

Mindfulness en psicología del ejercicio

Mindfulness en ejercicio es la atención y conciencia receptiva de la experiencia presente durante actividad física, que incluye apertura, aceptación y ausencia de juicio reactivo hacia sensaciones, pensamientos, emociones y entorno.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Actividad física, ejercicio y adherencia

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5166 palabras de cuerpo

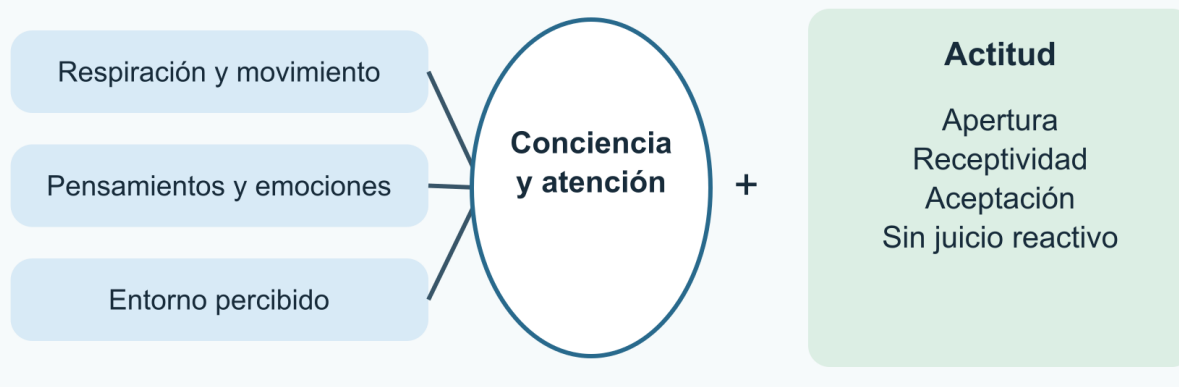
Resumen

Mindfulness en ejercicio reúne atención a la experiencia presente y una actitud receptiva, abierta y no evaluativa. Esta monografía distingue disposición general, contexto de actividad física y estado de una sesión, y examina cómo esas diferencias cambian la interpretación de los resultados. Revisa, a través de capítulos del corpus, estudios de caminata, muestreo de experiencias y una cohorte de yoga, conservando sus diseños y resultados. Explica la relación propuesta con motivación autónoma y necesidades, las limitaciones de instrumentos y la diferencia entre afecto, motivación y conducta. La comparación general sobre mindfulness aporta hipótesis sin transferir automáticamente resultados de otros ámbitos. Las cinco preguntas de agenda organizan mecanismos, moderadores, diseño, evaluación y modalidades de ejercicio, con atención a intensidad, aprendizaje y condiciones de participación.

Palabras clave: mindfulness; ejercicio; estado; motivación autónoma; aceptación; actividad física; medición

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/mindfulness-en-psicologia-del-ejercicio.html>

Atender y relacionarse con lo atendido



El objeto y la forma de atender
son aspectos diferentes de la experiencia

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Distinción de dos componentes y posibles objetos de conciencia, basada en Ullrich-French y Cox [1] y Beloborodova y Brown [2]. El signo de suma organiza una definición; no calcula una puntuación ni un efecto.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Sarah Ullrich-French y Anne E. Cox (2021); Polina Beloborodova y Kirk Warren Brown (2023).

1. Una experiencia de ejercicio que puede estudiarse

Mindfulness designa una atención y una conciencia receptivas de la experiencia presente, acompañadas de apertura, aceptación y una actitud de no juzgar inmediatamente lo que aparece. Sarah Ullrich-French y Anne E. Cox lo estudian en el contexto del ejercicio: sensaciones de movimiento, pensamientos, emociones y percepción del entorno. Su capítulo distingue este ámbito de la preparación para rendir en competición, aunque ambos puedan utilizar la misma palabra. La pregunta central es cómo se relaciona mindfulness con la experiencia de ejercitarse y con participar en actividad física, y qué investigación permite comprender esa relación.^[1]

La distinción importa porque un resultado puede referirse a sentirse durante una sesión, a las razones para hacer ejercicio o a la cantidad de actividad realizada. Son objetos relacionados, pero diferentes. Una sesión vivida con mayor disfrute no contiene por sí misma información sobre lo que sucederá durante las semanas siguientes. Tampoco una puntuación general de mindfulness indica necesariamente cómo estuvo una persona mientras caminaba. El capítulo organiza precisamente estas diferencias entre experiencia, motivación, medición y conducta.^[1]

Beloborodova y Brown aportan una comparación general desde la teoría de la autodeterminación (SDT, por su denominación en inglés). Revisan mindfulness y satisfacción de autonomía, competencia y relación en vida cotidiana, educación, trabajo, relaciones y algunas actividades físicas. La diversidad de ámbitos ayuda a formular mecanismos posibles. Cada estudio conserva, sin embargo, su tarea y sus participantes. Una observación sobre relaciones de pareja o sobre una tarea de lectura no constituye una prueba del efecto de mindfulness durante ejercicio.^[2]

El problema también requiere una idea clara de motivación. Biddle, Mutrie y Gorely distinguen su calidad de su cantidad y describen dirección, persistencia y retorno a la actividad después de una pausa. Con esa base, investigar mindfulness en ejercicio significa preguntar qué se atiende, cómo se vive la actividad y cómo se estudia la participación a lo largo del tiempo. El balance temático de 2021 presenta resultados prometedores junto con una agenda abierta; su interés reside tanto en lo observado como en precisar las preguntas que todavía requieren contraste.^{[1][3]}

