

## Trabajo Fin de Grado

Análisis de variables psicológicas relacionadas con  
el rendimiento deportivo y mindfulness en jóvenes  
deportistas

Autora

Irene Moreno Romero

Directora

Sara Maurel Ibáñez

## Índice

Resumen .....	1
Introducción .....	2
Justificación teórica .....	3-5
Justificación del estudio .....	6-7
Método.....	8
Participantes .....	8
Variables analizadas .....	8-9
Instrumentos de medida .....	9-10
Diseño y procedimiento .....	10-11
Resultados.....	12
Estudio descriptivo de los resultados de la muestra.....	12-14
Estudio correlacional entre las variables edad, mindfulness y las variables psicológicas del rendimiento.....	14-16
Análisis de la regresión a partir de las variables psicológicas evaluadas.....	16-17
Discusión .....	18-19
Conclusiones .....	20
Referencias .....	21-55
Anexos .....	26-43

## **Resumen**

En la actualidad, la actividad deportiva presenta un enorme potencial en los ámbitos educativo, de la salud y del ocio. El deporte conlleva un gran esfuerzo individual y colectivo para alcanzar el máximo rendimiento; por tanto, los deportistas deben adquirir hábitos saludables. Este proyecto de investigación tiene como objetivo principal analizar distintas variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, tales como: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental, cohesión de equipo y otras como la edad y el mindfulness. Los instrumentos de medida utilizados han sido el cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD) y la escala de Atención Consciente y Mindfulness adaptada a niños (MAAS-C). La muestra ha estado formada por 51 deportistas de las categorías de edades, entre las que destacan, alevín, infantil, cadete y juvenil, entre 10 y 17 años de un Club Deportivo de Fútbol de Zaragoza. Los resultados de la investigación muestran correlaciones estadísticamente significativas entre el mindfulness y el control de estrés, influencia de evaluación en el rendimiento, motivación y cohesión de equipo.

**Palabra (s) clave:** Mindfulness, rendimiento deportivo, CPRD, MAAS-C.

## **Abstract**

Nowadays, the sport has a great potential in the education, health and leisure. It involves a great individual and collective effort to achieve maximum performance; therefore, athletes must acquire healthy habits. This research project's main objective is to analyze different psychological variables related to sports, such as: stress control, influence performance assessment, motivation, mental ability, group cohesion and other variables such as age and mindfulness. Measuring instruments used were the questionnaire Psychological Features Sports Performance (CPRD) and the scale of Full Attention and Mindfulness adapted to children (MAAS-C). The sample consisted of 51 athletes of the categories of juvenile, infant, cadet and youth, between 10 and 17 years old of a Zaragoza's Football Club. The research results show statistically significant correlations between mindfulness and stress management, influence on performance evaluation, motivation and group cohesion.

**Key Word (s):** Mindfulness, Sport Performance, CPRD, MAAS-C

## **1. Introducción**

Actualmente, cada vez son mayores los esfuerzos que deben realizar los deportistas para conseguir un rendimiento deportivo óptimo. A menudo, estos deben estar preparados mentalmente para saber actuar ante circunstancias inevitablemente estresantes como son las competiciones (Golding y Gardner, 2009). Los deportes de equipo pueden generar en sus participantes, un excesivo esfuerzo físico y psicológico que puede derivar en frustración y abandono de la actividad física deportiva (Nuviala y Mallén, 2005).

La evaluación psicológica en el área del deporte incluye analizar variables significativas fundamentalmente del rendimiento deportivo, funcionamiento personal, salud, bienestar, variables psicológicas y variables ambientales. A continuación, en este estudio, se analizan variables psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo, las cuales son: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión grupal, además de la variable mindfulness; algunas están relacionadas con la autoconfianza, percepción de control y otras presentan carácter motivacional.

Los participantes de esta investigación son deportistas de edades comprendidas entre los 10 y 17 años pertenecientes a un Club Deportivo de Fútbol de Zaragoza. Se realizó la cumplimentación del cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Además, se administró la escala de Atención Consciente y Mindfulness adaptada a niños (MAAS-C).

En este estudio, se pretendió realizar un análisis funcional de la conducta para estudiar la experiencia psicológica de los deportistas así como el análisis de una serie de variables clave relacionadas con el rendimiento deportivo (motivación, estrés, autoconfianza, etc.).

Los resultados obtenidos en la investigación han confirmado una correlación significativa entre las variables de control de estrés, influencia de evaluación del rendimiento, motivación y cohesión de equipo con la variable de mindfulness.

## **2. Justificación teórica**

La importancia de la actividad deportiva en la actualidad es cada vez mayor, tanto por la destacada repercusión del deporte profesional como espectáculo, como por el enorme valor potencial del deporte en los ámbitos educativo, de la salud y del ocio (Gimeno y Buceta, 2010).

El deporte organizado es una actividad que en un momento u otro de la infancia o adolescencia, inician buena parte de los niños/as de nuestra sociedad. (Torregrosa, Cruz, Sousa, Viladrich, Villamarín, García-Mas y Palou, 2007). El entorno deportivo se convierte en un medio de influencias socializadoras que juegan un papel importante en la formación de características personales del niño/a, a través de una serie de determinantes del proceso de socialización como son los padres, entrenadores y compañeros (Cruz, Boixadós, Mimbrero y Torregrosa, 1996).

El entrenamiento psicológico es una forma más de entrenamiento deportivo que, poco a poco, se ha insertado en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos (Olmedilla, Ortega, Ortín y Andreu, 2010). Para la American Psychological Association (APA) la Psicología del Deporte se reconoce como especialidad en el año 1986 y se define como el estudio científico de los factores psicológicos asociados a la participación y el desempeño en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

El deporte y en concreto el de competición, conlleva un gran esfuerzo tanto individual como colectivo para alcanzar los objetivos deseados. Por tanto, los deportistas deben adquirir hábitos adecuados y prepararse metódicamente para afrontar con eficacia múltiples situaciones difíciles y ser capaces de rendir en un entorno estresante como el de una competición. Para lograrlo deben cuidar su salud y funcionar muy bien física y psicológicamente (Buceta, 2010; Birrer y Morgan, 2010). Debido a estas demandas de esfuerzo psicológico, se considera relevante el estudio de variables relacionadas con el rendimiento, la salud y los deportistas (Gimeno y Buceta, 2010).

En el caso de los deportistas jóvenes, diversos estudios señalan la importancia de considerar la orientación motivacional, distinguiendo la “orientación de ego” y la “orientación de meta” (Castillo, Balager y Duda, 2000). En general, la motivación de los deportistas debe ser bastante alta o de lo contrario es difícil adquirir un compromiso con su actividad y soportar las dificultades y el coste que ello conlleva.

Existen variables personales relacionadas con la evaluación del estrés, tales como la relación de éxitos-fracasos, las experiencias previas relacionadas con situaciones concretas, la racionalidad y flexibilidad de creencias y actitudes, la motivación básica, la fortaleza personal, la autoestima, el estilo de afrontamiento de la situación estresante, los recursos disponibles para afrontar el estrés y los apoyos sociales (Buceta, 1992).

La confianza de los deportistas se define como un estado interno de fortaleza psicológica que implica un conocimiento de la dificultad, de los recursos y las limitaciones propias para conseguir los objetivos deseados, dependiendo todo ello de la percepción de control y la autoeficacia percibida (Bandura, 1990).

