

Mindfulness: fundamentos, atención y necesidades psicológicas

Mindfulness, o atención plena, se refiere a una conciencia receptiva de la experiencia presente y a una forma de atenderla sin juicio inmediato. La teoría de la autodeterminación estudia su relación con autonomía, competencia y vínculo. En deporte, deben distinguirse esta base conceptual, las prácticas de aprendizaje y los programas dirigidos a objetivos concretos.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 25 min · 5491 palabras de cuerpo

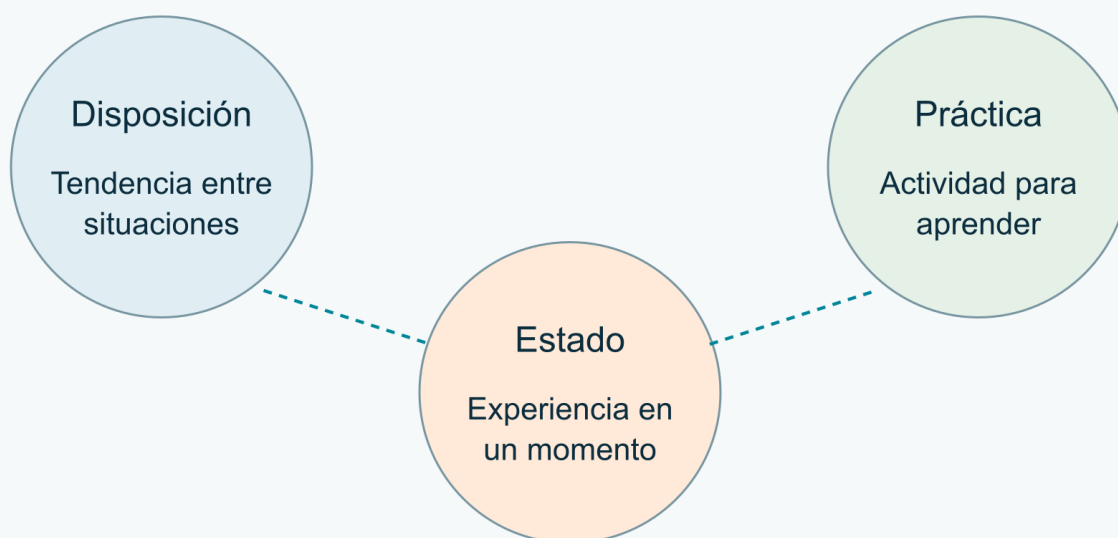
Resumen

Mindfulness reúne una forma de atender, una actitud ante la experiencia y prácticas destinadas a aprenderlas. Esta monografía distingue disposición, estado y entrenamiento, y contrasta las propuestas que organizan conciencia, aceptación y reenfoque. A partir de Beloborodova y Brown, desarrolla las relaciones planteadas con autonomía, vínculo y competencia, conservando los contextos y límites de los estudios reseñados. Las exposiciones deportivas de Tod y Fournier permiten diferenciar el concepto general de programas con una finalidad particular. También se examinan atención focalizada, observación abierta, mecanismos propuestos, autoinformes y condiciones sociales. Los casos hipotéticos convierten estas distinciones en preguntas de lectura y evaluación. Las referencias no se presentan como una dosis universal, una sustitución de apoyos del entorno ni una demostración de eficacia para cualquier persona o deporte.

Palabras clave: Mindfulness; Atención plena; Necesidades psicológicas básicas; Autonomía; Competencia; Aceptación; Preparación mental deportiva

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/mindfulness-fundamentos-atencion-y-necesidades-psicologicas.html>

Tres objetos distintos bajo una palabra compartida



Objetos relacionados que requieren preguntas diferentes.

Síntesis conceptual original de las distinciones de Tod (2022), Fournier (2021) y Beloborodova y Brown (2023). Las posiciones no representan una progresión ni niveles medidos.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Polina Beloborodova y Kirk Warren Brown (2023); David Tod (2022); Jean Fournier (2021).

1. Una relación con la experiencia presente

Atender a lo que ocurre y decidir cómo actuar son trabajos relacionados, pero distintos. Una persona puede advertir tensión, escuchar una consigna y notar una anticipación de fracaso. La atención plena se ocupa de cómo reconoce esos acontecimientos y se relaciona con ellos. Beloborodova y Brown la describen como conciencia receptiva de la experiencia presente. En su exposición, permitir y observar tienen un papel central; no se trata de controlar automáticamente el contenido de cada pensamiento o sensación.^{[1][2][3]}

La definición tampoco equivale a estar tranquilo en todo momento. Tod explica mindfulness como atención deliberada a lo que sucede ahora, sin juicio inmediato. Fournier añade la apertura a experiencias sensoriales, mentales y emocionales. Son definiciones de una forma de conciencia, no de un único estado de baja activación. Una emoción desagradable puede aparecer mientras la persona intenta observarla. Su presencia, por sí sola, no permite saber si está atendiendo de manera receptiva.^{[1][2][3]}

La palabra procede de tradiciones con significados culturales e históricos diferentes. Beloborodova y Brown reconocen esa diversidad y delimitan la conceptualización utilizada en escritos seculares y en la teoría de la autodeterminación. Esta delimitación importa: una investigación que utiliza una medida psicológica no representa todas las tradiciones contemplativas. Tampoco basta con llamar meditación a una actividad para conocer qué orientación de atención enseña o qué pregunta pretende responder. ^{[1][2][3]}

Fournier presenta mindfulness como una habilidad metacognitiva en el modelo que discute. Metacognición se refiere aquí a observar procesos de conciencia y regular la atención, en vez de quedar absorbido por cada contenido. La descripción no exige sustituir todos los pensamientos por otros agradables. La distinción permite examinar una experiencia mental como acontecimiento y conservar, al mismo tiempo, la posibilidad de dirigir la conducta hacia una acción pertinente. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] Un ejemplo hipotético aclara el objeto: una jugadora nota que piensa en el marcador antes de una acción. Describir ese pensamiento informa sobre un contenido; advertir cómo vuelve una y otra vez informa sobre su experiencia de atención. Elegir una referencia de tarea es otra decisión. Separar estos niveles permite discutir qué se quiere aprender sin prometer que reconocer una distracción cambiará necesariamente el marcador o hará desaparecer la preocupación. ^{[1][2][3]}