2. Atender incluye el modo de relacionarse con lo percibido

Ullrich-French y Cox identifican dos elementos centrales. El primero es atender y ser consciente del presente. Puede dirigirse a estímulos internos, como respiración, pensamientos, emociones o participación muscular, y a estímulos externos que llegan a través de los sentidos. Dentro de esa conciencia cabe concentrarse en un elemento o permitir que varios entren y salgan del campo de atención. El segundo elemento es la actitud: apertura, curiosidad, receptividad, aceptación y ausencia de juicio reactivo. La definición reúne objeto de atención y forma de atenderlo.^[1]

Esta combinación permite distinguir mindfulness de una atención intensa que evalúa continuamente si la experiencia es correcta. Beloborodova y Brown explican que, dentro de la autodeterminación, importa observar de una manera permisiva en lugar de controlar la experiencia. También reconocen que el concepto posee significados históricos y culturales diversos. La definición utilizada en estos capítulos es una conceptualización psicológica para investigar procesos; no representa por sí sola todas las tradiciones contemplativas ni exige atribuirles idénticas prácticas.^[2]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, dos personas notan que respiran más deprisa durante una caminata. Una interpreta cada cambio como una prueba de que está haciendo mal la actividad; otra observa la sensación antes de decidir qué hacer. Ambas prestan atención al cuerpo, pero su relación con lo percibido difiere. El ejemplo ilustra por qué medir conciencia corporal sin investigar la actitud deja una parte de la definición sin describir. No ofrece una interpretación clínica de ninguna de las dos personas.^[1]

Aceptación, en la formulación que las autoras discuten, se refiere a la relación con una experiencia. No es una medida de ejecución, una intensidad de esfuerzo ni una

garantía de agrado. Cuando consideran ejercicios exigentes, preguntan precisamente si dirigir una atención aceptante a sensaciones incómodas tendrá consecuencias positivas o negativas. La actitud se convierte así en una variable que investigar, no en una respuesta que pueda suponerse favorable en cualquier tarea. La figura distingue los dos componentes y sus distintos objetos sin adjudicarles efectos observados.^[1]

3. La disposición general, el contexto y el episodio

Mindfulness como rasgo describe una tendencia a estar presente en distintas actividades y a través del tiempo. Mindfulness como estado describe su grado en una situación concreta. La primera permite estudiar diferencias entre personas; la segunda, variaciones de una misma persona entre actividades o momentos. Una persona puede mostrar una disposición general relativamente alta y experimentar poca presencia en cierta sesión, o alcanzar un estado de presencia sin tener una disposición elevada. El capítulo considera esas posibilidades al formular trayectorias que aún requieren estudio.^[1]

Entre ambos aparece el nivel contextual: mindfulness referido a la actividad física como ámbito. Tsafou y colaboradores, según la revisión de Ullrich-French y Cox, adaptaron preguntas a ese contexto. En sus trabajos la medida contextual se relacionó con actividad y satisfacción, mientras que la medida general no mostró la misma relación con actividad en el primer estudio. El capítulo advierte que no se había establecido evidencia de propiedades psicométricas de esa medida contextual. Las referencias describen esos trabajos como estudios transversales de población neerlandesa; una relación indirecta estimada en ellos no fija una secuencia causal.^[1]

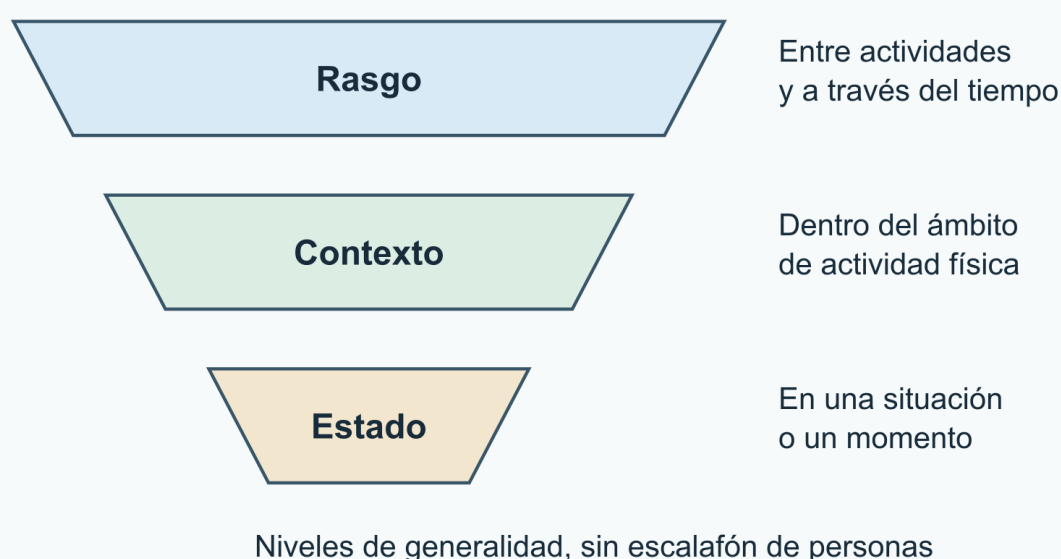
Las diferencias entre niveles permiten afinar la pregunta. Saber si alguien suele vivir con atención no responde exactamente a si lo hizo durante una caminata; preguntar por ejercicio en general tampoco identifica la experiencia de un instante. Las autoras proponen una jerarquía de evaluación que capture rasgo, contexto y estado. La palabra jerarquía organiza niveles de generalidad, no clasifica a participantes de mejores a peores ni establece una etapa obligatoria de entrenamiento.^[1]

[Inferencia] Un registro hipotético puede separar una descripción de hábitos cotidianos, una valoración de cómo se suele vivir el ejercicio y una valoración de la sesión recién terminada. Si las tres respuestas difieren, conviene conservar esa diferencia antes de resumirlas en una etiqueta. El mapa visual utiliza trapecios de anchura decreciente: vida cotidiana, ejercicio y episodio. Su equivalencia textual es la relación entre una disposición amplia, una experiencia contextual y una experiencia situada, sin presumir que la primera determina siempre las otras.^[1]

Distinciones didácticas entre niveles, basadas en el capítulo de Ullrich-French y Cox.