Para evaluar la cohesión de equipo se debe observar la relación existente entre lo colectivo y lo individual, entre los intereses y objetivos colectivos y los intereses y objetivos individuales. (Buceta y Gimeno, 2010).

El estudio de estas variables y el conocimiento de su repercusión sobre los deportistas deben ser aspectos previos a cualquier tipo de intervención psicológica. El tipo de instrumento de evaluación más utilizado en la última década ha sido el cuestionario de “Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo”. (López-López, Jaenes-Sánchez y Cárdenas-Vélez, 2013). Además de existir el Manual de Buceta y Gimeno (2010) con una descripción elaborada de sus características psicométricas, existen otras investigaciones como la de Calvo, Pujals, Barragán y Calvo (2012) o las de Pérez-Llantada, Buceta, López de la Llave, Gimeno y Ezquerro (1997) que refuerzan su validez.

La variable mindfulness representa una vía alternativa a las terapias de la segunda generación. Esta técnica implica relacionarnos con nuestros propios eventos internos sin cambiarlos o eliminarlos; se produce una aceptación radical de la experiencia. Abandonamos la lucha y el control para pasar a adoptar una postura contemplativa, contribuyendo de manera positiva en el rendimiento deportivo de los deportistas (Mañas, Justo, Montoya y Montoya, 2014). El mindfulness se traduce habitualmente como “atención plena”, “observación clara” o “conciencia plena”. Otra traducción de este término es “memoria” o “recordar”, en el sentido de que un fenómeno para que sea recordado o exista en nuestra mente, es necesario haberlo vivido con atención o conciencia plena (García Campayo y Demarzo, 2014). Sin embargo, es

un término que no tiene palabra correspondiente en castellano; las adaptaciones no reflejan los matices que la palabra en sí recoge (Vallejo, 2006). Entre los diferentes autores que defienden el término mindfulness se hace hincapié en aquellas definiciones más relevantes en su historia como son las de Kabat-Zinn (2003): “Es prestar atención de manera especial, intencionadamente, en el momento presente sin juzgar” o la de Hayes y Shenk, (2004) “La habilidad mental para focalizarse en la percepción directa e inmediata del momento presente con un estado de conciencia no enjuiciadora”.

### **3. Justificación del estudio**

La finalidad básica del estudio ha sido contribuir a un mejor conocimiento acerca de las variables psicológicas de control de estrés, influencia de evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental, cohesión de equipo y mindfulness.

En la gran mayoría de las Comunidades Autónomas españolas, la práctica de la actividad física-deportiva desciende a partir de los 12 años de edad. El tránsito de una etapa educativa a otra es uno de los momentos críticos para el abandono de la actividad física y el deporte; los factores que influyen en esta tendencia no están suficientemente clarificados (Consejo Superior de Deportes y Fundación Alimentum, 2011).

La principal motivación para haber escogido esta línea de investigación ha sido el deseo por realizar una intervención futura en aspectos relacionados con la presión de los diferentes entornos influenciadores en el ámbito deportivo tales como, el grupo de iguales, los entrenadores y los padres/tutores. En función de estas expectativas y tras la revisión bibliográfica, cabe destacar una serie de los motivos que llevan a la población escolar a la realización de la actividad físico-deportiva; motivos de aprobación social, demostración de capacidad, motivos de salud y motivos de afiliación (Castillo, Balanguer y Duda, 2000). A raíz de esto surge la necesidad de realizar un estudio previo de las diferentes variables psicológicas que afectan al rendimiento y que pudieran constituir la causa del abandono deportivo en un gran porcentaje de jóvenes.

Este proyecto se trata de un estudio novedoso debido a la escasez de investigaciones acerca de la relación entre el mindfulness y la actividad deportiva. Así mismo, la mayoría de investigaciones realizadas en cuanto al ámbito deportivo y el nivel de rendimiento suelen estar enfocadas desde una perspectiva más física, como la problemática de las lesiones deportivas, en lugar de una perspectiva más psicológica.

A través de este estudio, se permite analizar la validez predictiva que permitirá afrontar intervenciones futuras que mejoren la calidad y el rendimiento deportivo así como una mejora en el funcionamiento físico y psicológico.

Las hipótesis establecidas fueron:

- Las variables psicológicas de control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo tendrán una relación significativa entre ellas.



- Las variables psicológicas anteriormente descritas y la variable mindfulness tendrán una relación significativa entre ellas.
- La variable mindfulness aportará un porcentaje determinado de la varianza, que podrá ser cero o más elevada.

El objetivo general de este proyecto de investigación es el de contribuir al análisis de las relaciones entre las variables psicológicas de control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental, cohesión de equipo y mindfulness en una muestra de deportistas de edades comprendidas entre los 10 y 17 años. Los objetivos específicos se dividen en:

- Analizar las variables sociodemográficas y psicológicas desde el punto de vista descriptivo.
- Analizar la correlación existente en las categorías de alevines, infantiles, cadetes y juveniles con las variables de control de estrés, influencia de evaluación en el rendimiento, motivación, habilidad mental, cohesión grupal y mindfulness.
- Estudiar el porcentaje de capacidad explicativa de la variable mindfulness sobre el resto de variables psicológicas.

## **4. Método**

### **4.1 Participantes**

La muestra estuvo formada por 51 deportistas, pertenecientes a un club deportivo de fútbol base de los barrios de La Jota y Vadorrey en Zaragoza Capital, con edades comprendidas entre los 10 y los 17 años que compiten en las categorías alevín, infantil, cadete y juvenil.

En la realización del estudio se tuvieron en cuenta una serie de criterios de inclusión y de exclusión con respecto a los participantes. Dentro de los criterios de inclusión cabe destacar: el consentimiento informado de los padres/tutores, el deseo por colaborar en la investigación, no padecer enfermedades o patologías de carácter grave físicas o psicológicas, tener una edad comprendida entre los 10 y 17 años, llevar más de un año practicando deporte y pertenecer al club deportivo estudiado. Los criterios de exclusión por su parte fueron: No entregar el consentimiento informado, no desear colaborar en la investigación, padecer enfermedades o patologías de carácter grave, no tener una edad comprendida entre los 10 y 17 años, llevar menos de un año practicando deporte y no pertenecer al club deportivo estudiado.

### **4.2 Variables analizadas**

Los tipos de variables analizadas en la investigación son las presentadas a continuación:

4.2.1 *Variables sociodemográficas:* Sexo, edad, lugar de nacimiento, convivencia o número de personas que conviven en el domicilio familiar y número de hermanos.

4.2.2 *Variables relacionadas con el rendimiento deportivo y salud:* años practicando deporte y enfermedades o patologías.

4.2.3 *Variables psicológicas:*

- Control del estrés: Características de la respuesta del deportista en relación con las demandas del entrenamiento en la competición o aquellas situaciones potencialmente estresantes y en cuya presencia es necesario el control.
- Influencia de la evaluación del rendimiento: Características de la respuesta del deportista ante situaciones en las que este evalúa su propio

rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él así como aquellos antecedentes que pueden originar o llevar implícita esa valoración del deportista (juicios sobre su ejecución, juicios sobre su rendimiento, o juicios sobre una actuación negativa).

- Motivación: Interés de los deportistas por superarse día a día, el establecimiento y la consecución de las metas adecuadas y la importancia del deporte en relación a otras áreas de sus vidas.
- Habilidad mental: Establecimiento de objetivos, evaluación objetiva del rendimiento, ensayo conductual en imaginación y el funcionamiento y autorregulación cognitivos.
- Cohesión de equipo: Integración grupal y actitud dentro del grupo.
- Mindfulness: traducida originariamente como el nivel de atención o consciencia plena en la realización de diversas actividades.

