo tienden a percibir más situaciones como amenazantes, en comparación con quienes presentan niveles bajos. Así, la ansiedad-rasgo aumenta la probabilidad de experimentar estados ansiosos más intensos y frecuentes (Spielberger, 1966).

A mediados de la década de 1960 se comenzó a considerar a la ansiedad como un constructo multidimensional. Según Martens et al., (1990), Liebert y Morris fueron los primeros en proponer que la ansiedad comprende componentes cognitivos, relacionados con preocupaciones y pensamientos intrusivos, y componentes emocionales, asociados con la activación fisiológica. Según los autores, investigaciones posteriores confirmaron esta distinción, identificando patrones similares denominados ansiedad-cognitiva y ansiedad-somática, aplicables tanto a la ansiedad-estado como a la ansiedad-rasgo, siendo la ansiedad-cognitiva un componente mental caracterizado por autoevaluaciones negativas y la ansiedad-somática por elementos fisiológicos de la experiencia.

La ansiedad-cognitiva se caracteriza por preocupaciones así como pensamientos y autoevaluaciones negativas, mientras que la ansiedad-somática se manifiesta en respuestas fisiológicas como aumento del ritmo cardiaco, falta de aire, sudoración y tensión muscular. Ambos componentes están estrechamente ligados al concepto de activación o arousal. A diferencia de la activación, que refleja únicamente la intensidad de la respuesta fisiológica y mental, la ansiedad-cognitiva y somática incluyen además la dirección, siendo esta la evaluación de la experiencia como desagradable, generalmente provocada por señales del entorno percibidas como amenazantes (Martens et al., 1990).

2.2.1. Ansiedad y deporte

Spielberger (1989) señala que los niveles elevados de ansiedad-estado se experimentan como altamente desagradables, en estas condiciones, la persona puede sentirse sobrepasada y activar mecanismos defensivos a fin de reducir el malestar emocional. En el ámbito deportivo, la imposibilidad de regular adecuadamente la activación asociada a la ansiedad puede traducirse en un deterioro del rendimiento. Los pensamientos negativos, el aumento de la tensión muscular y las alteraciones fisiológicas asociadas a la ansiedad-estado, limitan la ejecución eficiente de las habilidades técnicas y tácticas, afectando tanto la precisión como la toma de decisiones en situaciones de competencia (Spielberger, 1989).

De manera complementaria, la ansiedad-rasgo influye en la forma en que los deportistas perciben y valoran las instancias competitivas. Los individuos con altos niveles de ansiedad-rasgo tienden a interpretar las situaciones de evaluación como más amenazantes que aquellos con bajos niveles, incrementando la probabilidad de experimentar respuestas intensas de ansiedad-estado. Una vez que la situación es evaluada como amenazante, se produce una reacción de ansiedad-estado cuya magnitud depende del grado de amenaza percibida, y que se mantiene elevada hasta que la valoración de la situación se modifica mediante estrategias de afrontamiento (Spielberger, 1989).

Martens et al., (1990) proponen conceptualizar la competencia no como un evento aislado, sino como un proceso dinámico con elementos que interactúan entre sí, integrando además la autoconfianza, entendida como una dimensión positiva que influye en el rendimiento. En este sentido, la ansiedad, como un constructo multidimensional, interactúa con características estables del deportista (ansiedad-rasgo) y con respuestas transitorias que emergen durante la competencia (ansiedad-estado). Es así que este modelo busca comprender la interacción entre los rasgos estables de cada deportista y las respuestas a cada situación particular medidas por la ansiedad.

En este marco, la activación se constituye como un factor que modula la ansiedad-estado durante la competencia. Niveles elevados de activación pueden facilitar o interferir con la ejecución según la capacidad del deportista para regular sus respuestas fisiológicas y cognitivas. De manera complementaria, la autoconfianza actúa como modulador positivo, disminuyendo la percepción de amenaza y contribuyendo a un mejor rendimiento. La interacción entre ansiedad-estado, ansiedad-rasgo y autoconfianza permite comprender cómo los rasgos estables del deportista y las respuestas situacionales inciden en el rendimiento (Martens et al., 1990).

Teniendo en cuenta la competencia como un proceso, es que Martens et al., (1990) señalaron la relevancia de estudiar los elementos involucrados en dicho proceso. En primer lugar, la situación competitiva objetiva hace referencia a las condiciones externas en donde el rendimiento es evaluado. La naturaleza de esta situación puede provocar aumentos en la ansiedad-estado que pueden medirse mediante diversos instrumentos, como el Competitive State Anxiety Inventory -2 (Martens et al., 1990). Asimismo, la situación competitiva subjetiva es la interpretación personal que cada persona realiza de una situación competitiva objetiva.

Esta interpretación está asociada con factores como experiencias previas y la autoconfianza, donde la ansiedad-rasgo competitiva será un indicador de la tendencia de dicha percepción. Las consecuencias suelen interpretarse en términos de éxito o fracaso, en este sentido, las consecuencias acumuladas durante la carrera de un deportista determinan las diferencias individuales en la ansiedad-rasgo, afectando directamente la percepción de amenaza que media las respuestas de ansiedad-estado (Martens et al., 1990).

La distinción entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado constituye un marco conceptual pertinente para analizar su manifestación en contextos deportivos, donde la competencia puede ser entendida como una situación evaluativa de alta exigencia. Con el objetivo de comprobar la Teoría de la Interacción de Spielberger (1972) en este ámbito, Ries

et al., (2012) realizaron una investigación a través del análisis de la ansiedad rasgo y la ansiedad estado, considerando las dimensiones somáticas y cognitivas. Los resultados de este estudio evidenciaron la estabilidad de la ansiedad-rasgo competitiva y sus dimensiones los días previos a la competencia. En cambio, la ansiedad-estado competitiva, y sus dimensiones somática y cognitiva, alcanzaron sus niveles más elevados el día de la competencia en comparación con los días previos.

En este sentido, tomando en cuenta los distintos momentos de la competencia, Yamada et al., (2012) evaluaron los niveles de ansiedad-estado de jugadores de voleibol en 4 momentos temporales distintos: el día previo a la competencia, el día de la competencia y justo antes y después del partido. Los resultados indicaron que, aquellos jugadores que tuvieron un buen desempeño en el juego, presentaron puntuaciones más bajas de ansiedad-estado, tanto el día de la competencia como inmediatamente después de la misma, en comparación con los jugadores de peor desempeño.