Nivel	Objeto	Comparación pertinente
Rasgo	Tendencia entre actividades y a través del tiempo	Diferencias generales entre personas
Contexto	Mindfulness en actividad física	Experiencia habitual dentro de ese ámbito
Estado	Situación o momento particular	Variación entre episodios, también dentro de una persona

Tres alcances para describir mindfulness



[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Organización conceptual de la jerarquía de evaluación planteada por Ullrich-French y Cox [1]. La anchura representa alcance de la pregunta, sin medir capacidad, valor personal o dependencia causal.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Sarah Ullrich-French y Anne E. Cox (2021).

4. La experiencia psicológica y la conducta ofrecen balances distintos

El panorama de ejercicio que presentan Ullrich-French y Cox encuentra asociaciones consistentes entre mindfulness como rasgo y cogniciones o emociones relacionadas con la actividad. Incluye relaciones con formas autónomas de motivación y satisfacción con la actividad física. Las relaciones con conducta de ejercicio resultan menos consistentes. Algunas investigaciones encuentran efectos pequeños en actividad autoinformada o mantenimiento, pero la revisión no trata estos datos como una confirmación uniforme de aumento de participación.^[1]

Una síntesis importante es la revisión de Schneider y colaboradores de 2019, conocida aquí mediante el capítulo y su tabla de lecturas. Incluyó cuarenta estudios, diecinueve transversales, y solo uno recibió la calificación de calidad fuerte. El capítulo informa resultados más consistentes para satisfacción, motivación y afecto que para conducta de actividad física. La tabla añade que las intervenciones basadas en mindfulness no conducen de forma concluyente a un aumento de actividad y propone estudios longitudinales y experimentales específicos del ámbito.^[1]

Esas cifras describen estudios incluidos y su evaluación metodológica, no porcentajes de personas que respondieron al entrenamiento. Tampoco equivalen a un balance actualizado de toda la investigación posterior. El dato sustantivo es la diferencia entre resultados psicológicos y conductuales dentro de la síntesis reseñada. La propia exposición contempla que mindfulness y conducta se relacionen indirectamente a través de otras variables, pero solicita mejor teoría y métodos para identificar esos mecanismos.^[1]

Biddle y colaboradores hacen una distinción semejante al revisar autodeterminación: correlaciones con intención o competencia no responden todavía a la pregunta por conducta real. Además, muchos estudios utilizan autoinformes de actividad con error de medición. Esta comparación ayuda a leer el balance de mindfulness con el resultado correcto en mente. Satisfacción con una sesión, intención de volver y participación observada aportan información diferente. Mantenerlas separadas permite describir qué relación recibió apoyo y qué paso continúa abierto, sin reducir toda la evidencia a una sola afirmación de eficacia.^{[3][1]}

5. Dos escalas de tiempo para investigar la experiencia

La tabla de lecturas del capítulo reseña el trabajo de Yang y Conroy de 2018 como un muestreo de experiencias de catorce días mediante teléfono inteligente, a través de contextos de vida. Se informó menor afecto negativo momentáneo al moverse y estar más presente que al estar sentado o menos presente. En el cuerpo del capítulo se explica que las experiencias afectivas dentro de una persona variaban con el estado de mindfulness. Ese diseño observa episodios cotidianos y permite conservar la variación temporal.^[1]

La medida utilizaba dos elementos de un instrumento general de estado, no diseñado para ejercicio. Por ello, el resultado aporta una relación situada, pero también revela una dificultad de medición. No constituye un ensayo que asigne a participantes a caminar con mindfulness durante catorce días, ni demuestra que el mismo estado incrementara la actividad futura. La comparación entre momentos y el cambio de conducta a largo plazo son preguntas diferentes. La tabla especifica el diseño y el texto describe esa limitación del instrumento.^[1]

Otra lectura clave es Cox, Ullrich-French y Austin de 2020. La tabla identifica una cohorte longitudinal en una clase de yoga de dieciséis semanas. Los aumentos de mindfulness de estado predijeron aumentos de motivación autónoma, de forma directa e indirecta mediante satisfacción de necesidades. Beloborodova y Brown precisan autonomía y competencia en su reseña del mismo trabajo. Una relación longitudinal aporta información sobre cambios a lo largo del seguimiento, pero no convierte una cohorte en comparación experimental de componentes aislados.^{[1][2]}

[Inferencia] Si se organizara una investigación hipotética sobre caminatas habituales, registrar momentos permitiría estudiar cómo varía la experiencia dentro de cada participante, y un seguimiento posterior permitiría preguntar por continuidad de participación. Medir solo al final dejaría menos información sobre esas variaciones. El diseño se elegiría según la pregunta, en lugar de tratar catorce días o dieciséis semanas como duraciones necesarias de intervención. El diagrama temporal compara los dos diseños reales reseñados y señala sus distintos resultados: afecto momentáneo y motivación longitudinal.^[1]

La escala temporal cambia la pregunta

Muestreo de experiencias

Catorce días; registros por teléfono



Relación con afecto negativo momentáneo en contextos cotidianos

Cohorte de yoga

Dieciséis semanas; clase de yoga



Relación longitudinal con motivación autónoma y satisfacción de necesidades

Diseños reseñados distintos; las marcas no representan resultados

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Comparación de los diseños reseñados de Yang y Conroy (2018) y Cox y colaboradores (2020) en tabla 16.1 y texto de Ullrich-French y Cox [1]; yoga también reseñado por Beloborodova y Brown [2]. No indica dosis de intervención ni prueba de causalidad. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Sarah Ullrich-French y Anne E. Cox (2021); Polina Beloborodova y Kirk Warren Brown (2023).

