



# **Trabajo Final de Grado**

## **Pre-Proyecto de investigación**

### **Cultivando el “aquí y ahora” en el deporte.**

¿Cómo influye la práctica de mindfulness en la experiencia subjetiva de los deportistas de la selección uruguaya de surf durante la competencia?

Estudiante: Micaela Polnitsky (3.695.538-2)

Tutora: Mág. Patricia Dominguez Pérez

Revisor: Jorge Salvo

Montevideo, Octubre 2021

## **Resumen.**

El presente pre-proyecto de investigación tiene como objetivo principal conocer el impacto que genera la práctica de mindfulness en la experiencia subjetiva de los atletas de la selección uruguaya de surf en momentos de competencia. Se tomará como base de la intervención el programa mindfulness Reducción del estrés a través de la Atención Plena (Kabat-Zinn, 2004).

A pesar del gran crecimiento que ha vivido el deporte del surf en el Uruguay no se encuentran aún trabajos que atiendan a la psicología del deporte en esta disciplina específica. Este trabajo se propone aportar al conocimiento de la misma, al igual que indagar en la utilización de mindfulness como alternativa al control cognitivo en instancias de competencia.

De acuerdo a los objetivos de esta investigación se aplicará una metodología cuasiexperimental, a partir de la cual se utilizará un diseño de series temporales interrumpidas simples, permitiendo el registro de medidas previas y posteriores a la intervención. Para llevar a cabo dicho diseño se empleará un enfoque mixto que integre instrumentos de corte cualitativo y otros de corte cuantitativo, aplicando como técnicas de recolección la entrevista semiestructurada y dos cuestionarios, uno que integra los conceptos de ansiedad y otro que recoge la categoría de estado de flow.

La muestra serán los deportistas que participen de la selección de surf uruguaya. La misma se completa con la participación de cuatro hombres y cuatro mujeres que serán los que viajen al mundial a representar a Uruguay, será condición necesaria para integrar el proyecto no contar con experiencia previa en mindfulness.

**Palabras clave:** Mindfulness, surf, competencia, estado de flow, ansiedad.

## Índice.

|      |   |        |
|------|---|--------|
| 1.   | Fundamentación.....                           | pág 2  |
| 2.   | Antecedentes.....                             | pág 5  |
| 3.   | Marco teórico.....                            | pág 8  |
| 3.1. | Surf.....                                     | pág 8  |
| 3.2. | Mindfulness.....                              | pág 10 |
| 3.3. | Estado de flow.....                           | pág 12 |
| 3.4. | Ansiedad.....                                 | pág 14 |
| 4.   | Problema y pregunta de investigación.....     | pág 16 |
| 5.   | Objetivos.....                                | pág 17 |
| 6.   | Metodología .....                             | pág 17 |
| 6.1. | Diseño .....                                  | pág 17 |
| 6.2. | Muestra .....                                 | pág 18 |
| 6.3. | Técnicas de recolección de datos .....        | pág 19 |
| 6.4. | Procedimiento .....                           | pág 19 |
| 6.5. | Cronograma de ejecución .....                 | pág 20 |
| 6.6. | Consideraciones éticas .....                  | pág 22 |
| 6.7. | Resultados esperados .....                    | pág 22 |
| 7.   | Referencias bibliográficas .....              | pág 23 |
| 8.   | Anexos .....                                  | pág 26 |
| 8.1. | Consentimiento informado .....                | pág 27 |
| 8.2. | Pauta de preguntas para las entrevistas ..... | pág 28 |
| 8.3. | Ficha del deportista .....                    | pág 29 |
| 8.4. | Cuestionario CSA-2 .....                      | pág 30 |
| 8.5. | Cuestionario Estado de flow .....             | pág 31 |

## **Fundamentación.**

El presente proyecto de investigación surge como trabajo final de grado, requisito para la culminación de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República. El mismo pretende contribuir a la ampliación de conocimiento en la psicología del deporte y la actividad física mediante una investigación enfocada en una de las disciplinas de mayor crecimiento en los últimos tiempos como es el surf. Tanto a nivel mundial como a nivel nacional, si bien es una actividad que se practica hace siglos en otras regiones y hace décadas aquí (Gonzales, 2000), es recién en este año, 2021, que se presenta como disciplina olímpica en los Juegos de Tokio 2020.

La práctica de surf tiene algunas características muy particulares respecto a otras disciplinas. Es un deporte que se desarrolla en un entorno natural, el cual proporciona las condiciones para su práctica. Estas pueden llegar a ser hostiles, pero a su vez permiten al deportista una conexión directa con la naturaleza y sus múltiples expresiones, característica que enmarca al surf entre los deportes considerados de riesgo (Bouet, 1968). Al mismo tiempo genera una gran adhesión, incluso llega a ser considerado por muchas personas como un estilo de vida (Gonzales, 2000). Es notorio en la actualidad el creciente número de aficionados de todas las edades en las costas del país. La práctica de surf a cualquier nivel invita a los atletas a enfrentarse con la naturaleza y con su propia capacidad de estar presentes para adaptarse a ella .

En el surf de competencia además se suman algunos factores que hacen de esta disciplina un deporte con altas demandas psicológicas. En cuanto a las condiciones para la práctica se presenta la dificultad de un escenario cambiante y en cierto punto difícil de predecir. En cuanto a las reglas de las competencias el tiempo limitado en cada presentación, el tiempo indeterminado que puede existir entre ola y ola, la toma de decisión sobre la ola que se elige surfear, entre otras, hacen que la ansiedad, la concentración, la capacidad de analizar lo que va ocurriendo momento a momento sean un factor decisivo a la hora de disfrutar la experiencia del surf competitivo o padecerla (Sanchez, 2014 ) .

Es de interés de este proyecto presentar mindfulness como intervención para trabajar con dichas variables psicológicas que acompañan a los deportistas durante las competencias. El mindfulness surge como parte de la tercera ola de terapias cognitivo conductuales, innovando en la propuesta que se presenta a los atletas desde la psicología del deporte. Tradicionalmente los profesionales en dicha área intentan que el deportista acceda al control cognitivo a través del desarrollo de habilidades y técnicas como la imaginación, el control del arousal, la modificación de auto-verbalizaciones y otras rutinas que se practican previamente o durante la competencia tendientes al procesos de autorregulación que se persiguen como estado ideal para el momento de la competencia (Mañas,2011).

Por su parte el trabajo en meditación que se propone a través de los programas basados en mindfulness apuntan a observar lo que ocurre internamente asumiéndolo sin juzgar. Esto permite desarrollar una clase de conciencia centrada en el presente, no elaborativa ni condenatoria, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal y como es. En otras palabras es un trabajo que intenta desplegar una “consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p.145). En síntesis lo que se pretende es presentar una intervención psicológica que integre la aceptación de la experiencia como alternativa al control cognitivo, sería avanzar un paso más del intento de perseguir lo que se cree un estado cognitivo ideal (controlando los pensamientos negativos, por ejemplo), avanzar al autoconocimiento y al estado óptimo para cada deportista de atención plena y aceptación del momento (Mañas, 2011).

El interés de este trabajo por la experiencia subjetiva de cada atleta lo convierte en un trabajo claramente cualitativo, que se interesa en la vivencia y el relato de las personas que participan, por lo que las entrevistas a lo largo del mismo serán un trabajo al que se dedicará tiempo y recursos. Por otro lado, es interesante también tener otro método de comparación y de medición de lo que ocurre antes y después de la intervención para lo cual el grado de Flow que despliega cada deportista parece ser una categoría que reúne de forma bastante exacta las dimensiones que se pretenden cotejar. Componentes como grado de fusión entre acción y atención, pérdida de conciencia del propio ser, o el nivel de experiencia autotélica (Csikszentmihalyi, 2000), forman parte de las dimensiones que el cuestionario de escala de Flow investigan.

Además una de las dificultades que naturalmente presenta la competencia para atletas de alto nivel es la presencia de ansiedad y la capacidad de gestión de la misma. Por lo tanto el concepto de ansiedad será tomado como otra categoría de análisis que atraviesa longitudinalmente el trabajo y sirve de fondo para observar si existen o no cambios en las capacidades que los deportistas desarrollan de manejar estos aspectos luego de la intervención.