En relación al rendimiento deportivo en futbolistas, Orozco y Aldas (2023), analizaron la ansiedad competitiva y relevaron niveles elevados de ansiedad somática y cognitiva, así como variaciones en los niveles de autoconfianza. Los resultados sugieren una relación inversa entre ambas variables, indicando que mayores niveles de ansiedad se asocian con menores niveles de autoconfianza, lo que podría impactar negativamente en el rendimiento. En esta línea, Ramírez et al., (2022) examinaron la influencia de la ansiedad y la falta de confianza en el rendimiento colectivo de equipos de fútbol femenino. Los resultados evidenciaron diferencias significativas en las puntuaciones de ansiedad estado-rasgo y autoconfianza, según el desempeño competitivo, observándose que los equipos con peor rendimiento presentaron mayores niveles de ansiedad y menores niveles de autoconfianza.

Los futbolistas que participaron del estudio de Orozco y Aldas (2023) presentaron niveles altos de ansiedad somática, por lo que los autores recomiendan trabajar técnicas de respiración a fin de desarrollar estrategias que les permitan controlar y prevenir los estados

de ansiedad que influyen negativamente en su rendimiento. En este contexto y tomando en cuenta el impacto de la ansiedad sobre el rendimiento, resulta pertinente destacar el estudio de Li et al., (2025) sobre los efectos de intervenciones psicológicas en los niveles de ansiedad de deportistas. Los autores realizaron una revisión sistemática y metaanálisis de 24 estudios controlados o cuasi experimentales, con un total de 853 atletas, que compararon diferentes estrategias de intervención psicológica. Los resultados demostraron la efectividad de las intervenciones psicológicas sobre la ansiedad de los deportistas, destacándose en este sentido el entrenamiento Mindfulness, presente como intervención en 10 del total de estudios analizados.

Tabla 1*Antecedentes Ansiedad competitiva y rendimiento deportivo*

Estudio	Objetivo	Método	Muestra	Instrumento	Resultados
Ries et al., 2012	Analizar AE y AR en competencia Spielberger	Cuant, correlacional, no exp	135	WAI-T WAI-S	Confirma interacción AE - AR y enfoque
Yamada et al., 2010	Relacionar AE rendimiento en voleibol	Cuant. Correlacional	54	STAI	Mejor rendimiento = menor AE
Orozco & Aldas, 2023	Analizar la ansiedad precompetitiva en futbolistas	Cuant. transversal	25	CSAI-2	Ansiedad y autoconfianza relación inversa
Ramírez et al., 2022	Asociar ansiedad y confianza con rendimiento colectivo	Cuant. No exp., transversal	35	IDARE CSAI-2	Diferencia significativas entre AE AC y AS y autoconfianza
Li et al., (2015)	Evaluar intervenciones psicológicas en ansiedad	Cuantitativo	24 estudios, 853 atletas	CSAI-2 SCAT SAS-2	Intervenciones reducen significativamente AE

2.3 Mindfulness

Esta práctica tiene sus orígenes en el budismo, se caracteriza por brindar herramientas para mantener la atención plena en forma intencional aceptando las sensaciones, pensamientos y proporcionando una mayor conciencia a nivel corporal. Mindfulness es la traducción al inglés de la palabra en pali “Sati”, la cual connota conciencia, atención y recuerdo. Al redirigir la atención, en lugar de controlarla o evitar sensaciones desagradables, podemos regular nuestras emociones (Stahl y Goldstein, 2010).

La incorporación del Mindfulness en el ámbito clínico se da a partir de la década del 70, con la creación del Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR), diseñado por Jon Kabat-Zinn en 1979. De esta forma, se introduce el Mindfulness en contextos médicos como una intervención estructurada destinada a aliviar el estrés y el dolor sin implicaciones religiosas. La atención plena y la aceptación de experiencias internas ayudan a reducir el estrés, dolor y ansiedad. No pretende eliminar estas emociones sino que plantea modificar la forma en que nos relacionamos con ellas, favoreciendo así la regulación emocional y la conciencia, y mejorando el bienestar general. Este enfoque permite su acercamiento y aceptación al sistema sanitario en general y su posterior incorporación a la psicología clínica (Kabat-Zinn, 2003).

En tal sentido, Segal et al., (2002) publicaron el primer manual en incorporar herramientas mindfulness dentro de un protocolo de intervención psicológica. El Mindfulness Based on Cognitive Therapy (MBCT) combina herramientas del MBSR y ejercicios de la terapia cognitiva tradicional, con el objetivo de evitar recaídas en pacientes con depresión. Desde esta línea, la atención plena favorece la detección de patrones de pensamientos negativos sin reaccionar automáticamente ante ellos. Los estudios de estos autores sentaron las bases a futuras investigaciones sobre la efectividad de intervenciones basadas en mindfulness, consolidando así la práctica en el ámbito de la psicología clínica (Miró y Simón, 2012).

A medida que la psicología occidental fue incorporando esta práctica budista en su hacer se incorporaron otras cualidades más allá de conciencia, atención y recuerdo. Estas cualidades mentales son: *no juicio*, *aceptación*, y *compasión*, no obstante cabe destacar que estas deben encontrarse interrelacionadas, ya que la conciencia sin aceptación podría ser una experiencia aterradora y la atención sin conciencia podría convertirse en una forma evitativa defensiva. En el primer caso, podría intensificar el sufrimiento exponiendo al sujeto a la experiencia sin herramientas para vivenciarla saludablemente; en el segundo, la atención sin conciencia podría utilizarse para evitar el contacto con emociones o sensaciones desagradables (Stahl y Goldstein, 2010).

Es así que, la autocompasión y la autoconciencia son herramientas que permiten atravesar situaciones difíciles siendo conscientes de ellas. No se trata de dejar la mente en blanco sino de aceptar los pensamientos y redirigir la atención. Se trata de reconocer los pensamientos y emociones con flexibilidad, siendo conscientes del malestar, sin evitar la experiencia. Al aportar conciencia a las experiencias internas se contribuye al equilibrio de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, asumiendo un papel más activo en la salud física y mental (Cayoun, 2015; Stahl y Goldstein, 2010).

