

Mindfulness y preparación mental deportiva

La preparación mental deportiva basada en mindfulness organiza prácticas de conciencia del momento presente y aceptación para reconocer distracciones y volver a referencias pertinentes de la tarea. Su aplicación debe especificar el objetivo, la forma de aprendizaje y los indicadores de proceso y desempeño, sin equipararla automáticamente con relajación o intervención clínica.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5140 palabras de cuerpo

Resumen

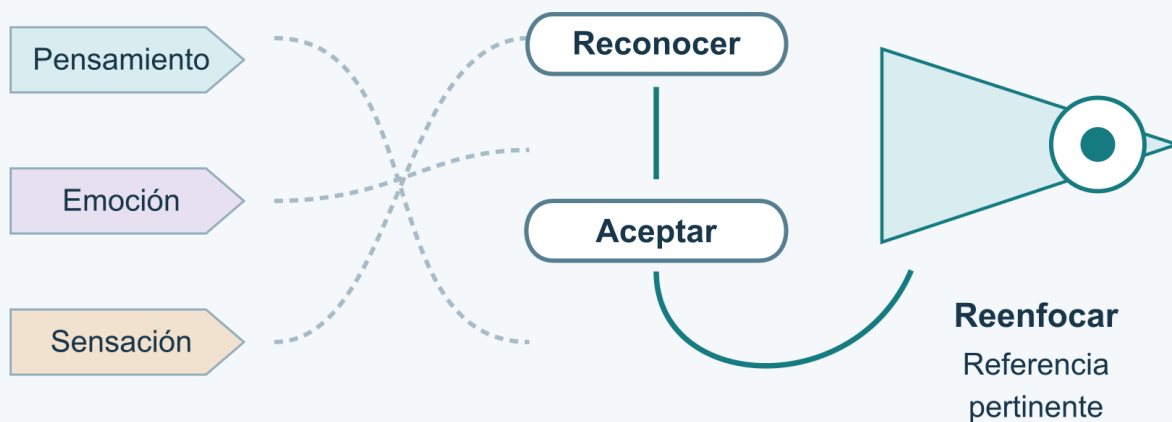
Aplicar mindfulness al deporte exige definir qué se pretende cambiar y cómo se comprobará. Esta monografía desarrolla la propuesta Mindfulness for Performance presentada por Jean Fournier: identificar referencias de atención pertinentes, practicar conciencia y aceptación e integrar el reenfoque en entrenamiento y competición. Examina el caso de una esgrimista descrito en el capítulo, conservando sus metas, indicadores, resultados y circunstancias. La mejora observada se distingue de una demostración causal de eficacia. También contrasta esta propuesta con los criterios de David Tod y de Collins y Richards para adaptar y evaluar habilidades mentales. Se explican dosis, adherencia, medidas de proceso y coordinación con entrenadores. Los ejemplos hipotéticos permiten estudiar decisiones de aplicación sin convertir la técnica en una promesa de victoria, de desaparición de la ansiedad o de atención clínica.

Palabras clave: mindfulness; preparación mental; aceptación; foco de atención; reenfoque; evaluación de procesos; adherencia; rendimiento deportivo

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/mindfulness-y-preparacion-mental-deportiva.htm>
|

Reconocer una distracción y volver a la tarea

Relación funcional propuesta en MFP



El programa no exige que desaparezca todo pensamiento.

Esquema conceptual; no representa circuitos neuronales.

Composición original basada en la relación entre conciencia, aceptación y reenfoque propuesta por Fournier. Es un esquema del programa; no representa una prueba causal de sus mecanismos ni un mapa neuronal.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Jean Fournier (2021).

Definir qué se busca antes de elegir una práctica

La expresión preparación mental puede reunir objetivos diferentes: sostener la atención, mejorar una ejecución, afrontar una situación o contribuir al bienestar del deportista. Elegir mindfulness no elimina la necesidad de precisar cuál de esos objetivos se busca. Fournier presenta una propuesta deportiva dirigida a mantener el foco en situaciones problemáticas. En su programa Mindfulness for Performance, o MFP, el objetivo es encontrar y utilizar una referencia de atención útil para actuar, aunque aparezcan pensamientos o sensaciones que interrumpen la tarea. ^[1]

Mindfulness se define en las fuentes como atención deliberada al momento presente, con una actitud que evita juzgar inmediatamente la experiencia. Todo distingue la disposición a estar atento de las prácticas usadas para desarrollar esa capacidad. Una sesión es un método de aprendizaje; no equivale por sí sola a demostrar que la habilidad se emplea cuando se necesita. Esta diferencia resulta decisiva al pasar de una actividad tranquila de entrenamiento a una situación competitiva con decisiones, consecuencias y distracciones. ^[2]

El propósito del MFP descrito por Fournier tampoco se reduce a conseguir tranquilidad. El autor especifica que este programa no tiene una finalidad clínica ni se

diseña para mejorar el bienestar. Esa delimitación pertenece a su propuesta concreta; no significa que todas las intervenciones de mindfulness compartan el mismo objetivo. Para valorar el programa conviene preguntar si ayuda a actuar con una referencia pertinente, en lugar de asumir que una disminución del malestar constituye su resultado principal. ^[1]

Collins y Richards subrayan la importancia de identificar objetivos precisos y acordados en las intervenciones de habilidades mentales. Reconocen que rendimiento, desarrollo personal y bienestar pueden entrar en una misma labor profesional, pero requieren una formulación explícita. [Inferencia] En una aplicación de mindfulness, esta formulación puede distinguir lo que el deportista desea sentir de lo que quiere poder hacer. Las dos metas merecen escucharse; no deben convertirse en una sola medida por comodidad. ^[3]

Ejemplo hipotético. Un arquero quiere volver a su referencia de puntería cuando advierte que piensa en el marcador. Otro desea afrontar un malestar que aparece también fuera del entrenamiento. Ambos podrían preguntar por mindfulness, pero sus necesidades no son idénticas. En el primer caso puede definirse una tarea de preparación del rendimiento; en el segundo habrá que aclarar el alcance del trabajo solicitado. La técnica adquiere significado dentro de ese objetivo, de las circunstancias y de la responsabilidad de quien la aplica.