6. Disfrute, autonomía y competencia dentro del ejercicio

La motivación intrínseca se refiere a participar por el interés o disfrute de la propia actividad. Biddle, Mutrie y Gorely explican que el agrado reside en la actividad, en lugar de un premio separable. Su capítulo amplía después la distinción hacia diversas regulaciones, incluidas razones personalmente valoradas. Por eso motivación autónoma e interés intrínseco no se usan aquí como sinónimos exactos. En la investigación de mindfulness conviene conservar qué regulación o experiencia se evaluó, en vez de resumirlas como tener más ganas.^[3]

Ullrich-French y Cox señalan relaciones entre mindfulness corporal de estado y motivación intrínseca, satisfacción de necesidades, apreciación del cuerpo y menor preocupación por su apariencia en los trabajos reseñados. La referencia a necesidades ayuda a preguntar si durante la actividad alguien se siente capaz y actúa con voluntad propia. El capítulo general define autonomía como experiencia de volición y competencia como eficacia sentida en relación con el entorno. Son experiencias psicológicas, distintas de una puntuación de condición física o de un número de sesiones completadas.^{[1][2]}

En su explicación teórica, las autoras proponen que conciencia y menor reactividad pueden abrir espacio para decisiones que apoyen competencia y autonomía. La investigación longitudinal de yoga ofrece una relación compatible con esa vía. Aun así, el texto distingue tests limitados de proposiciones teóricas y solicita investigaciones que aclaren los procesos. La satisfacción de necesidades proporciona una hipótesis de mecanismo; su presencia en un modelo no basta para atribuirle todo cambio conductual.^[1]

[Inferencia] En una clase hipotética, una persona percibe mejor qué variante del movimiento puede realizar y elige una opción que comprende y acepta. Esa escena permite formular preguntas diferentes: si se sintió competente, si eligió con volición, si disfrutó y si regresó otra semana. El ejemplo da contenido a las variables sin sustituir sus medidas ni prometer una secuencia. Mantener las preguntas separadas también permite que la experiencia sea valiosa aunque no todas cambien al mismo tiempo.^{[1][2]}

7. Atención y aceptación como hipótesis de proceso

La primera pregunta de agenda de Ullrich-French y Cox busca los procesos que vinculan rasgo y estado con conducta de actividad física. Las autoras proponen varios puntos de partida, entre ellos autodeterminación, modelos de procesos afectivos y reflexivos, y teoría de monitoreo y aceptación, conocida como MAT. Un marco puede orientar qué medir y qué comparar. La exposición los presenta como bases para investigar mecanismos, no como una cadena ya demostrada para toda forma de ejercicio.^[1]

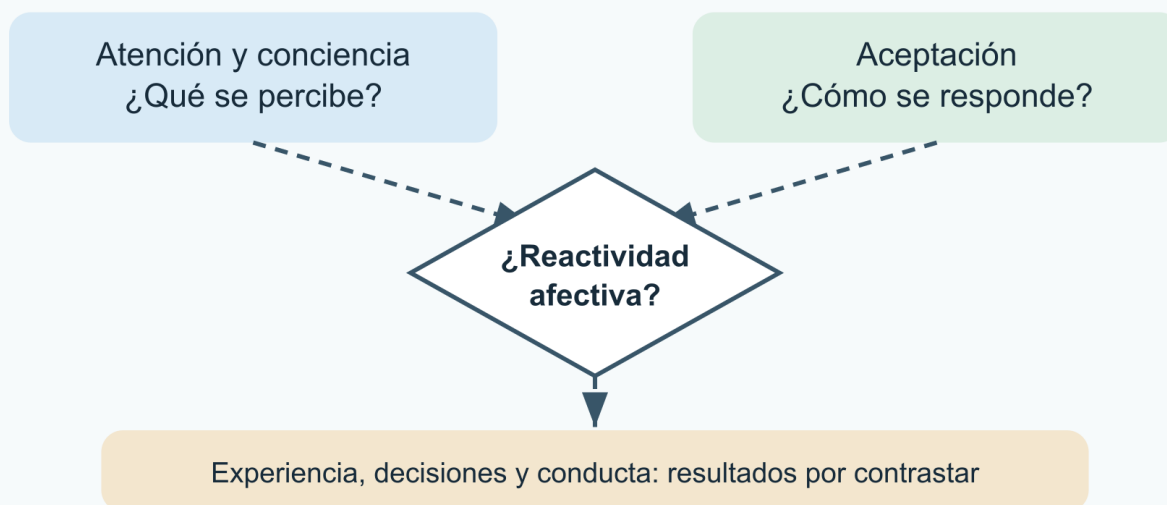
En la explicación de MAT, atender a la experiencia y relacionarse con ella de una manera aceptante tienen funciones que pueden distinguirse. Atención al presente podría permitir reconocer sensaciones agradables; aceptación podría reducir reactividad afectiva ante experiencias incómodas. Combinadas, podrían favorecer claridad para decidir durante la sesión. El verbo condicional es parte del argumento: el capítulo solicita contrastar si esos procesos explican cambios de afecto, motivación y conducta. Una intervención que solo aumenta atención no comprueba automáticamente el papel atribuido a aceptación.^[1]

Los modelos que distinguen procesos explícitos e implícitos aportan otra pregunta: cómo se relacionan deliberaciones y experiencias afectivas en decisiones de ejercicio. El capítulo destaca el placer vivido durante la actividad como una vía relevante para investigar. Biddle y colaboradores también reconocen que parte de la actividad cotidiana puede depender de hábitos y elecciones poco conscientes. La comparación invita a estudiar tanto la experiencia como la decisión posterior, sin concluir que todos los hábitos deban deshacerse ni que cada decisión se vuelva enteramente consciente.^{[1][3]}