En definitiva el interés de este trabajo es observar si la meditación como parte del entrenamiento de los atletas de la selección uruguaya de surf aporta al desarrollo de capacidades que acompañen las altas demandas psicológicas que la competencia presenta. Tomando tanto la expresión de la experiencia subjetiva de cada deportista como las variables psicológicas de estado de Flow y el manejo de la ansiedad como indicadores de dicha vivencia, conocer si luego de pasar por un programa de meditación que acompañe el entrenamiento, estos atletas observan cambios en la misma.

## **Antecedentes.**

Los antecedentes que se presentan para este trabajo giran en torno a investigaciones de diversas disciplinas que han aplicado programas basados en mindfulness para el entrenamiento mental o el trabajo y acompañamiento de parte del psicólogo deportivo con disciplinas que se presentan en formato individual como es el surf. Ya que no fue posible encontrar, luego de una ardua búsqueda de bibliografía, trabajos académicos sobre surf y psicología del deporte que trabajaran con meditación como intervención. Es importante destacar que la búsqueda se desarrolló sólo entre artículos en idioma español y que es posible que en países como Australia, con una gran cultura y desarrollo del surf existan trabajos que anteceden a este.

En cuanto a trabajos que tomen como disciplina central el surf y la intervención tenga relación con la psicología del deporte solo se logró encontrar un trabajo anterior a este y se desarrolla en Perú en 2014. En el citado trabajo la licenciada Patricia Sanchez (2014) realiza un estudio de caso donde se observan los comportamientos del deportista previo y posterior a la intervención que se realizó. El atleta con el que se trabajó es un surfista de 18 años que participa en categoría "Junior" en el circuito mundial de la Asociación de Surf Profesional (ASP). El objetivo de este trabajo fue acompañar al deportista en el control cognitivo de la ansiedad anticipatoria en los momentos de espera, ya que el mismo manifestó distraerse con pensamientos negativos sobre su rendimiento, el rendimiento de los rivales y también pensamientos negativos relacionados con el tiempo que limita la duración de las series. Para el afrontamiento de estas situaciones, la autora diseñó una rutina de preparación psicológica que consta de una lista de conductas a realizar para controlar su atención y evitar los pensamientos negativos. Se utilizó la observación como método para valorar el rendimiento previo y posterior a la intervención. Para ello, se contó con la valoración subjetiva del entrenador en cuanto al rendimiento en tres variables (ubicación en el pico, defensa del sitio, es decir, control de la prioridad en la elección de la ola y selección de olas). La conclusión de este trabajo es que la optimización del rendimiento en los momentos de espera, mejoró el rendimiento global del surfista en la competición, pues el rendimiento durante el surf activo, dependerá de las decisiones tácticas-estrategias tomadas en el tiempo de espera (Sanchez, 2014).

Respecto a investigaciones que utilizan como intervención programas basados en mindfulness es de orden nombrar el trabajo pionero en el área del Doctor en biología Molecular de la Universidad de Massachusset Jon Kabat-Zinn quien para los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984 realizó una intervención de este tipo con los atletas del equipo olímpico de remo de Estados Unidos. Observando mejoras en rendimiento y determinadas variables psicológicas como el afrontamiento a la competición, el cansancio y

la recuperación deportiva (Solé, 2014). En este trabajo se demostró que tras un entrenamiento en mindfulness de ocho semanas, un grupo de remeros alcanzó sus mejores resultados hasta el momento. Si bien no fue posible acceder al trabajo original donde obtener la metodología que se llevó adelante y la forma en que se alcanzaron los objetivos, es importante nombrarlo ya que fue el primero en introducir la meditación como estrategia de trabajo. Kabat Zinn utilizó un programa basado en mindfulness para la reducción de estrés, que ya se venía proporcionando a pacientes clínicos con diversos dolores crónicos así como en otras áreas donde podía existir ansiedad y estrés y observó que otra área donde se manejan altas cargas de estrés era la deportiva. A partir de estos primeros trabajos de Kabat Zinn la utilización del mindfulness y la investigación de los efectos de la meditación se multiplicaron en occidente (Solé, 2014).

Más cerca en el tiempo González Quintana (2015), realizó un estudio utilizando la aplicación de mindfulness con nadadores juveniles sin experiencia en meditación. Para la realización de dicha intervención se contó con 23 nadadores, de los cuales existieron 12 deportistas que meditaron (grupo estudio) y el resto que no meditaron (grupo control). El autor plantea que al final de la intervención se observó cómo variaron parámetros tales como el grado de flow, ansiedad precompetitiva, "Mind Focus" así como el rendimiento físico, reflejado éste en la marca personal de los nadadores. Se utilizaron para el estudio cuestionarios de ansiedad pre competitiva, de grado de flow, cuestionarios para medir el grado atención y se utilizó una aplicación para medir el grado de foco que se lograba sostener durante las meditación llamado Mind Focus. Dentro de las conclusiones del estudio se plantea que luego de realizado el programa de intervención se observó una tendencia positiva sobre el rendimiento en nadadores. Además de evidentes mejoras en la capacidad de atención plena. Por otro lado, no se logró establecer ningún tipo de relación entre la intervención con mindfulness y la ansiedad precompetitiva en los deportistas.

Continuando en orden cronológico Amaya en 2016 plantea un trabajo con Mindfulness con el objetivo de reducir el estrés y la ansiedad con el fin de obtener mejoras en el rendimiento de un equipo de tiro deportivo. Para ello se trabajó con una muestra de 8 deportistas de los cuales 4 pertenecían al equipo de pistola conformando el grupo experimental, y los otros 4 deportistas pertenecían al equipo de rifle y conformaban el grupo control. Se aplicó un programa de introducción al entrenamiento en mindfulness, en el cual se trabajaron meditaciones de distintos tipos. Las formas utilizadas para analizar el impacto del programa en los deportistas fueron control de tiro que representaba la medida de rendimiento, el cuestionario "Mindfulness Attention Awareness Scale" para medir los niveles de Mindfulness, el cuestionario "Philadelphia Mindfulness Scale" para medir la aceptación y la consciencia de los deportistas, y el cuestionario "Flow State Scale" para medir el estado de Flow experimentado por los deportistas. Se realizaron medidas pre y post intervención para

hacer el análisis del impacto del programa. Los resultados indicaron que el rendimiento de los deportistas del grupo experimental mejoró, mientras que el del grupo control disminuyó. En las medidas de Flow, los deportistas del grupo experimental evidenciaron una tendencia a aumentar, a diferencia de los deportistas del grupo control, cuyos puntajes tendieron a disminuir. Con respecto a las medidas de mindfulness, no se presentaron cambios ni diferencias significativas entre los puntajes de los deportistas del grupo experimental y el grupo control.

Por último se presenta el trabajo realizado por Trujillo en 2019 que se desarrolla con una muestra mayor de atletas, respecto a los trabajos presentados anteriormente en esta investigación. El objetivo de este estudio fue examinar el efecto de un programa de intervención con componente mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en atletas que se dedican a las artes marciales. La intervención estuvo compuesta por 12 sesiones de 1 hora de duración. La ansiedad precompetitiva fue evaluada con la versión revisada del Inventario de Ansiedad Estado Competitiva -2, antes y después del periodo de la intervención. La muestra fue dividida en 2 grupos: grupo experimental (16 participantes) y grupo control (17 participantes). Según los autores los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas para el grupo estudio en la medida posterior a la intervención, revelando una disminución en los niveles de ansiedad somática y cognitiva, y un aumento en los niveles de autoconfianza. Mientras que en el grupo control no se obtuvieron diferencias significativas.

Los antecedentes presentados muestran por un lado la variada gama de disciplinas que optan por integrar trabajos con psicólogos deportivos y cuántos de ellos eligen el trabajo con la meditación como intervención para el acompañamiento, el desarrollo y la mejora del deportista. Por otro lado surge como motor principal para el trabajo de estos profesionales el rendimiento como aspecto central en la investigación, y aunque se entiende claramente, que a niveles de profesionalización deportiva o niveles de élite todo trabajo con los atletas tienden a la diferencia en el rendimiento deportivo no es el objetivo de este trabajo el de intervenir en este aspecto. Si bien no se descarta que sea algo que pueda ocurrir y que los mismos deportistas traigan a colación, lo que este trabajo persigue es la investigación para el bienestar de los atletas, conocer los cambios que estos puedan vivenciar en la experiencia de la competencia gracias a la meditación como intervención innovadora en la psicología del deporte.