Una referencia de atención tiene que pertenecer a la tarea

El primer paso del MFP presentado por Fournier consiste en identificar el foco de atención pertinente antes de comenzar el entrenamiento de mindfulness. El autor favorece referencias relacionadas con el resultado de la acción y señala que concentrarse en elementos del movimiento durante la competición puede perturbar automatismos. Esta es la orientación de su programa, situada en el problema de ejecución que discute. No basta con elegir una palabra motivadora: la referencia debe tener una relación reconocible con lo que el deportista necesita hacer. ^[1]

En el caso de esgrima descrito en el capítulo, el punto de atención se selecciona mediante reflexión estratégica antes del combate. Puede ser una zona del rival a la que dirigir la acción, cuando el análisis ofrece esa información, o una solución de combate como conservar distancia o cambiar el ritmo. El interés está en la especificidad: el deportista vuelve a una referencia preparada para esa situación, en vez de intentar atender a todo o de vigilar continuamente si está perfectamente concentrado. ^[1]

Fournier indica que la identificación de referencias puede continuar durante la temporada de aprendizaje técnico o táctico. Por tanto, el foco no es un objeto definitivamente elegido al inicio del programa. Puede revisarse al conocer mejor una situación o al comprobar que la consigna no orienta la acción como se esperaba.

[Inferencia] Esta revisión permite discutir con el entrenador qué información es útil y si el deportista reconoce el sentido de la referencia, en lugar de atribuir cualquier dificultad a falta de atención.

Collins y Richards recuerdan que los deportes presentan un espectro amplio de demandas y contextos. La selección de una referencia debe conservar esa diversidad. Un objetivo visible en una habilidad de puntería y una relación espacial que cambia ante un rival no requieren la misma descripción. [Inferencia] Una consigna útil puede ser breve, pero su brevedad no sustituye el análisis que la sostiene. Importa qué dirige, cuándo se utiliza y qué acción ayuda a organizar. ^[3]

Ejemplo hipotético. Una jugadora recibe la consigna de «estar presente», pero no sabe a qué atender después de recuperar el balón. El trabajo puede precisar una referencia de la situación, como una opción de pase previamente acordada en esa tarea. Si cambia la configuración del juego, habrá que volver a examinar la pertinencia de la referencia. El ejemplo muestra una decisión de aplicación: mindfulness ofrece una forma de reconocer y redirigir atención, mientras que el conocimiento deportivo contribuye a definir hacia dónde dirigirla.

Aceptar una experiencia no es renunciar a actuar

En el MFP, aceptación significa permitir que pensamientos, emociones o sensaciones sean reconocidos sin intentar modificar inmediatamente su contenido. Fournier distingue esta actitud de la resignación y del juicio sobre la experiencia. La diferencia cobra sentido en competición: notar que aparece un pensamiento sobre perder no obliga a considerarlo verdadero ni a suspender la acción. El programa propone cambiar la relación con ese acontecimiento mental para poder continuar orientando la conducta hacia una referencia útil. ^[1]

El caso presentado en el capítulo muestra que comprender esa diferencia puede requerir trabajo. La esgrimista Olga necesitó recordatorios sobre aceptación y resignación. Según Fournier, llegó a comprender que aceptar sus pensamientos no era aceptar una derrota ni estar de acuerdo con su contenido. El problema no se resolvía únicamente enseñando el nombre de una técnica. Había que examinar qué significado le daba la deportista y cómo ese significado influía en su manera de aplicarla. ^[1]

Esta propuesta tampoco obliga a dejar sin atender todo lo que se percibe en el cuerpo. Fournier plantea como hipótesis que reconocer y aceptar distracciones facilita el reenfoque, pero añade que una tensión muscular inadecuada para la acción puede modificarse. Así se distinguen reconocer una experiencia y decidir qué hacer con las condiciones de ejecución. Aceptación de un acontecimiento mental no constituye una instrucción de mantener cualquier estado físico ni de desatender necesidades de preparación. ^[1]

Tod presenta como posibles mecanismos la regulación de la atención, la flexibilidad y la capacidad de afrontar experiencias desagradables, pero señala que todavía se necesita investigación para demostrar por qué mindfulness puede ayudar a los deportistas. Esa cautela importa al explicar aceptación: una lógica plausible del programa no es la confirmación de un mecanismo causal. El contenido del aprendizaje puede describirse con claridad sin afirmar que todos sus efectos ya están establecidos. [2]

Ejemplo hipotético. Una atleta identifica el pensamiento «voy a fallar». Puede reconocer que ha aparecido y volver a una referencia de la tarea, sin tener que demostrar que el pensamiento es imposible antes de actuar. Si identifica también una dificultad material que exige atención, como una indicación estratégica contradictoria, esa dificultad merece revisión. Aceptar el pensamiento y resolver una condición de trabajo responden a preguntas distintas. El foco de preparación es desarrollar una relación operativa con la experiencia, no convertir toda incomodidad en algo que deba soportarse.

