

Intervención psicológica basada en mindfulness para el desarrollo de la autoconfianza en judocas cadetes masculinos (Revisión)

Psychological intervention based on mindfulness for the development of the self-confidence in male judo cadets (Review)

Geidy Rodríguez Marzo. Licenciada. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Santiago de Cuba. Cuba. geyroma@nauta.cu 

Hilda Rosa Rabilero Sabates. Licenciada. Doctora en Ciencias Pedagógicas. Profesora Titular. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba. hrabilero@uo.edu.cu 

Recibido: 17-05-2022/ Aceptado: 24-08-2022

Resumen

La preparación psicológica ocupa un lugar significativo en el desempeño de deportistas debido al innegable papel de las variables psicológicas para afrontar el entrenamiento y la competición. Dentro de ellas la autoconfianza se señala como una variable de marcada influencia en el rendimiento deportivo y una característica fundamental de los jugadores exitosos, por lo que potenciar su desarrollo en el contexto de la preparación psicológica de atletas de judo resulta de vital importancia. Actualmente la intervención psicológica en el contexto deportivo se abre al empleo de mindfulness como técnica de tercera generación cognitivo conductual, por los beneficios y la utilidad que reporta para el deportista. De ahí que se propone como objetivo de la investigación elaborar un plan de acciones psicológicas basado en mindfulness que favorezca la autoconfianza en judocas cadetes masculinos de la EIDE “Capitán Orestes Acosta Herrera” de Santiago. La importancia de este estudio radica en la sistematización teórico-metodológica de los

elementos abordados en el tema y en reflejar la pertinencia del uso de mindfulness en la preparación psicológica para potenciar el desarrollo de la autoconfianza.

Palabras clave: autoconfianza; judo; preparación psicológica; mindfulness

Abstract

Psychological preparation occupies a significant place in the performance of athletes due to the undeniable role of psychological variables in coping with training and competition. Among them, self-confidence is pointed out as a variable with a marked influence on sports performance and a fundamental characteristic of successful players, so promoting their development in the context of the psychological preparation of judo athletes is of vital importance. Currently, psychological intervention in the sports context is open to the use of mindfulness as a third-generation cognitive-behavioral technique, due to the benefits and utility it provides for the athlete. Hence, the objective of the research is to develop a plan of psychological actions based on mindfulness that favors self-confidence in male judo cadets of the Eide “Capitán Orestes Acosta Herrera” in Santiago. The importance of this study lies in the theoretical-methodological systematization of the elements addressed in the subject and in reflecting the relevance of the use of mindfulness in psychological preparation to enhance the development of self-confidence.

Keywords: self-confidence; judo; psychological preparation; mindfulness

Introducción

Las variables psicológicas en el área de la actividad física y el deporte tienen gran significación debido a su influencia para el rendimiento deportivo. Aunque las características y exigencias físicas varían de una modalidad deportiva a otra y con ellas las demandas psicológicas propias de cada una, investigaciones realizadas en diferentes deportes, han

encontrado variables psicológicas comunes y de marcada influencia para la vida deportiva, dentro de las que se encuentra la autoconfianza (Larumbe et al., 2009).

La autoconfianza en el contexto deportivo se presenta no solo como una variable esencial para la intervención psicológica, como un importante factor a tener en cuenta para la prevención de las lesiones deportivas, sino también como elemento decisivo de probada influencia en el desempeño de los deportistas (Sáez, 2017).

En este sentido, Dosil (2004) considera la autoconfianza una variable psicológica de influencia en el rendimiento y una característica fundamental de los jugadores exitosos, pues el creer en sí mismos, el estar convencidos de poseer la habilidad necesaria para alcanzar su máximo potencial, incorpora una posibilidad real de éxito en la consecución de un objetivo determinado.

Con respecto a lo deportes de combate, y dentro de ellos el judo, se hace necesario un acercamiento al tema, cuando el creer en sí mismo favorece el espíritu de lucha y superación, aspectos que resultan decisivos para este deporte. Esta investigación aborda el estudio de la autoconfianza, específicamente en atletas cadetes de judo, deporte de combate de alta aceptación en el país.

El combate de judo conlleva necesariamente un esfuerzo físico acíclico, donde los practicantes se enfrentan cuerpo a cuerpo en condiciones de presión por varios agentes o motivos, con el objetivo de vencer al adversario a través de proyecciones, sanciones, estrangulaciones o luxaciones; al mismo tiempo que se deben cumplir las reglas de tiempo y espacio previstas según las normas.