2.3.1 Mindfulness y deporte

Kabat-Zinn et al., (1985) fueron los primeros en registrar el uso de esta herramienta en deportistas, realizando un entrenamiento en mindfulness a un grupo de remeros que se preparaban para los Juegos Olímpicos. Aquellos remeros que obtuvieron medallas reportaron que la práctica en mindfulness optimizó su rendimiento durante las competencias. Es así que posteriormente, se identificó una serie de factores que contribuyen al rendimiento deportivo, entre ellos se destacan el *no juzgar*, la confianza, la capacidad de ceder, y la aceptación (Kabat-Zinn, 1990).

Con el objetivo de sistematizar la práctica, se han diseñado diversos programas de intervención Mindfulness vinculados al deporte. Entre los más utilizados se destacan, por un

lado, el Mindfulness Sport Performance Enhancement MSPE (Kaufman y Glass, 2006), que incorpora los aportes principalmente del MBSR y MBCT adaptándose a cualquier deporte. Este programa tiene como objetivo entrenar las habilidades mindfulness y la aceptación del momento promoviendo que los deportistas las utilicen en sus entrenamientos. Por su parte, el Mindfulness Acceptance Commitment MAC (Gardner y Moore, 2004) incluye una combinación de herramientas mindfulness y técnicas de la Acceptance and Commitment Therapy ACT (Segal, 2002) dirigidas a atletas de alto rendimiento. Este programa promueve la ejecución óptima y el estado de flow, favoreciendo la concentración consciente en la tarea. Desde este enfoque se busca brindar herramientas que permitan a los deportistas experimentar pensamientos y emociones de forma transitoria y no anclarse a ellos (Mañas et al., 2014).

Estos programas contribuyen al rendimiento deportivo, y al bienestar en general, mejorando la aceptación de experiencias, el enfoque atencional y defusión cognitiva lo que permite optimizar el rendimiento afrontando de forma adaptativa las situaciones en torno a la alta exigencia (Carraça et al., 2018a; Rothlin et al., 2016). A diferencia de la terapia cognitiva tradicional que buscan evitar emociones negativas para favorecer estados positivos (Mañas et al., 2014), las intervenciones mindfulness promueven la aceptación de emociones negativas, como la ansiedad, evitando un gasto innecesario de recursos atencionales, reduciendo la rumiación y favoreciendo el rendimiento (Rothlin et al., 2016a).

En este sentido, diversos estudios indagan acerca de la efectividad de estas intervenciones y su relación con la ansiedad (ver tabla 2). Mohammed et al., (2018) observaron que deportistas lesionados que participaron de este tipo de intervenciones presentaron un aumento en la tolerancia al dolor experimentando una disminución significativa de los niveles de ansiedad. En esta línea, Dana et al., (2022) analizaron el efecto de este tipo de intervenciones en deportistas de élite encontrando una disminución significativa de la ansiedad competitiva y una correlación positiva con el rendimiento óptimo, a partir de análisis mediante ANOVA de medidas repetidas. Trujillo-Torrealva y

Reyes-Bossio (2019) evidenciaron mediante una prueba t de Student, una disminución relevante de los niveles de ansiedad, tanto en su dimensión somática como cognitiva, y un aumento en los niveles de autoconfianza. Por su parte, Mahato y Thander (2023), en una revisión sistemática de literatura, observaron una correlación negativa entre ansiedad y resiliencia, así como, Röthlin y Leiggener (2021), mediante un ensayo controlado, evidenciaron que la autocompasión disminuye los síntomas físicos de la ansiedad en deportistas.

2.3.2 MBSoccerP

Bruno Carraça en su Tesis Doctoral titulada *Eficácia de um programa baseado no Mindfulness em jogadores de futebol (MBSoccerP)*, defendida en el año 2019 en la Universidad de Lisboa, planea una adaptación y validación del tradicional Programa de Reducción del Estrés creado por Kabat-Zinn, al ámbito del fútbol. El objetivo fue brindar a los futbolistas portugueses herramientas que reduzcan sus niveles de ansiedad mejorando el rendimiento deportivo y reduciendo las posibles lesiones. Este programa tiene una duración de 8 semanas y se lleva a cabo en sesiones semanales estructuradas de 90 a 120 minutos. Son sesiones que tienen una secuencia preestablecida que combinan herramientas tales como meditación, yoga, ejercicios de centrado, exploración corporal, juegos de rol y tareas domiciliarias (Carraça et al., 2019a).

En esta línea, posteriormente, Carraça et al., (2019b), realizaron un estudio con futbolistas profesionales de la segunda liga portuguesa con el objetivo de examinar la eficacia del programa MBSoccerP. Los participantes fueron evaluados antes y después de la intervención, siendo asignados aleatoriamente a un grupo experimental y otro de control. El primer grupo, participó durante 8 semanas del programa y mostró incrementos significativos en las puntuaciones *atención plena* y *compasión*, así como una disminución en las puntuaciones de *inflexibilidad psicológica* y *ansiedad*. Señalan así que el entrenamiento MBSoccerP optimiza la compasión consciente de los futbolistas potenciando sus

herramientas psicológicas tradicionales como el diálogo interno, el establecimiento de metas y la visualización.

En el presente pre-proyecto se buscará evaluar la aplicación de dicho programa en el ámbito local estudiando principalmente su eficacia sobre la ansiedad de futbolistas uruguayos.

Tabla 2*Antecedentes de Intervenciones de Mindfulness aplicado al Deporte*

Estudio	Objetivo	Método	Muestra	Instrumento	Resultado
Mohammed et al., 2018	Evaluar efecto del MBSR en el dolor, ansiedad y estrés de deportistas lesionados	Cuasi exp. GI - GC	20	CPT, VAS, MAAS, DASS, PIMS	GI: más tolerancia al dolor, menos estrés y ansiedad
Dana et al., 2022	Efectividad de protocolos Mindfulness en la ansiedad competitiva	Cuasi exp. pre/post test	45	CSAI-2	Reduce niveles de ansiedad en atletas
Trujillo-Torrealva & Reyes Bossio, 2019	Examinar efecto de Mindfulness en ansiedad competitiva	Cuasi-exp Grupos no equivalentes	33	CSAI-2	GE: menos ansiedad cognitiva y somática, más autoconfianza
Mahato y Thander, 2023	Examinar los distintos niveles de ansiedad y resiliencia	Cuanti. Revisión	10 estudios	Revisión sistemática	Correlación negativa entre ansiedad y resiliencia
Röthlin y Leiggenger, 2021	Investigar los efectos de la intervención de autocompasión y reducir la ansiedad	Cuanti. Ensayo controlado	60	SCS-SF, CAI-T	Aumento de compasión reduce ansiedad somática
Carraça et al., 2019b	Examinar efectos de MBSoccerP en futbolistas de élite	Cuasi exp. pre-post con GC	57	BSI-IGS, AAQ-II	Más autocompasión, menos ansiedad

3. Metodología

En el presente apartado se dará cuenta del problema de investigación y de los objetivos que lo orientan, estableciéndose un diseño acorde a la concreción de los mismos, en concomitancia con instrumentos apropiados para su alcance. Se plantean a su vez los criterios de inclusión y exclusión para la selección de participantes y el procedimiento de intervención, seguido por las técnicas de análisis previstas, su cronograma de ejecución y los resultados esperados.