Del concepto al programa: tres trabajos relacionados

Fournier organiza el MFP en tres pasos. El primero identifica referencias útiles de atención; el segundo desarrolla prácticas de mindfulness y aceptación; el tercero integra esas habilidades en entrenamiento y competición. Los pasos distinguen tareas de aprendizaje, aunque sus contenidos se relacionan. Conocer una referencia no implica que el deportista la recupere al distraerse, y practicar atención en un ejercicio no demuestra todavía que pueda usarla en una situación de rendimiento. La integración necesita un trabajo específico. [1]

En el segundo paso, el autor describe ejercicios breves de observación del estado corporal y mental, prácticas de meditación y actividades para comprender aceptación. Presenta pensamientos y sensaciones como acontecimientos transitorios. El objetivo es aprender a reconocerlos y a relacionarse con ellos sin juzgarlos de inmediato. La descripción de estas actividades informa de lo que enseña el programa; su duración y su forma no deben confundirse con una dosis óptima ya demostrada para cada participante.

El tercer paso vincula ese aprendizaje con distracciones que ocurren mientras se practica la habilidad deportiva. Fournier explica una secuencia funcional: advertir la distracción, aceptar el pensamiento, sensación o emoción y volver a un punto de atención pertinente. Esta secuencia resume la intención de la intervención. Su aplicación se acuerda con los entrenadores para crear ejercicios en entrenamiento y competición. De ese modo, la preparación mental no queda desligada de las situaciones en que se pretende utilizarla. [1]

Tod menciona otros programas deportivos, MAC y MSPE, que enseñan conceptos, prácticas y aplicación de mindfulness. Su exposición los presenta como paquetes de intervención, junto con la existencia de ejercicios específicos. Aquí interesa la distinción entre conocer un enfoque, aprender una práctica y valorar un programa completo. La mención de estos nombres no aporta los manuales ni sus protocolos íntegros; la descripción detallada de aplicación procede del MFP expuesto por Fournier. [2]

[Inferencia] Para leer un programa, conviene conservar la relación entre sus trabajos. Una sesión puede enseñar a reconocer distracciones; una tarea deportiva puede comprobar cómo se vuelve a una referencia; una revisión puede examinar si esa referencia sigue siendo pertinente. Si solo se registra la asistencia a sesiones, queda pendiente la integración. Si solo se observa un resultado competitivo, queda pendiente qué se aprendió y cómo se aplicó. Identificar esas partes permite diseñar una evaluación que corresponda a la finalidad del programa.

Aprender el reenfoque dentro del entrenamiento

El reenfoque es el retorno deliberado a una referencia útil después de reconocer que la atención se ha apartado de ella. En el modelo deportivo de Fournier, se añade a conciencia y aceptación para describir una habilidad relevante durante la ejecución. El autor considera importante detectar distracciones y responder conscientemente, aunque aparezcan pensamientos o sensaciones desagradables. Su hipótesis vincula esos procesos con la gestión de la atención; no exige que toda experiencia interna desaparezca antes de actuar. [1]

La aplicación con Olga muestra una progresión concreta. Durante el primer mes practicó diariamente concentración en la respiración con apoyo de una grabación, reconoció cuándo se distraía y volvió a la respiración. En el segundo mes incorporó una observación breve del estado corporal y mental al comienzo del entrenamiento de esgrima. Más adelante se introdujo una herramienta verbal breve para reconocer la situación y orientar la atención hacia la acción seleccionada. El capítulo describe esa secuencia del caso, que no coincide simplemente con repetir un ejercicio aislado. [1]

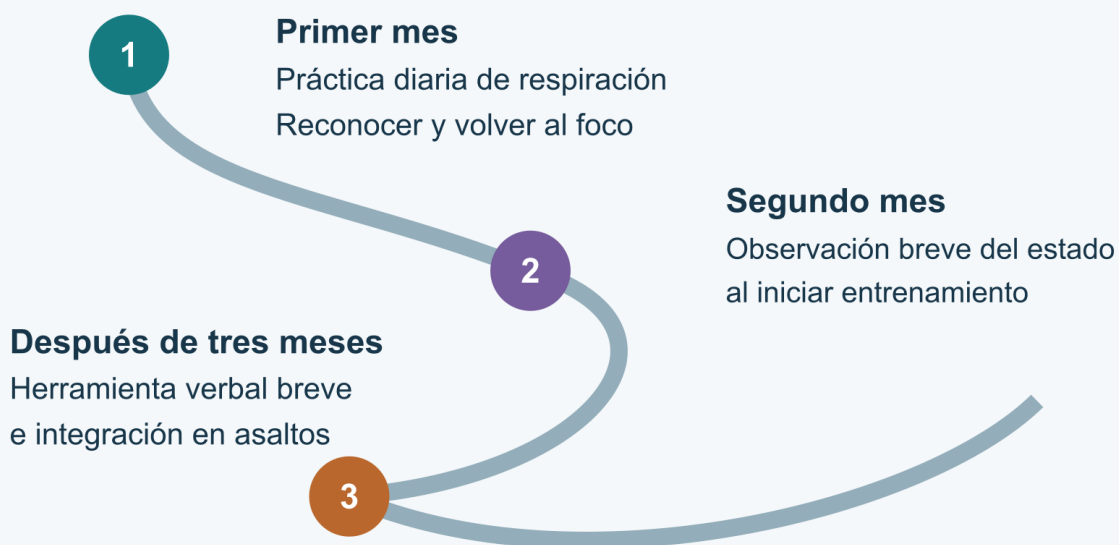
El programa también incorporó asaltos cronometrados y arbitrados durante el entrenamiento. La intención era aproximar el trabajo de atención a las condiciones del combate y hacer posible su uso en competición. Fournier relata la planificación de al menos un asalto de este tipo en cada sesión diaria, aunque después la lesión afectó a su cumplimiento. Conservar esa diferencia entre plan y actividad realizada permite entender cómo se desarrolló la integración y qué parte del programa cambió. [1]