Estas particularidades suponen una demanda mayor de las habilidades y recursos psicológicos que haya desarrollado el atleta, y en este punto un parámetro decisivo lo

constituye la autoconfianza, ya que creer en sí mismo, estar convencido de poseer la habilidad necesaria para alcanzar el máximo potencial, incorpora la posibilidad real de conseguir el éxito. Potenciar esta variable en los judocas que forman parte de la muestra es el principal objetivo del presente estudio.

El primer referente para el estudio de la autoconfianza se encuentra en la teoría de la autoeficacia propuesta por Bandura (1977), que con su teoría social cognitiva hace alusión a las creencias autorreferentes como aspectos esenciales para comprender el comportamiento humano. De este modo define la autoeficacia como los juicios que tienen las personas sobre sus capacidades para lograr determinados niveles de rendimiento.

Otro modelo de necesaria referencia para el estudio de la autoconfianza es el propuesto por Vealey (1986) que tiene como peculiaridad ser el único enfoque que conceptualiza la confianza desde el ámbito del deporte, concibiéndola como “la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte” (p. 222) y donde se propone una diferenciación entre confianza rasgo y confianza estado.

Un enfoque más contemporáneo es el modelo del filtro cognitivo propuesto por Dosil (2004) como complemento a los anteriormente planteados. Parte del supuesto de la existencia de una barrera cognitiva o “filtro” que funciona en cada persona procesando las influencias tanto externas como internas y la posibilidad de que afecte o no su confianza.

En este modelo Dosil (2004) propone varios tipos de autoconfianza en dos niveles: el primer nivel recoge manifestaciones de mucha o poca confianza como la falta de confianza, exceso de confianza y falsa confianza que resultarán negativas; y el segundo nivel describe la confianza óptima, que resulta beneficiosa para el rendimiento deportivo. Esta propuesta

valida el papel del deportista en la regulación de su confianza haciendo referencia a la necesidad de cuidar su filtro, donde la preparación psicológica ocupa un papel fundamental.

El estudio de la autoconfianza en deportistas de élite ha ocupado a no pocos investigadores en el campo de la Psicología del Deporte, comprende un amplio espectro que abarca el comportamiento de dicha variable en las diferentes modalidades deportivas; su influencia en el rendimiento deportivo y la relación con otras variables psicológicas como motivación y ansiedad. En relación con esta última existen numerosos estudios donde se pueden encontrar varios resultados, no obstante, un modelo recurrente es la relación positiva entre una elevada autoconfianza y un bajo nivel de ansiedad, al mismo tiempo que bajos niveles de autoconfianza pueden acompañarse de un nivel mayor de ansiedad cognitiva (Sáez, 2017).

En Cuba se encuentra un número limitado de investigaciones relativas a la autoconfianza en deportes como pentatlón moderno, pesas y baloncesto. Es necesario destacar que ninguna de estas investigaciones se realizan en el judo ni se proponen el desarrollo de dicha variable desde el empleo de técnicas correspondientes a la tercera ola cognitivo conductual, como el mindfulness.

El estudio realizado, como parte del diagnóstico fáctico, con el análisis de documentos, la realización de test psicológicos, así como observaciones y entrevistas a atletas y entrenadores de judo, permitió un primer acercamiento al problema, pudiéndose constatar las siguientes insuficiencias: presencia generalizada en el desempeño deportivo de los judocas de vivencias y conductas relacionados con niveles inadecuados de autoconfianza; manifestaciones conductuales en competencias como indecisiones en la ejecución, escaso ímpetu psicológico y disminución de la capacidad de reacción; la disminución del rendimiento de los judocas y la no precisión en el

Programa de Preparación Integral del Judo de acciones relacionadas con el manejo de la autoconfianza.

En consecuencia, se define como objetivo: Elaborar un plan de acciones psicológicas basado en mindfulness que favorezca la autoconfianza en judocas cadetes masculinos de la EIDE “Capitán Orestes Acosta Herrera” de Santiago de Cuba.

Desarrollo

El judo como deporte de combate presenta como característica significativa, que el atleta deba enfrentarse directamente a un rival e interactuar con este superando no solo su fuerza física, sino también la técnica que realice en los movimientos tanto ofensivos como defensivos, y la táctica empleada para oponerse durante el encuentro; al mismo tiempo, que se encuentra sometido a un clima de elevada tensión que implica conseguir la victoria.