Los estudios que anteceden a este presentan diversos programas basados en mindfulness que sirven de base para el diseño de un programa particular que acompañe a los deportistas en la futura intervención. Por otro lado todas las investigaciones presentan en diversa medida y en diferentes aspectos cambios en los deportistas por lo que alienta y motiva a investigar qué ocurrirá en el país donde el mindfulness como intervención de la

psicología del deporte es novedosa y en particular en un deporte que está recién expandiéndose hacia la profesionalización como es el surf en el Uruguay.

A su vez destaca como novedoso en el planteamiento del presente trabajo respecto a los antecedentes la integración de metodología mixta para el desarrollo de la investigación. Donde se da lugar al aspecto cualitativo y es de interés la palabra de los deportistas además de los cuestionarios que también estarán presentes. Es interesante destacar que el valorar de este aspecto se articula con los valores que el mindfulness promueve, como la importancia del autoconocimiento que excede la búsqueda del rendimiento, ubicando el objetivo de la intervención en el desarrollo de una conciencia plena, que de cuenta y sea testigo de los automatismos y el sufrimiento que estos mecanismos traen a los deportistas en particular y a las personas en general.

El interés en conocer el grado de adhesión que este tipo de intervención pueda lograr en los atletas en un punto que no se ha hecho explícito en los trabajos que le anteceden, pero que es de interés de este proyecto. Teniendo en cuenta que los deportistas se ven enfrentados a altas demandas tanto de tiempo como de energía para cumplir con sus entrenamientos en el agua, en el gimnasio, rutinas de alimentación y de sueño , entre otras, es realista suponer que sumar una actividad más, de técnicas que tal vez sea la primera vez que practican puede presentar dificultades, incluso pueden ofrecer resistencia a llevar adelante su práctica, por más que se ofrezcan razones que fundamentan los beneficios de la misma.

## **Marco teórico.**

Surf.

Se podría traducir surf como navegar, planear o deslizarse sobre las olas, con o sin útil. Según González Testen (2000) esta actividad se ubica entre las que se conocen como actividades naturales, como puede ser correr, saltar o nadar. Para el autor el deslizamiento sobre las olas nace con el hombre. Existen diversos registros que afirman que se practica desde hace siglos, sin embargo es imposible fijar con certeza su origen. En Perú se cuenta con evidencia de imágenes pintadas en cerámica de la época Incaica de un hombre sobre un madero con sus brazos extendidos sobre lo que parece ser una ola. Del mismo modo en los cuadernos de viaje de navegantes y colonizadores del Pacífico se encuentran innumerables relatos de adultos y niños deslizando sobre las olas (González, 2000).

En Uruguay los primeros relatos de surfistas se recogen desde el libro de Ariel Gonzales Testen (2000) pionero del surf, los mismos datan de la década del 60. Mientras que el primer campeonato organizado y celebrado en las costas uruguayas es registrado en el 1970, siendo el mismo Ariel Gonzales Testen quien se consagró campeón.

En 1985 se funda la Asociación Uruguaya de Surf. Actualmente quien rige la actividad de surf en Uruguay es La Unión de Surf del Uruguay (USU), que nace en 1993 absorbiendo a la antigua asociación. El objetivo de está es llevar adelante eventos deportivos y lograr conformar la selección uruguaya de surf con los deportistas que participen, para poder representar al país en eventos internacionales. Ese mismo año (1993) la selección integra la lista de países que serán parte de los Juegos Panamericanos de Isla Margarita, Venezuela, y será esta la primera participación de Uruguay como equipo (USU, 2010).

Desde entonces Uruguay participó en todos los eventos internacionales de la ISA (International Surfing Association) hasta el año 2000. Retornando a las competencias internacionales en el Panamericano de Surfing en Perú y el Mundial de Surfing Junior 2006. El Surf de competencia se organiza en eventos donde se dividen a los participantes en series de tres o cuatro competidores que se denominan baterías. Los mismos cuentan con un tiempo determinado para demostrar sus habilidades. Este puede variar entre veinte minutos y cuarenta minutos, dependiendo de la categoría, de la fase del campeonato y del nivel de organización del mismo. En ese tiempo los atletas deben completar los mejores puntajes en dos olas, es decir pueden surfear más olas, en algunos campeonatos es indefinida la cantidad, en otros existe un límite de diez olas por batería, pero serán contabilizadas sólo las dos mejores.

Los puntajes son otorgados por un equipo de jueces, los mismos cuentan con criterios de juzgamientos que van desde el tamaño de la ola elegida, hasta la radicalidad de la primera y la última maniobra, pasando por variedad de maniobras, estilo, fluidez, fuerza y velocidad de las mismas (USU, 2010) .

Además del tiempo limitado y el limitado número de olas que harán a la sumatoria final existe una reglamentación acerca de quién tiene la prioridad que permite elegir la ola antes que los otros deportistas. El orden de prioridad va cambiando de atleta en atleta según van tomando olas, el que recién tomó una ola quedará último en la lista de prioridad. Además si dos surfistas toman olas al mismo tiempo será el que llegue primero a la línea donde la ola comienza a romper (llamado pico) que quedará al comienzo de la lista. Razón por la cual algunas veces se dan carreras para llegar antes al pico.

Para llegar a ser campeón es necesario ir avanzando en las distintas rondas hasta llegar a una batería que será la final, esta suele ser hombre a hombre, es decir que solo habrá dos surfistas que se disputarán el primer y segundo lugar del campeonato.

Existen distintas categorías dependiendo el elemento con el que se elija surfear, puede ser una tabla de más de nueve pies de largo, entonces será la categoría tablón o longboard. También existe una categoría de tablas más pequeñas llamadas bodyboard para las cuales se necesitan patas de rana y no se paran sobre ellas. A su vez existen competencias de surfing en las que se prescinde del elemento para deslizarse, se compete con patas de rana

y la ola se toma con el cuerpo. Para este trabajo el interés está puesto en la categoría de tabla corta, existiendo además dentro de esta distintas categorías por edad y por sexo, aunque la categoría con la que se trabajara se denomina “open” ya que no hay restricciones de edad para poder participar en la misma.

Mindfulness.

La psicología aplicada al deporte se ha nutrido principalmente de técnicas y herramientas que provienen de una aproximación cognitiva-conductual que se clasifican como de segunda ola. Existen datos experimentales que indican ciertos aspectos que esta metodología plantea como el control, reducción o eliminación de los eventos privados o internos (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) producen paradójicamente, y en muchos casos, efectos contrarios a los deseados (Mañas, 2011). Este trabajo presenta al mindfulness como una alternativa al control de los eventos internos en el contexto del deporte de competencia.

El concepto de mindfulness traducido mayoritariamente como atención plena, surge de la palabra “Sati” del idioma Pali usado en el budismo (Panikkar, 1997 en Perez, 2018). Fue Jon Kabat-Zinn (2003) quien introdujo y desarrolló este concepto en occidente, definiendo la práctica de mindfulness como “el desarrollo de una conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es”. El mismo autor subraya siete elementos principales relacionados con la actitud hacia la práctica, el no juicio, la paciencia, la mente de principiante, la confianza, el no esforzarse, la aceptación y por último el dejar ir o soltar. Es posible determinar entonces que el fin último de la práctica de mindfulness es desarrollar la capacidad de ser consciente, de observar la realidad del momento presente, aceptando y reconociendo lo que existe en el aquí y el ahora, pero sin quedar atrapado en los pensamientos o en las reacciones emocionales que la situación provoca. Más recientemente Siegel (2010, en Solé 2014) ha definido mindfulness, como “despertarse de una vida en piloto automático y ser sensible a la novedad en nuestras experiencias cotidianas (pág 27)”.

Es importante subrayar que la práctica se concibe como un conjunto de competencias que pueden ser aprendidas sin que sea necesario ningún sistema de creencias místicas o religiosas. Existen infinidad de propuestas que se basan en la metodología de mindfulness, este tipo de intervenciones han experimentado un gran auge en los últimos tiempos y han sido utilizadas en ámbitos tan diversos como el hospitalario, el educativo, el terapéutico, o el deportivo, permitiendo a las personas que lo practican ejercitar un modo de disminuir la

reactividad emocional, común en las sociedades actuales y sustituirlas por respuestas más conscientes (Kabat-Zinn, 2003).