3.1 Problema y Preguntas de Investigación

La competencia como momento único e irrepetible desencadenará distintos tipos de respuestas en los deportistas. Estas guardarán relación con su historia previa, su personalidad, y su trayectoria profesional, entre otros factores. La competencia se presenta como una instancia de evaluación y valoración en relación a la ejecución y la adquisición de habilidades, no solo por parte de los entrenadores sino también por el público en general. Este tipo de situaciones desencadenan en los futbolistas, y deportistas en general, diferentes reacciones. Algunos enfrentarán la competencia como un reto personal y otros lo vivirán como un momento de tensión (González, 2014).

Si bien se registraron intervenciones basadas en Mindfulness que han explorado su repercusión en el ámbito deportivo internacional, al momento, no se han registrado trabajos publicados que analicen la aplicación de programas Mindfulness en futbolistas profesionales uruguayos. En este marco, se tomará en cuenta la aplicación del MBSoccerP en futbolistas uruguayos, a fin de contrarrestar los efectos negativos de la exposición al alto rendimiento.

Teniendo en cuenta entonces la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo este preproyecto de investigación presentará una pregunta guía: ¿Es efectivo el Mindfulness en el control y manejo de la ansiedad de los futbolistas uruguayos de primera división? Se detallan a continuación a su vez, preguntas secundarias:

- a. ¿Qué niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo se observan en los futbolistas uruguayos de primera división?

- b. ¿Existen diferencias entre los niveles de ansiedad de los jugadores antes y después de la aplicación del MBSoccerP?
- c. ¿Perciben los futbolistas que el entrenamiento en mindfulness les brindó herramientas para hacer frente ante eventos deportivos?

3. 2. Objetivos Generales y Específicos

Objetivo general

Evaluar la efectividad del Mindfulness sobre el control y manejo de la ansiedad de futbolistas uruguayos de Primera División.

Objetivos Específicos

- a. Identificar los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo que se observan en los futbolistas uruguayos de primera división.
- b. Determinar las diferencias entre los niveles de ansiedad-estado de los jugadores antes y después de la aplicación del MBSoccerP.
- c. Releva la percepción de los futbolistas sobre la utilidad del entrenamiento en mindfulness ante eventos deportivos.

3.3. Diseño

El pre-proyecto adoptará un enfoque metodológico cuantitativo. Será del tipo exploratorio, ya que abordará un fenómeno poco investigado en el contexto uruguayo, como lo es la práctica de mindfulness en el ámbito deportivo, con la utilización a su vez del programa MBSoccerP (Hernández Sampieri et al., 2014).

Presentará a su vez, características del tipo pre-experimental, debido a que los participantes no serán asignados aleatoriamente a los grupos, realizándose mediciones pretest y posttest, recolectando datos antes y después de la intervención, lo que permite analizar los posibles cambios producidos en los niveles de ansiedad (Hernández Sampieri et al., 2014).

3. 4. Instrumentos

En primera instancia, se aplicará un cuestionario sociodemográfico ad hoc, con el objetivo de conocer datos relevantes de los participantes, se recogerán así aspectos que podrían resultar pertinentes considerar en el análisis de los datos obtenidos, por ejemplo: con quien vive, nivel socioeconómico, nivel educativo, y núcleo familiar, entre otros (ver anexo 2).

Con el objetivo de evaluar los niveles de ansiedad antes y después de la intervención, se utilizará la versión en español del Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI, Spielberger et al., 1983). Este autoinforme cuenta con 40 ítems que evalúan dos conceptos de la ansiedad: 20 para ansiedad estado, donde se mide la intensidad de la ansiedad en un momento determinado, y 20 para ansiedad rasgo, que miden la frecuencia con que experimentan ansiedad. Utiliza un sistema de respuesta Likert (0= casi nunca/nada; 1= algo/a veces; 2= bastante/a menudo; 3= mucho/casi siempre). Donde se destaca la validez y confiabilidad del instrumento según investigaciones, en la población uruguaya, de .92 para la ansiedad estado y .88 para la ansiedad de rasgo (Chirullo, 2022) (ver anexo 3).

Finalmente se utilizará un cuestionario de percepción subjetiva de la intervención (ver anexo 5), creado para este proyecto específicamente.

3. 5. Participantes

La muestra estará compuesta por 30 futbolistas profesionales de entre 18 y 25 años, pertenecientes a cuatro clubes de la Primera División del fútbol uruguayo, con sede en Montevideo: dos posicionados en los primeros puestos de la tabla anual del año anterior y dos que integran el grupo de descenso. Para la selección se aplicarán los siguientes criterios de inclusión y exclusión para garantizar la homogeneidad.

Criterios de inclusión:

- Futbolistas activos registrados en clubes de Primera División.
- Edad de 18 a 25 años al momento del estudio.
- Participación regular en entrenamientos y partidos.
- Disponibilidad para asistir a todas las sesiones del programa.

Criterios de exclusión:

- Diagnóstico psiquiátrico grave.
- Uso reciente o modificación de tratamiento psicofarmacológico que afecte los niveles de ansiedad, y/o inicio, cambio o interrupción del consumo de suplementos deportivos durante el período de intervención.
- Lesiones recientes que impidan la participación presencial.
- Participación simultánea en otros programas psicológicos que puedan alterar los resultados de la intervención.
- Futbolistas que no hablen español.

3. 6. Procedimiento

Etapas 1: inicialmente se contactará con las instituciones deportivas en conjunto con sus cuerpos técnicos, con el fin de presentar la propuesta de intervención, firmar los avales necesarios y brindar los criterios de inclusión y exclusión, para comenzar la convocatoria. A su vez, se realizará una charla en cada institución con el fin de acercar la propuesta a los futbolistas y recoger los datos de los interesados. Al final de la etapa se realizará la selección, tomando en cuenta los criterios ya expuestos, y se realizará una convocatoria para la firma de los consentimientos informados.