### **4.3 Instrumentos de medida**

Para el estudio de las variables se han utilizado los siguientes instrumentos de medida:

4.3.1 Encuesta general a través de un *cuestionario para recabar los datos sociodemográficos y relacionados con la salud y el rendimiento deportivo* (Anexo I).

4.3.2 El cuestionario de *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo* (CPRD). El CPRD fue elaborado a partir del cuestionario Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS-r5) de Michael Mahoney (1987). El PSIS ha facilitado en diferentes ambientes culturales la evaluación deportiva psicológica (Buceta y Gimeno, 2010). El CPRD constituye la validación del PSIS a la población española y está compuesto por cinco subescalas tales como: control de estrés (puntuación máxima de 77-80 y mínima de 0-14), influencia de la evaluación del rendimiento (puntuación máxima de 42-45 y puntuación mínima de 0-7), motivación (puntuación máxima de 30-31 y mínima de 0-8), habilidad mental (puntuaciones máxima de 31-34 y mínima de 0-11) y cohesión de equipo (puntuación máxima de 24 y mínima de 0-1). En total consta de 55 ítems (20 corresponden al control de estrés; 12 a la influencia de la evaluación del rendimiento; 8 a la motivación; 9 a habilidad mental y; 6

para la cohesión de equipo) y se trata de una escala tipo Likert con puntuación de 0 a 4 y cinco opciones de respuesta (“totalmente en desacuerdo”, “en desacuerdo”, “ni en desacuerdo ni de acuerdo”, “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”). El CPRD ha demostrado ser un instrumento válido para edades comprendidas entre los 11 a 18 años. El cuestionario consta de una alta fiabilidad con un 0,85 en el alfa de Cronbach (Anexo II).

4.3.3 La escala *Mindful Attention Awareness Scale for Children* (MAAS-C) que proviene de la escala *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) de Brown y Ryan (2003). En el año 2014, Lawlor, Schonert-Reichl, Gadermann y Zumbo realizaron un estudio de validación de la adaptación de este cuestionario a la población infantil. La validación de la escala MAAS a la población española se ha realizado en diferentes investigaciones (Tejedor, Feliu-Soler, Pascual, Cebolla, Portella, Trujols y Soler, 2014; Barajas y Garra, 2014). El MAAS-C es una escala unidimensional que mide los niveles de mindfulness en la población infanto-juvenil. Está compuesta por 15 ítems y se trata de una escala tipo Likert con seis opciones de respuesta (“casi siempre”, “muy frecuente”, “bastante a menudo”, “algo frecuente” y “casi nunca”). El cuestionario consta de una alta fiabilidad con un 0,84 en el alfa de Cronbach y ha sido administrado a menores con edades desde los 9 años. La puntuación máxima de esta escala es de 90 y la mínima de 15 (Anexo III).

#### **4.4 Diseño y procedimiento**

Para poder realizar el estudio, se contactó con la presidenta del Club Deportivo de fútbol base de la Jota y Vadorrey de Zaragoza capital para comunicarle el objetivo de la investigación. Posteriormente, el comité directivo se reunió para aceptar o rechazar la solicitud. Tras la aceptación de la misma, comenzó el contacto con los entrenadores específicos de cada categoría para así conocer horarios de entrenamiento y disponibilidad de los niños y adolescentes. Los deportistas realizaban una media de dos entrenamientos semanales de una hora y media aproximadamente y las competiciones se establecían los sábados de cada semana.

Durante las primeras semanas, se realizaron visitas al Club Deportivo con el objetivo de entregar los consentimientos a los menores de edad (Anexo IV). A lo largo del proceso se administraron cuestionarios sociodemográficos y psicológicos, explicando y atendiendo dudas al respecto. Se especificó que se trataba de un protocolo

anónimo y confidencial. Ambos cuestionarios fueron realizados en un mismo día y cumplimentados en treinta minutos.

Entre las limitaciones encontradas a lo largo del proceso cabe destacar:

- Dificultad de participantes para entender ítems (Anexo V).
- Pérdida de participantes por criterios de inclusión o exclusión.
- Ausencia de participantes por causas como lesión o desinterés.

Una vez que finalizaba la administración de pruebas, se recogían los test y se agradecía la colaboración tanto a los participantes como a los entrenadores.

Los análisis de los resultados se realizaron mediante la utilización del programa estadístico SPSS 12.0.

El diseño de este estudio es de tipo transversal. Esto significa que fue realizado en un periodo concreto de tiempo o secuencia temporal; el protocolo de actuación se inició en el mes febrero y la administración de los cuestionarios se realizó desde el mes marzo hasta el de mayo.

## 5. Resultados

### 5.1 Estudio descriptivo de los resultados de la muestra

Las variables sociodemográficas y de rendimiento deportivo y la variable clínica medidas han sido las siguientes (Anexo VI):

- *Edad*: La media de edad fue de 13.41 (DT=2.20). Un 5.2% de la muestra tenía diez años, el 19% tenía once, el 8.6% tenía doce, el 17.2% tenía trece, el 6.9% tenía catorce, el 13.8% tenía quince, el 5.2% tenía dieciséis y un 12.1% tenía diecisiete años.
- *Categoría deportiva*: Esta variable se dividió en cuatro categorías en función de la edad de los niños y adolescentes: alevines de 10 a 11 años, infantiles de 12 a 13 años, cadetes de 14 a 15 años y juveniles de 16 a 17 años. El 27.5% de los deportistas pertenecía al grupo de alevines, un 29.4% al de infantiles, un 23.5% a los cadetes y un 19.6% a los juveniles (Tabla 1).
- *Sexo*: el 100% de la muestra eran varones.
- *Lugar de nacimiento*: El 92.2% de los deportistas habían nacido en Zaragoza (provincia y capital) y el 7.8% en otras poblaciones.
- *Tipo de convivencia*: El 5.9% de participantes convive en el domicilio con otra persona, el 27.5% con dos personas, el 60.8% con tres personas, y el resto de los participantes conviven con cinco personas.
- *Número de hermanos*: El 25.9% de los participantes no tenían hermanos, el 56.9% tenía un hermano y el 5.2% tenían dos hermanos.
- *Nivel de estudios*: el 100% de la muestra realizaba los estudios obligatorios y correspondientes a su edad cronológica. El 27.5% de deportistas estudiaban educación primaria, el 56.9% educación secundaria y el resto de deportistas bachiller.
- *Años practicando deporte*: La media fue de 7.86 años (DT=1.70). Un 5.9% de la muestra ha practicado deporte durante cinco años, un 15.5% durante seis años, un 22.4% durante siete años, un 17.2% durante ocho años, un 1.7% durante nueve años, un 22.4% durante diez años y un 3.4% durante once años.
- *Patologías o enfermedades*: El 86.2% de la muestra no padecía ninguna enfermedad y el 1.7% padecía enfermedad de carácter leve (asma).