Desde las bases de datos del servicio EBSCO (Medline, Psycinfo, Cinahl, etc) se puede observar entre los años 1980 y 2000, 976 referencias sobre mindfulness. Mientras que entre el 2000 y el 2012 se encuentran 12687, el 84% de ellas en los últimos años (Solé, 2014). Una de las causas de este creciente interés podría situarse en que gracias a la evolución de la tecnología neurocientífica, es posible registrar los efectos de las técnicas de meditación en el cerebro y tal vez también por el creciente sufrimiento psíquico que lleva a los investigadores a buscar alternativas, por ejemplo para la depresión, entendida para algunos autores como una verdadera pandemia (González, 2011).

Según la investigadora y divulgadora de neurociencia de la meditación, Nazareth Castellano (2021), relacionarse con la propia experiencia a través de reconocer los estados mentales produce bienestar. Sin embargo, en el año 2014 la Universidad de Harvard publicó un artículo en la prestigiosa revista científica Science que ilustra que la mayoría de los participantes de un experimento prefirieron generarse dolor físico antes que pasar diez minutos a solas con sus pensamientos. Los autores de dicho trabajo comenzaron el artículo con una frase de John Milton que dice “La mente es nuestra casa, y puede ser el infierno o el paraíso” .

“Parece que no sabemos estar con nosotros mismos, pero cuando aprendemos es una fuente de bienestar. Desde la neurociencia se observa que para “escapar” de nosotros mismos entramos en un estado semejante a la ensoñación, llamado red cerebral por defecto, en el que la conciencia queda adormecida, y nuestros pensamientos, sensaciones y emociones tienen un carácter más bien robótico, transitorio y fugaz. Se dice que estamos “en piloto automático”, actuando sin dar cuenta de nuestros propios estados. Se calcula que estamos en ese estado la mitad del día” (Castellano, 2021. Pág. 43).

Esta misma universidad fue la primera en mostrar que la práctica regular de la meditación produce cambios en la anatomía del cerebro. Su estudio, publicado en el año 2005, mostraba que los meditadores tienen mayor grosor en diferentes áreas del cerebro, entre las que destaca la corteza prefrontal. El aumento en esta área supone mayor cantidad de recursos neuronales involucrados en sostener la atención (Castellano, 2021).

Cuando ya el practicante es capaz de estar más de dos minutos observando el objeto de atención, por ejemplo la respiración, este se enfrenta a una de las tareas más complejas de la práctica, la distracción. Es entonces cuando la corteza cingulada anterior, despliega su principal función ya que tiene la importante tarea de hacer consciente lo inconsciente, gracias a esta porción del cerebro el practicante es capaz de darse cuenta que está distraído (Castellanos, 2021). “Las personas que meditan tienen un mayor tamaño y capacidad de respuesta eléctrica de esta zona (corteza cingulada anterior), lo que está relacionado con su

creciente destreza para detectar la distracción o reorientar su mente a la práctica. (...) quizás el descubrimiento más notable llegó al mostrar que, con tan solo cinco días de práctica de la meditación, ya se producían cambios en dicha área cerebral. A partir de ahí solo quedaba consolidarlos para que el cambio fuera permanente. Una vez que la práctica se había establecido, en menos de ocho semanas, la CCA no solo presentaba mayor actividad durante la meditación sino todo el día“ (Castellanos, 2021.Pág. 43).

Diferentes estudios han mostrado que la calidad de vida es mejor en quienes tienen una menor actividad de la red neuronal por defecto, además está estudiado que se reduce el dolor en pacientes con lesiones crónicas y que es un marcador biológico del desarrollo de la enfermedad de Alzheimer (Castellanos, 2021). Hoy en día uno de los resultados más consolidados en la neurociencia de la meditación es que las personas que practican tienen una menor actividad de la red neuronal por defecto y este es el punto clave de porque la meditación conlleva un aumento del bienestar de los meditadores en general y de los deportistas en particular, ya que es posible desarrollar una mayor capacidad de detectar sus estados mentales, de no identificarse con ellos y de mantenerse de forma más consciente en atención plena a la actividad que se está desarrollando. Destacando que estos cambios se realizan a nivel cerebral y que perduran durante el día , no solo durante la meditación y que pueden permanecer a lo largo de la vida si se profundiza y se sostiene la práctica.

Según el psicólogo Gonzalo Brito Pons meditar es elegir lo que se quiere cultivar en la mente (Brito, 2011).

*“Si riegas las semillas de tomate, entonces las plantas de tomate crecerán. De la misma forma, si riegas las semillas de paz en tu mente, entonces la paz crecerá. Las semillas que más frecuentemente riegues, serán las que con más fuerza crecerán”*

*Thich Nhat Hanh (2016,Pág 13).*

Estado de Flow.

El estado de Flow es un estado de consciencia en el que la persona que lo experimenta llega a estar totalmente absorto en lo que está haciendo, incluso es posible que llegue a excluir cualquier otro pensamiento o emoción. Por lo tanto el estado de flow se basa en hacer foco en la actividad que se está desarrollando, es un estado de consciencia donde mente y cuerpo trabajan juntos sin esfuerzo, dejando a la persona la sensación de que algo especial le ocurrió (López, 2007). Es debido a esto último que es posible decir que el estado

de flow se basa también en el disfrute. Según plantea Csikszentmihalyi (2002), autor pionero en la temática, el estado de flow logra transformar la experiencia de lo ordinario a lo óptimo, llevando a la persona que lo experimenta a sentirse realmente viva y en sintonía con lo que está haciendo (Jackson, 2002).

Este estado puede experimentarse en los más distintos contextos, en todas las edades, se recogen testimonios en las diferentes culturas y durante la realización de diversas actividades (Csikszentmihalyi, 2000). El deporte es una experiencia que presenta un gran potencial de vivenciar este estado ya que está asociado a un cierto número de cualidades que son necesarias para su aparición y que se desarrollarán más adelante.

En el libro que lleva por nombre Flow en el deporte (Jackson, 2022) los autores recogen declaraciones de muchos deportistas que han vivido la experiencia de flow, de forma sintética expresan que cuando experimentan esta sensación, es como si el buen rendimiento (puede ser un rendimiento cumbre o no) que están logrando, lo tuvieran sin que esto les implique un gran esfuerzo o desgaste físico (Jackson, 2002). Además, por las características que tiene el flow, admite la posibilidad de que este estado, que se presenta en atletas, sea el mismo que experimentan artistas, músicos, bailarines en casos de “arrobamientos estéticos” (López, 2007).

Existen algunos componentes o dimensiones que han de estar presentes para que sea posible experimentar dicho estado. Según Jackson y Csikszentmihalyi (2002), son nueve los componentes fundamentales del flow, y corresponden a las sensaciones que más comúnmente reportan los atletas cuando están totalmente involucrados en la actividad, tanto en los entrenamientos como en las competiciones. Por tanto serán también los aspectos en los que se buscará indagar mediante la aplicación de test y entrevistas. Cabe aclarar que el estado de flow puede variar en su nivel de intensidad o profundidad, y que la presencia de las nueve dimensiones corresponde a un estado total o profundo de flow, al que se asocian niveles de muy alto disfrute y rendimiento, pero también pueden presentarse en momentos en los que no estén presentes todas las dimensiones. Las nueve dimensiones o características que describen el estado de flow durante la actuación deportiva son los siguientes (Jackson, 2002):

- Equilibrio Reto – Habilidad.
- Fusión Acción-Atención.
- Metas claras.
- Feedback claro y sin ambigüedades.
- Concentración en la tarea.
- Sentido de Control.
- Pérdida de Autoconciencia.

- Transformación del tiempo.
- Experiencia autotélica (intrínsecamente recompensante).