Es un deporte dinámico, de alta intensidad y esfuerzos intermitentes, donde el elemento principal está dado en la incertidumbre que implica el enfrentamiento a un adversario. Precisamente debido a esta incertidumbre, se puede comprender que en el resultado final tienen vital influencia las variables psicológicas; es por eso la necesidad e importancia de un buen entrenamiento psicológico en los deportistas.

Riera (1997) haciendo referencia a los deportes de oposición destaca la necesidad de intuir las intenciones del contrario, anticiparse a ellas y neutralizarlas al mismo tiempo que intenta lograr la victoria; todo esto supone un complejo análisis y reacción no solo de su cuerpo y movimientos sino también de los del contrario. Es por ello que el judoca debe tener una buena capacidad de reacción compleja para dar respuestas a las diferentes acciones que se presenten en el combate tanto a la ofensiva como a la defensiva; en este sentido la fuerza y

seguridad en los movimientos que propicia la autoconfianza es de gran importancia para la efectividad de sus acciones.

Para el judoca es muy importante la concentración de la atención, pues debe estar atento a los estímulos relevantes de la situación del combate; al mismo tiempo que requiere el desarrollo altamente especializado de un conjunto de percepciones (propioceptivas) debido a las acciones realizadas con rapidez y dinamismo en períodos de tiempo y espacio delimitados, que son las que permiten la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y acciones tácticas que ejecuta.

Como este deporte implica el enfrentamiento entre rivales, el pensamiento táctico se constituye una exigencia vital al permitir prever la situación, anticiparse, para valorar lo que está ocurriendo durante la ejecución inmediata de las acciones competitivas y en consecuencia, brindar las respuestas más apropiadas, lógicas y racionales que den solución a la situación específica que se presente en relación al contrario.

El judo requiere también un elevado nivel de compromiso, sacrificio y desarrollo de cualidades volitivas, pues los deportistas se inician en la preparación deportiva desde edades tempranas. Está caracterizado por las elevadas cargas de entrenamiento a lo largo del macro ciclo, donde es necesario un elevado número de repeticiones para dominar una habilidad, llegando en ocasiones a la monotonía, por lo que mantener una elevada motivación y capacidad de resistencia física es siempre una premisa para los judocas.

Es además una exigencia en el deporte la alta capacidad de tolerancia al dolor, debido a los altos niveles producidos por la fatiga, los fuertes choques que tienen lugar en el enfrentamiento y que pueden conllevar a dolencias o incluso lesiones, y a pesar de ello debe continuar para lograr sus objetivos.

Resultan igualmente importantes en el judoca el desarrollo de la combatividad, tenacidad, perseverancia y la valentía. La lucha por adquirir una habilidad, dominar una acción y alcanzar la victoria, requiere del deportista la superación de sus debilidades, aspectos que son favorecidos cuando se logra una autoconfianza óptima, variable de especial significación en la etapa de la adolescencia, período evolutivo en el que precisamente se encuentran los atletas que componen la muestra de la investigación.

La adolescencia tradicionalmente se ha definido como momento de tránsito entre la niñez y la adultez, es una etapa que se constituye vital en el desarrollo de la personalidad debido a los importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales que tienen lugar durante la misma.

Bozhovich (1976) denomina a esta etapa edad escolar media y dentro de sus características refiere el surgimiento de un nuevo nivel de autoconciencia con influencia en otras particularidades de la personalidad, así como de la autovaloración, como formación psicológica de interés para el desarrollo de la personalidad.

Siguiendo a Domínguez (2007), los cambios biológicos ocurridos en la etapa son conocidos como transformaciones puberales, e incluye la maduración sexual y una serie de cambios antropométricos, fisiológicos y endocrinos. Para la práctica deportiva resulta importante destacar dentro de estas transformaciones, los cambios antropométricos que describen un crecimiento en todas las dimensiones corporales (estructura corporal y peso), que favorecen y constituyen una potencialidad a desarrollar durante el entrenamiento.