Tod distingue introducir un método, adquirir habilidad para utilizarlo e integrarlo en el deporte y la vida cotidiana. Esa distinción respalda una lectura gradual de la aplicación, sin exigir una sucesión rígida de sesiones idénticas. [Inferencia] Un ejercicio puede servir para aprender a detectar una distracción; trasladar ese aprendizaje a una tarea concreta requiere definir el punto al que se regresa y las oportunidades de practicar ese regreso. Las dos actividades no se evalúan únicamente por si resultan agradables. ^[2]

Ejemplo hipotético. Un tenista practica reconocer cuándo se queda pensando en el punto anterior. En una tarea de entrenamiento prepara una referencia para el siguiente intercambio y observa si logra volver a ella antes de actuar. El objetivo puede ser identificar el retorno y su relación con la tarea, en vez de contar cuántos pensamientos aparecieron. La revisión permite distinguir entre advertir la distracción y recuperar una referencia pertinente. Ninguna de las dos capacidades se deduce de haber asistido a una sesión de mindfulness.

Integración descrita en el caso de Olga

El desarrollo del caso se extendió durante una temporada



Tiempos del caso; no son una dosis universal ni el formato general de seis semanas.

Composición original basada en la aplicación con Olga descrita en Fournier (2021, pp. 64-65). El recorrido muestra momentos del caso y no un calendario prescrito ni una demostración de dosis óptima. La lesión modificó la implementación al final de la temporada. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Jean Fournier (2021).

Dosis, regularidad y participación real

Fournier describe el MFP con un formato pensado para integrarse en el entrenamiento durante seis semanas. También explica que se registran guiones de sesión para facilitar su uso por otros profesionales o investigadores. Esta descripción identifica una organización del programa. El propio autor señala que no existe consenso sobre la dosis óptima y que se necesitan estudios para valorar la cantidad de práctica necesaria. Un formato publicado no equivale a una duración ideal demostrada para cada deporte. ^[1]

La elección de sesiones de diez minutos se relaciona en el capítulo con facilitar la participación de atletas que prefieren sesiones cortas. Fournier reconoce que otras duraciones podrían producir resultados diferentes y que la adherencia merece investigación. En el caso de Olga se acordó práctica diaria de diez minutos de concentración en la respiración y encuentros mensuales durante la temporada. Los tiempos describen lo que se hizo en esa aplicación; no establecen una exigencia general para comenzar o para obtener un beneficio. ^[1]

Participación tiene varias dimensiones. Es posible asistir a encuentros y practicar poco entre ellos, o completar ejercicios diarios y tener dificultades para integrarlos en la tarea. Collins y Richards incluyen intensidad, frecuencia y duración al hablar de dosis, y diferencian esa información de fidelidad y adaptación. [Inferencia] En un programa de mindfulness, un registro útil puede distinguir la práctica prevista, la realizada y las oportunidades de aplicación deportiva. Así se evita considerar equivalente cualquier forma de cumplimiento. ^[3]

Tod propone adaptar los métodos a las necesidades y circunstancias del deportista, en lugar de intentar que la persona encaje en una intervención uniforme. La adaptación no consiste únicamente en acortar sesiones. Puede afectar al lenguaje con que se explica aceptación, a la referencia elegida, a la situación de práctica y al modo de revisar el progreso. Esas decisiones necesitan una razón que mantenga la finalidad del trabajo, especialmente cuando el calendario de entrenamiento o competición cambia. ^[2]

Ejemplo hipotético. Una deportista informa que completa un ejercicio diario, pero no reconoce cuándo usar el reenfoque en competición. La revisión puede centrarse en esa conexión, sin concluir que debe aumentar automáticamente los minutos. Otro deportista comprende la aplicación, pero encuentra dificultades para sostener la regularidad acordada. En ese caso interesa examinar las condiciones de práctica. Registrar ambas situaciones como «baja adherencia» ocultaría necesidades distintas y reduciría la información disponible para ajustar el programa.

El caso de Olga: convertir una meta amplia en un indicador

Fournier presenta el caso de Olga, una esgrimista de veintisiete años perteneciente a la selección de un país europeo. La deportista identificaba dificultades para gestionar la presión, expresadas en una diferencia entre su nivel de entrenamiento y su desempeño en competiciones internacionales. Había utilizado diálogo interno positivo y relajación, y deseaba sentirse menos estresada para competir. El capítulo relata que se le explicó una propuesta de trabajo diferente y se le dio tiempo para comprenderla antes de decidir participar. ^[1]

La distinción entre sentir alivio y actuar con eficacia fue parte del acuerdo. La intervención no prometía reducir la ansiedad ni las sensaciones desagradables asociadas. Se planteó desarrollar concentración diaria para volver a elementos útiles del combate. Olga contactó de nuevo cuatro semanas después y dio su consentimiento. Este intervalo pertenece al caso y hace visible una decisión de participación; no constituye una fase obligatoria de todos los programas de mindfulness.