**Tabla 1.** *Categoría deportiva en función de la edad de los deportistas de la muestra.*

Intervalo de edad	Categoría deportiva	Frecuencia	Porcentaje (%)
10-11	Alevín	14	27.5
12-13	Infantil	15	29.4
14-15	Cadete	12	23.5
16-17	Juvenil	10	19.6

Respecto al análisis descriptivo de las variables relacionadas con el rendimiento deportivo medidas por el CPRD, se obtuvieron las puntuaciones relacionadas con cada una de las subescalas: control de estrés ( $\bar{x}$  = 59.84, DT= 10.52), influencia de la evaluación en el rendimiento ( $\bar{x}$  =29.66, DT= 6.86), motivación ( $\bar{x}$  = 24.07, DT= 5.10), habilidad mental ( $\bar{x}$  = 22.74, DT=3.92) y cohesión de equipo ( $\bar{x}$  =20.74, DT=2.52). Se obtuvieron también las puntuaciones de la variable mindfulness ( $\bar{x}$  =68.15, DT= 12.61). (Tabla 2).

**Tabla 2.** *Análisis descriptivo de la media y la desviación típica total de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.*

Variables*	N	$\bar{x}$	DT	Mín	Máx	IC 95%
ControlEstrés	51	59.84	10.52	30	78	56.88- 62.80
Influenciarendimiento	51	29.66	6.86	13	43	27.73- 31.59
Motivación	51	24.07	5.10	12	32	22.64-25-51
Habilidad mental	51	22.74	3.92	13	32	21.64.23.85
Cohesión	51	20.74	2.52	13	24	20.03-21.45
Mindfulness	51	68.15	12.61	38	85	64.60-71.70

*Nota:* \*Variables: ControlEstrés=Control de estrés; InfluenciaRendimiento = Influencia de la evaluación del rendimiento; HabilidadMental = Habilidad mental; Cohesión = Cohesión de equipo

Se realizó también la media y desviación típica de las variables psicológicas del rendimiento deportivo y la variable mindfulness en función de la categoría a la que pertenecían los participantes. La muestra por grupo para este análisis fue reducida (Anexo VII). Para la categoría de alevines, las puntuaciones medias y de desviación típica fueron: el control de estrés ( $\bar{x}$  = 64.21; DT= 7.47) la influencia de la evaluación del rendimiento ( $\bar{x}$  =29.71; DT= 7.10) la motivación ( $\bar{x}$  = 26.92; DT=3.40) habilidad mental ( $\bar{x}$  =24.07; DT= 3.14) cohesión grupal ( $\bar{x}$  = 21.42; DT= 3.13) y mindfulness ( $\bar{x}$  = 52.71; DT= 15.30). Para la categoría de infantiles, las puntuaciones medias y de desviación típica fueron las siguientes: control de estrés ( $\bar{x}$  = 60.93; DT= 9.26) influencia de la evaluación del rendimiento ( $\bar{x}$  = 31.20; DT= 8.35) motivación ( $\bar{x}$  =

27.06; DT= 3.53) habilidad mental ( $\bar{x}$  = 23.40; DT= 4.28) cohesión grupal ( $\bar{x}$  = 21.20; DT= 2.56) y mindfulness ( $\bar{x}$  =55.33; DT=11.44). Para la categoría de cadetes, las puntuaciones medias y de desviación típica fueron: control de estrés ( $\bar{x}$  = 58.41; DT= 14.75) influencia de evaluación del rendimiento ( $\bar{x}$  = 29.66; DT=6.87) motivación ( $\bar{x}$  = 21.17; DT= 3.80) habilidad mental ( $\bar{x}$  = 22.17; DT=4.68) cohesión grupal ( $\bar{x}$  = 19.91; DT= 2.27) y mindfulness ( $\bar{x}$  =49.91; DT=15.21) Por último, para la categoría de juveniles, las puntuaciones medias y de desviación típica fueron: control de estrés ( $\bar{x}$  = 53.80; DT=7.71, influencia de evaluación del rendimiento ( $\bar{x}$  = 27.30; DT= 3.46, motivación ( $\bar{x}$  =19.10; DT=4.93) habilidad mental ( $\bar{x}$  = 20.60; DT= 2.63) cohesión grupal ( $\bar{x}$  = 20.10; DT=1.45) y mindfulness ( $\bar{x}$  =54.6; DT=6.58).

## **5.2 Estudio correlacional entre las variables edad, mindfulness y las variables psicológicas de rendimiento deportivo**

Se realizó una matriz de correlaciones de Pearson ( $r$ ) entre la variable edad, mindfulness, control de estrés, influencia de evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo con el objetivo de medir el grado de relación existente entre ellas (Tabla 3).

Los resultados hallados con respecto a la variable de mindfulness mostraron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre mindfulness y las variables de control de estrés ( $r=0.494$ ,  $p=0.000$ ), influencia de la evaluación del rendimiento ( $r=0.628$ ,  $p=0.000$ ), motivación ( $r=0.293$ ,  $p=0.037$ ) y cohesión de equipo ( $r=0.572$ ,  $p=0.000$ ). Por el contrario, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la variable de mindfulness y la de habilidad mental ( $r=0.135$ ,  $p=0.346$ ) ni con la variable edad ( $r=-0.002$ ,  $p=0.991$ ).

Los resultados hallados con respecto a la relación entre las variables psicológicas del rendimiento deportivo mostraron una correlación positiva entre la variable control de estrés con influencia de la evaluación del rendimiento ( $r=0.630$ ,  $p=0.000$ ), con motivación ( $r=0.437$ ,  $p=0.001$ ), con habilidad mental ( $r=0.281$ ,  $p=0.045$ ) y con cohesión de equipo ( $r=0.0362$ ,  $p=0.009$ ). Así mismo, la influencia de la evaluación del rendimiento correlacionó de manera positiva y estadísticamente significativa con la motivación ( $r=0.346$ ,  $p=0.013$ ) y con la cohesión de equipo ( $r=0.359$ ,  $p=0.010$ ). La variable motivación estuvo relacionada de manera estadísticamente significativa con habilidad mental ( $r=0.307$ ,  $p=0.028$ ) y con la cohesión de equipo ( $r=0.442$ ,  $p=0.001$ ).



Por último, la habilidad mental correlacionó de manera positiva con la cohesión de equipo ( $r=0.343$ ,  $p=0.014$ ). Por tanto, la cohesión de equipo estuvo relacionada de forma estadísticamente significativa con todas las variables psicológicas del rendimiento deportivo.

**Tabla 3.** *Correlación de Pearson entre las variables psicológicas del rendimiento deportivo, mindfulness y la edad.*

***Variables		Control Estrés	Influencia rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión	Edad	Mindfulness
Control Estrés	R	1	,630**	,437**	,281*	,362**	-,306*	,494**
	<i>p valor</i>		,000	,001	,045	,009	,029	,000
	N	51	51	51	51	51	51	51
Influencia rendimiento	R	,630**	1	,346*	,165	,359**	-,117	,628**
	<i>p valor</i>	,000		,013	,247	,010	,415	,000
	N	51	51	51	51	51	51	51
Motivación	R	,437**	,346*	1	,307*	,442**	-,606**	,293*
	<i>p valor</i>	,001	,013		,028	,001	,000	,037
	N	51	51	51	51	51	51	51
Habilidad Mental	R	,281*	,165	,307*	1	,343*	-,300*	,135
	<i>p valor</i>	,045	,247	,028		,014	,033	,346
	N	51	51	51	51	51	51	51
Cohesión	R	,362**	,359**	,442**	,343*	1	-,222	,572**
	<i>p valor</i>	,009	,010	,001	,014		,117	,000
	N	51	51	51	51	51	51	51
Edad	R	-,306*	-,117	-,606**	-,300*	-,222	1	-,002
	<i>p valor</i>	,029	,415	,000	,033	,117		,991
	N	51	51	51	51	51	51	51
Mindfulness	R	,494**	,628**	,293*	,135	,572**	-,002	1
	<i>p valor</i>	,000	,000	,037	,346	,000	,991	
	N	51	51	51	51	51	51	51

*Nota:* Variables\*\*\* :ControlEstrés=Control de estrés; InfluenciaRendimiento = Influencia de la evaluación del rendimiento; HabilidadMental = Habilidad mental; y cohesión = Cohesión de equipo.