Es posible además establecer una relación entre el estado de flow y la experiencia cumbre o el rendimiento óptimo, afirmando que frecuentemente las experiencias de flow son a la vez experiencias cumbre (Jackson, 2002), ya que cuando el atleta logra un estado mental óptimo, las consecuencias en su ejecución pueden ser sobresaliente. A su vez los mismos autores subrayan que desde este aspecto es importante asumirlo como una consecuencia y no un efecto que se busca conscientemente, ya que “lo que importa en última instancia es lo mucho que disfrutamos, más que lo mucho que ganemos o podamos conseguir” (Jackson, 2002, pág. 208). Por otro lado, se desprende de los relatos que el flow es una experiencia muy especial para los atletas ya que se tiene la sensación de que todo se coordina en armonía y funciona a la perfección. “Representa para muchos una vivencia trascendente que una vez experimentada, se recordará y se convertirá en una meta constante, aún en otras actividades extra deportivas, rebasando así el ámbito deportivo y transformando de una manera total la vida completa del atleta que llega a lograrlo” (Jackson, 2002 en López, 2007, pág.61).

*“Aquí, las palabras me faltan, se rezagan del sentimiento, que es ignoto, extraño, incomunicable. ...¿Cómo se logra? Como todas las situaciones perfectas en este mundo imperfecto, alcanzando el punto álgido en que ser y no ser se tocan, en que las cosas se vuelven su contrario, ...este descubrimiento ha sido el mayor logro de mi vida, incomparablemente máspreciado que todas las obras salidas de mis manos. Pero ese estado de ánimo queda en mí y morirá conmigo, por eso deseo dejarlo anunciado... Quiera Dios que algunos lo vayan descifrando y lo cultiven como yo en su cuerpo, su sensibilidad, en su alma vegetativa, animal y angélica, armonizando las tres, porque ése será el hombre nuevo...”*

*Leonardo Da Vinci*

Ansiedad.

Sensación que surge ante un estímulo o situación que es percibida como señal de peligro, por lo que el sujeto genera una reacción de alerta como respuesta para defenderse ante la amenaza. Si bien el presentar ansiedad es vital en cada persona ya que es un fenómeno

que permite la supervivencia, cuando la respuesta es desproporcionada e incontrolable ante un estímulo que no lo amerita se la considera patológica (Schlatter, 2003 en Lafebre, 2021). Existen componentes emocionales y cognitivos entre los cuales se pueden observar la preocupación, la sensación de incapacidad para controlar la situación, los pensamientos obsesivos o intrusivos. Estas reacciones afectan directamente las funciones cognitivas como la memoria, atención, percepción, pensamiento, emociones y lenguaje (Lafebre, 2021). A su vez la respuesta ansiógena puede encender reacciones somáticas como hiperhidrosis, temblores, dificultad para respirar, aceleración del ritmo cardíaco, tensión muscular, etc (Guerra, 2017).

En un deporte como el surf donde a cada segundo cambia el escenario en el que el deportista tiene que demostrar su performance y donde además existen varios aspectos a los que debe estar prestando atención (como los otros competidores, la señal de la prioridad, las olas que van llegando, la peligrosidad del mar, etc) la ansiedad es un factor determinante, dependiendo del cual el surfista podrá o no desplegar su máximo potencial.

La ansiedad ha sido muy estudiada en el deporte, existen conceptos que enriquecen el conocimiento en esta área como los conceptos de ansiedad estado y rasgo de Spielberger (1966, en Abénza, 2009). Este autor observa que la ansiedad estado, se presenta como una emoción transitoria, caracterizada por la activación fisiológica del sistema nervioso autónomo que da lugar a la aparición de sentimientos de temor, nerviosismo, tensión. El estado emocional varía y es percibido conscientemente por la persona que lo experimenta. Mientras tanto la ansiedad de rasgo forma parte de la personalidad del deportista. Se presenta como tendiente a experimentar ansiedad, por lo que podemos observar en el atleta una disposición conductual a interpretar situaciones como peligrosas o amenazantes donde objetivamente no hay peligro, y rápidamente reacciona de forma ansiosa. Se ha estudiado que los deportistas con un alto grado de ansiedad rasgo tendrán, a su vez, un mayor nivel de ansiedad estado y en consecuencia, mayor riesgo de rendir por debajo de su potencial en la competencia. (Abénza, 2009).

Como se planteó al comienzo de este apartado la ansiedad puede caracterizarse como somática o cognitiva según la forma en la que se manifiesta. Las variaciones en ambos aspectos será lo que se busca recoger con la aplicación del cuestionario CSAI-2R (Revised Competitive State Anxiety 2) en su versión en español.

## **Problema y pregunta de investigación.**

La práctica del surf está viviendo un momento de auge y expansión, desde haber ingresado a la prestigiosa lista de deportes olímpicos hasta la cantidad de personas que se observan en las costas practicándolo, pasando por el desarrollo de la industria de indumentaria y ropa que representa el estilo de vida del surfing.

En Uruguay en particular han ocurrido algunos hitos que llaman la atención de jóvenes y adultos y ponen las miradas sobre esta disciplina y sobre surfistas como Delfina Morosini quien obtuvo un noveno lugar en el campeonato mundial de surf del Salvador Isa 2021. Julián Schweizer quien conquistó el segundo lugar en los Juegos Panamericanos de Lima, Perú 2020 en categoría Longboard.

Este desarrollo invita a la profesionalización del deporte y del entrenamiento del mismo. La psicología del deporte es considerada fundamental para la búsqueda de rendimiento y mejora de la performance, pero principalmente es una oportunidad de trabajo y desarrollo para el bienestar y la salud mental de los deportistas. Una puerta para el crecimiento personal, al autoconocimiento y del cultivo de valores que promuevan una actitud sana hacia el deporte, hacia los demás competidores, hacia el trabajo en equipo, hacia el medio ambiente, entre otros. En la era de las redes sociales además las conductas y actitudes de los atletas de la selección serán ejemplo y guía de los aficionados al surf, que se traducen por miles a través de las pantallas de celular.

Por tanto, un punto a trabajar con estos deportistas se basa en la autoobservación, en la capacidad de disfrutar de las competencias, de vivirlas como experiencias que enriquecen sus vidas. Sería interesante entonces introducir la meditación como parte del entrenamiento de los atletas y conocer si este trabajo genera cambios en la experiencia que los surfistas viven en las competencias. Una forma de conocer o comprobar si el trabajo meditativo tiene efectos en la experiencia subjetiva de los deportistas es introducir como categorías de medición el estado de Flow y la gestión de la ansiedad, además de recoger directamente de los participantes sus relatos y sensaciones al respecto.

En definitiva, mediante este trabajo se busca conocer si la intervención planteada (programa de Mindfulness) acerca al deportista a la vivencia de estado de flow en el transcurso de la competencia, a su vez es de interés saber si el atleta reconoce la existencia de un cambio respecto a lo que se experimentó previamente. También se pretende advertir si la intervención tiene incidencia a nivel de la gestión de la ansiedad en competencia.

Por tanto será la siguiente pregunta la que guíe esta investigación :

¿Cómo influye la práctica de meditación en la experiencia subjetiva de los deportistas de la selección uruguaya de surf durante la competencia?

## **Objetivos.**

### **Objetivo general.**

Conocer el impacto que genera la práctica de mindfulness en la experiencia subjetiva de los atletas de la selección uruguaya de surf en momentos de competencia.

### **Objetivos específicos.**

- Explorar qué cambios observa cada deportista en el momento de la competencia deportiva luego de pasar por un programa de meditación de 8 semanas.
- Observar si la práctica de meditación acerca a los deportistas al estado de flow en competencia.
- Identificar si la práctica de meditación incide en la mejor gestión de la ansiedad en competencia de los atletas.
- Indagar si existen diferencias entre hombres y mujeres respecto a los posibles cambios que la intervención pueda propiciar.

## **Metodología.**

- Diseño.

El diseño metodológico elegido para llevar adelante este trabajo, debido a los objetivos que el mismo persigue, es el cuasiexperimental ya que este diseño permite abordar un plan de trabajo con el que se pretende estudiar las consecuencias de una intervención donde los sujetos no han sido asignados de acuerdo a un criterio aleatorio.

Arnau (1995, en Nuñez 2011) define que en el diseño cuasiexperimental el investigador no interviene en la formación de los grupos, de manera que recurre a grupos preexistentes o naturales. Se trata de grupos de individuos que ya están formados, por ejemplo, los niños de un mismo grupo en una escuela o los trabajadores de un departamento en una empresa. Otra característica de este diseño es que se utilizan en investigaciones de carácter aplicado, es decir que se desarrollarán en contextos naturales alejados del laboratorio (Nuñez, 2011).