Etapas 2: se caracterizará por realizar la recolección de datos y aplicación del programa mindfulness, en encuentros grupales en cada una de las instituciones, de manera semanal,

durante un período aproximado de doce semanas. La duración de cada encuentro será de entre 60 y 120 minutos según el momento.

1. Un primer encuentro se realizará con el fin de recoger la información del cuestionario sociodemográfico, así como la primera medición del STAI.
2. Posteriormente, durante 8 semanas se realizarán los encuentros de aplicación del programa MBSoccerP.
3. Para finalizar la etapa de recolección de datos, una vez culminado el programa se aplicará nuevamente la medición del STAI, así como la recolección de las percepciones subjetivas de los futbolistas sobre el entrenamiento realizado en mindfulness.

Etapas 3: Este será el momento del análisis conjunto de la información y la sistematización de la misma, con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados. A su vez se realizará la producción del informe y difusión de los resultados.

Tabla 3*Análisis y sistematización de la información*

Objetivo	Descripción	Instrumento	Análisis
a	Identificar los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo que se observan en los futbolistas uruguayos de primera división	STAI	Se realizará inicialmente la toma del STAI, lo que permitirá dar cuenta de las medidas de frecuencia e intensidad de la ansiedad rasgo/estado de cada jugador. A su vez, se analizarán las medidas de tendencia central y dispersión del grupo
b	Determinar las diferencias entre los niveles de ansiedad-estado de los jugadores antes y después de la aplicación del MBSoccerP.		Se realizará prueba ANOVA de medidas repetidas, donde se tomarán en cuenta las medidas previas y posteriores de la ansiedad estado a la aplicación del MBSoccerP.
c	Relevar la percepción de los futbolistas sobre la utilidad del entrenamiento en mindfulness ante eventos deportivos	Cuestionario	Análisis descriptivo

3. 7. Análisis de datos

Tomando en consideración los objetivos y el diseño metodológico, es que para el análisis cuantitativo, se utilizará el software IBM SPSS (IBM, 2024).

En primer lugar, se aplicarán estadísticas descriptivas incluyendo medidas de tendencia central y dispersión para identificar los niveles de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo de los futbolistas, previo a la aplicación del programa MBSoccerP.

Posteriormente para evaluar posibles diferencias en la ansiedad-estado antes y después de la intervención, se emplea una prueba ANOVAs de medidas repetidas, comparando los puntajes obtenidos en el Inventario STAI en los momentos pre y post intervención, previa verificación del supuesto de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk y del cumplimiento de los demás criterios propios de las pruebas paramétricas. En caso contrario, se recurrirá a su equivalente no paramétrico, es decir la prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

Se realizará un análisis descriptivo del cuestionario de percepción del MBSoccerP, incluyendo medidas de tendencia central y dispersión, con el fin de valorar la percepción de los participantes sobre el entrenamiento.

Con el fin de fortalecer el estudio, se realizarán análisis complementarios: en primera instancia un análisis de la variación de los datos obtenidos en el STAI y el cuestionario de Percepción Post Entrenamiento, calculando estadísticas descriptivas (media y desvío estándar), y realizando asociaciones entre la variación de ansiedad-estado y los puntajes obtenidos, no solo a nivel global, sino en las dimensiones evaluadas, como son: control emocional, manejo de la presión competitiva, etc. Para esto se utilizará coeficientes de correlación de Pearson, siempre que la distribución de datos lo permita, donde en caso de que los datos no cumplan con los supuestos de normalidad, se aplicarán pruebas no paramétricas, como la correlación de Spearman, para analizar la convergencia de los datos

obtenidos de los niveles de ansiedad y la percepción subjetiva de la utilidad del entrenamiento. Este procedimiento permitirá identificar si una mayor reducción de ansiedad se asocia con una mayor valoración del programa de mindfulness.

Finalmente, tomando en consideración el cuestionario sociodemográfico, se realizarán estadísticas descriptivas según el tipo de variable. En las variables cuantitativas se calcularán medidas de tendencia central y dispersión, mientras que en las cualitativas se reportarán frecuencias y porcentajes. Asimismo, se explorarán posibles asociaciones entre algunas variables sociodemográficas y los niveles de ansiedad-estado. Por ejemplo, en el caso de “años de experiencia profesional”, entendida como una variable cuantitativa continua, se aplicará el coeficiente de correlación de Pearson si se cumplen los supuestos paramétricos, en caso contrario se utilizará Spearman. Por otro lado, para la categoría competitiva (titular/suplente) y la presencia de lesiones en los últimos 12 meses (si/no), es decir, para variables categóricas dicotómicas, se aplicará la prueba t de Student, si se cumplen los supuestos paramétricos, en caso contrario, se utilizará la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney.

4. Consideraciones Éticas

El presente pre-proyecto de investigación se desarrollará en cumplimiento con la normativa vigente que regula la investigación con seres humanos, en particular lo dispuesto por el Decreto N° 158/019, de fecha 3 de junio de 2019, la Ley N.º 18.331, de fecha 11 de agosto de 2008, sobre protección de datos personales y el Código de Ética Profesional del Psicólogo/a (Coordinadora de Psicólogos del Uruguay et al., 2001), que orienta el ejercicio profesional de la psicología. En función de este marco normativo, se solicitará la aprobación correspondiente al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Psicología.

Este pre-proyecto adoptará una postura respetuosa basada en los principios fundamentales de respeto por la dignidad, la autonomía y la integridad de los participantes. Para ello, se garantizará la obtención del consentimiento informado asegurando que todos los participantes comprendan de forma clara los objetivos, procedimientos y alcances del estudio, y que su participación sea completamente voluntaria.

Asimismo, el pre-proyecto se orientará hacia la maximización de los beneficios para los actores involucrados y la minimización de posibles riesgos o perjuicios. Se priorizará siempre el bienestar de las personas participantes.

5. Limitaciones

El presente estudio cuenta con algunas limitaciones que deben ser consideradas a la hora de interpretar los resultados obtenidos. Estas se encuentran relacionadas principalmente con la metodología del estudio, en particular con el diseño, la muestra y la duración de la intervención.