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

\* La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

También se realizó un estudio de correlaciones para las diferentes categorías deportivas (Anexo VIII).

Los resultados hallados en función de los diferentes grupos o categorías fueron: para el grupo de los alevines se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre la variable influencia de la evaluación del rendimiento y la variable mindfulness, siendo la  $r=0.813$  ( $p=0.000$ ). En la categoría infantil se encontraron correlaciones estadísticamente significativas de la variable control de estrés con

influencia de la evaluación del rendimiento ( $r=0.820$ ,  $p=0.000$ ) con motivación ( $r=0.619$ ,  $p=0.014$ ) con cohesión de equipo ( $r=0.576$ ,  $p=0.024$ ) y con mindfulness ( $r=0.711$ ,  $p=0.003$ ). También se encontró una relación estadísticamente significativa de la variable influencia de la evaluación del rendimiento con motivación ( $r=0.665$ ,  $p=0.007$ ), con cohesión de equipo ( $r=0.601$ ,  $p=0.018$ ) y con mindfulness ( $r=0.665$ ,  $p=0.007$ ). La motivación se relacionó también positivamente con la cohesión de equipo ( $r=0.643$ ,  $p=0.010$ ) y con la variable mindfulness ( $r=0.537$ ,  $p=0.039$ ). Por último, la cohesión grupal y la variable mindfulness correlacionaron de forma estadísticamente positiva ( $r=0.787$ ,  $p=0.001$ ). En el grupo de cadetes se encontró correlación estadísticamente significativa entre la variable de control de estrés con influencia de la evaluación del rendimiento ( $r=0.784$ ,  $p=0.003$ ), con motivación ( $r=0.592$ ,  $p=0.043$ ) y con mindfulness ( $r=0.608$ ,  $p=0.036$ ). La habilidad mental correlacionó de forma positiva y estadísticamente significativa con la cohesión de equipo ( $r=0.684$ ,  $p=0.014$ ) y la cohesión de equipo con la variable de mindfulness ( $r=0.677$ ,  $p=0.016$ ). Con respecto a la categoría Juvenil, se encontró correlación entre la variable influencia de la evaluación del rendimiento y mindfulness, siendo esta de  $0.648$  ( $p=0.043$ ).

### 5.3 Análisis de la regresión a partir de las variables psicológicas evaluadas

Se realizó una regresión lineal con el objetivo de obtener la capacidad explicativa de la variable mindfulness en relación a las variables psicológicas del rendimiento deportivo y la edad (Tabla 4).

Los resultados obtenidos reflejan que la variable mindfulness presenta una capacidad explicativa del 24.2% con respecto al control de estrés, 39.4% para la influencia de la evaluación del rendimiento, 8.7% con respecto a la motivación y 32.4% para la cohesión de equipo. No obstante cabe destacar que no se ha encontrado ninguna validez predictiva con respecto a las variables de habilidad mental y edad.

**Tabla 4.** Análisis de regresión entre la variable mindfulness variables psicológicas del rendimiento deportivo y edad.

Control Estrés*						
R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Corregida	Error típico	F	p valor	Beta
0.492 (a)	0.242	0.226	9.26	15.80	0.000	0.494
(a) Variables predictoras: (Constante), Mindfulness						
*Nota: Control Estrés = Control de estrés						
EvaluaciónRendimiento*						
R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Corregida	Error típico	F	p valor	Beta
0.628(a)	0.395	0.392	5.39	31.95	0.000	0.628

(a) Variables predictoras: (Constante), Mindfulness

\*Nota: Evaluación Rendimiento: influencia de la evaluación del rendimiento

Motivación						
R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Corregida	Error típico	F	p valor	Beta
0.293(a)	0.086	0.067	4.92	4.61	0.037	0.293

(a) Variables predictoras: (Constante), Mindfulness

HabilidadMental*						
R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Corregida	Error típico	F	p valor	Beta
0.135(a)	0.018	-0.002	3.93	0.906	0.346	0.135

(a) Variables predictoras: (Constante), Mindfulness

\*Nota: HabilidadMental= Habilidad mental

Cohesión*						
R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Corregida	Error típico	F	p valor	Beta
0.572(a)	0.327	0.314	2.08	23.85	0.000	0.572

(a) Variables predictoras: (Constante), Mindfulness

\*Nota: Cohesión = Cohesión de equipo

Edad						
R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Corregida	Error típico	F	p valor	Beta
0.002(a)	0.000	-0.020	2.22	0.000	0.991	-0.002

(a) Variables predictoras: (Constante), Mindfulness

## **6. Discusión**

Según Gordillo (1992) de los 11 a los 13 años se dan fundamentalmente las motivaciones orientadas a la competencia y de los 13 a los 17 años las motivaciones orientadas a la competencia y mejora. Los resultados obtenidos en esta investigación establecieron que a medida que aumentaba la edad disminuía el control de estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento, la motivación, la habilidad mental y la cohesión de equipo (Anexo VII).

Se encontraron correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre la variable mindfulness y las variables de control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación y cohesión de equipo, estableciendo que a mayores puntuaciones en estas variables, mayores niveles de mindfulness. Sin embargo no se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre la variable de habilidad mental y la de mindfulness. Este resultado se relacionó con los obtenidos por Buceta y Gimeno (2010) en el estudio del instrumento de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo, donde se observó que la variable de habilidad mental no presentaba validez predictiva con respecto al rendimiento deportivo.

En la división por categorías se observaron mayores correlaciones para el grupo de infantil (12 a 13 años), con resultados que indicaban que un mayor control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación y cohesión de equipo correspondían con mayores niveles de mindfulness.

En los análisis de regresión se observó que la variable mindfulness presenta capacidad explicativa sobre las variables de control de estrés, influencia de evaluación del rendimiento y cohesión grupal.

Con respecto a los resultados obtenidos por Buceta y Gimeno (2010) en la aplicación del CPRD a jóvenes deportistas de fútbol sala, se encontró una relación significativa entre la edad y la variable control de estrés del cuestionario; los datos del estudio coinciden con los de esta investigación ya que se encontraron relaciones negativas y estadísticamente significativas entre la variable de edad y el control de estrés.

Así mismo en el estudio de Buceta y Gimeno (2010) de fútbol base, los jugadores de la categoría juvenil, obtuvieron puntuaciones más altas y

significativamente estadísticas que los grupos infantil y cadete; los datos no coinciden con los de la investigación, ya que el grupo que obtuvo puntuaciones más altas y significativamente estadísticas fue el de la categoría infantil.

En los deportes de yudo y natación se obtuvieron resultados similares a los del fútbol (Buceta y Gimeno, 2010). Con respecto a los estudios realizados en el pádel (Ruiz Barquín y Lorenzo García, 2008) los resultados mostraron de nuevo la adecuación del cuestionario CPRD para la evaluación de las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo.