Rasgo y estado pueden relacionarse por vías parcialmente coincidentes, independientes o interactivas. Una disposición amplia podría facilitar más estados de presencia, pero un estado puede aparecer sin una disposición alta. También podría variar el efecto del estado según el rasgo. Las autoras agregan una posible dirección inversa: experiencias presentes durante ejercicio podrían influir en el rasgo a lo largo del tiempo. Son alternativas que un diseño debe discriminar.^[1]

[Inferencia] El diagrama representa dos componentes que confluyen en una pregunta sobre menor reactividad, con una salida pendiente hacia decisiones y conducta. Las líneas discontinuas significan hipótesis, no coeficientes ni efectos garantizados. Su equivalencia textual es que atender, aceptar, sentir y decidir necesitan medirse como procesos distintos para estudiar sus relaciones. Una escena hipotética o una explicación plausible por sí solas no seleccionan cuál de las vías ocurrió.^[1]

Un mecanismo exige contrastar sus componentes



Líneas discontinuas: procesos propuestos en MAT y SDT

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Esquema de hipótesis de proceso discutidas por Ullrich-French y Cox [1], con el papel propuesto de monitoreo y aceptación. Las líneas discontinuas preservan su condición de hipótesis, sin declarar una cadena causal demostrada. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Sarah Ullrich-French y Anne E. Cox (2021).

8. Las necesidades en otros ámbitos aportan contraste

Beloborodova y Brown revisan mindfulness como recurso psicológico interno para satisfacer necesidades. En autonomía incluyen estudios de vida cotidiana, laboratorio, trabajo y ejercicio. El capítulo reseña una inducción de mindfulness relacionada con mayor motivación intrínseca para una tarea de lectura, comparada con distracción y ausencia de instrucciones. También describe un estudio donde disminuyó motivación para una tarea rutinaria. La variación entre tareas impide identificar mindfulness con incrementar siempre el impulso a actuar.^[2]

La revisión de Donald y colaboradores, según este capítulo general, encuentra asociaciones entre rasgo y motivación autónoma en trabajos transversales, así como resultados de entrenamiento. Sin embargo, sus tamaños de efecto presentan heterogeneidad considerable que el diseño de los estudios no explicó. Los autores del capítulo piden investigar moderadores. Ese balance aporta una comparación del campo general; no ofrece una estimación específica de cuántas personas empezarán o mantendrán ejercicio tras una propuesta de mindfulness.^[2]

En relación con otras personas, la evidencia reseñada incluye parejas, estudiantes y adultos de la comunidad. Un ensayo en adultos comunitarios con estrés encontró

menor soledad y más interacción solo cuando el entrenamiento incorporaba aceptación, según la exposición de Lindsay y colaboradores. La revisión no convierte estos participantes en integrantes de una clase de ejercicio. Su interés para esta monografía es mostrar que los componentes de la intervención y los resultados sociales importan al comparar estudios.^[2]

Para competencia, Beloborodova y Brown señalan que hay menos estudios que para autonomía y relación. Incluyen desempeño y eficacia sentida en educación, trabajo, deporte y yoga. La hipótesis es que mindfulness puede relacionarse con atención disponible, metas de dominio y experiencia de eficacia. Los procesos permanecen en buena parte teorizados. La investigación de yoga constituye una conexión directa con actividad física; los demás contextos amplían preguntas sin proporcionar efectos deportivos o de adherencia por transferencia automática.^[2]

El capítulo general distingue además no apego de fijarse en conseguir experiencias deseables o evitar las indeseables. Lo describe como apertura receptiva hacia uno mismo y otras personas. Reseña una relación entre ese constructo, satisfacción de necesidades y motivación para estudiar en universitarios. El ejemplo conserva el ámbito académico. Su función en esta comparación es mostrar que la actitud ante la experiencia puede estudiarse como algo más específico que un total de atención. No permite inferir que permanecer tranquilo o aceptar sensaciones producirá siempre más ejercicio. [Inferencia] La referencia a no apego tampoco significa perder interés por una actividad o desconectarse de otras personas; se refiere a cómo se responde a experiencias y expectativas.^[2]

9. Qué captura una medida de mindfulness durante movimiento

Los instrumentos de mindfulness no son intercambiables porque varían en nivel y componentes. Ullrich-French y Cox señalan que predominan autoinformes y medidas de rasgo, con diversidad suficiente para dificultar comparaciones. Una puntuación total puede ocultar diferencias entre atención, conciencia y aceptación. Elegir una medida requiere relacionarla con la hipótesis: estudiar estado durante ejercicio necesita información del episodio, mientras una disposición general describe otro alcance.^[1]

La State Mindfulness Scale for Physical Activity, SMS-PA, fue desarrollada para el contexto de actividad física a partir de una escala previa de estado. Amplía la presencia de conciencia del movimiento y sensaciones corporales, y permite una puntuación general o subescalas de mente y cuerpo. Las asociaciones más consistentes en la revisión corresponden a mindfulness corporal. El capítulo informa que también se utilizó para distinguir condiciones experimentales como

comprobación de la manipulación. Esto verifica una diferencia en la experiencia medida; no equivale a demostrar continuidad de ejercicio.^[1]

Una limitación decisiva es que la SMS-PA recoge atención y conciencia, pero no representa suficientemente aceptación y ausencia de juicio. Si un modelo atribuye a aceptación la reducción de reactividad, medir solo conciencia deja incompleta la prueba. Esa observación permite conservar dos hechos a la vez: existen evidencias de utilidad de la escala en ciertos estudios y hay elementos de la definición que requieren mejor evaluación. No se reproducen aquí sus elementos ni se establecen cortes para clasificar participantes.^[1]