2. Disposición, estado y práctica no significan lo mismo

Tod distingue una disposición a estar atento de las prácticas utilizadas para desarrollar esa capacidad. La disposición describe una tendencia de la persona en situaciones diferentes. Una práctica es un método: una actividad preparada para ejercitar una manera de observar. La diferencia evita llamar habilidad a la simple asistencia a una sesión. Participar en un ejercicio aporta información sobre participación; conocer cómo se utiliza una capacidad requiere preguntas adicionales. ^{[1][2][3]}

Beloborodova y Brown distinguen mindfulness como rasgo, estado y entrenamiento. Un rasgo se estudia como tendencia relativamente estable; un estado se refiere a la experiencia de un momento; el entrenamiento comprende una intervención. Los estudios pueden relacionar cada uno con autonomía o competencia, pero no responden todos a la misma pregunta. Una asociación entre tendencias personales no demuestra el efecto de un ejercicio breve que aún no se ha evaluado. ^{[1][2][3]}

Fournier sostiene que rasgo y estado no son conceptualizaciones excluyentes. Los programas incluyen una habilidad que puede desarrollarse mediante práctica, y su estructura depende del modelo utilizado. Esta coexistencia permite preguntar por cambios situados sin exigir que toda persona tenga una característica fija. También permite estudiar una tendencia sin suponer que cada episodio de atención la

representa con exactitud. La unidad de observación forma parte de la interpretación.^{[1][2][3]}

La comparación temporal exige conservar cuándo se recogió cada dato. Un autoinforme sobre hábitos generales, una descripción después de entrenar y una valoración dentro de competición tienen referencias distintas. Beloborodova y Brown revisan investigaciones de vida diaria, laboratorio, ejercicio y trabajo. La diversidad aporta perspectivas sobre el fenómeno, mientras limita la posibilidad de reunir todos los resultados como una única respuesta aplicable a cualquier situación deportiva.^{[1][2][3]}

[Inferencia] En un registro hipotético pueden aparecer tres preguntas: qué suele hacer la persona, qué reconoció en una ocasión y qué actividad practicó. Mantener sus respuestas separadas ayuda a describir el aprendizaje. No sería apropiado sumar esas respuestas como si fueran una escala validada. La propuesta es una organización de información para conversar y revisar; no un instrumento de selección, un diagnóstico ni un criterio general de eficacia.^{[1][2][3]}

3. Conciencia y aceptación: estructura y diferencias

Las fuentes conservan distintas propuestas sobre la estructura de mindfulness. Fournier presenta una lectura centrada en conciencia y atención presentes, y otra que distingue conciencia de aceptación. También reseña un modelo con regulación deliberada de la atención y una orientación de curiosidad, apertura y aceptación. Compartir la palabra atención plena no significa que todos los autores hayan definido el mismo número de dimensiones o construido medidas intercambiables.^{[1][3]}

Conciencia permite advertir un acontecimiento: una sensación, un pensamiento, una emoción o una información del entorno. Aceptación describe cómo se recibe esa experiencia, sin juzgarla inmediatamente ni intentar modificarla por reflejo. Se puede reconocer un pensamiento y responder con rechazo intenso; también puede identificarse una sensación y permitir que esté presente mientras se elige una acción. Esta diferencia conceptual explica por qué algunos modelos mantienen ambos componentes por separado.^{[1][3]}

Fournier añade el reenfoque a conciencia y aceptación en su adaptación al deporte. Se refiere a detectar que la atención se apartó del momento o de la tarea y volver a una referencia útil. Es una propuesta deportiva concreta, no la estructura única de todos los modelos. El autor vincula esas dimensiones al Mindfulness Inventory for Sport y reconoce que la medición depende de acuerdos sobre la estructura que todavía requieren investigación.^{[1][3]}

Beloborodova y Brown dan prioridad a una conciencia receptiva y permisiva de lo que ocurre. Su análisis de relaciones sociales menciona una investigación donde los

cambios favorables aparecieron cuando el entrenamiento incluyó aceptación, en una muestra de adultos de la comunidad con estrés. Conservar ese componente y esa población permite comprender la comparación. No corresponde convertirla en una prueba de que cualquier ejercicio de atención mejora automáticamente la convivencia de un equipo.^{[1][3]}

[Inferencia] Un esquema de lectura puede distinguir reconocer, recibir y reorientar. El primero pregunta qué se advirtió; el segundo, qué relación se mantuvo con ello; el tercero, a qué referencia se volvió. El esquema organiza conceptos de las fuentes sin imponer un orden obligatorio a cada experiencia. Tampoco establece que los tres deban mejorar al mismo tiempo. Sus diferencias ayudan a examinar una propuesta de entrenamiento con mayor precisión.^{[1][3]}

4. Observar sin juicio inmediato conserva decisiones

Observar un pensamiento sin identificarse de manera automática con él no equivale a considerarlo una descripción exacta de la realidad. Beloborodova y Brown proponen que esa forma de observación puede facilitar acceso consciente a la experiencia y elecciones congruentes. Lo presentan como parte de mecanismos candidatos, todavía mayoritariamente teorizados. La propuesta vincula atención y autorregulación; no elimina la necesidad de valorar una situación ni de decidir qué acción resulta pertinente.^{[1][2][3]}