En primer lugar, el estudio adopta un diseño pre-experimental con medidas pretest y posttest, sin asignación aleatoria ni grupo de control, lo cual limita la robustez en la posibilidad de establecer relaciones causales entre la intervención en Mindfulness y los cambios observados en los niveles de ansiedad. Sin embargo, es posible identificar no solo las variaciones en la ansiedad-estado, sino que brinda a su vez, evidencia inicial sobre la aplicabilidad del programa, dando cuenta de los factores externos, como experiencias previas, dinámicas grupales o situaciones personales, que influyan sobre los resultados independientemente de la aplicación del programa.

En segundo lugar, la muestra reducida constituye otra limitación para los hallazgos de los resultados ya que incluye únicamente 30 futbolistas de entre 18 y 25 años pertenecientes al fútbol Uruguayo de Primera División. En tal sentido, la información obtenida y analizada, deberán ser considerada e interpretada cautelosamente, ya que la representatividad se encontraría limitada, por lo que no se puede asumir que el programa puede ser aplicable a todos los futbolistas.

Una tercera limitación se relaciona con la duración de la intervención. El programa MBSoccerP se desarrollará en 8 semanas con sesiones semanales de 60 a 120 minutos. Aunque estas instancias permiten una aproximación inicial, puede ser insuficiente para que los deportistas internalicen las técnicas propuestas.

De todas formas, más allá de las mencionadas limitaciones, este estudio puede ser considerado un punto de partida para futuras investigaciones sobre la efectividad del Mindfulness como intervención en contextos deportivos uruguayos.

6. Resultados y Plan de Difusión

Se espera evaluar la efectividad del programa de intervención MBSoccerP en la reducción de los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en futbolistas uruguayos de primera división. A partir de esta intervención se espera observar una disminución de la ansiedad en aquellos futbolistas que previamente presenten niveles elevados, contribuyendo a la reducción de los efectos negativos de la ansiedad en el contexto deportivo.

Este estudio procura ser un punto de partida para futuras investigaciones en torno al impacto de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo, y en el diseño de herramientas basadas en evidencia científica adaptadas al fútbol profesional uruguayo.

En cuanto a la difusión de los resultados, se prevé la elaboración de informes técnicos dirigidos a instituciones deportivas, cuerpos técnicos, futbolistas y demás actores relevantes en esta actividad. En tal sentido, los hallazgos podrán ser presentados en congresos académicos, jornadas científicas y publicaciones, con el objetivo de contribuir al desarrollo de estrategias para la optimización del alto rendimiento y el bienestar psicológico de los deportistas.

7. Referencias Bibliográficas

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5 (5a. ed.)*. Editorial médica panamericana.
- Beck, A. y Clark, D. (2012). *Terapia Cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée de Brouwer, S.A.
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., & Palmi, J. (2018). The Mindfulness- Based Soccer Program (MBSoccerP): Effects on Elite Athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 62–85.
https://www.researchgate.net/publication/328703891_The_Mindfulness-_Based_Soccer_Program_MBSoccerP_Effects_on_Elite_Athletes
- Carraça, B., Serpa, S., Palmi, J. y Rosado, A. (2018a). Optimización del Rendimiento Deportivo en los Atletas de Elite: Las Intervenciones Basadas en la Atención Plena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 79-109.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232018000200008
- Carraça, B. J. de O. (2019a). *Eficácia de um programa baseado no Mindfulness em jogadores de futebol (MBSoccerP)* [Tesis de doctorado, Universidade de Lisboa]. Repositorio ULisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/27098>
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., Palmi Guerrero, J., & Magalhães, C. (2019b). Mindfull compassion training on elite soccer: Effects, roles and associations on flow, psychological distress and thought suppression. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(2), 141-149.
<https://www.riped-online.com/articles/mindfull-compassion-training-on-elite-soccer-effects-roles-and-associations-on-flow-psychological-distress-and-thought-s.pdf>
- Cayoun, B. A., Francis, S. E., & Shires, A. G. (2020). *Manual clínico de terapia cognitivo-conductual con mindfulness integrado: Guía paso a paso para terapeutas* (Colección Biblioteca de Psicología).

Chirullo, V. (2022). *Adaptación de la Escala de Autoeficacia General a estudiantes universitarios uruguayos* [Tesis de maestría, Universidad de la República, Facultad de Psicología]. Repositorio en línea de UdelaR.

Coordinadora de Psicólogos del Uruguay, Sociedad de Psicología del Uruguay, Universidad de la República, Facultad de Psicología, Universidad Católica del Uruguay, Facultad de Psicología. (2001). Código de ética profesional del psicólogo/a. <https://www.psicologos.org.uy/sobre-cpu/codigo-de-etica/>

Dana, A., Shahir, V. A., & Ghorbani, S. (2022). The impact of mindfulness and mental skills protocols on athletes' competitive anxiety. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 135–142.

https://www.researchgate.net/publication/359863446_The_impact_of_Mindfulness_and_Mental_Skills_Protocols_on_Athletes'_Competitive_Anxiety

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Ed. McGraw-Hill.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789404800169?via%3DiHub>

González, G. y Romero, S. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (25) 85-89.

<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732291018.pdf>

Herlyn, S. (s.f.). *Bases biológicas de la ansiedad. Parte I*. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología.

https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/616_psicofarmacologia/material/bases_biologicas_ansiedad1.pdf

- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.) [PDF]. McGraw-Hill.
https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- IBM Corp. (2024). *IBM SPSS Statistics Base 31* [Manual en PDF]. IBM.
https://www.ibm.com/docs/en/SSLVMB_31.0.0/nl/es/pdf/IBM_SPSS_Statistics_Base.pdf
- 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. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kaufman, K. A. y Glass, C. R. (2006). *Mindful Sport Performance Enhancement: A treatment manual for archers and golfers*. (Unpublished manuscript) The Catholic University of America, Washington D.C.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos* (M. Zaplana, Trad.; M. Valdés, Rev.)
http://biblioteca.ucf.edu/cu/biblioteca/libros_digitales/psicologia/Lazarus.pdf
- Li, H., Yang, Q., & Wang, B. (2025). Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: a meta-analysis based on controlled trials. *Frontiers in psychology*, 16, 1-17.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1621635>
- Mahamud, J., Tuero, C., & Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 237–251.
<https://www.rpd-online.com/archives/article/view/183.html?>