En la adolescencia se instaura el pensamiento operatorio formal, favorecido por el estudio como actividad rectora del sistema de actividad formal, con la particularidad que se va enriqueciendo en contenido en cuanto al volumen de información, y a la realización de

operaciones mentales a nivel abstracto, por lo que sus intereses cognitivos se ponen en práctica en la solución de problemas; esta cualidad es igualmente de interés para la práctica deportiva en tanto va a favorecer la adquisición de elementos técnicos del deporte desde los procesos cognitivos, así como el pensamiento táctico.

En cuanto al sistema de actividad informal, tiene lugar una selección mucho más intencional que en etapas anteriores, en cuanto a sus posibilidades de elección. Esta mayor selectividad en la elección, en función de sus intereses se constituye una potencialidad pues puede influir positivamente en la motivación hacia la actividad deportiva, variable esta de reconocida importancia para el rendimiento.

Aunque en el sistema de comunicación, los adultos dejan de ocupar una postura incuestionable, la labor del entrenador desde una posición de respeto al mismo tiempo que de aceptación, puede propiciar una comunicación efectiva.

Como logros fundamentales de esta etapa, Domínguez (2007) señala además la instauración de la moral convencional, donde las normas juicios y valores van a estar en estrecha relación con lo aceptado o no, y las consideraciones del grupo en que se desenvuelvan, así como el desarrollo de formaciones motivacionales complejas como los ideales, la motivación profesional y la autovaloración, donde tiene lugar también la unión de la función valorativa y reguladora con respecto a la misma. Todo ello va permitiendo que el adolescente vaya descubriéndose a sí mismo y conformando su identidad personal como principal neoformación de la etapa.

Estas ideas permiten vislumbrar la especial atención que en el estudio de esta etapa merece el desarrollo de la esfera afectivo motivacional, resultando de particular interés para la presente investigación. Haciendo referencia a dicha esfera, Domínguez (2007) señala

como principales aspectos a tener en cuenta, la formación de la identidad personal o autovaloración; el desarrollo moral y las formaciones psicológicas que lo sustentan, así como el desarrollo de los motivos e intereses orientados hacia el estudio y la esfera profesional – laboral.

Siguiendo a esta autora, en el caso de la autovaloración existe un consenso entre los psicólogos de concepción marxista, al considerar que en esta etapa se alcanza un nivel cualitativamente superior de desarrollo de la autoconciencia, adquiriendo un carácter generalizado y sirviendo de sostén al desarrollo de la autovaloración, la que no obstante se mantiene inestable e inexacta al depender en buena medida de las valoraciones externas que reciba el adolescente como las de sus compañeros, padres y entrenadores.

En este sentido Bozhovich (1976) indica que en los adolescentes, lo primero que se hace objeto de la conciencia en análisis de juicio sobre sí mismo, son las cualidades de la personalidad relacionadas con los distintos tipos de actividad que desarrollan, siendo la actividad deportiva de particular interés y significación en el caso de los adolescente que componen la muestra del presente estudio.

La misma autora destaca que los adolescentes perciben y vivencian de forma muy aguda la opinión y diversos matices de la actitud de los demás para con ellos; al mismo tiempo, que perciben y vivencian los éxitos y los fracasos de su actividad de forma muy aguda. La incapacidad para comprender las causas del éxito o fracaso, los inclinan a atribuirlo a sus cualidades personales. De esta forma plantea que un éxito casual o un elogio por parte del adulto puede llevar al adolescente a sobreestimar sus posibilidades, a sentirse seguro e incluso a la autosuficiencia; y por el contrario un fracaso pasajero pero

especialmente destacado por quienes le rodean, puede generar la duda en sus fuerzas y potencialidades, inseguridad y el miedo de no corresponder a las exigencias de la situación.

Los aspectos abordados permiten considerar que en la adolescencia, la confianza en sí mismo no es un logro inmediato o espontáneo sino que se encuentra en proceso de conformación y desarrollo, y puede estar basada en las opiniones y valoraciones de los otros, más que en el conocimiento certero de las propias habilidades, potencialidades y dificultades. Esta cualidad adquiere mayor significación en el contexto de la actividad física y el deporte, debido a la influencia de esta variable psicológica en la práctica y el rendimiento deportivo, lo que se traduce en la necesidad de brindarle especial atención y tratamiento.

En este sentido Fradejas et al. (2017), sostienen que muchos adolescentes en campos como el deporte tienen una débil confianza en sí mismos, se sienten inseguros antes de afrontar un reto y dudan de su rendimiento. Es por ello que estos autores consideran muy importante desarrollar la autoconfianza en su proceso formativo como personas, ya que ayuda a afrontar las demandas de la vida y contribuye a mejorar el autoconcepto y la autoestima como deportistas, al ser una variable clave para su progreso y el afrontamiento satisfactorio de las situaciones competitivas.