La diferencia entre permitir una experiencia y estar de acuerdo con ella aparece expresamente en Fournier. Aceptar no significa resignarse. El deportista puede reconocer preocupación sin aceptar una derrota como inevitable. Esta distinción evita convertir la actitud receptiva en pasividad. En el programa que explica el autor, la aceptación tiene sentido junto a una referencia de atención orientada a la tarea. La persona sigue actuando aunque aparezca un contenido que no desea.^{[1][2][3]}

Tod describe posibles relaciones de mindfulness con flexibilidad cognitiva, emocional y conductual. Las formula entre razones propuestas para ayudar a deportistas y conserva la necesidad de investigar mecanismos. Flexibilidad significa aquí disponer de posibilidades de respuesta ante cambios, en lugar de tratar cada pensamiento como una orden. El concepto no demuestra que una persona entrenada responderá de manera adecuada en todas las circunstancias ni define un resultado competitivo por anticipado.^{[1][2][3]}

Beloborodova y Brown consideran que observar sin una identificación rígida podría reducir la implicación del ego y favorecer la concordancia entre experiencia y comportamiento. El lenguaje condicional forma parte de su explicación. Los datos indirectos que comentan no bastan para afirmar que se haya comprobado toda la cadena en deporte. Una hipótesis puede organizar investigación y aportar una interpretación, sin recibir el mismo estatuto que un resultado observado.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Caso hipotético: un estudiante nota frustración durante una tarea y considera pedir una explicación antes de intentarla nuevamente. Reconocer la emoción, permitir que esté presente y elegir preguntar son aspectos distintos. El ejemplo muestra una posibilidad de lectura, no un dato sobre efectos de mindfulness. Su interés consiste en preservar la capacidad de decisión: atención receptiva no implica obedecer toda experiencia interna ni dejar de valorar las condiciones externas.^{[1][2][3]}

5. Autonomía: comprender una elección propia

En la teoría de la autodeterminación, autonomía se refiere a experimentar la conducta como voluntaria y respaldada por uno mismo. Beloborodova y Brown la distinguen de una acción guiada por presión interna o externa. La pregunta no es únicamente si existe una opción visible, sino cómo vive la persona su participación. Una actividad elegida por interés y otra realizada por culpa pueden tener una forma exterior parecida y un significado motivacional diferente.^[1]

El capítulo propone que una atención receptiva permite acceder a pensamientos y sentimientos, distinguir condiciones del entorno y favorecer elecciones congruentes. Esta es una explicación de la relación posible entre mindfulness y autonomía. No establece que toda observación conduzca a una elección correcta ni que la persona deje de necesitar apoyos sociales. El proceso psicológico y las condiciones que permiten elegir conservan objetos diferentes dentro de la teoría.^[1]

La revisión reúne estudios en vida cotidiana, laboratorio, trabajo y ejercicio. Describe asociaciones de rasgo con conductas más autónomas y un trabajo experimental sobre una tarea de lectura. También reseña un seguimiento de dieciséis semanas con participantes de yoga, donde aumentos de mindfulness de estado predijeron motivación autónoma para actividad física, de manera directa y mediante necesidades. El tiempo, la actividad y el tipo de análisis limitan el alcance del resultado.^[1]

Una revisión de investigaciones sobre motivación, comentada por los autores, encontró asociaciones positivas con formas autónomas y negativas con formas controladas. También identificó heterogeneidad de tamaños de efecto que no se explicó mediante el diseño y pidió examinar posibles moderadores. La síntesis favorable conserva esa variabilidad. No ofrece una proporción universal de cambio ni permite deducir el resultado individual de practicar una actividad concreta.^[1]

[Inferencia] En una situación deportiva hipotética, interesa distinguir querer aprender un recurso de sentirse obligado a demostrar compromiso mediante él. Preguntar por finalidad y preferencias puede ayudar a describir esa diferencia. La aplicación es una propuesta de conversación fundamentada en conceptos, no un hallazgo de intervención. La autonomía no se demuestra únicamente por haber pronunciado una

elección: hace falta entender qué significado tiene para el participante dentro de su contexto.^[1]

6. Motivación, internalización y resultados discordantes

Beloborodova y Brown explican que la relación con motivación puede incluir una mayor comprensión de consecuencias y valores personales. Reseñan un mecanismo propuesto para cambios de conducta saludables: observar experiencias, reconocer su valor y desarrollar regulación más autónoma. La secuencia describe una hipótesis de proceso. No constituye una ruta inevitable desde culpa hasta disfrute ni un calendario para que una persona cambie sus motivos.^[1]

El capítulo distingue motivación intrínseca, regulación identificada y formas controladas. Disfrutar una actividad y reconocerla como valiosa no son experiencias idénticas. Una persona puede considerar importante una tarea sin disfrutar todos sus momentos. Conservar esa diferencia permite leer asociaciones de magnitud distinta que la revisión reseña. También impide utilizar interés como único indicador de autonomía, ignorando otros motivos que la teoría incluye.^[1]

Los autores no presentan todos los resultados como uniformemente favorables. Reseñan una inducción de mindfulness que redujo motivación para una tarea rutinaria, con distintas formas de presentarla y condiciones de recompensa. Consideran posible que la intervención hubiera introducido una elección para apartarse de la tarea. La interpretación permanece abierta. El resultado muestra por qué atender a la experiencia no debe confundirse con aumentar siempre las ganas de hacer lo que otro propone.^[1]

Otros trabajos reseñados sobre recompensas y metas conservan diseños y objetos diferentes. Un resultado de activación cerebral durante una tarea con dinero pertenece a una comparación específica; no mide directamente la motivación de un atleta durante una temporada. Beloborodova y Brown reconocen que el panorama no es completamente claro. Leer los contrastes ayuda a mantener una explicación de autonomía sin convertir mindfulness en una herramienta general para incrementar obediencia o productividad.^[1]

[Inferencia] Una evaluación hipotética puede preguntar por interés, valor reconocido y presión experimentada por separado. Si disminuye el deseo de continuar una tarea, sería necesario examinar qué tarea era, qué sentido tenía y qué información obtuvo la persona. No bastaría con declarar fracaso o éxito a partir de una respuesta. El análisis conserva una pregunta motivacional específica en lugar de exigir que toda práctica produzca persistencia ante cualquier demanda.^[1]

