

Efectos de un programa de Mindfulness sobre la ansiedad competitiva en deportistas adolescentes.

PérezRodríguez, A*

León Zarceño, E.*

Costa, R. **

* *Universidad Miguel Hernández Elche*

** *Universidad de Valencia*

E-mail: antonio@psicoconsulting.es

Introducción. La práctica deportiva periódica es un aspecto fundamental en el mantenimiento de la salud en la población en general y, particularmente, en la población adolescente, de hecho, existe una mayor prevalencia de trastornos emocionales y psicológicos y menos bienestar social, autoestima y peor funcionamiento cognitivo en los adolescentes con baja actividad física (González y Merino, 2006). La investigación ha concluido que el estrés y la ansiedad son razones frecuentes que conllevan al abandono del deporte competitivo infantil (Weinberg y Gould, 2010) siendo, los niveles de ansiedad elevados, uno de los motivos principales para el abandono de la práctica (Garcés de los Fayos y Cantón, 1995). Una estrategia para disminuir la ansiedad competitiva en los adolescentes puede ser el uso de técnicas de Mindfulness, o atención plena (Kabat-Zinn, 2007), ya que puede reducir los síntomas físicos y psicológicos de ansiedad, el estrés y mejorar la salud general (Inchausti, Prieto, Delgado, 2013).

El *objetivo* del estudio fue aplicar y valorar la eficacia de un programa de entrenamiento para aumentar el Mindfulness en adolescentes deportistas, estudiando los efectos del mismo sobre la ansiedad previa a la competición deportiva: ansiedad somática, preocupación y desconcentración. La hipótesis principal es que los deportistas incrementarán sus niveles de Mindfulness y reducirán sus niveles ansiedad competitiva frente a los deportistas del grupo control.

Metodología. Dos equipos de fútbol masculino participaron voluntariamente en el estudio. Tras firmar el consentimiento informado (tutores legales), los 13 chicos del grupo experimental (edad media de 15.6 años) realizaron un programa de entrenamiento en Mindfulness de 8 sesiones, mientras que los 13 chicos que conformaron el grupo control (16.2 años) siguieron sus entrenamientos sin variaciones. Se midió el Mindfulness (Soler et al., 2012) y la ansiedad competitiva (Ramis et al., 2010) antes y después de la intervención en ambos grupos.

El programa estuvo compuesto por 8 sesiones semanales de 75 minutos. Se trabajaron contenidos relacionados con la atención y concentración, regulación emocional, y diversas técnicas de atención plena, tanto en la práctica formal como informal.

Resultados. Los resultados obtenidos indicaron valores estadísticamente más altos para el grupo experimental en comparación con el grupo control en Mindfulness tras su paso por el programa. Además, los sujetos sometidos a la prueba experimental obtienen valores menores de ansiedad somática. Los participantes del grupo experimental muestran menores niveles de preocupación y de desconcentración, en comparación con el grupo control.

Discusión. Los resultados obtenidos avalan los objetivos e hipótesis previstos de forma que, tras la intervención, el grupo experimental muestra incrementos estadísticamente significativos en Mindfulness, así como disminuciones significativas de su Ansiedad somática, Preocupación y Desconcentración. A pesar de la limitación del tamaño de la muestra, la aportación del presente estudio es que la práctica de Mindfulness disminuye la ansiedad deportiva en adolescentes, contribuyendo a una práctica deportiva saludable.