Las autoras proponen complementar autoinformes con otras formas de evaluación. La neuroimagen puede aportar información sobre procesos de mindfulness estudiados en otros ámbitos, pero presenta dificultades para captar movimiento complejo en contextos reales y no es accesible a todos los equipos. Una medida cerebral tampoco responde por sí sola a la experiencia de ejercitarse o a participación posterior. El capítulo formula la triangulación como una dirección de investigación, con sus posibilidades y restricciones.^[1]

[Inferencia] Para una comparación hipotética de condiciones de caminata se podría precisar primero qué componente se pretende modificar y qué indicador lo captura. Después se distinguirían experiencia afectiva de la sesión y conducta de semanas posteriores. La coherencia entre intervención y medida aporta una pregunta verificable. Usar un instrumento conocido sin describir ese vínculo dejaría menos claro qué significan tanto un resultado positivo como uno nulo.^[1]

El momento de evaluación merece la misma precisión que el instrumento. La revisión compara disposiciones generales con estados y utiliza muestreo de experiencias para observar variación dentro de personas. Una pregunta sobre cómo se suele vivir el ejercicio y otra sobre lo ocurrido durante una sesión no tienen idéntico referente temporal. También hay diferencia entre comprobar que una condición evocó mayor mindfulness y comprobar que esa condición cambió afecto, motivación o actividad. En los estudios experimentales reseñados, la comprobación de la manipulación cumple la primera función. Conservar esa separación permite identificar qué parte de la propuesta funcionó según la medida elegida y qué resultado se necesita examinar todavía.^[1]

10. Para quién y bajo qué condiciones

La segunda pregunta de agenda busca moderadores: variables que pueden ampliar, reducir o cambiar una relación. Ullrich-French y Cox reconocen resultados nulos y mixtos, especialmente en conducta, y proponen estudiar diferencias psicológicas, sociales, físicas y de contexto. También distinguen mediadores, que ofrecen una hipótesis sobre cómo aparece una relación, de moderadores, que permiten preguntar cuándo o para quién difiere. Son funciones dentro de un análisis, no etiquetas permanentes de personas.^[1]

La experiencia previa constituye una posibilidad concreta. Participantes con más experiencia en yoga o meditación informaron mayor mindfulness de estado en trabajos reseñados; también lo hicieron quienes practicaban actividad física con mayor frecuencia. Pero una diferencia de nivel no demuestra que una intervención produzca efectos más fuertes en esas personas. El capítulo solicita contrastar esa posibilidad en ejercicio. Las autoras tampoco encontraron que un rasgo elevado fuera un requisito para alcanzar beneficios motivacionales de estar presente durante actividad en sus trabajos.^[1]

Neuroticismo y tolerancia al malestar aparecen como antecedentes de moderación estudiados en otros contextos. Las referencias del capítulo permiten conservarlos: una investigación trataba atención en personas novatas y otra prevención de recaída en uso de alcohol y otras sustancias. Esos antecedentes motivan preguntas; no identifican automáticamente a quienes responderán a mindfulness durante ejercicio. Para el ámbito físico se solicita describir candidatos y después contrastarlos con medidas adecuadas y variación suficiente.^[1]

[Inferencia] En un grupo hipotético de caminantes, una diferencia en respuestas podría relacionarse con experiencia previa, estado del momento o condiciones de la actividad. Registrar esas posibilidades permite investigar una explicación sin atribuirla de antemano a un rasgo. Un promedio favorable puede coexistir con variación entre personas. La pregunta útil no es quién posee la etiqueta correcta, sino qué variable se evaluó, qué interacción se contrastó y qué contexto limita su interpretación.^[1]

11. Una comparación depende de la pregunta que pretende responder

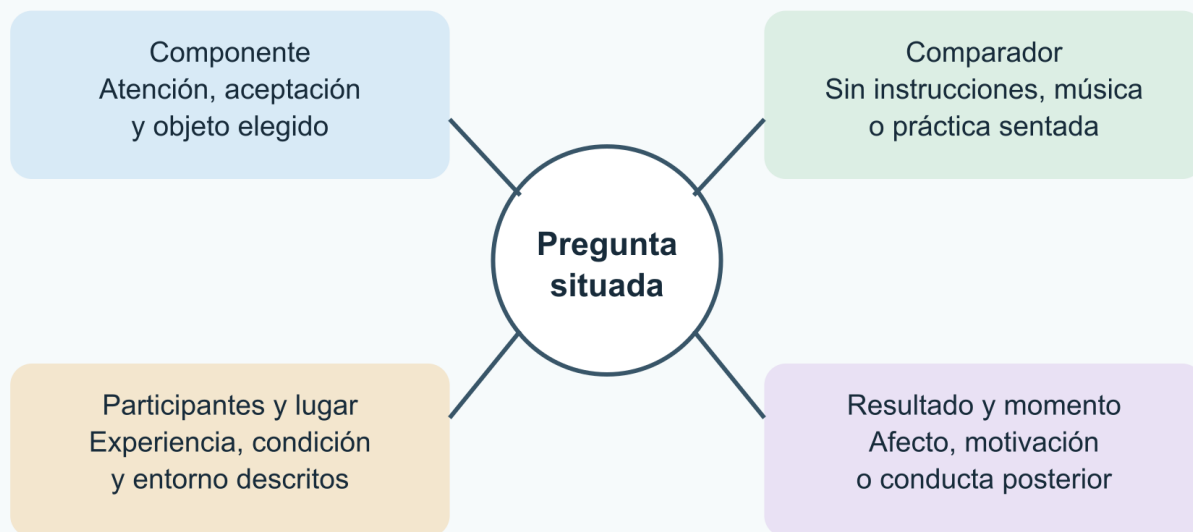
La tercera pregunta del capítulo aborda diseño. Las autoras organizan decisiones mediante por qué, qué, quién, dónde, cuándo y cómo. El punto de partida es una razón teórica para esperar un efecto sobre un resultado particular. Si la explicación requiere aceptación para reducir reactividad, la manipulación debería incluir ese componente y la evaluación debería captarlo. A continuación se precisa si la atención se dirige a mente, cuerpo, entorno o varios objetos. Estas decisiones conectan la propuesta con lo que después podrá concluirse.^[1]