7. Vínculo: atender a otra persona no es aislarse

La necesidad de vínculo describe conexión, cuidado y relaciones significativas con otras personas. Beloborodova y Brown revisan mindfulness en relaciones íntimas, entre compañeros y con personas de otros grupos. Esta organización muestra que el fenómeno no se limita a observarse de manera individual. La calidad de una interacción incluye cómo se atiende a otra persona, qué se reconoce de su experiencia y cómo se responde a lo que comunica.^[1]

Las investigaciones de relaciones íntimas reseñadas incluyen asociaciones con satisfacción y posibles procesos de aceptación de la pareja, respuesta percibida y creencias sobre desarrollo de la relación. También se comenta un programa con comparación frente a una lista de espera. Estos diseños aportan informaciones distintas. Una asociación entre dos valoraciones no demuestra el mismo efecto que una intervención, y ninguno describe por sí solo la comunicación en un vestuario deportivo.^[1]

En contextos de compañeros, el capítulo reúne trabajos con estudiantes y adultos de la comunidad. Algunos observan atención presente y experiencias de conexión o soledad; otros incluyen entrenamiento e interacciones de apoyo. La diversidad permite estudiar varios planos de funcionamiento social. También exige mantener población, medida y comparación. Un resultado sobre soledad en una muestra específica no se convierte automáticamente en evidencia de cohesión o coordinación táctica de un equipo.^[1]

Un mecanismo propuesto relaciona atención a otra persona con mejor discriminación de emociones y comprensión de conducta verbal y no verbal. Los autores conservan que una práctica centrada únicamente en atención podría ser insuficiente para mejorar bienestar social de forma amplia. La aceptación adquiere importancia en el estudio de adultos con estrés que reseñan. La precisión del componente ayuda a formular una pregunta, sin definir de antemano el resultado de cualquier interacción.^[1]

[Inferencia] Caso hipotético de enseñanza: dos participantes revisan cómo escucharon una consigna y qué entendieron del comentario del compañero. Esa descripción puede servir para estudiar atención durante una interacción. No debe presentarse como una prueba de que ambos tienen una necesidad satisfecha ni como una escala de empatía. El vínculo incorpora experiencias y condiciones relacionales que requieren información propia; una actividad atencional es solo una parte de lo que puede examinarse.^[1]

8. Competencia sentida y ejecución son objetos distintos

Competencia, dentro de esta teoría, describe sentirse eficaz al relacionarse con el entorno físico y social. Beloborodova y Brown señalan que su relación con mindfulness ha recibido menos investigación que autonomía y vínculo. Esa diferencia de desarrollo importa para valorar afirmaciones generales. Una lectura profunda puede explicar mecanismos propuestos y estudios disponibles sin suponer que la cantidad o solidez de evidencia sea idéntica para las tres necesidades.^[1]

El capítulo reseña una intervención con estudiantes deportistas que examinó competencia percibida para gestionar salud mental. La sitúa como mediador entre participación y resultados de estrés y bienestar. Competencia para esa gestión no equivale a precisión de lanzamiento, fuerza o rendimiento táctico. Conservar el objeto medido evita utilizar la palabra competencia como si todas las investigaciones hubieran observado la misma capacidad deportiva.^[1]

También presenta una investigación con futbolistas adolescentes donde implicación consciente se correlacionó positivamente con orientación a la tarea y negativamente con orientación al ego. La primera se relaciona con aprendizaje y dominio personal; la segunda, con compararse y rendir mejor que otros. Se trata de asociaciones en esa muestra. No demuestran que una práctica breve transforme la orientación de cada estudiante ni permiten clasificar a una persona solo por su deseo de competir.^[1]

Los posibles mecanismos incluyen interés intrínseco, metas de dominio y disponibilidad de recursos cognitivos para actuar. Los autores plantean que mindfulness podría favorecer competencia mediante mejor ejecución o mediante la forma de relacionarse con la tarea. Ambas posibilidades requieren comprobaciones. Sentirse más capaz y mejorar una medida objetiva pueden coincidir, pero conservar su diferencia permite estudiar discrepancias en vez de borrar una con el resultado de la otra.^[1]

[Inferencia] Una ficha hipotética podría separar percepción de eficacia y dato de la tarea. Si un participante informa mayor facilidad para atender, esa experiencia merece describirse en sus propios términos. Si se registra una ejecución diferente, deben conservarse condiciones y comparación. La ficha es una organización de lectura original, no un instrumento validado. Su propósito es evitar que una valoración favorable reciba el significado de mejora técnica o salud por simple asociación verbal.^[1]

Conservar el significado de cada necesidad



Tres necesidades; el contorno no es un índice común de satisfacción.

Organización gráfica original de las tres necesidades descritas por Beloborodova y Brown (2023). No presenta un instrumento, una puntuación global ni un efecto causal de mindfulness.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Polina Beloborodova y Kirk Warren Brown (2023).