La meta de temporada era situarse entre las dieciséis primeras del mundo. Esa meta amplia se concretó en una dificultad deportiva: los combates contra rivales zurdas que utilizaban una empuñadura recta o francesa. Olga consideraba que se distraía especialmente ante esas oponentes y que mejorar allí era importante para su clasificación. Se eligió el número de victorias frente a ese tipo de rival como indicador de desempeño. Así, el caso vinculó una aspiración competitiva con una situación delimitada en la que examinar progreso. ^[1]

La evaluación inicial incluyó entrevista y dos cuestionarios, uno de habilidades mentales y otro de mindfulness deportivo. El acuerdo también describió práctica diaria, encuentros mensuales y seguimiento a distancia solicitado por la deportista cuando viajaba. El consentimiento para informar de los resultados aparece expresamente en el capítulo. No se trataba simplemente de entregar una técnica y esperar una clasificación mejor: el trabajo incluía objetivos, observación y formas de contacto durante una temporada. ^[1]

Collins y Richards proponen objetivos mutuamente acordados, con metas de resultado y de proceso dentro de un programa. [Inferencia] El interés del caso para una aplicación nueva está en esa relación, no en copiar sus oponentes o su meta de clasificación. Otra habilidad necesitaría un indicador que permita observar la dificultad elegida. La evaluación debería conservar también por qué se seleccionó y qué información proporcionaría sobre la aplicación, porque un resultado general puede ocultar cambios en una situación específica. ^[3]

Resultados del caso: cambio observado y atribución

El capítulo informa de un aumento de victorias de Olga frente a las rivales seleccionadas. En la temporada previa ganó cuatro de doce combates, aproximadamente un 33 %. Después de la intervención ganó doce de veintiuno, aproximadamente un 57 %. También describe que terminó situada entre las dieciséis primeras del mundo, lo que facilitó su entrada directa en fases finales y su selección para el campeonato mundial. Estos son los resultados narrados en el caso; no una tasa esperada para quien comience un programa semejante. ^[1]

Los dos registros no contienen el mismo número de combates. Fournier explica que la deportista avanzó más en competiciones y, al ser eliminada más tarde, disputó más asaltos. Por tanto, la comparación incluye una trayectoria deportiva que cambió durante la temporada. [Inferencia] Conservar numeradores, denominadores y esa explicación permite leer el indicador sin reducirlo a dos porcentajes aislados. También hace visible que el programa se desarrolló dentro de entrenamientos, enfrentamientos y circunstancias reales, no en una situación donde todas las condiciones permanecieran fijas.

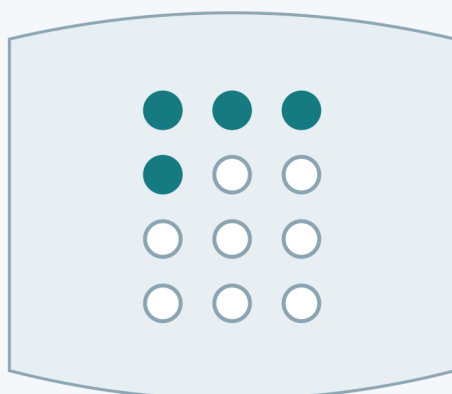
Fournier interpreta la mejora como un resultado que sugiere mayor capacidad de atención en las situaciones de estrés elegidas y una contribución del programa al desempeño. Esa es la interpretación del autor. El caso no aporta una comparación aleatorizada con una deportista equivalente que no recibiera MFP. [Inferencia] Por ello, los datos describen una evolución favorable y su relación temporal con la intervención, pero no permiten separar por sí solos su efecto de todos los demás factores de la temporada. ^[1]

La lesión modificó el final del proceso: redujo entrenamiento, impidió completar todos los asaltos arbitrados previstos y afectó a la participación competitiva. El capítulo relata además que Olga compitió lesionada en el campeonato mundial. Ese acontecimiento forma parte del contexto del caso, sin convertirse aquí en una pauta de preparación. La aceptación de pensamientos trabajada en el programa no demuestra que cualquier problema físico pueda resolverse mediante atención o que competir en esas condiciones sea necesario para aprender la técnica. ^[1]

Collins y Richards consideran que las intervenciones aplicadas pueden incluir componentes y factores que interactúan, y proponen evaluar resultados junto con implementación y contexto. Esta perspectiva ayuda a conservar el valor informativo del caso sin exigirle una prueba que su diseño no ofrece. El cambio competitivo merece atención, pero se interpreta mejor cuando se conoce qué se practicó, qué se modificó y qué ocurrió alrededor. La fuerza de una conclusión depende de esa descripción y de la comparación disponible. ^[3]

Victorias ante las rivales seleccionadas

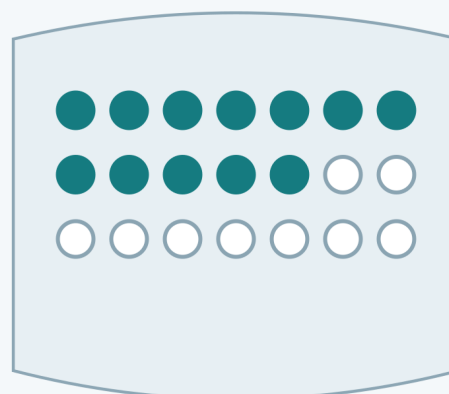
Caso de Olga: zurdas con empuñadura recta o francesa



Temporada previa

4 de 12 combates

33 %



Tras la intervención

12 de 21 combates

57 %

● Victoria

○ Sin victoria

Cambió el número de combates. La comparación no aísla un efecto causal.

Composición original con los recuentos y porcentajes informados por Fournier en Fournier (2021, p. 65). Cada punto representa un combate ante el tipo de rival seleccionado. Los registros tienen denominadores distintos y pertenecen a una comparación de temporadas en un caso, sin aislamiento causal del programa.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Jean Fournier (2021).