Dentro de este diseño existen diferentes formas de acceder a los datos. Para este trabajo se utilizará el diseño de series temporales interrumpidas, el cual presenta como característica fundamental el registro de medidas previas y posteriores a la introducción de un tratamiento o de un programa de intervención. Dentro de este grupo de diseños se distingue, a su vez, entre el diseño de series temporales simple y el diseño de series temporales con grupo control no equivalente (Arnau, 1995 en Nuñez 2011). El primero es el que se utilizará para este proyecto ya que se trabajará con un solo grupo de individuos, mientras que el segundo es aquél en el que se emplea un grupo experimental y un grupo control.

Para llevar a cabo dicho diseño se utilizará un enfoque mixto que integre instrumentos de corte cualitativo y otros de corte cuantitativo. Ambas aproximaciones resultan muy valiosas y aportarán conocimiento sobre lo que se pretende estudiar. La investigación cuantitativa brinda posibilidad de repetición y un enfoque sobre puntos específicos de los fenómenos, además de que facilita la comparación entre estudios similares y entre distintos momentos del mismo trabajo (Sampieri, 2014).

Por su parte, la investigación cualitativa proporciona profundidad a los datos, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente en el que se desarrolla la experiencia, detalles y vivencias particulares. También aporta un punto de vista peculiar de los fenómenos, a la vez que aporta flexibilidad. El enfoque cualitativo ha sido el empleado preferentemente en los trabajos de disciplinas humanísticas (Sampieri, 2014).

- Muestra.

La muestra serán los deportistas que participen de la selección de surf uruguay. La misma se completa con la participación de cuatro hombres y cuatro mujeres que serán los que viajen al mundial a representar a Uruguay. Las personas que ocupan esos lugares son quienes ocupan los primeros cuatro puestos en el ranking nacional, que se confecciona con los resultados del campeonato nacional, por lo que será necesario que este culmine para contar con el grupo definitivo de personas que participarán del proyecto.

La categoría que participa del mundial es “open” por lo que no hay restricción de edad entre los integrantes. Lo que sí es requisito para participar de la selección es realizar el entrenamiento que se diseña para el plantel, una vez se conoce el mismo, en el caso de la intervención planteada para este proyecto se pretende que el programa de mindfulness entre dentro de los requisitos de entrenamiento.

Será requisito para ser parte de la muestra no considerarse practicante de mindfulness, yoga o algún otro tipo de meditación al momento de comenzar la investigación.

- Técnicas de recolección de datos.

En cuanto a la recolección de datos, ya que el enfoque es mixto, pueden ser múltiples. Para este trabajo se decidió utilizar dos cuestionarios, para este caso el cuestionario CSAI-2R (Revised Competitive State Anxiety 2) en su versión en español, que mide los distintos tipos de ansiedad (cognitiva y somática) y el cuestionario Flow State Scale ( Jackson y Marsh, 1996) en su versión en español, que mide el grado de Flow que vive el deportista en la experiencia de competencia.

Se elige como instrumento para la recolección de datos de corte cualitativo las entrevistas semidirigidas, las cuales tienen como objetivo conocer de manera profunda las emociones, sensaciones, sentimientos y dificultades que manifiestan los deportistas y los cambios que puedan existir luego de la intervención. La entrevista consta de una propuesta de preguntas abiertas y se espera que se puedan cumplir en un tiempo aproximado de entre media hora a cuarenta y cinco minutos. Si bien se considera una entrevista semidirigida durante la misma se buscará mantener una actitud de apertura y escucha atendiendo a novedades que puedan surgir fuera de las preguntas y que enriquezcan la entrevista.

Todos los instrumentos se aplicarán al mismo grupo de deportistas que será el que reciba la intervención. La aplicación será primeramente antes de realizar la intervención, una vez que se conozca quienes serán los integrantes de la selección que viajarán al mundial, esto ocurre generalmente en el mes de abril luego que termina el circuito nacional organizado por la USU (Unión de Surf del Uruguay). Se tomará la vivencia de la última etapa del campeonato nacional para evaluar. Luego se repetirán todas las aplicaciones dos meses después, es decir cuando haya tenido lugar el desarrollo del programa de meditación, se tomará como experiencia para evaluar la participación de cada deportista en el mundial. Es de interés para este proyecto realizar una tercera medición un mes después del regreso del mundial para conocer si es que existieron cambios si se mantienen y que grado de adhesión continúan teniendo los atletas a las técnicas de meditación presentadas.

- Procedimiento.

El primer paso del procedimiento es la realización de una reunión con el presidente y secretario de la USU para informar sobre el proyecto, y para conocer a su vez la lista de nombres que integrarán la selección. Una vez en contacto con las personas que recibirán la intervención se realizará un encuentro para la realización de un primer taller que posibilitará

brindar información sobre lo que se va a realizar y sobre la fundamentación de las técnicas que se pretende trabajar con los deportistas. En el mismo se entregarán fichas a los deportistas. Seguidamente se coordinará con los deportistas para realizar las entrevistas y aplicar los cuestionarios, al mismo tiempo en que se coordinarán con los técnicos y preparador físico para la implementación de los encuentros presenciales posterior a los entrenamientos físicos.

La siguiente etapa será la intervención propiamente, la cual se desarrollará a los largo de 8 semanas, dentro de las cuales se plantean encuentros presenciales posteriores a las sesiones de entrenamiento, previendo para el caso que las condiciones meteorológicas no hagan posible la realización de entrenamientos sesiones de mindfulness de forma virtual, con el fin de acompañar a los deportistas y de asegurar un mínimo de cinco sesiones semanales para que la intervención planeada sea válida. La intervención contará con meditaciones en distintos formatos de trabajo basados en el programa de Reducción del estrés a través de la Atención Plena (Kabat-Zinn, 2004). Dependiendo de la respuesta del grupo se plantea pasar por cinco etapas que a su vez se superpondrán por momentos. En orden de cómo se irán presentando, aumentando el grado de dificultad, se detalla a continuación las distintas etapas. Respiración consciente, es la base de todo el trabajo, el anclaje que permitirá centrar la atención en el cuerpo. Escáner corporal, se trata de una exploración corporal en la se busca ser más consciente de las sensaciones en el cuerpo y aceptar lo que va viniendo, sin juzgar ni poner objetivos. Estas etapas previas dan paso al trabajo central de la intervención que es la meditación de conciencia plena. Esta etapa podrá acompañarse de la práctica de yoga. Por último se presentará la meditación caminando, llegar a este punto será fundamental para luego integrar la actitud meditativa a la ejecución misma del deporte.

Luego de la intervención propiamente dicha se continuará con una nueva recogida de información que tendrá lugar luego de que los deportistas hayan pasado por la competencia para poder cotejar si existen diferencias con la anterior medición. Se propone un último contacto con los atletas un mes después de la entrevista posterior a la intervención con el único fin de conocer si han dado continuidad a la práctica de meditación y si continúan observando los cambios en su experiencia deportiva.

Por último se propone una etapa en la que se realizará la sistematización de la información obtenida con su posterior discusión y análisis. El final de la misma corresponde a la elaboración del informe final y la difusión de los resultados de la investigación.

**Cronograma de ejecución.**

| <b>Actividades</b>  | <b>Abril</b> | <b>Mayo</b> | <b>Junio</b> | <b>Julio</b> | <b>Agosto</b> | <b>Setiembre</b> |
|---|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del proyecto a las autoridades de la USU.</li> <li>• Taller con los deportistas seleccionados.</li> <li>• Entrega de ficha del deportista.</li> </ul> |              |             |              |              |               |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de entrevistas y aplicación de cuestionarios.</li> </ul>   |              |             |              |              |               |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo del programa de mindfulness.</li> </ul>   |              |             |              |              |               |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de la selección en el mundial.</li> <li>• Realización de entrevistas y aplicación de cuestionarios.</li> </ul>                                       |              |             |              |              |               |                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de entrevista final a un mes de haber concluido la intervención.</li> </ul>  |              |             |              |              |               |                  |

## **Consideraciones éticas**

Este pre-proyecto de investigación será guiado por las consideraciones éticas establecidas en el Código de Ética Profesional del Psicólogo (2001), así como también por el Decreto N° 379/008 del Ministerio de Salud Pública sobre investigación con seres humanos.