9. Mecanismos candidatos: una explicación todavía investigable

Beloborodova y Brown advierten que los procesos que conectarían mindfulness y satisfacción de necesidades siguen siendo, en gran medida, teóricos. Esta precisión permite leer su propuesta sin convertir cada flecha conceptual en una causalidad comprobada. Un mecanismo plantea cómo podría producirse una relación. Para sostener que opera en una intervención concreta, hace falta investigar ese proceso y conservar qué comparación y medidas se utilizaron.^[1]

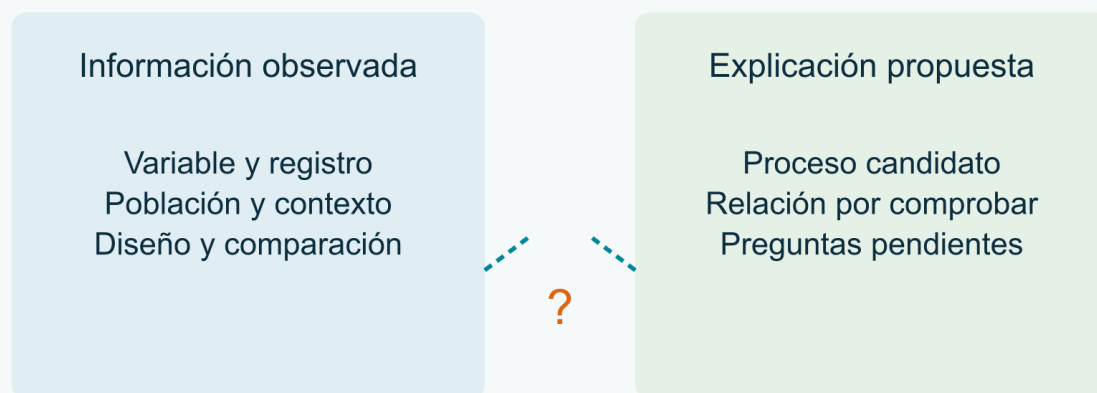
Una primera explicación contrapone procesamiento automático y regulación consciente. Observar pensamientos o emociones sin identificarse rígidamente con ellos podría hacerlos más accesibles y favorecer conductas congruentes. Los autores reseñan datos indirectos sobre concordancia entre aspectos implícitos y explícitos de afecto o autoconcepto. Esos resultados informan de relaciones específicas; no demuestran todos los pasos de una transformación personal ni un efecto particular en entrenamiento deportivo.^[1]

Otra posibilidad consiste en cambiar la relación con una actividad, aunque esta conserve su forma. El capítulo comenta tareas cotidianas y experiencias de ejercicio donde prestar atención de manera receptiva se relacionó con disfrute o afecto. La hipótesis diferencia cambiar lo que se hace de cambiar cómo se experimenta. Su interés consiste en estudiar significado y vivencia, mientras el contenido de la actividad sigue necesitando una valoración propia.^[1]

Los autores también describen no apego como una actitud abierta y menos fijada en experiencias deseables o en evitar las indeseables. Reseñan asociaciones con necesidades y motivación para el estudio. El término no significa carecer de objetivos, dejar de reconocer preferencias o ignorar consecuencias. Dentro del capítulo forma parte de posibles procesos de relación con la experiencia. Su inclusión ofrece una pregunta para investigar, en lugar de una exigencia de indiferencia.^[1]

[Inferencia] Una explicación hipotética de aprendizaje puede separar proceso propuesto y observación disponible. Si se piensa que mayor receptividad ayuda a comprender motivos propios, puede recogerse información sobre esa comprensión y sobre motivos. Si solo se midió disfrute, debe informarse disfrute. La diferencia impide atribuir una cadena entera a un único resultado favorable y permite que la propuesta cambie cuando los datos no apoyan alguno de sus pasos.^[1]

El dato y su mecanismo necesitan comprobaciones distintas



Conservar el espacio entre un dato y la explicación
permite investigar el mecanismo sin darlo por demostrado.

Representación conceptual original de la diferencia entre resultados y mecanismos candidatos que explican Beloborodova y Brown (2023) y Tod (2022). No dibuja una cadena causal comprobada. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Polina Beloborodova y Kirk Warren Brown (2023); David Tod (2022).

10. Atención focalizada, observación abierta y otras familias

El capítulo de Beloborodova y Brown reseña una clasificación de prácticas atencionales, constructivas y deconstructivas. Las atencionales trabajan regulación del foco. Las constructivas buscan cultivar patrones cognitivos y afectivos, con ejemplos de orientación compasiva. Las deconstructivas examinan modelos de experiencia y de uno mismo. Son familias de prácticas con finalidades distintas; agruparlas no demuestra que todas produzcan el mismo resultado ni que deban formar parte de cada programa deportivo.^{[1][2]}

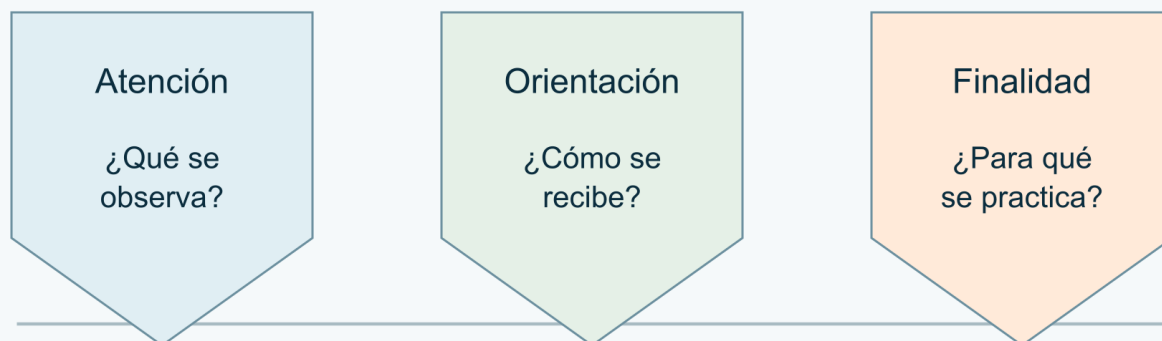
La atención focalizada utiliza un objeto elegido como referencia; la observación abierta amplía el campo a experiencias que aparecen. La primera pregunta cómo se conserva o recupera un foco; la segunda, cómo se reciben acontecimientos sin cerrar inmediatamente su significado. Beloborodova y Brown plantean que algunas personas principiantes podrían vivir una práctica focalizada como controladora. La experiencia del participante es, por tanto, una cuestión que merece examinarse, no una propiedad idéntica de toda consigna.^{[1][2]}