- Mahato, A. K., & Thander, A. (2023). Ansiedad y resiliencia en relación con el rendimiento: una revisión sistemática. *International Journal of Novel Research and Development (IJNRD)*, 8(10), 1–10. Publicado el 19 de octubre de 2023. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4603094
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. United Stage, Champaign, IL: Human Kinetics. https://books.google.co.in/books?id=MNIIdMfnlb0cC&printsec=frontcover&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Mañas, I., del Águila, J., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 41–53. https://www.researchgate.net/publication/318748635_Mindfulness_y_rendimiento_deportivo
- Miró Barrachina, M. T., & Simón Pérez, V. (Eds.). (2012). *Mindfulness en la práctica clínica*. Desclée De Brouwer.
- Mohammed WA, Pappous A and Sharma D (2018) Effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in Increasing Pain Tolerance and Improving the Mental Health of Injured Athletes. *Front. Psychol.* 9(722). [doi: 10.3389/fpsyg.2018.00722](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00722)
- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., & Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a2>
- Orozco, Carlos. y Aldas, Helder.(2023). La ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas. *MQRInvestigar*, 7(1), 3168-3179. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.3168-3179>
- Ramírez García, K. A., Garza-Martínez, P., Guerra-Alanís, J. (2022). Ansiedad estado y falta de confianza como predictores del rendimiento de equipos de fútbol femenino.

[Especial]. *En-señanza e Investigación en Psicología*, 4 (E), 32-42.

<https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/157>

Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. C., & Del Castillo, O. (2012). Relación entre ansiedad rasgo y ansiedad estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9–16. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>

Roffé, M. (1991). *Psicología del jugador de fútbol: Con la cabeza hecha pelota* (4ª ed.). Lugar Editorial.

Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4(39), 1-11. <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-016-0147-y>

Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse Holtforth, M. (2016a). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7(3), 727–733.

https://www.researchgate.net/publication/299553797_Mindfulness_Promotes_the_Ability_to_Deliver_Performance_in_Highly_Demanding_Situations

Röthlin, P., & Leiggener, R. (2021). Self-compassion to decrease performance anxiety in climbers: A randomized control trial. *Current Issues in Sport Science (CISS)*, 6. https://www.researchgate.net/publication/350514159_Self-compassion_to_decrease_performance_anxiety_in_climbers_A_randomized_control_trial

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.

Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-22). Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/book/9781483231310/anxiety-and-behavior>

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C.D. (1989). *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.
https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781317705987_A41358962/preview-9781317705987_A41358962.pdf
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *Mindfulness para reducir el estrés* (D. González Raga, Trad.). Editorial Kairós.
- Trujillo-Torrealva, D., & Reyes-Bossio, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, 418–426.
<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>
- Ursino, D. J., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2018). Aportes de la Psicología del Deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*, 25, 331–339. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369162253040>
- Weinberg y Gould. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Médica panamericana.
- Wheat, D., & Hassan, J. (2015). *Capturing the dynamics of a psychiatric illness: A system dynamics translation of the contemporary biological and psychological conceptualization of panic disorder* (Trabajo académico / tesis). Universidad de Bergen. <https://proceedings.systemdynamics.org/2009/proceed/papers/P1160.pdf>
- William, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Biblioteca nueva.
- Yamada, K., Kawata, Y., Nakajima, N., & Hirose, M. (2012). Relationship between state anxiety and success rate in game performance, coach's evaluation among Japanese university volleyball players. *Work (Reading, Mass.)*, 41(1), 5764–5766.
<https://doi.org/10.3233/WOR-2012-0944-576>

Anexo

1. Consentimiento informado:

Consentimiento Informado (Copia para participantes)

Acepto participar en la investigación [Nombre de la Investigación, datos del/de la investigador/a principal y la institución]. Como participante, [resumir en forma breve las actividades].

Declaro que:

- He leído la hoja de información y se me ha entregado una copia de la misma, para poder consultarla en el futuro.
- Entiendo que mi participación es voluntaria y libre, y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin tener que dar explicaciones y sin que ello cause perjuicio alguno sobre mi persona.
- Entiendo que no obtendré beneficios directos en forma de una remuneración material a través de mi participación, y que, en caso de sentir alguna incomodidad o malestar, se me ofrecerá la atención adecuada.
- Estoy informado sobre el tratamiento confidencial y anónimo con el que se manejarán mis datos personales.
- Entiendo que, en caso de tener dudas, puedo contactar con el/la investigador/a responsable, para realizar preguntas y resolver mis dudas sobre el estudio y mi participación en el mismo.
- Entiendo que al dar mi consentimiento no renuncio a ninguno de mis derechos.

Expresando mi consentimiento, firmo este documento, en la fecha _____ y localidad _____:

Firma del/de la participante: _____	Firma del/de la investigador/a: _____
Aclaración de firma: _____	Aclaración de firma: _____

https://www.psico.edu.uy/sites/default/files/2024-01/%5BModelo_2024%5D_Material_es_Protocolo_Etica_Papel.odt

2. Cuestionario sociodemográfico:

Cuestionario Sociodemográfico para Futbolistas de Primera División

Programa de Mindfulness y Rendimiento Deportivo

Instrucciones: La siguiente información se recopila con fines exclusivamente de investigación y desarrollo del programa. Todas las respuestas son confidenciales.

1. Datos Generales

1. Edad: _____ años
2. Nacionalidad: _____
3. Estado civil:
 - Soltero/a
 - En pareja
 - Casado/a
 - Otro: _____
4. ¿Con quién vive actualmente?
 - Solo/a
 - Con pareja / familia
 - Con compañeros del club
 - Otro: _____
5. ¿Tiene hijos?
 - Sí (especifique: _____)
 - No
6. Lugar de residencia habitual: _____
7. Años de educación formal completados: _____

2. Información Deportiva

8. Club actual: _____
9. Posición en el campo:
 - Arquero
 - Defensor
 - Mediocampista
 - Delantero
9. Años de experiencia profesional: _____

10. Categoría actual:

- Titular habitual
- Suplente

11. Entrenamientos semanales: _____ por semana

12. Minutos promedio jugados por partido: _____

3. Situación Laboral y Económica

13. Tipo de contrato:

- Profesional con contrato fijo
- A préstamo
- Libre / sin contrato vigente

14. Nivel de ingresos aproximado mensual (rango):

- Bajo (\leq \$ _____)
- Medio (\$ _____ – \$ _____)
- Alto (\geq \$ _____)
- Prefiero no responder

4. Salud Física y Mental

15. ¿Ha tenido lesiones importantes en los últimos 12 meses?