Se comunicará a todos los participantes, por medio de un consentimiento informado (Anexos), el tratamiento que se le dará a la información y que la participación en esta investigación es libre y voluntaria. Se trabajará con la información que se obtenga preservando la confidencialidad y el anonimato de todos los participantes.

## **Resultados esperados**

Se espera que al finalizar este proyecto de investigación se conozca de forma concreta cómo incide el mindfulness en la experiencia de los deportistas de la selección uruguaya de surf en competencia. Se espera con esto poder aportar a la profundización en el estudio de mindfulness en la psicología del deporte, pretendiendo que este trabajo sea una chispa que encienda la llama de la investigación en el campo del mindfulness y la psicología del deporte en nuestro país. A su vez se espera dar visibilidad y espacio para explorar en una disciplina en desarrollo como es el surf, pero con gran potencial de expansión.

En definitiva con el conocimiento generado se espera contribuir a la ciencia de la psicología del deporte, a psicólogos del deporte que trabajan en nuestro país y al surf uruguayo.

Por último es interés de este proyecto sumar al cuerpo de conocimiento que existe sobre estado de flow en del deporte al igual que sobre la categoría de ansiedad durante la competencia que si bien existen muchos trabajos al respecto este se acerca desde una disciplina y desde una forma particular.

## Referencias bibliográficas.

Abénza Cano, L., Alarcón, F., Ureña, N., & Piñar, M. (2009). Relación entre la ansiedad y la eficacia de un equipo de baloncesto durante la competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9, 51.

Recuperado a partir de

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/85651>

Amaya Harker, M. C. (2017). *Mindfulness y rendimiento en el tiro deportivo* (Bachelor's thesis, Uniandes). Recuperado a partir de

<https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/19046/u728394.pdf?sequence=1>

Brito Pons, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness): sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile. *Psicoperspectivas*, 10 (1), 221-242. Recuperado a partir de

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-69242011000100012&script=sci\\_arttext&tlnq=e](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-69242011000100012&script=sci_arttext&tlnq=e)

Castellanos, Nazareth (2021). *El espejo del cerebro* (Ensayo nº 27) (Spanish Edition). La Huerta Grande. Edición de Kindle.

Cepeda Salas, V., & Romero Carrasco, A. (2014). El Deportista y la Atención Plena. / The Athlete and the Mindfulness. *Revista Liminales. Escritos Sobre Psicología Y Sociedad*, 3(05), 173-187. Recuperado a partir de

<http://revistafaco.ucecentral.cl/index.php/liminales/article/view/247>

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Fluir (flow): una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós. Recuperado a partir de

<https://books.google.com.uy/books?hl=es&lr=&id=PvWbDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=fluir+csikszentmihalyi+&ots=GOBsKdIYh6&sig=GTFYD-7s5vfRfPnL3E2fl9H90K8#v=onepage&q=fluir%20csikszentmihalyi&f=false>

Del Águila, J., Mañas, I., Franco, C., Gil, C., & Montoya, M. (2009). Programas basados en mindfulness para atletas. *Actividad física y deporte adaptado*, 2, 149-158. Recuperado a partir de

<http://www.thesauro.com/imagenes/39884-22.pdf>

Delgado, M. P., Rodríguez, J. M., Sánchez, M. M., & Gutiérrez, R. B. (2012). Conociendo mindfulness. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (27), 29-46. Recuperado a partir de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202742>

Frank L. Gardner, Zella E. Moore, A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations, *Behavior Therapy*, Volume 35, Issue 4, 2004, Pages 707-723, ISSN 0005-7894. Recuperado a partir de

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005789404800169>

González Quintana, J. A. (2015). *Estado emocional, mindfulness y rendimiento en natación* (Doctoral dissertation). Recuperado a partir de

[https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/21809/4/0733846\\_00000\\_0000.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/21809/4/0733846_00000_0000.pdf)

González, S., Valdez, J., & González, N. (2011). Depresión. J. Moral, JL Valdez-Medina, N., I. González, A. López-Fuentes. *Psicología y salud*. México: CUMEX. Recuperado a partir de

<http://www.psicoter.es/art/depresion.pdf>

Hanh, N. (2016). Silencio: el poder de la quietud en un mundo ruidoso Silence (No. 159.942 N4999s Ej. 1 024951). Urano;.

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas* (Vol. 70). Editorial Paidotribo. Recuperado a partir de

[https://scholar.google.com.uy/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=fuir+en+el+deporte+Mih%3%A1ly+Cs%3%ADkszentmih%3%A1lyi&btnG=](https://scholar.google.com.uy/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=fuir+en+el+deporte+Mih%3%A1ly+Cs%3%ADkszentmih%3%A1lyi&btnG=)

Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.

Lafebre Mosquera, C. D. P. C. (2021). *Intervención con Mindfulness en niveles de ansiedad y autoconfianza de deportistas* (Master's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Centro de posgrados). Recuperado a partir de

<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33291/1/LAFREBRE%20CRISTHIAN.pdf>

López Torres, M. R. (2007). *Características y relaciones de "flow", ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de élite*. Universitat Autònoma de Barcelona. Recuperado a partir de

<https://www.tdx.cat/handle/10803/4757?show=full>

Mañas, I., del Águila, J., Franco, C., Montoya, M. D. G., & Gil, C. (2011). Mindfulness en el contexto de la actividad física y el deporte: la aceptación de la experiencia como alternativa al control. *Actividad física y deporte adaptado*, 2, 149-158. Recuperado a partir de

<http://www.thesauro.com/imagenes/39884-21.pdf>

Núñez Peña, M. I. (2011). *Diseños de investigación en Psicología*. Recuperado a partir de

[http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20322/1/Dise%C3%B1o\\_de\\_investigaciones.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/20322/1/Dise%C3%B1o_de_investigaciones.pdf)

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. RH Sampieri, *Metodología de la Investigación*. Recuperado a partir de

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones\\_de\\_los\\_enfoques\\_cuantitativo\\_y\\_cualitativo\\_sus\\_similitudes\\_y\\_diferencias-with-cover-page-v2.pdf](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones_de_los_enfoques_cuantitativo_y_cualitativo_sus_similitudes_y_diferencias-with-cover-page-v2.pdf)

Sánchez, P. D. T. *PSICOLOGÍA APLICADA AL SURF CONTROL COGNITIVO EN MOMENTOS DE ESPERA DURANTE LA COMPETICIÓN*. Recuperado a partir de

<http://patriciadiaztendero.com/wp-content/uploads/2016/10/Psicologia-aplicada-al-surf.pdf>

Solé, S., Carrança, B., Serpa, S., & Palmi, J. (2014). Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 501-508. Recuperado a partir de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674032.pdf>

Torrealva, D. T., & Bossio, M. R. (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. Recuperado a partir de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260935>

USU (2010). Historia de la Unión de Surf del Uruguay. Recuperado a partir de <https://www.ususurf.org/historia/>

## Anexos.

- **Consentimiento informado.**

### Consentimiento de Participación en Investigación

Nombre: \_\_\_\_\_

El/la abajo firmante declara que:

- 1.- Participa voluntariamente en esta investigación y en cualquier momento es libre de abandonarla, si así lo cree conveniente.
- 2.- Se le ha informado sobre los propósitos de la investigación y las condiciones en que se deben hacer las entrevistas y contestar los cuestionarios.

El equipo de investigación por su parte:

- 1.- Mantendrá el anonimato de las personas que participen en la investigación y la confidencialidad de los datos que se deriven.
- 2.- Informará al participante de los resultados de la investigación, una vez que ésta finalice.

\_\_\_\_\_  
Firma del/la participante

\_\_\_\_\_  
Investigador responsable

\_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

- **Pauta de preguntas para las entrevistas.**

Objetivo:

Profundizar en el conocimiento de los estados , sensaciones, pensamientos y emociones por los que transitan los atletas en competencia previo y posteriormente a la aplicación de la intervención con mindfulness. En la fase posterior a su vez conocer si existieron cambios respecto a estados experimentados anteriormente.

- Entrevista previa a la intervención:

¿ Por qué te acercaste a este deporte? ( Indagar cómo fueron los comienzos).