La clasificación permite distinguir prácticas antes de preguntar por satisfacción de necesidades. Los autores consideran posibles relaciones entre orientaciones compasivas y vínculo, o entre prácticas deconstructivas y no apego. Conservan que hacen falta más investigaciones experimentales para comprobar esas ideas. Una afinidad conceptual entre finalidad y necesidad no equivale a haber demostrado superioridad de una familia para todos los participantes.^{[1][2]}

Tod describe métodos que pueden desarrollar disposición atenta y menciona programas deportivos estructurados. Su ejemplo de caminar dirige la atención a sensaciones de la acción, pero el ejemplo es una actividad dentro de un repertorio. No define por sí solo todo mindfulness. Tampoco autoriza a trasladar literalmente sus consignas a cualquier entorno. La distinción entre principio de atención y forma concreta de ejercicio permite estudiar ajustes sin reproducir un guion protegido.^{[1][2]}

[Inferencia] Una descripción de práctica debería indicar qué se observa, qué orientación se propone y qué se hace cuando cambia el foco. Esa información aporta más que el nombre meditación. En una actividad hipotética, atender a un sonido y observar pensamientos emergentes son tareas diferentes. Mantener la diferencia ayuda a revisar comprensión y participación. El esquema es una propuesta de descripción; no un protocolo terapéutico ni una dosificación general.^{[1][2]}

Describir una práctica exige más que su nombre



[Inferencia] Preguntas de descripción, no protocolo ni dosis.

[Inferencia] Preguntas originales de descripción fundamentadas en la diversidad de prácticas y objetivos que conservan las fuentes. No es un protocolo terapéutico.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Polina Beloborodova y Kirk Warren Brown (2023); David Tod (2022).

11. El recurso personal no reemplaza el apoyo del entorno

La teoría que revisan Beloborodova y Brown estudia agentes sociales capaces de apoyar o dificultar satisfacción de necesidades: docentes, familiares, supervisores y otras personas. Mindfulness se examina como un apoyo psicológico interno, conceptualmente distinto de esos apoyos. La distinción permite preguntar por ambos planos. Que una persona observe mejor su experiencia no demuestra que las condiciones externas hayan dejado de ser restrictivas o que sus relaciones ofrezcan cuidado y oportunidades.^{[1][3]}

Los autores llaman a investigar efectos conjuntos entre recursos psicológicos y condiciones sociales favorables o frustrantes. Esta es una línea abierta del capítulo. También reseñan un contexto de educación superior donde apoyo de autonomía y competencia predijo mayor mindfulness de estado antes de un examen, asociado a ansiedad menor y mejor resultado. El entorno aparece como parte del análisis, con una población y situación definidas, sin establecer una regla automática para toda enseñanza.^{[1][3]}

La relación plantea una cuestión práctica de interpretación: el resultado de una experiencia personal no debería absorber toda la descripción del ambiente. Una medida de atención informa sobre esa variable. Para conocer apoyo, presión o vínculo, hacen falta preguntas acordes con esos objetos. Beloborodova y Brown conservan recursos individuales y sociales como conceptos diferenciados; su posible interacción requiere estudio en contextos donde puedan identificarse ambos. ^{[1][3]}

Fournier explica que su programa deportivo se integra mediante acuerdos con entrenadores y referencias pertinentes para la tarea. Esa coordinación conecta práctica personal y organización de la actividad. No supone que todo problema se resuelva aumentando observación interna. El autor requiere identificar puntos de atención útiles y condiciones de aplicación. La propuesta muestra cómo una habilidad puede tener una finalidad individual y, al mismo tiempo, depender de decisiones compartidas de entrenamiento. ^{[1][3]}

[Inferencia] En un caso hipotético, un estudiante recibe instrucciones contradictorias de dos responsables. Una conversación sobre atención puede describir cómo vive esa contradicción; otra revisión debe examinar qué instrucciones están disponibles. No sería adecuado presentar mindfulness como sustituto de aclararlas. El ejemplo organiza niveles de análisis para conservar el contexto. No demuestra un efecto de coordinación ni permite diagnosticar la calidad general de una institución. ^{[1][3]}

12. Del fundamento general a un programa deportivo

Tod menciona programas basados en mindfulness para rendimiento deportivo y los distingue de ejercicios particulares. Un programa reúne actividades, finalidades y una organización del aprendizaje. El concepto general de atención plena no basta para conocer qué se hizo. Esta distinción permite conservar tanto métodos de práctica como objetivos: aprender a reconocer experiencia, aplicar una habilidad durante una tarea o investigar cambios en una medida concreta. ^{[2][3]}

Fournier presenta Mindfulness for Performance con un objeto delimitado: dirigir atención hacia una referencia eficaz en una situación problemática. Explica que no tiene un foco clínico ni está destinado a mejorar bienestar. La precisión evita intercambiar resultados de rendimiento y salud. Aunque su fundamento incluye atención y aceptación, la finalidad del programa pertenece a una pregunta deportiva específica que debe evaluarse en esos términos. ^{[2][3]}

La propuesta adapta conciencia y aceptación mediante reenfoque. También identifica referencias de tarea antes de enseñar prácticas e integra su uso en entrenamiento y competición. Estas decisiones distinguen un programa de una definición abstracta. La referencia útil se vincula con demandas de actuación, y su pertinencia se puede seguir revisando. El análisis completo de esa aplicación requiere datos de lo realizado; conocer las etapas no anticipa sus efectos. ^{[2][3]}

Tod conserva que la investigación deportiva necesita más trabajo para reunir un cuerpo sustancial de conocimiento y comprobar mecanismos. Fournier reclama precisión en estructura, medición y dosis. Sus exposiciones no deben leerse como una autorización para presentar cualquier práctica con el mismo nombre y atribuirle los resultados de un programa diferente. También sería impreciso asumir que una finalidad clínica acompaña necesariamente a todo entrenamiento de atención deportiva.^{[2][3]}