La autoconfianza es una de las variables psicológicas que se considera imprescindible para el logro de cualquier resultado en el ámbito deportivo, aspecto que avala la importancia de su tratamiento y los estudios realizados en el campo de la psicología deportiva. Particularmente en el caso de los deportes de combate y dentro de ellos el judo, se considera de especial importancia el análisis de las variables motivación, ansiedad y autoconfianza (Pulido et al., 2021).

Al abordar el concepto de autoconfianza, Buceta (2004) propone una visión integral al concebirla como un estado interno que implica el conocimiento real de los recursos propios con que cuenta el atleta, la dificultad del objetivo a lograr y en función de esos elementos, las posibilidades reales de conseguirlo. De esta manera un deportista con autoconfianza ha de tener un conocimiento aproximado no sólo de sus capacidades, sino también de sus posibilidades reales y los recursos o medios para potenciarlas, así como de las dificultades que podrían impedirle alcanzar su objetivo y la estrategia a emplear para contrarrestarlas.

Este concepto aborda elementos que hacen referencia a una postura no solo activa sino también de conocimiento y aceptación de los recursos del atleta en la autogestión de dicha cualidad, donde el conocimiento realista de los mismos puede adecuar la actuación del deportista en función de ejecutar bien la tarea y conseguir el objetivo propuesto. Esta idea llevaría necesariamente al deportista a profundizar en el conocimiento de sus cualidades desde una perspectiva objetiva y positiva al mismo tiempo, ya que se mantiene la intención de la superación en función de alcanzar la meta propuesta.

Dosil (2004) plantea que mucha o poca confianza será negativa, mientras que una confianza justa será beneficiosa para alcanzar el nivel de rendimiento exigido; pero en ocasiones los deportistas no consiguen la confianza óptima para competir y señala como principal dificultad que no se realiza un análisis realista de la situación a la que se van a enfrentar. La autoconfianza implica entonces un conocimiento real de los recursos con que cuenta el atleta para alcanzar un objetivo, la dificultad que este conlleva y en función de ello, la posibilidad real de lograrlo.

Es importante señalar que tener una buena autoconfianza, no es un proceso inmediato, sino que se alcanza a través de la experiencia acumulada en la competición y en el

entrenamiento. Dosil (2004) señala que el grado de confianza va a estar marcado por el registro de los resultados en las competiciones: cuando son buenos, la confianza es mayor e incluso entran en juego otras variables como mayor motivación, concentración y menor ansiedad. Por otra parte, cuando los resultados no son gratificantes la confianza disminuye y con ella se promueve una menor motivación, concentración, y una mayor ansiedad.

Sin embargo, es necesario destacar que el desarrollo de la autoconfianza debe implicar no solo que el deportista esté seguro de sí mismo, sino que además pueda mantenerla o recuperarla en una situación de desventaja; en este sentido se considera importante dotar al deportista de recursos que le permitan modular su confianza en las situaciones competitivas, objetivo que se implementa en el contexto de la preparación psicológica.

La intervención psicológica en el ámbito deportivo ha sido implementada generalmente desde la terapia cognitivo conductual, y con mayor énfasis en las técnicas provenientes de la primera y segunda ola que tienen su basamento en el modelo del cambio de la conducta y de la forma de pensar. En contraposición a ello, surge la tercera ola o terapias de tercera generación en la década del 1990, con una nueva mirada al curso de la experiencia subjetiva y la conciencia que de la misma tiene el hombre, al optar por el modelo de la aceptación (Moñivas et al., 2012).

Esto implica que el sujeto no intenta modificar sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales de ninguna forma, pues los intentos de control suelen generar más problemas y sufrimientos, conllevar a un gasto energético adicional, a la distracción con respecto a la propia tarea y en definitiva a una posible repercusión negativa en la ejecución (Mañas et al., 2014).

Dentro de estas terapias de tercera generación, mindfulness es una de las más empleadas en el deporte. Es una técnica que implica prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación, libre de juicios o elaboraciones por lo que cada sensación, sentimiento o pensamiento que surge es reconocido y aceptado tal y como es (Segal, et al., 2002, citado por Mañas et al., 2014).