Cuestionarios e entrevistas pueden mostrar aspectos distintos

La evaluación del caso no se limitó a las victorias. Fournier presenta resultados del Mindfulness Inventory for Sport, o MIS, referido a conciencia, aceptación y reenfoque. En Olga, la subescala de conciencia mostró una mejora temprana, dentro de dos meses, mientras que la aceptación aumentó después, a lo largo de tres meses y medio. Los tiempos describen el caso. No permiten establecer una secuencia universal ni plazos que deban cumplir otros deportistas para considerar que están aprendiendo. ^[1]

Los resultados de reenfoque no mostraron grandes variaciones en el cuestionario, aunque el progreso resultó más explícito en las entrevistas. Fournier propone triangular cuestionarios, observaciones y entrevistas para examinar cambios en habilidades mentales. La diferencia entre fuentes no se resuelve suponiendo que una de ellas posee automáticamente toda la verdad. Cada una recoge información mediante una tarea distinta: responder a reactivos, describir una experiencia o mostrar una conducta en una situación concreta. ^[1]

[Inferencia] Una entrevista puede aclarar qué entiende el deportista por aceptación o en qué momento utiliza una referencia. Una observación puede examinar cómo intenta aplicar la estrategia en la tarea. Un cuestionario ofrece respuestas sistemáticas sobre las dimensiones que evalúa. Relacionar esas informaciones permite formular preguntas ante diferencias, en lugar de ocultarlas en una puntuación conjunta. El objetivo de la triangulación es precisar el significado del cambio y las condiciones de uso.

Collins y Richards proponen contrastar formulación inicial, objetivos, intervención y resultados mediante una evaluación amplia. Su enfoque añade una relación temporal: las medidas elegidas al comienzo deben ayudar a revisar el progreso y a valorar el impacto posterior. [Inferencia] En mindfulness deportivo, esto implica distinguir aprender a reconocer distracciones, aplicar reenfoque y observar desempeño. Una respuesta favorable sobre atención no sustituye automáticamente una medida de ejecución, del mismo modo que una victoria no describe por sí sola la experiencia de aceptación. ^[3]

Ejemplo hipotético. Una deportista informa que vuelve antes a su referencia después de distraerse, pero sus respuestas al cuestionario apenas cambian. La revisión puede pedir ejemplos de situaciones, examinar cómo comprende los reactivos y observar la aplicación durante una tarea conocida. Si las fuentes siguen difiriendo, la diferencia se conserva al informar. No hace falta declarar éxito o fracaso global a partir de una sola medida; interesa describir qué aspecto cambió, cuál permanece incierto y qué comprobación podría aclararlo.

Información que no cambió de la misma manera

MIS e entrevistas en el caso de Olga

Conciencia

Mejora dentro de dos meses

Aceptación

Aumento posterior: tres meses y medio

Reenfoque

Sin grandes variaciones en el MIS

Entrevistas

Progreso de
reenfoque más
explícito

Triangular: relacionar cuestionarios, entrevistas y observaciones.
Los trazos y áreas no representan puntuaciones ni tamaños de efecto.

Composición original basada en Fournier (2021, p. 66). Conserva el contraste cualitativo del caso entre cuestionario y entrevistas. No se dibujan puntuaciones, magnitudes de cambio ni curvas que la fuente no proporciona.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Jean Fournier (2021).

El contexto técnico y los entrenadores forman parte de la aplicación

Al concluir el caso, Fournier identifica dos cuestiones que todavía importaban para el desempeño de Olga. Una era la preparación física necesaria para disputar seis asaltos en un día. El autor explica que no estaba claro si podía hacerlo, porque no lo había realizado recientemente ni siquiera en entrenamiento. El dato muestra un límite de atribuir todo el rendimiento a la atención: la preparación mental se desarrolla junto con demandas físicas y técnicas que también deben examinarse. ^[1]

La otra cuestión era la diferencia entre instrucciones del entrenador de los entrenamientos y del entrenador nacional en competición. Ambos proponían planes o indicaciones estratégicas distintos ante determinados adversarios. Fournier señala que esa situación podía interferir con el punto de atención preparado: además de afrontar distracciones, Olga tenía que elegir qué instrucciones seguir, a veces durante el asalto. El problema no se reduce a una experiencia privada de la deportista. Involucra la organización del apoyo y la coherencia de las referencias disponibles. ^[1]

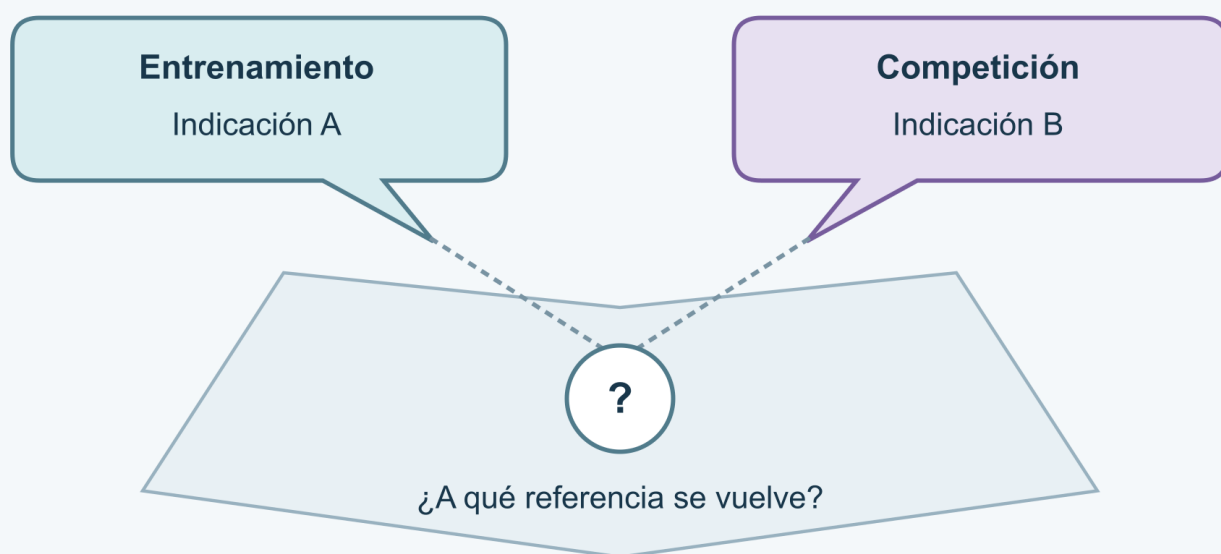
El capítulo propone mejorar la comunicación entre entrenadores y reconoce la necesidad de diplomacia para obtener cooperación. No ofrece un ensayo que haya demostrado el efecto de ese cambio organizativo. [Inferencia] La aplicación nueva puede tomar esta cuestión como una pregunta de preparación: si se pretende volver a una referencia acordada, conviene aclarar quién la define, cuándo puede cambiar y cómo se comunica el cambio. Una referencia ambigua dificulta interpretar qué significa reenfocarse hacia lo pertinente.