[Inferencia] Una propuesta nueva puede formular primero el objetivo y después la relación con un fundamento. Si se desea estudiar vuelta a una referencia después de distraerse, se describe ese aprendizaje. Si interesa bienestar, hacen falta fuentes y medidas que respondan a ese objeto. El orden conserva una pregunta evaluable, en vez de seleccionar una palabra popular y completar luego una lista de beneficios que las fuentes no han comprobado conjuntamente.^{[2][3]}

13. Medir atención, necesidades y resultados por separado

La medición depende de cómo se define el objeto. Fournier reconoce que la estructura de mindfulness permanece en discusión y que distintas propuestas distinguen dimensiones diferentes. Su adaptación deportiva utiliza conciencia, aceptación y reenfoque. Beloborodova y Brown destacan el predominio de estudios de rasgo basados en autoinformes y las críticas recibidas por esas medidas. El instrumento no es una ventana completa a toda experiencia: recoge información mediante una tarea de respuesta.^{[1][3]}

Autonomía, competencia y vínculo tienen significados propios. Una persona puede informar mayor receptividad y, al mismo tiempo, describir pocas oportunidades de elección. También puede sentirse eficaz en una tarea y menos conectada con otras personas. El marco teórico no obliga a que todas las respuestas coincidan. Mantener medidas diferenciadas permite examinar relaciones y discrepancias que una puntuación total improvisada podría ocultar.^{[1][3]}

Los estudios de un momento, de seguimiento y de intervención aportan comparaciones diferentes. Beloborodova y Brown piden más investigaciones experimentales y de intervención para establecer mejor conexiones y examinar procesos mediadores. La recomendación reconoce límites de la evidencia existente. No basta con observar dos variables juntas para afirmar que una produce la otra, ni con identificar un cambio temporal para atribuirlo a una práctica sin conservar el diseño.^{[1][3]}

Fournier añade una pregunta específica de deporte: si el propósito es rendimiento, se necesitan medidas de ejecución o indicadores pertinentes. El resultado colectivo o una victoria pueden ocultar progreso individual, y también puede haber progreso sin ganar. Por tanto, un indicador de atención no reemplaza el de actuación. La distinción

ayuda a comunicar qué se observó sin convertir un resultado de cuestionario en una mejora competitiva que todavía no se ha registrado.^{[1][3]}

[Inferencia] Una matriz hipotética puede tener columnas de experiencia atencional, necesidades, condiciones y resultado de tarea. Se usa para organizar preguntas, no para asignar una puntuación general. Cada columna requiere definir qué significa el dato y cuándo se recogió. Si una comparación no permite atribución causal, se conserva esa limitación. La utilidad de la matriz consiste en mantener visible la relación entre una afirmación y la información que realmente la respalda.^{[1][3]}

14. Una lectura que conserva resultados favorables y límites

Beloborodova y Brown describen relaciones favorables con las tres necesidades, mientras reconocen que gran parte de la investigación es correlacional, de rasgo y de autoinforme. Ambas partes pertenecen a la misma exposición. Una revisión rigurosa no necesita borrar resultados positivos para conservar límites, ni borrar límites para presentar interés. El grado de certeza debe corresponder al diseño y a la pregunta específica que se estudió.^{[1][2][3]}

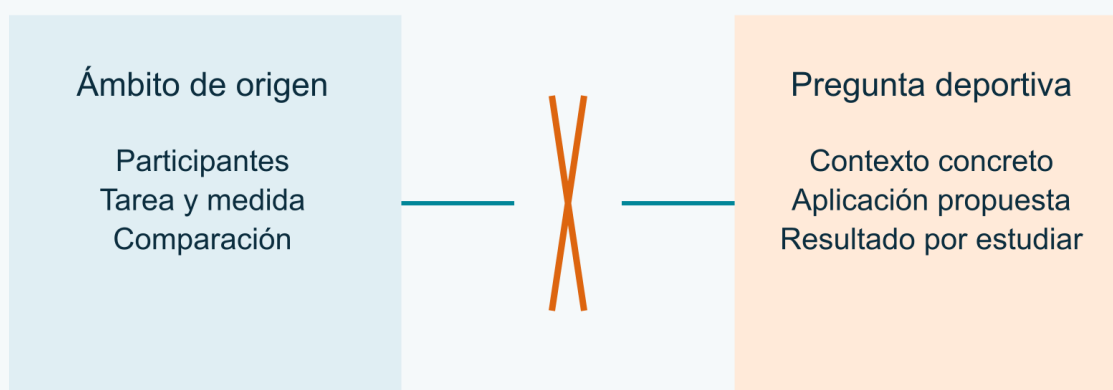
Los contextos reseñados incluyen vida cotidiana, trabajo, universidad, relaciones, yoga y deporte. No forman una población única. Un estudio de actividad física puede aportar antecedentes para una pregunta deportiva, pero no acredita un efecto idéntico en competición. Una intervención sobre comunicación o salud mental conserva su objetivo. Comparar contextos permite reconocer qué información falta para la aplicación que interesa, sin reducir la diversidad a una colección de beneficios universales.^{[1][2][3]}

Tod presenta posibles efectos deportivos y razones propuestas, con necesidad de investigar mecanismos. Fournier comenta revisiones con resultados favorables y dudas sobre calidad de evidencia. La interpretación conjunta conserva esa coexistencia. Los libros son exposiciones publicadas en fechas concretas; su lectura no permite afirmar que incorporan todas las investigaciones posteriores. Los estudios citados dentro de ellos se informan como investigaciones reseñadas por esas fuentes, no como trabajos originales consultados aquí.^{[1][2][3]}

La mayoría de preguntas metodológicas no se resuelve aumentando el número de términos asociados. Distinguir atención, aceptación, motivos, vínculo y competencia ofrece precisión, pero todavía hacen falta medidas e intervenciones que correspondan a esas distinciones. Beloborodova y Brown proponen examinar tipos de práctica y apoyos sociales; Fournier plantea estructura, frecuencia y dosis. Cada agenda identifica aspectos por estudiar, sin declarar que exista una respuesta común a todos.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Al preparar una reseña, puede conservarse población, variable, diseño y alcance en una misma frase. Por ejemplo, describir una asociación en adolescentes difiere de recomendar una intervención escolar. Esta forma de lectura no añade evidencia; hace más visibles sus condiciones. También permite distinguir datos, mecanismos candidatos y propuestas originales, para que el lector comprenda por qué una explicación plausible todavía puede necesitar comprobación. ^{[1][2][3]}

Mantener el contexto antes de proponer una aplicación



La proximidad conceptual no demuestra transferencia.