Con respecto a la variable mindfulness, existen numerosos estudios e investigaciones que destacan su potencial en la población infanto-juvenil. Se ha demostrado que las intervenciones basadas en mindfulness pueden mejorar la salud tanto física (Gregoski, Barnes, Tingen, Harshfield y Treiber, 2011) como mental (Van der Oord, Bögels y Peijnenburg, 2012). Así mismo, distintos estudios evidencian que la práctica del mindfulness ayuda a reducir el estrés, ansiedad (Ramos, Hernández y Blanca, 2009) y síntomas de depresión (Miró, 2006). Además, mejora la concentración, atención, memoria de trabajo, y el factor distracción (Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong y Gelfand, 2010). Otro de sus beneficios se basa en la mejora de la capacidad para manejar emociones, en el autocontrol y en la empatía (Kemeny, Foltz, Cavanagh, Cullen, Giese-David, Jennings y Elkman, 2012). Por último, destacar los estudios que se centran en las aportaciones del mindfulness en el rendimiento académico (León 2008) y deportivo (Salas y Carrasco, 2014).

Autores como Mañas, Del Águila, Franco, Gil y Gil (2009) consideran que una técnica eficaz para adquirir y desarrollar habilidades psicológicas aplicadas al deporte, es el mindfulness. En la actualidad, existen dos intervenciones validadas empíricamente y desarrolladas para deportistas que incluyen el mindfulness en sus programas, como son: el programa Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) de Kaufman, Glass y Arnkoff, (2009) y el programa Mindfulness Acceptance-Commitment (MAC) de Gardner y Moore (2004). La finalidad de estos programas consiste en enseñar a los deportistas a aceptar los eventos intrusivos; desarrollando conciencia y sabiduría en torno a los mismos, y comprendiendo y experimentando que son eventos pasajeros o transitorios. Como consecuencia, el deportista mindful estará más focalizado en la tarea, sufrirá menores distracciones y el aprendizaje de lo entrenado y aprendido fluirá de forma libre y beneficiosa (Mañas, Del Águila, Franco, Gil y Gil, 2014).

## **7. Conclusiones**

Con este estudio, se confirma la importancia de la evaluación de las variables psicológicas en el ámbito del deporte, aportando información para comprender mejor la realidad de la actividad del deportista. Los datos obtenidos en esta investigación nos orientan sobre la intervención más adecuada para modificar ciertos factores, contribuyendo a valorar el rendimiento de los deportistas tras una competición. Es importante plantear la utilización de procedimientos rigurosos para recabar información, obtener y analizar los datos y posteriormente valorar los resultados.

A continuación, las variables psicológicas más importantes respecto al rendimiento deportivo en la muestra han sido: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, cohesión de equipo y mindfulness. Existen otras variables que en este estudio no han mostrado relaciones significativas, como por ejemplo la habilidad mental.

Los resultados en función de las categorías demuestran que la mayor relación entre las variables psicológicas del rendimiento deportivo y el mindfulness se encuentra en la categoría infantil (12 a 13 años). A partir de estos datos, se propone en futuras investigaciones una práctica continuada con niños de dichas edades, con el objetivo de trabajar con muestras más grandes y confirmar los resultados obtenidos en esta investigación.

La propuesta final consistiría en realizar diseños experimentales con mayores criterios de rigor y fiabilidad y contar con una muestra más representativa de jóvenes deportistas.

Cabe destacar la importancia por desarrollar programas que incorporen en sus propuestas actividades de mindfulness cuyos beneficios, según estudios mencionados en la bibliografía, se consideran intervenciones coste-efectivas.

## Referencias

- American Psychological Association (División 47). *Exercise and sport psychology*.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of applied sport psychology*, 2(2), 128-163.
- Barajas, S. y Garra, L. (2014). Mindfulness and psychopathology: Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud*, 25(1), 49-56.
- Barquín, R. R. y García, O. L. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 3(2), 183-199.
- Birrer, D. y Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78-87.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Buceta, J. M. (1992). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de baloncesto femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 1(2), 0070-87.
- Calvo, J. L., Pujals, C., Barragán, R. N. y Calvo, A. L. (2012). Análisis de los efectos de un programa de intervención psicológica en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de Psicología del deporte*, 21(1), 43-48.

- Castillo, I., Balaguer, I. y Duda, J. L. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 0037-50.
- Cruz, J., Boixadós, M., Mimbbrero, J. y Torregrosa, M. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del deporte*, 5(2), 111-134.
- De Deportes, C. S. y Alimentum, F. (2011). Estudio los hábitos deportivos de la población escolar en España. *Madrid: Consejo Superior de Deportes*.
- García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2014). *Manual práctico mindfulness: curiosidad y aceptación*. Barcelona: Siglantana.
- Gardner, F. L. y Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.
- Gimeno, F. y Buceta J.M. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD*. Madrid: Dykinson.
- Gooding, A. y Gardner, F.L. (2009). An investigation of the relationship between mindfulness, preshot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25(4), 303.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del deporte*, 1(1).
- Gregoski, M. J., Barnes, V. A., Tinggen, M. S., Harshfield, G. A. y Treiber, F. A. (2011). Breathing awareness meditation and Life Skills Training programs influence



- upon ambulatory blood pressure and sodium excretion among African American adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 48(1), 59-64.
- Hayes, S. C. y Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 249-254.
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L. y Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10(1), 54.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R. y Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 25(4), 334.
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P. y Ekman, P. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338.
- Lawlor, M. S., Schonert-Reichl, K. A., Gadermann, A. M. y Zumbo, B. D. (2014). A validation study of the mindful attention awareness scale adapted for children. *Mindfulness*, 5(6), 730-741.
- León, B. (2015). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17-26.
- López-López, I., Jaenes-Sánchez, J. C. y Cárdenas-Vélez, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario "características psicológicas relacionadas

- con el rendimiento deportivo"(CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. y Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1(3), 181-199.
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de psicología*, 40, 26-34.
- Mañas, I., Del Águila, J., Franco, C., Gil, M. D. y Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society and Education*, 6(1).
- Mañas, I. M., Justo, C. F., Montoya, M. D. G. y Montoya, C. G. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes. *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación*, 193-229
- Miró, M. T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de psicoterapia* 17(66-67), 31-76.
- Nuviala, A. N. y Mallén, J. C. (2005). Calidad percibida del servicio deportivo en edad escolar desde la perspectiva de los padres. El caso de la provincia de Huelva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* 5(17), 1-12.
- Pérez-Llantada, M. C., Buceta, J. M., López de la Llave, A., Gimeno, F. y Ezquerro, M. (1997). El cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD): un estudio con la escala de control del estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5(11-12).

- Ramos, N., Hernández, S. y Blanca, M. (2009). Efecto de un programa integrado de mindfulness e inteligencia emocional sobre las estrategias cognitivas de regulación emocional. *Ansiedad y estrés*, 15.
- Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C. y Riaño-Hernández, D. (2016). Psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale in Colombian undergraduates. *Suma psicológica*, 23(1), 18-24.
- Salas, V. y Carrasco, A. (2016). El Deportista y la Atención Plena. *Liminales. Escritos sobre psicología y sociedad*, (5), 173-187.
- Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Cebolla, A., Portella, M. J., Trujols, J. y Soler, J. (2014). Propiedades psicométricas de la versión española de la Philadelphia Mindfulness Scale. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 7(4), 157-165.
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., García-Mas, A. y Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista latinoamericana de psicología*, 39(2), 227-237.
- Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E., Ortín Montero, F. J. y Andreu, M. D. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Vallejo Pareja, M. A. (2006). Atención plena. *EduPsykhé*, 5(2), 231-253.
- Van der Oord, S., Bögels, S. M., y Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of child and family studies*, 21(1), 139-147.