Tod destaca que los profesionales necesitan conocimiento psicológico, deportivo y contextual para adaptar un método. Collins y Richards también incluyen la cultura del deporte, del equipo y de relaciones concretas al discutir habilidades mentales. Estas aportaciones amplían la unidad de análisis: la práctica individual puede ser una parte del programa, pero su uso ocurre en un entorno con indicaciones, responsabilidades y modos de comunicación. Comprender ese entorno ayuda a describir la intervención que realmente recibió la persona. [\[2\]](#) [\[3\]](#)

Ejemplo hipotético. Una jugadora aprende una referencia para preparar una acción y recibe después una consigna incompatible desde el banquillo. Antes de atribuir la pérdida del foco a poca práctica de mindfulness, puede revisarse la coherencia de las instrucciones. El acuerdo entre quienes preparan la tarea puede hacer explícita la referencia que se pretende evaluar. Este trabajo organiza el contexto de la aplicación; no convierte mindfulness en una solución general de conflictos ni atribuye al deportista la obligación de resolverlos por su cuenta.

Cuando las referencias deben aclararse

Esquema hipotético a partir del problema descrito en el caso



[Inferencia] Aclarar las indicaciones es una pregunta de coordinación.

Composición original. [Inferencia] Esquema hipotético de coordinación inspirado en las diferencias de instrucciones entre entrenadores descritas por Fournier. A y B no son consignas textuales del caso. La figura plantea una pregunta de organización y no un efecto demostrado de mejorar la comunicación. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Jean Fournier (2021); Dave Collins y Hugh Richards (2021).

Evidencia favorable con preguntas todavía abiertas

Fournier sitúa su propuesta dentro de un debate sobre las intervenciones de preparación mental. Discute críticas a métodos orientados a cambiar el contenido de pensamientos y expone revisiones que encontraron resultados favorables de mindfulness y aceptación. A la vez, conserva la conclusión de que se necesita mejorar la calidad de investigación y reproducir los efectos observados. Esta combinación es importante: resultados prometedores y necesidad de evidencia más sólida pueden coexistir en una misma revisión. ^[1]

El capítulo describe una revisión sistemática que observó tamaños de efecto grandes en desempeño y disminución de ansiedad competitiva, pero advierte de la dificultad de determinar beneficios para atletas a partir de la calidad disponible. Una estimación favorable no resuelve por sí sola problemas de diseño o de informe. Aquí se presenta la revisión tal como Fournier la comenta, sin convertir su resumen en lectura directa de todos los estudios ni en una estimación del beneficio individual de MFP. ^[1]

Tod, en su libro de 2022, señala que existe alguna evidencia favorable y que todavía hace falta investigación. Entre los resultados de estudios iniciales menciona disposición a mindfulness, funcionamiento fisiológico, estados psicológicos y rendimiento, particularmente en deportes de puntería realizados al propio ritmo. La diversidad de resultados requiere distinguir qué se midió: un cambio de ansiedad no es una medida técnica y un cambio fisiológico no equivale automáticamente a más victorias. También pueden diferir las tareas y los participantes a que corresponde cada dato. [2]

La explicación del mecanismo conserva una cautela semejante. Fournier formula hipótesis sobre cómo conciencia, aceptación y reenfoque podrían ayudar a procesar información y manejar distracciones. Tod presenta razones posibles y recuerda que necesitan demostración. [Inferencia] Si un programa obtiene un resultado favorable, todavía conviene estudiar por qué ocurrió. Mejorar una medida de atención y observar una mejora deportiva no demuestra automáticamente que la primera haya causado la segunda; esa relación exige una evaluación diseñada para examinarla.

Las fuentes tampoco ofrecen la base para presentar cualquier programa de mindfulness como superior en toda circunstancia. Fournier delimita una propuesta de rendimiento y Tod compara la fortaleza de su evidencia con la de otros métodos. El interés aplicado está en conservar objetivos, población, tarea y procedimiento al valorar cada conclusión. Una técnica puede investigarse y utilizarse con una finalidad precisa mientras se mantienen abiertas las preguntas sobre dosis, mecanismos y condiciones que favorecen su utilidad.