[Inferencia] Comparación editorial original de origen de evidencia y aplicación propuesta. No establece un test de validez ni indica que toda transferencia sea imposible.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Polina Beloborodova y Kirk Warren Brown (2023); Jean Fournier (2021).

15. Dos casos hipotéticos para relacionar conceptos

[Inferencia] Caso hipotético de práctica educativa. Una estudiante dice que comprende la finalidad de una actividad atencional, aunque se siente obligada a mostrar tranquilidad ante el grupo. La conversación puede distinguir comprensión del ejercicio, presión percibida y estado emocional. El ejemplo no establece un diagnóstico ni una eficacia. Sirve para formular preguntas diferentes: qué aprendió a observar, qué significado tiene participar y qué condiciones acompañan la experiencia. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] Si la estudiante reconoce mejor cuándo se distrae, ese cambio puede describirse como experiencia de atención. Si continúa percibiendo presión, no corresponde borrar ese dato para informar un resultado positivo único. Una revisión del entorno podría aclarar opciones y expectativas; una revisión de práctica podría examinar la consigna. Son propuestas hipotéticas de análisis con planos diferenciados, sin afirmar que modificar cualquiera de ellos satisfará una necesidad en un plazo determinado. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] Caso hipotético deportivo. Un corredor desea estudiar cómo vuelve a una referencia después de atender a preocupaciones antes de comenzar. La propuesta podría distinguir reconocer el pensamiento, recibirlo sin juicio inmediato y reorientarse. También podría preguntar por el carácter voluntario del trabajo y por apoyo de entrenamiento. El caso no fija duración ni asegura mejor marca. Su objetivo es conservar fundamento, finalidad y condiciones antes de definir evaluación. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] El corredor puede informar menor dificultad para reconocer distracciones y obtener una marca similar. Esa combinación sería compatible con objetos de resultado distintos, sin demostrar un beneficio universal ni un fracaso general. Si se pretende interpretar la ejecución, hacen falta condiciones y comparaciones propias del deporte. Si interesa experiencia, se conserva lo que el participante comunica. El ejemplo ilustra por qué una variable no sustituye a todas las demás. ^{[1][2][3]}

Ambos casos mantienen una relación entre concepto y aplicación. Las fuentes generales permiten formular preguntas sobre autonomía, competencia y vínculo; las deportivas delimitan atención y preparación en tareas. La transferencia no se da por demostrada por reunir vocabulario común. [Inferencia] La propuesta original conserva esa frontera y utiliza ejemplos para aclarar decisiones de lectura. Ninguno representa participantes reales ni incorpora datos inventados de una intervención. ^{[1][2][3]}

16. Preguntas que orientan una aplicación y su revisión

La atención plena queda definida por la relación con experiencia presente, no por un único resultado favorable. Sus prácticas pueden utilizar referencias y orientaciones diferentes. Sus programas añaden objetivos y condiciones de integración. Esta arquitectura conceptual permite distinguir qué se describe cuando se usa la misma palabra. Beloborodova y Brown, Tod y Fournier aportan planos complementarios que deben conservarse al interpretar una investigación o una propuesta deportiva. ^{[1][2][3]}

La relación con necesidades psicológicas requiere mantener tres preguntas: cómo se experimenta la elección, cómo se siente eficacia y qué conexión se vive con otras personas. Son preguntas relativas a autonomía, competencia y vínculo. Una experiencia atencional puede relacionarse con ellas, pero no convierte su satisfacción en un resultado automático. El marco general conserva también el entorno, que puede ofrecer o dificultar apoyos pertinentes. ^{[1][2][3]}

Beloborodova y Brown proponen avanzar mediante estudios de intervención, experimentos, análisis de procesos y comparación de prácticas. Fournier pide precisar estructura, medición e indicadores de rendimiento; Tod mantiene la distinción entre disposición y métodos. Las agendas convergen en la necesidad de describir qué se hizo y qué se midió. Sus propuestas no fijan una única forma de aprendizaje ni una dosis común para todos los participantes.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Antes de diseñar una aplicación, una ficha conceptual puede expresar finalidad, población, práctica, contexto e información para revisarla. Si el fundamento procede de un ámbito general, se identifica esa procedencia. Si la aplicación deportiva está propuesta por un autor, se conserva su alcance. La ficha no garantiza pertinencia profesional; permite mostrar qué preguntas están fundamentadas y cuáles siguen siendo decisiones o hipótesis de una propuesta nueva.^{[1][2][3]}

La lectura de mindfulness resulta más precisa cuando no exige que una práctica explique simultáneamente bienestar, motivación y victoria. Un cambio de atención, una elección con sentido y una ejecución son objetos que pueden relacionarse y también diferir. Mantener esos objetos visibles permite estudiar experiencia y conducta con referencias claras. La profundidad consiste en conservar relaciones y límites, para que cada afirmación pueda volver a la pregunta y a la fuente que la sostiene.^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

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

Mindfulness and the Satisfaction of Basic Psychological Needs

2. Tod, D. (2022). *Sport psychology: The basics* (2nd ed.). Routledge.

Psychological skills training

3. Fournier, J. (2021). Mindfulness and mental preparation. In M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), *Advancements in mental skills training* (pp. 57–69). Routledge.

Mindfulness and Mental Preparation

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