## Anexo I

### Cuestionario sociodemográfico

¿Eres chico o chica?

☐ Chico    ☐ Chica

¿Cuántos años tienes? (Rodea la opción)

10    11    12    13    14    15    16    17

Lugar de nacimiento

\_\_\_\_\_

Nivel de estudios

\_\_\_\_\_ (Educación primaria, secundaria, bachiller, otros)

Convivencia o número de personas que viven en el hogar

\_\_\_\_\_

Número de Hermanos (Poner 0 en el caso de hijo único)

\_\_\_\_\_

¿Cuántos años llevas practicando deporte?

\_\_\_\_\_

Escribe el nombre del club para el que juegas a fútbol

\_\_\_\_\_

Escribe la categoría en la que compites actualmente

\_\_\_\_\_

¿Padeces alguna enfermedad? (Por ejemplo: Asma, epilepsia, diabetes, etc.)

\_\_\_\_\_

En el caso de no padecer ninguna: Marcar la opción de NO ☐

## Anexo II

### Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento deportivo (CPRD)

**Nombre y apellidos:** \_\_\_\_\_

**Categoría:** \_\_\_\_\_ **Fecha actual:** \_\_\_\_\_

*Marca con una X la opción que más se parezca a tu forma de pensar. Recuerda que no existen respuestas buenas o malas. ¡Muchas gracias!*

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.						
Mientras duermo, suelo “darle muchas vueltas” a la competición (o el partido) en la que voy a participar.						
Tengo una gran confianza en mí técnica.						
Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.						
Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.						
Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que esta tensión interfiera en mi rendimiento.						
A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).						

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.						
Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.						
No necesito mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo.						
Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento de mi equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).						
A menudo estoy “muerto de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o un partido).						
Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.						
Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento pueden debilitar mi confianza en mí mismo.						

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente los consigo.						
Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).						
Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.						
Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.						
Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o un partido).						
Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience una competición (o un partido).						
Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.						

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.						
Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.						
Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.						
Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido) intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando mi situación sea real.						
Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.						
Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.						
Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.						



	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en el deporte.						
Soy eficaz controlando mi tensión						
Mi deporte es toda mi vida.						
Tengo fe en mí mismo.						
Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.						
A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desafortunadas y van en contra mía o de mi equipo.						
Cuando cometo a un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.						

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado.						
Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen solo de mí.						
Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.						
No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.						
En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.						
A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.						
Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.						

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o un partido).						
Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo de la mía.						
Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).						
A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.						
Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).						
No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento y de cada competición (o partido).						

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.						
Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).						
Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos de las competiciones (o partidos) anteriores.						
Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.						
Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o partido).						
Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).						
Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.						

### Anexo III

#### Cuestionario MAAS-C

Indica con qué frecuencia o con qué poca frecuencia experimentas las frases de a continuación.

Recuerdo que no existen respuestas buenas o malas, ¡Muchas gracias!

	Casi siempre	Muy frecuente	Bastante a menudo	Algo frecuente	Muy poco frecuente	Casi nunca
Puedo sentir una emoción y no darme cuenta de ella hasta más tarde.						
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención o estar pensando en otra cosa.						
Me resulta difícil estar centrado en lo que está pasando en el momento presente.						
Camino rápido para llegar a donde voy sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.						
No me doy cuenta de si mi cuerpo se siente tenso o incómodo hasta que se pone muy mal.						
Me olvido del nombre de una persona tan pronto como me lo dicen por primera vez						
Parece que estoy haciendo las cosas de forma automática sin realmente ser consciente de lo que estoy haciendo						
Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas						
Me concentro tanto en la meta que quiero alcanzar que no presto atención a lo que estoy haciendo en este momento para alcanzarla						
Hago trabajos o tareas de forma automática sin darme cuenta de lo que estoy haciendo						
Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo						
Entro en una habitación						

y luego me pregunto por qué o como fui allí No puedo dejar de pensar en el pasado o el futuro						
Me encuentro haciendo cosas sin prestar atención						
Picoteo sin ser consciente de lo que estoy comiendo						

## Anexo IV



### INFORMACIÓN PARA FAMILIARES

Estimado/a padre/madre:

Con su colaboración, se pretende realizar un proyecto académico de investigación como Trabajo Final de Grado, dirigido a estudiar la capacidad de afrontamiento al estrés, ansiedad, unión al grupo y otras variables relacionadas con el rendimiento deportivo de su hijo que asiste al club.

El objetivo principal y beneficio de esta investigación es estudiar diferentes aspectos cognitivos relacionados con la edad, en niños y adolescentes de 9-17 años de clubes deportivos de Zaragoza (capital), en este caso, el C.D. La Unión La Jota Vadorrey. Asimismo, se estudiarán variables sociodemográficas (sexo, edad, nivel de estudios) y variables psicológicas, medidas a través de cuestionarios. **No existe ningún riesgo para la salud de los participantes y las encuestas son anónimas y confidenciales.**

El protocolo que se seguirá con los participantes está basado en tres reuniones grupales. La primera con una duración estimada de unos 15 minutos aproximadamente, en la que se llevarán a cabo los siguientes pasos:

- Presentación y explicación de la investigación
- Entrega del consentimiento informado y protección de datos así como el cuestionario de datos sociodemográficos, que será cumplimentado por los niños y sus padres en casa.

Posteriormente, se procederá a la cumplimentación de dos cuestionarios, con una duración aproximada de 30 minutos.

Agradeciendo de antemano su colaboración, les saludan atentamente,

Estudiante 4º Grado en Psicología  
Trabajo Final de Grado

Profesora y Directora del Trabajo Final de Grado

Fdo.: Irene Moreno

Fdo.: Profesora Sara Maurel

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Teléfono: 678042718  
[646650@unizar.es](mailto:646650@unizar.es)

Grado en Psicología  
Campus de Teruel  
[smaurel@unizar.es](mailto:smaurel@unizar.es)

Nombre y apellidos padre/madre/tutor) \_\_\_\_\_ autorizo a IRENE MORENO ROMERO a la realización de las pruebas a mi hijo/a \_\_\_\_\_

Firma padre/madre/tutor:

## **Anexo V**

### **Explicaciones adicionales a determinados ítems del cuestionario CPRD**

Ítem 6. Rara vez me encuentro tan tenso como para que esa tensión interfiera en mi rendimiento = no me suelo poner muy nervioso y si me pongo, puedo controlarlo y que esto no afecte a mi rendimiento.

Ítem 10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a) = pierdo la confianza en mí mismo con facilidad.

Ítem 13. Cuando comento un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer = cuando comento un error me cuesta olvidarlo y pierdo la concentración.

Ítem 17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas = durante algunos partidos, mi atención va cambiando entre lo que tengo que hacer y otras cosas.

Ítem 19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido) = Suelo dudar de que lo haré bien en un partido.

Ítem 25. Cuando me preparo para practicar una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real = me preparo los partidos imaginándome lo que haré cuando esté en el campo.

Ítem 26. Mi confianza en mí mismo es inestable = fácilmente pierdo la confianza.

Ítem 27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual = cuando mi equipo pierde me encuentro mal aunque yo lo haya hecho bien.

Ítem 30. Soy eficaz controlando mi tensión = cuando me pongo nervioso, se calmarme.

Ítem 37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no solo dependen de mí = me suelo poner metas que solo puedo conseguir yo en lugar de metas que no solo dependen de mí.



Ítem 38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo = creo que todos somos importantes para que el equipo tenga éxito.