Evaluar qué se hizo y cómo se relaciona con el objetivo

Collins y Richards proponen evaluar procesos para complementar la investigación de resultados. Diferencian implementación, posibles mecanismos y contexto, e incluyen información sobre fidelidad, dosis y adaptación. Su propuesta se refiere al trabajo de habilidades mentales en general. [Inferencia] Aplicarla a mindfulness permite describir si el aprendizaje de conciencia y aceptación ocurrió como se había previsto y si llegó a integrarse en las situaciones deportivas seleccionadas. No sustituye la medición del desempeño que se pretende cambiar. [3]

Fidelidad significa examinar la relación entre lo previsto y lo realizado. En el caso de Olga, Fournier considera respetada la base del programa porque practicó diariamente y utilizó observaciones breves de su estado al preparar asaltos. Sin embargo, registra que la lesión impidió completar todos los combates de entrenamiento previstos. Esta combinación permite informar cumplimiento y cambio de implementación en lugar de asignar una etiqueta única al programa. El propósito es conocer qué intervención tuvo lugar. [1]

La adaptación también requiere descripción. Cambiar una práctica para ajustarla al contexto puede ser necesario, pero interesa indicar qué cambió y por qué.

[Inferencia] Si se conserva el reconocimiento de la distracción y el retorno a una referencia, una modificación de la situación de entrenamiento podría mantener la finalidad. Si se reemplaza ese trabajo por intentar suprimir todos los pensamientos desagradables, habría que reconocer que la lógica de intervención cambió. La evaluación necesita conocer la actividad real, además de su nombre.

Las medidas de resultado deben corresponder al objetivo acordado. Fournier señala que el progreso individual puede aparecer sin coincidir con ganar o perder y que los resultados de un grupo pueden ocultarlo. Tod propone revisar efectividad para que el deportista decida si continuar, modificar o abandonar un método. [Inferencia] Para una preparación basada en mindfulness, la evaluación puede relacionar referencia de atención, uso en tarea, indicador de habilidad y experiencia del participante, sin sumar esos datos como si fueran equivalentes. ^[1] ^[2]

Ejemplo hipotético. Un programa busca que una nadadora recupere una referencia de ejecución cuando advierte preocupación por el resultado. Se registra la práctica realizada, cuándo intenta utilizar la estrategia y un indicador de la tarea que se eligió antes. Al revisar, puede distinguirse una dificultad de comprensión de otra de integración o de falta de cambio en desempeño. Las decisiones posteriores se apoyan en esas diferencias. Si el tiempo final mejora, la información de proceso ayuda a interpretarlo, pero no identifica por sí sola una causa exclusiva.

Una propuesta nueva debe conservar su carácter evaluable

[Inferencia] Una aplicación nueva puede organizarse alrededor de una pregunta concreta: qué ocurre cuando un deportista aprende a reconocer una distracción, relacionarse con ella sin juicio inmediato y volver a una referencia preparada. Las fuentes permiten fundamentar esa pregunta y elegir información para examinarla. No permiten anticipar que cada participante alcanzará el resultado competitivo que desea. Mantener la propuesta como evaluable facilita revisar tanto la actividad como la explicación usada para seleccionarla.

Ejemplo hipotético. Un equipo de voleibol identifica una dificultad después de cometer un error: algunas jugadoras siguen atendiendo al fallo durante la preparación del siguiente punto. El grupo acuerda una referencia de tarea para ese momento y plantea aprender a reconocer la distracción y recuperar esa referencia. Antes de comenzar, se distingue el propósito de reenfoque del deseo de que todas se sientan tranquilas. También se aclara quién observa la aplicación y cómo se revisará la pertinencia de la consigna.

La propuesta podría introducir prácticas de reconocimiento y aceptación y después incorporarlas en tareas habituales. El contenido y la regularidad se acordarían con las

participantes, conservando una descripción de las adaptaciones. No se asigna aquí una duración como dosis validada. Si el equipo quiere valorar la aplicación, tendrá que registrar algo más que asistencia: la comprensión de la práctica, su uso en los momentos elegidos y un indicador pertinente del desempeño. El caso hipotético sigue la distinción entre aprendizaje, integración y resultado desarrollada en las fuentes.

La evaluación puede dar lugar a preguntas diferentes. Tal vez una referencia no tenga sentido en cierta posición de juego; quizá una jugadora comprenda aceptación como resignación; o la práctica prevista pueda chocar con el calendario. Estas posibilidades son preguntas de revisión, no resultados inventados del equipo. Describirlas permite identificar qué información falta y qué ajuste tendría una razón concreta. La colaboración con entrenador y participantes ayuda a formular esa revisión sin reducir todas las dificultades a un problema individual de concentración.

Fournier propone que mindfulness complemente la preparación mental y delimita la lógica de MFP; Tod destaca la adaptación; Collins y Richards relacionan objetivos, decisiones y evaluación. Fournier añade que MFP no debe combinarse con reestructuración cognitiva, porque su lógica no consiste en cambiar el contenido de los pensamientos. Esa restricción pertenece al programa descrito por el autor. Una aplicación deportiva puede tomar esas aportaciones y conservar sus niveles de evidencia. El programa descrito, el caso observado y una propuesta para otra tarea son objetos distintos. La preparación adquiere precisión cuando se explica qué se pretende enseñar, cómo se integra en la acción y qué resultados se han observado realmente bajo las condiciones documentadas. ^[1] ^[2] ^[3]

Referencias bibliográficas

1. 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.

5. Mindfulness and Mental Preparation

2. Tod, D. (2022). *Sport psychology: The basics* (2nd ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781003141815>

8. Psychological skills training

3. Collins, D., & Richards, H. (2021). Mental skills. In E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field* (pp. 61–75). Oxford University Press.

5. Mental Skills

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