- Sí (especifique: _____)
- No

16. ¿Actualmente se encuentra en tratamiento médico o psicológico?

- Sí (especifique: _____)
- No

17. Consumo de sustancias (alcohol, tabaco, otras):

- Nunca
- Ocasional
- Frecuente

5. Hábitos y Bienestar

18. Horas promedio de sueño por noche: _____

19. Calidad de sueño promedio:

- Muy buena

- Buena
- Regular
- Mala

19. Alimentación:

- Equilibrada y supervisada
- Equilibrada por cuenta propia
- Irregular / sin control

3. STAI:

Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted ahora mismo*, en este momento.

No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

ANSIEDAD-ESTADO

	0.Nada	1.Algo	2.Bastante	3.Mucho
1. Me siento calmado				
2. Me siento seguro				
3. Estoy tenso				
4. Estoy contrariado				
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)				
6. Me siento alterado				
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras				
8. Me siento descansado				
9. Me siento angustiado				
10. Me siento cómodo				
11. Tengo confianza en mí mismo				
12. Me siento nervioso				
13. Estoy desasosegado				
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)				
15. Estoy relajado				
16. Me siento satisfecho				
17. Estoy preocupado				
18. Me siento aturdido y sobreexcitado				
19. Me siento alegre				
20. En este momento me siento bien				

ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo.

Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

	0.Casi nunca	1. A veces	2.A menudo	3.Casi siempre
21. Me siento bien				
22. Me canso rápidamente				
23. Siento ganas de llorar				
24. Me gustaría ser tan feliz como otros				
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto				
26. Me siento descansado				
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas				
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30. Soy feliz				
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente				
32. Me falta confianza en mí mismo				
33. Me siento seguro				
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades				
35. Me siento triste (melancólico)				
36. Estoy satisfecho				
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia				
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos				
39. Soy una persona estable				
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado				

4. Cuestionario de percepción Post-Entrenamiento en Mindfulness para Futbolistas (MBSoccerP)

Datos Generales

(No escriba su nombre. Las respuestas son confidenciales y se utilizarán con fines académicos)

Instrucciones

A continuación se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con el entrenamiento Mindfulness realizado

Lea atentamente cada afirmación y marque con una cruz (X) el número que mejor represente en qué medida considera que el entrenamiento le resultó útil para enfrentar situaciones deportivas.

Escala de respuestas:

- Nada útil
- Poco útil
- Moderadamente útil
- Bastante útil
- Muy útil

Items

Dimensión 1: Atención y concentración

1. El entrenamiento en Mindfulness me ayudó a mantener la concentración durante los entrenamientos

1 2 3 4 5

2. El Mindfulness me resultó útil para focalizarme en el presente durante los partidos

1 2 3 4 5

3. Puede recuperar la atención rápidamente después de cometer un error de juego

1 2 3 4 5

4. El entrenamiento me ayudó a reducir distracciones internas durante la competencia

1 2 3 4 5

Dimensión 2: Control Emocional

5. El mindfulness me ayudó a manejar mejor mis emociones en situaciones deportivas exigentes

1 2 3 4 5

6. Me permitió regular la ansiedad antes de los partidos

1 2 3 4 5

7. El entrenamiento me ayudó a mantener la calma en momentos de alta presión

1 2 3 4 5

8. Pude aceptar emociones negativas sin que afectaran mi rendimiento deportivo

1 2 3 4 5

Dimensión 3: Manejo de la presión competitiva

9. El mindfulness me brindó herramientas para afrontar mejor la presión competitiva

1 2 3 4 5

10. Me ayudó a manejar situaciones adversas (errores, decisiones arbitrales, resultado desfavorable)

1 2 3 4 5

11. El entrenamiento me permitió responder de forma más adaptativa ante momentos críticos del partido

1 2 3 4 5

Dimensión 4: Autoconciencia corporal y mental

12. El mindfulness aumentó mi conciencia sobre mi cuerpo durante la práctica deportiva

1 2 3 4 5

13. Me permitió reconocer señales tempranas de tensión o ansiedad

1 2 3 4 5

14. El entrenamiento me ayudó a conectar mejor con mis sensaciones físicas y mentales durante el juego

1 2 3 4 5

Dimensión 5: Aplicabilidad deportiva y utilidad general

15. Considero que el mindfulness es una herramienta útil para el fútbol profesional

1 2 3 4 5

16. Aplicaría las técnicas aprendidas en futuros entrenamientos o competencias

1 2 3 4 5

17. Recomendaría este tipo de entrenamiento a otros futbolistas

1 2 3 4 5

18. El entrenamiento mindfulness contribuyó positivamente a mi desempeño deportivo general

1 2 3 4 5

5. Cronograma MBSoccerP

Sesión	Intervención
1	Introducción a MBSoccerP: Meditación de 3 minutos, respiración consciente, alimentación consciente.
2	Mindfulness del cuerpo y la mente - Dialogo interno: Escaneo corporal, ejercicio de la pasa, diálogo interno
3	Mindfulness y establecimiento de metas versus metas de proceso: Metas de proceso: Orientadas a la acción, realistas, medibles, secuenciales. Yoga consciente. Metas SMART: tranquilizadoras, específicas, significativas.
4	Construyendo una práctica de mindfulness: Yoga consciente. Mindfulness de los pensamientos
5	Emociones, significado en la vida deportiva. Aceptación radical: Encontrar un hogar en el cuerpo. Yoga consciente. Aceptación vs. Resignación. Proceso RAIN: Reconocer, Permitir, Investigar y No-Identificación
6	Atención plena y visualización: Yoga consciente. Visualización como herramienta para: recordar el éxito, ensayar un plan de juego, mantenerse concentrado, recordar tu objetivo. Ejercicio de visualización de compasión en el contexto deportivo. Conciencia de tu mejor desempeño. Revisión: Consciencia, aceptación, acción
6a	Carrera consciente, silenciosa y autocompasión: Caminata consciente silenciosa en la naturaleza (90-120 minutos). Las cartas compasivas
7	Atención plena, aceptación y compasión: Conexión corporal y recuperación del atleta. Conciencia plena de las emociones. Yoga consciente. Ejercicio de bondad amorosa / flujo de compasión / visualización. Revisión de cartas de compasión
8	Cierre de MBSoccerP: Escaneo corporal. Visualización de compasión en el deporte. Yoga consciente