Ítem 45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica = cuando acaba un partido, analizo mi rendimiento de forma adecuada.

Ítem 46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o en el partido) a consecuencia de la actuación o por los comentarios poco deportivos de los adversarios = Los comentarios negativos del equipo contra el que jugamos me hacen perder la concentración.

Ítem 48. No ensayo mentalmente situaciones que deba corregir o mejorar, como parte de mi plan de entreno = no pienso en como corregir o mejorar situaciones durante los entrenamientos.

Ítem 50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada sesión (o partido) = antes de cada entrenamiento o partido, pienso en una serie de metas que quiero conseguir.

Ítem 51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o los partidos) anteriores = mi confianza en ganar los partidos, depende de si hemos ganado o perdido en los anteriores.

## Anexo VI

### Variables sociodemográficas: media, desviación típica y frecuencia

Variables	Media	DT	%
Edad	13.41	2.20	
10			5.2
11			19
12			8.6
13			17.2
14			6.9
15			13.8
16			5.2
17			12.1
Categoría			
Alevín			27.5
Infantil			29.4
Cadete			23.5
Juvenil			19.6
Sexo	-	-	100
Nacimiento	-	-	
Zaragoza			92.2
Otros			7.8
Convivencia	3.67	0.68	
Dos			5.9
Tres			27.5
Cuatro			60.8
Cinco			5.9
Nº Hermanos	0.76	0.55	
Ninguno			25.9
Uno			56.9
Dos			5.2
Nivel de estudios	-	-	
Primaria			27.5
Secundaria			56.9
Bachiller			15.7
Años deporte	7.86	1.70	
Cinco			5.9
Seis			15.5
Siete			22.4
Ocho			17.2
Nueve			1.7
Diez			22.4
Once			3.4
Enfermedades	-	-	
Sí			1.7
No			86.2

## Anexo VII

**Tabla 3.** *Media y desviación típica por grupos de categorías*

Categoría		Control Estrés	Evaluación Rendimiento	Motivación	Habilidad Mental	Cohesión Grupo	Mindfulness
Alevín	N	14	14	14	14	14	14
	$\bar{x}$	64,21	29,71	26,92	24,07	21,42	52,71
	DT	7,47	7,10	3,40	3,149	3,13	15,30
Infantil	N	15	15	15	15	15	15
	$\bar{x}$	60,93	31,20	27,06	23,40	21,20	55,33
	DT	9,26	8,35	3,53	4,289	2,56	11,44
Cadete	N	12	12	12	12	12	12
	$\bar{x}$	58,41	29,67	21,16	22,16	19,91	49,91
	DT.	14,75	6,87	3,80	4,68	2,27	15,21
Juvenil	N	10	10	10	10	10	10
	$\bar{x}$	53,80	27,30	19,10	20,60	20,10	54,60
	DT	7,77	3,46	4,93176	2,63	1,44	6,58

## Anexo VIII

Categoría	Variables***		Control Estres	Evaluación rendimiento	Motivación	HabilidadMental	Cohesión	Mindfulness
Alevín	ControlEstres	r	1	,446	,185	-,265	,137	,435
		p		,110	,527	,359	,640	,121
		N	14	14	14	14	14	14
	Evaluación Rendimiento	r	,446	1	,053	-,185	,410	,813**
		p	,110		,857	,528	,145	,000
		N	14	14	14	14	14	14
	Motivación	r	,185	,053	1	-,265	,501	,310
		p	,527	,857		,360	,068	,280
		N	14	14	14	14	14	14
	HabilidadMental	r	-,265	-,185	-,265	1	,153	-,156
		p	,359	,528	,360		,602	,595
		N	14	14	14	14	14	14
	Cohesión	r	,137	,410	,501	,153	1	,503
		p	,640	,145	,068	,602		,067
		N	14	14	14	14	14	14
	Mindfulness	r	,435	,813**	,310	-,156	,503	1
		p	,121	,000	,280	,595	,067	
		N	14	14	14	14	14	14
Infantil	ControlEstres	r	1	,820**	,619*	,346	,576*	,711**
		p		,000	,014	,207	,024	,003
		N	15	15	15	15	15	15
	Evaluación Rendimiento	r	,820**	1	,621*	,370	,601*	,665**
		p	,000		,013	,174	,018	,007
		N	15	15	15	15	15	15
	Motivación	r	,619*	,621*	1	,276	,643**	,537*
		p	,014	,013		,319	,010	,039
		N	15	15	15	15	15	15
	HabilidadMental	r	,346	,370	,276	1	,245	,305
		p	,207	,174	,319		,379	,269
		N	15	15	15	15	15	15
	Cohesión	r	,576*	,601*	,643**	,245	1	,787**
		p	,024	,018	,010	,379		,001
		N	15	15	15	15	15	15
	Mindfulness	r	,711**	,665**	,537*	,305	,787**	1
		p	,003	,007	,039	,269	,001	
		N	15	15	15	15	15	15
Cadete	ControlEstres	r	1	,784**	,592*	,346	,315	,608*
		p		,003	,043	,271	,318	,036
		N	12	12	12	12	12	12
	Evaluación Rendimiento	r	,784**	1	,370	,010	-,019	,476
		p	,003		,237	,975	,952	,118
		N	12	12	12	12	12	12
	Motivación	r	,592*	,370	1	,543	,537	,406

Juvenil	HabilidadMental	<i>p</i>	,043	,237		,068	,072	,190
		<i>N</i>	12	12	12	12	12	12
		<i>r</i>	,346	,010	,543	1	,684*	,217
	CohesiónGrupo	<i>p</i>	,271	,975	,068		,014	,498
		<i>N</i>	12	12	12	12	12	12
		<i>r</i>	,315	-,019	,537	,684*	1	,677*
	Mindfulness	<i>p</i>	,318	,952	,072	,014		,016
		<i>N</i>	12	12	12	12	12	12
		<i>r</i>	,608*	,476	,406	,217	,677*	1
	ControlEstrés	<i>p</i>	,036	,118	,190	,498	,016	
		<i>N</i>	12	12	12	12	12	12
		<i>r</i>	1	,139	-,324	-,129	,268	,241
	Evaluación Rendimiento	<i>p</i>		,703	,361	,722	,453	,502
		<i>N</i>	10	10	10	10	10	10
		<i>r</i>	,139	1	,245	,246	-,250	,648*
	Motivación	<i>p</i>	,703		,495	,493	,486	,043
		<i>N</i>	10	10	10	10	10	10
		<i>r</i>	-,324	,245	1	-,253	-,421	,200
	HabilidadMental	<i>p</i>	,361	,495		,480	,225	,580
		<i>N</i>	10	10	10	10	10	10
		<i>r</i>	-,129	,246	-,253	1	-,134	,310
	Cohesión	<i>p</i>	,722	,493	,480		,712	,383
		<i>N</i>	10	10	10	10	10	10
		<i>r</i>	,268	-,250	-,421	-,134	1	-,158
	Mindfulness	<i>p</i>	,453	,486	,225	,712		,662
		<i>N</i>	10	10	10	10	10	10
		<i>r</i>	,241	,648*	,200	,310	-,158	1
		<i>p</i>	,502	,043	,580	,383	,662	
		<i>N</i>	10	10	10	10	10	10

*Nota:* Variables\*\*\* ControlEstrés=Control de estrés; InfluenciaRendimiento = Influencia de la evaluación del rendimiento; HabilidadMental = Habilidad mental; y cohesión = Cohesión de equipo.

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).