¿Cómo se siente al momento de competir? (Explorar sus sensaciones corporales, sus pensamientos, sus sentimientos, si existen indicadores de sensaciones negativas).

¿ Qué significa para ti ser parte de la selección uruguaya de surf?

- Entrevista posterior a la intervención:

¿Cómo te sentiste al momento de competir? (Explorar sus sensaciones corporales, sus pensamientos, sus sentimientos, si existen indicadores de sensaciones negativas).

¿Has notado algún cambio en tu forma de estar durante la competencia luego del trabajo con mindfulness? (En el caso que responda afirmativamente a la respuesta anterior, ¿cuáles serían esos cambios?).

Respecto al trabajo propuesto de mindfulness ¿Sientes que has tenido alguna dificultad para sostener el trabajo que se ha planteado? ¿Cuáles?

- Entrevista luego de un mes de la intervención:

¿Cómo te sentiste al momento de competir? (Explorar sus sensaciones corporales, sus pensamientos, sus sentimientos, si existen indicadores de sensaciones negativas).

¿ Continúa realizando las prácticas de mindfulness? (Explorar por qué sí o no las hace, cuantas veces, cuáles prácticas en particular.

- **Ficha del deportista.**

Objetivo:

Conocer de forma concreta a los deportistas con los que se trabajará.  
Evaluar si todos cumplen con los requisitos que se proponen para ser parte de la muestra.

Nombre y apellido

---

Fecha de nacimiento

---

Edad de inicio en el surf

---

Cuánto hace que compite

---

Tiene experiencia en mindfulness/meditación/yoga

---

Con qué frecuencia semanal entrena ( acondicionamiento físico y surf)

---

Practica algún otro deporte

---

Cómo se compone su familia, con quienes convive

---

Cual es nivel más alto que ha alcanzado en la educación formal

---

Ha participado ya de eventos en otro país, cuáles

---

Cual ha sido su mayor logro en el surf

---

Se dedica a algo más además del surf ( estudio, trabajo, otros)

---

Cuales son sus expectativas en el deporte

---

Reconoces sensaciones positivas durante la competencia, cuáles

---

Reconoces experimentar sensaciones negativas durante las competencias, cuáles

---

Qué sabes sobre mindfulness

---

- **Cuestionario CSA-2**

A continuación, encontrará unas frases que los deportistas han utilizado para describir cómo se sienten durante la competencia. Lea cada frase y rodee con un círculo la puntuación que indique mejor **CÓMO SE SIENTE AHORA MISMO**, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo con cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

|   | <b>NADA</b> | <b>ALGO</b> | <b>BASTANTE</b> | <b>MUCHO</b> |
|---|-------------|-------------|-----------------|--------------|
| 1. Estoy preocupado por esta competición  |             |             |                 |              |
| 2. Me siento nervioso   |             |             |                 |              |
| 3. Me siento a gusto  |             |             |                 |              |
| 4. Me siento inseguro   |             |             |                 |              |
| 5. Me siento inquieto   |             |             |                 |              |
| 6. Me siento cómodo   |             |             |                 |              |
| 7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición |             |             |                 |              |
| 8. Mi cuerpo está tenso   |             |             |                 |              |
| 9. Tengo confianza en mí mismo  |             |             |                 |              |
| 10. Me preocupa perder  |             |             |                 |              |
| 11. Siento tenso el estómago  |             |             |                 |              |
| 12. Me siento seguro  |             |             |                 |              |
| 13. Me preocupa bloquearme por la presión   |             |             |                 |              |
| 14. Mi cuerpo está relajado   |             |             |                 |              |

|                               |  |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| 15. Confío en superar el reto |  |  |  |  |
| 16. Me preocupa hacerlo mal   |  |  |  |  |
| 17. Mi corazón va muy deprisa |  |  |  |  |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 18. Confío en hacerlo bien                                  |  |  |  |  |
| 19. Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo               |  |  |  |  |
| 20. Siento un nudo en el estómago                           |  |  |  |  |
| 21. Mi mente está relajada                                  |  |  |  |  |
| 22. Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros       |  |  |  |  |
| 23. Min manos están húmedas                                 |  |  |  |  |
| 24. Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo |  |  |  |  |
| 25. Me preocupa que no pueda concentrarme                   |  |  |  |  |
| 26. Mi cuerpo está rígido                                   |  |  |  |  |
| 27. Tengo confianza en superar la presión                   |  |  |  |  |

- **Cuestionario de estado de flow (Jackson, 1996).**

Contesta las siguientes afirmaciones, relacionándolas con la experiencia de competencia pasada que has tenido practicando tu deporte. Estas cuestiones se refieren a pensamientos, sensaciones y sentimientos que hayas podido tener en competencia.

Muy en desacuerdo (1)

En desacuerdo (2)

Indiferente (3)

De acuerdo (4)

Muy de acuerdo (5)

|   | Muy en desacuerdo | En desacuerdo | Indiferente | De acuerdo | Muy de acuerdo |
|---|-------------------|---------------|-------------|------------|----------------|
| Era un reto para mí, pero sabía que tenía la capacidad para superarlo       |                   |               |             |            |                |
| Hice los movimientos adecuados sin tener que pararme a pensar cómo hacerlos |                   |               |             |            |                |
| Sabía exactamente lo que quería hacer                                       |                   |               |             |            |                |
| Sabía en todo momento cómo estaba yendo mi actuación                        |                   |               |             |            |                |
| Tenía toda mi atención puesta en lo que estaba haciendo                     |                   |               |             |            |                |
| Tenía un control absoluto sobre lo que hacía                                |                   |               |             |            |                |
| No me preocupaba cómo me estuvieran juzgando                                |                   |               |             |            |                |
| El tiempo parecía alterarse (iba o más lento o más rápido)                  |                   |               |             |            |                |
| He disfrutado mucho con la experiencia                                      |                   |               |             |            |                |
| Mi habilidad estaba a la altura del gran nivel que precisaba la situación   |                   |               |             |            |                |
| Todo parecía suceder de manera automática                                   |                   |               |             |            |                |
| Tenía una idea muy clara de lo que quería hacer                             |                   |               |             |            |                |
| Era consciente de lo bien que lo estaba haciendo                            |                   |               |             |            |                |
| No me costó ningún esfuerzo centrarme en lo que estaba sucediendo           |                   |               |             |            |                |
| No me costó ningún  |                   |               |             |            |                |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| esfuerzo centrarme en lo que estaba sucediendo  |  |  |  |  |  |
| Durante la prueba no me preocupaban mis resultados  |  |  |  |  |  |
| El tiempo parecía transcurrir de manera diferente a la normal                               |  |  |  |  |  |
| Disfruté mucho con las sensaciones que experimenté y me gustaría volver a sentirlas         |  |  |  |  |  |
| Tenía la sensación de que era lo bastante capaz como para estar a la altura de la situación |  |  |  |  |  |
| Actué de manera automática  |  |  |  |  |  |
| Sabía lo que quería conseguir   |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |
| Mientras actuaba era bastante consciente de lo bueno que estaba siendo mi rendimiento       |  |  |  |  |  |
| Estaba totalmente concentrado   |  |  |  |  |  |
| Sentía que controlaba lo que estaba haciendo  |  |  |  |  |  |
| No me preocupaba por mi apariencia  |  |  |  |  |  |
| Era como si el tiempo pasara muy rápido   |  |  |  |  |  |
| La experiencia me ha hecho sentirme muy bien  |  |  |  |  |  |
| Las exigencias de la prueba y mi capacidad estaban al mismo nivel                           |  |  |  |  |  |
| Actué de manera espontánea y automática, sin tener que pensar                               |  |  |  |  |  |
| Mis metas estaban claramente definidas  |  |  |  |  |  |
| Mi rendimiento me dejaba ver lo bien que lo estaba  |  |  |  |  |  |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| haciendo  |  |  |  |  |  |
| Estaba totalmente concentrado en la tarea que tenía ante mí |  |  |  |  |  |
| Sentía que controlaba completamente mi cuerpo               |  |  |  |  |  |
| No me preocupaba lo que otros pudieran pensar de mí         |  |  |  |  |  |
| Perdí la noción normal del tiempo                           |  |  |  |  |  |
| La experiencia me pareció muy gratificante                  |  |  |  |  |  |