De esta forma no se propone cambiar o suprimir los eventos internos del deportista, sino que mindfulness presenta una nueva manera de relacionarse con ellos desde la ecuanimidad, la conciencia y la aceptación radical de la experiencia, por lo que el adoptar una postura contemplativa puede contribuir de forma positiva al aumento del rendimiento deportivo (Mañas et al., 2014).

Según Palmi y Solé (2016) la investigación y aplicaciones prácticas de mindfulness en el ámbito deportivo se desarrollan con dos enfoques fundamentales: Atención plena en combinación con aceptación y compromiso (mindfulness-Acceptance-Commitment Approach: MAC) y Mejora del rendimiento deportivo a través del mindfulness (MindfulSports Performance Enhancement: MSPE). Estos autores encuentran evidencia en estudios anteriores, de la eficacia del trabajo de mindfulness en la mejora de variables como la concentración, focalización de objetivos, autovaloración, regulación emocional y estrés precompetitivo.

En el caso de las artes marciales Trujillo y Reyes (2019) implementan un programa de intervención con componente mindfulness donde se registra una disminución en los niveles de la ansiedad somática y cognitiva con un aumento en los niveles de autoconfianza en el grupo de experimento.

De manera general el modelo de aceptación que sustenta las terapias de tercera generación cognitivo conductual y dentro de ellas el mindfulness, representa una potencialidad para el deportista en tanto supone la aceptación de su propia experiencia y de lo que ocurra alrededor sin la presión de intentar modificarlo. Esta nueva postura implica la posibilidad de un mejor desempeño y precisión en la ejecución deportiva.

En opinión de las autoras la autoconfianza es una variable con influencia significativa en el desempeño de judocas, y potenciar su desarrollo desde la intervención con técnicas mindfulness como la respiración consciente, el escaneo corporal y la realización de elementos técnicos del judo con atención plena, constituye una ganancia en el contexto deportivo en tanto puede implicar la optimización de sus recursos psicológicos y personales, así como un reto en el contexto deportivo cubano actual que merece la pena ser asumido.

Conclusiones

1. La presente reflexión teórica permitió la sistematización de los referentes teóricos para el abordaje y desarrollo de la autoconfianza, así como de las principales características de la adolescencia como etapa vital en el desarrollo de la personalidad y las exigencias psicológicas de la práctica del judo.
2. Aunque la intervención psicológica en el ámbito deportivo ha estado tradicionalmente pautada por las técnicas de la primera y segunda ola cognitivo conductual, la intervención basada en mindfulness como técnica de tercera generación, potenciará el desarrollo de la autoconfianza con una repercusión positiva en el desempeño deportivo de judocas cadetes.

Referencias bibliográficas

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: To-ward a unifying theory of behavior-al change.

Psychological Review, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Bozhovich, L. (1976). *La personalidad y su formación en la edad infantil*. Pueblo y Educación.
- Buceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Dykinson.
- Domínguez, L. (2007). *Psicología del Desarrollo. Problemas, Principios y Categorías*. Editorial Félix Varela.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. McGraw-Hill.
- Fradejas, E., Espada, M., Garrido, R. (2017). La Autoconfianza en el Deporte en Edad Escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 2(44), 158-171. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459653861013>
- Larumbe, E., Pérez; Rueda, M.C. & López de la Llave, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 151-163. <https://ddd.uab.cat/record/62721>
- Mañas, I., del Águila, J., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 41-53. <https://doi.org/10.25115/psy.e.v6i1.507>
- Moñivas, A., García, G., & García, R. (2012). Mindfulness (Atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89. <http://hdl.handle.net/10272/5939>
- Palmi, J., & Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 147-155. <https://ddd.uab.cat/record/145833>
- Pulido, S., Fuentes, J. P., & de la Vega, R. (2021). Motivación, autoconfianza y ansiedad en judo: sexo y nivel competitivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la*

Actividad Física y el Deporte, 21(82), 319-335.

<https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.82.008>

Riera, J. (1997). Acerca del deporte y del deportista. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(1), 127-138. <https://ddd.uab.cat/record/63931>

Sáez, G.A. (2017). Ansiedad estado y autoconfianza respecto al resultado competitivo en el deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(1), 9-16.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6239548>

Trujillo, D., & Reyes, M. (2019). Programa basado en "mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, 418-426.

<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221-246.