El comparador cambia la pregunta. Para investigar afecto durante ejercicio, el capítulo propone condiciones relativamente neutras, como escuchar un pódcast, o una estrategia que apoye afecto positivo, como música. Si se busca comparar movimiento con una práctica sentada, esa práctica puede ser el comparador apropiado. Son opciones de diseño, no resultados de superioridad. Comparar mindfulness con ausencia de instrucciones y compararlo con otra actividad que ya produce agrado no evalúa exactamente la misma contribución.^[1]

También importa quién participa. Condición física, historia de actividad, tolerancia al esfuerzo, rasgo y experiencia con prácticas estáticas o en movimiento pueden influir en las respuestas. El lugar ofrece otro intercambio: laboratorio y contexto natural permiten controlar u observar aspectos diferentes. El modo y momento de las indicaciones también cambian la experiencia. El capítulo no propone un diseño único; pide justificar decisiones según el problema de investigación.^[1]

[Inferencia] Un ejemplo hipotético podría comparar dos condiciones de una misma caminata, con instrucciones presentes y con un comparador claramente descrito. Otro podría observar clases habituales sin asignación experimental. El primero y el segundo aportarían información distinta sobre una pregunta situada. El tablero visual separa intervención, comparador, resultado y participantes. Su equivalencia textual es que ninguna casilla aislada define una prueba suficiente: la interpretación depende de la relación entre lo propuesto, aquello con que se compara, quién participa y qué se mide.^[1]

Decisiones que definen una comparación



Las opciones responden preguntas distintas; no son recomendaciones

[Inferencia] Elaboración original de EDUFISICA. Mapa didáctico de las decisiones de diseño propuestas por Ullrich-French y Cox [1]. Los ejemplos de comparadores son alternativas que dependen de la pregunta, sin asignación de eficacia ni un protocolo universal.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Sarah Ullrich-French y Anne E. Cox (2021).

12. Movimiento, intensidad y aprendizaje cambian la situación

Las autoras reconocen prácticas que incorporan explícitamente mindfulness en movimiento, como yoga y tai chi. También consideran caminar un contexto atractivo por flexibilidad y por utilizar una habilidad habitualmente practicada. El capítulo cita estudios de caminata y explica que las indicaciones pueden dirigirse a respiración y sensaciones. Sin embargo, su quinta pregunta surge porque se sabe menos sobre otras formas populares de ejercicio. Una actividad favorable para investigar no se convierte por eso en la mejor actividad para todas las personas.^[1]

La intensidad introduce una incertidumbre concreta. Ullrich-French y Cox preguntan qué ocurre cerca o por encima del umbral ventilatorio, cuando las sensaciones de esfuerzo y las respuestas afectivas pueden ser incómodas. No se había establecido si atender de manera aceptante a esas señales produciría una experiencia más positiva o negativa ni cómo se relacionaría con decisiones posteriores. Este problema evita confundir mindfulness con una técnica que necesariamente hace agradable cualquier esfuerzo.^[1]

El modo y el aprendizaje motor ofrecen otra frontera. La hipótesis de acción restringida sugiere que un foco interno puede interferir con procesos automáticos de

control motor. El capítulo utiliza ese antecedente para plantear una pregunta, no para declarar que mindfulness deteriora toda habilidad. Al aprender coordinaciones nuevas o complejas se requieren señales pertinentes para la ejecución. Las autoras consideran desconocido qué papel tienen apertura y curiosidad en esos casos y piden comparar modos, intensidades y etapas de aprendizaje.^[1]

[Inferencia] Una caminata conocida y un movimiento recién aprendido no ofrecen la misma distribución de demandas. En un ejemplo hipotético, atender a sensaciones durante la primera y seguir indicaciones de ejecución durante el segundo pueden formar parte de preguntas distintas. El ejemplo no asigna una intervención ni recomienda sustituir orientación técnica. Permite conservar modo, familiaridad y objetivo al describir una investigación. Tampoco el desconocimiento autoriza a afirmar que la práctica es beneficiosa o perjudicial en un contexto no estudiado.^[1]

Las metas del participante son otra condición poco explorada que las autoras identifican al cerrar esta pregunta. Una investigación puede buscar experiencia afectiva, disposición a volver o características de ejecución, y la compatibilidad con una práctica de atención no se deduce del nombre de la actividad. Del mismo modo, combinar modalidades bajo una única etiqueta dificulta saber qué se ha contrastado. La agenda solicita replicación entre tipos de ejercicio y practicantes antes de determinar aplicaciones apropiadas. La replicación se refiere a volver a examinar relaciones en condiciones descritas; repetir una denominación de intervención sin conservar sus componentes no responde a esa necesidad.^[1]

13. Una intervención combina prácticas y condiciones

El panorama temático reseña intervenciones basadas en aceptación que incorporan mindfulness, como reducción de estrés basada en mindfulness, enfoques de aceptación y compromiso y propuestas de autocompasión. Las autoras informan apoyo en trabajos de conducta de ejercicio, pero también diferencias amplias en duración, sesiones, contenido, entrega y seguimiento. Una denominación compartida no identifica una intervención uniforme. Para interpretar un programa hace falta conocer sus componentes y las condiciones de comparación.^[1]

La tabla describe el ensayo de Hunt y colaboradores de 2018 con cinco grupos de tratamiento y controles activos e inactivos. Los tratamientos activos se relacionaron con reducción de ansiedad frente al control inactivo; yoga solo o combinado con entrenamiento mindfulness mostró respuestas más adaptativas a un desafío de estrés. Este resumen conserva su resultado y comparador. No demuestra por sí mismo mayor adherencia al ejercicio ni autoriza a trasladar un programa de reducción de estrés a toda clase de actividad física.^[1]

La comparación general aporta otra escena directamente relacionada con ejercicio. Beloborodova y Brown reseñan Cox y colaboradores de 2018: personas con baja

motivación intrínseca fueron asignadas a instrucciones escritas y de audio de atención no evaluativa a sensaciones durante caminata en cinta, o a una condición sin instrucciones. El capítulo informa mayor afecto positivo y disfrute, y menor esfuerzo percibido. Es un resultado de experiencia de caminata en esa población y comparación; no se añade continuidad de entrenamiento que el pasaje no describe.^[2]

Estos ejemplos explican por qué componente, actividad y resultado deben acompañar el nombre de la intervención. Yoga puede incluir movimiento e indicaciones de atención; un programa puede incorporar prácticas sentadas y otros elementos. La experiencia agradable de una sesión, la respuesta a estrés y la conducta de ejercicio necesitan evaluarse por separado. Esta lectura utiliza los originales como estudios reseñados por capítulos del corpus, sin presentar sus referencias como investigaciones primarias consultadas de manera independiente.^{[1][2]}

14. Un recurso personal no reemplaza las condiciones de participación

Beloborodova y Brown describen mindfulness como un recurso psicológico conceptualmente independiente del apoyo social a necesidades. A continuación piden investigar posibles efectos conjuntos entre recursos personales y condiciones sociales. Independencia conceptual no significa que el entorno sea irrelevante. La pregunta se refiere a cómo atención y un contexto que apoya autonomía, competencia o relación pueden coexistir e interactuar; el capítulo general mantiene esa combinación en su agenda.^[2]

Biddle y colaboradores recuerdan que la dirección de actividad puede depender de recursos, prioridades y oportunidades. Caminar por falta de otro transporte y elegir una sesión estructurada no expresan necesariamente el mismo proceso. En el capítulo de mindfulness, las autoras agregan metas, modos de actividad y contexto a las condiciones que investigar. Una descripción de presencia en ejercicio resulta más informativa cuando indica qué se estaba haciendo y en qué circunstancias.^{[3][1]}

[Inferencia] Una persona hipotética disfruta una caminata cuando dispone de tiempo y compañía, pero no logra repetirla al cambiar su horario. Otra puede participar con regularidad y describir una experiencia poco satisfactoria. Estas posibilidades muestran por qué el registro de experiencia no sustituye la descripción de oportunidades. Interpretar una interrupción solo como falta de mindfulness dejaría fuera variables que las fuentes consideran pertinentes para actividad y contexto.^{[1][3]}

Las propuestas de las autoras sobre ajuste también incluyen objetivos del practicante y experiencia previa. No se había establecido qué actividades y participantes se beneficiarían más o menos. La función de una explicación situada es mantener esas preguntas disponibles, en vez de convertir el recurso personal en obligación de

tolerar cualquier condición. El vínculo con las necesidades permite estudiar calidad de experiencia y volición junto con la organización de la actividad, sin una promesa de resolver obstáculos materiales por atención individual.^{[1][2]}

15. Una agenda específica para estudiar ejercicio

Las cinco preguntas de Ullrich-French y Cox conservan un orden útil: mecanismos de rasgo y estado, moderadores, diseño, evaluación y modalidades de actividad. Su conclusión de 2021 solicita mejores métodos, medición al nivel adecuado y comparación de condiciones para ganar precisión. Beloborodova y Brown agregan en su balance general de 2023 que predominan estudios correlacionales de rasgo y autoinformes, y piden más experimentos e intervenciones. Ambas agendas se encuentran en la necesidad de distinguir explicación plausible y proceso contrastado.^{[1][2]}

El seguimiento tiene que conservar el resultado que interesa. Biddle y colaboradores distinguen persistir en una tarea y volver después de una pausa. La investigación de mindfulness añade la experiencia durante cada episodio. Relacionar esas escalas requiere datos sobre momentos, motivos y participación, en lugar de inferir continuidad a partir de agrado o conciencia corporal. Si un trabajo mide solo afecto inmediato, su aporte se describe en ese nivel, aunque sugiera nuevas preguntas de adherencia.^{[1][3]}

[Inferencia] En una investigación hipotética de caminatas se podría formular primero una pregunta sobre aceptación y reactividad, describir participantes y comparador, y recoger información de la experiencia y de participación posterior. Una propuesta así permitiría preguntar si las relaciones se mantienen y si varían con experiencia previa. La secuencia es una elaboración didáctica de la agenda, no un programa validado, una escala ni una duración prescrita. Las decisiones dependerían de la hipótesis y de las posibilidades reales de observación.^[1]

El ámbito del ejercicio ofrece, por tanto, un problema propio: cómo se vive una actividad y cómo esa experiencia se relaciona con elegirla, sostenerla o retomarla. Las fuentes proporcionan definiciones, asociaciones, comparaciones y estudios con resultados delimitados. También dejan abierta la aplicación a intensidades, modos y personas diferentes. Una lectura precisa mantiene atención y aceptación, niveles de mindfulness, motivación y conducta como piezas identificables. Esa precisión permite desarrollar investigación sobre participación sin confundirla con meditación general ni con preparación competitiva.^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Ullrich-French, S., & Cox, A. E. (2021). Mindfulness in exercise psychology. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.

Capítulo 16. Mindfulness in Exercise Psychology

2. Beloborodova, P., & Brown, K. W. (2023). Mindfulness and the satisfaction of basic psychological needs. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 187–199). Oxford University Press.

Capítulo 8. Mindfulness and the Satisfaction of Basic Psychological Needs

3. Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2015). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (3.^a ed.). Routledge.

Capítulo 9. Physical activity and motivation: what it is and isn't

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html