



# **Universidad Autónoma de Ciudad Juárez**

Instituto de Ciencias Sociales y Administración

Departamento de Ciencias Sociales

**Maestría en Psicología**

**“Intervención de mindfulness, aceptación y compromiso para el manejo de la regulación emocional y ansiedad deportiva en atletas de artes marciales mixtas”**

Tesis para obtener el grado de  
**Maestro en Psicología**

**Ubaldo García Muñoz**

Becado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

Bajo la dirección de

**Oscar Armando Esparza Del Villar**

Sínodo

Dra. Priscila Montañez Alvarado

Dra. Marisela Gutiérrez Vega

Dra. Gloria Margarita Gurrola Peña

Ciudad Juárez, Chihuahua, a septiembre 2025.



## **Universidad Autónoma de Ciudad Juárez**

Instituto de Ciencias Sociales y Administración

Departamento de Ciencias Sociales

**Maestría en Psicología**

**“Intervención de mindfulness, aceptación y compromiso para el manejo de la regulación emocional y ansiedad deportiva en atletas de artes marciales mixtas”**

Tesis para obtener el grado de

**Maestro en Psicología**

**Ubaldo García Muñoz**

Becado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

Bajo la dirección de

**Oscar Armando Esparza Del Villar**

Sínodo

Dra. Priscila Montañez Alvarado

Dra. Marisela Gutiérrez Vega

Dra. Gloria Margarita Gurrola Peña

Ciudad Juárez, Chihuahua, a septiembre 2025.

## **Dedicatoria**

**A mi familia, por su apoyo incondicional. A mis padres, cuyo amor, respaldo y fomento al estudio han contribuido de manera significativa para alcanzar esta meta; y a mis hermanos, por su compañía y confianza a lo largo de este camino.**

## **Agradecimientos**

Deseo expresar mi más sincera gratitud a mi familia, quienes han sido el fundamento y la inspiración de este logro. A mis padres, por su amor, paciencia y por enseñarme el valor del esfuerzo y la dedicación. A mis hermanos, por su compañía y confianza, quienes me acompañaron en los momentos de mayor desafío y motivación.

Extiendo también mi agradecimiento a mis amigos cercanos, quienes me brindaron ánimo constante, y a mis compañeros de la maestría, por compartir no sólo aprendizajes académicos, sino también experiencia de camaradería, apoyo y solidaridad que hicieron de este proyecto un camino más enriquecedor.

A mis profesores de la maestría, quienes con su compromiso y vocación dejaron huella en mi formación académica y personal. A mi director de tesis, por su guía y orientación y a los lectores, por sus observaciones y comentarios que fortalecieron este trabajo. A la coordinación de la maestría por su dedicación en las gestiones administrativas, recordándonos con puntualidad cada indicación e informándonos con caridad en todo momento.

Agradezco igualmente a las academias de artes marciales que participaron en este proyecto, por su apretura y colaboración, lo cual permitió enriquecer de manera significativa los alcances de esta investigación. Finalmente, quiero reconocer a todas aquellas personas que, de una u otra manera, aportaron a este proceso, aunque no aparezcan aquí. Cada gesto de apoyo, consejo y acompañamiento fue valioso y dejó huella en la culminación de esta meta.

**Contenido**

Dedicatoria .....	3
Agradecimientos.....	4
Resumen .....	7
Abstract .....	8
Introducción.....	9
Justificación.....	12
Marco teórico .....	15
Intervención de aceptación y compromiso basada en mindfulness (MAC) .....	15
Artes marciales mixtas.....	19
Mindfulness .....	22
Aceptación y compromiso.....	24
Ansiedad deportiva.....	25
Regulación emocional.....	26
Estado del arte.....	28
Objetivo general.....	30
Objetivos particulares.....	30
Hipótesis.....	30
Método pilotaje .....	31
Diseño de la intervención. ....	31
Escenario.....	31
Participantes .....	32
Instrumentos.....	32

Materiales.....	33
Procedimiento.....	33
Consideraciones éticas en la intervención .....	34
Consideraciones éticas en la evaluación .....	35
Resultados pilotaje.....	36
Método Intervención .....	38
Diseño de la intervención. ....	38
Escenario.....	39
Participantes.....	39
Instrumentos.....	40
Materiales.....	40
Procedimiento.....	40
Resultados Intervención.....	41
Resultados al combinar ambas muestras.....	43
Discusión .....	45
Limitaciones.....	52
conclusión.....	52
Referencias.....	54
Anexos.....	64

## **Intervención de mindfulness, aceptación y compromiso para el manejo de la regulación emocional y ansiedad deportiva en atletas de artes marciales mixtas**

### **Resumen**

La ansiedad deportiva es una de las problemáticas más frecuentes en atletas de alto rendimiento, este fenómeno puede tener repercusiones directas en el bienestar emocional y el rendimiento competitivo. Ante esta situación, se implementó la intervención basada en el protocolo de Terapia de Aceptación y Compromiso basado en Mindfulness (MAC) de Gardner y Moore (2007), adaptada a atletas juarenses de artes marciales mixtas. El objetivo fue evaluar sus efectos sobre la regulación emocional, la ansiedad deportiva y la evitación experiencial.

El estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo, diseño experimental y aplicación grupal del protocolo. Se contó con una muestra combinada de N=10 peleadores (7 hombres y 3 mujeres, nivel aficionado a profesional), evaluados con el cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ-II), la Escala de Ansiedad Deportiva de Smith y la Escala de dificultades en la regulación emocional de Gratz y Roemer. El programa constó de siete sesiones con actividades de psicoeducación, atención plena, identificación de valores, aceptación experiencial e integración práctica en contexto deportivo.

Los resultados evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en las tres variables principales: Regulación emocional ( $Z = -2.812$ ,  $p = .005$ ,  $r = .88$ ), ansiedad deportiva ( $Z = -2.670$ ,  $p = .008$ ,  $r = .84$ ) y evitación experiencial ( $Z = -2.666$ ,  $p = .008$ ,  $r = .84$ ), todas con tamaños del efecto grande. Algunas subescalas específicas no alcanzaron significancia, lo que sugiere la necesidad de mayor número de sesiones o seguimiento prolongado.

En conclusión, la intervención MAC mostró ser una alternativa efectiva y culturalmente adaptable para disminuir síntomas de ansiedad y fortalecer la regulación emocional de los atletas

de artes marciales mixtas, aportando evidencia sobre la pertinencia de integrar protocolos de tercera generación en el ámbito de la psicología deportiva aplicada.

**Palabras clave:** *Ansiedad deportiva, regulación emocional, evitación experiencial, mindfulness, artes marciales mixtas.*

### **Abstract**

Competitive anxiety is one of the most frequent psychological issues in high-performance athletes and can directly impact both emotional well-being and competitive outcomes. This study implemented the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) protocol (Gardner & Moore, 2007), adapted for mixed martial arts athletes in Ciudad Juárez, to evaluate effects on emotion regulation, sport anxiety, and experiential avoidance.

Using a quantitative, pre-experimental single-group pretest–posttest design, a combined sample of  $N = 10$  fighters (7 men, 3 women; amateur to professional levels) completed the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II), the Sport Anxiety Scale (Smith et al.), and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (Gratz & Roemer). The seven-session program integrated psychoeducation, mindfulness practice, value clarification, experiential acceptance, and sport-specific application.

Results showed statistically significant improvements with large effect sizes in emotion regulation ( $Z = -2.812$ ,  $p = .005$ ,  $r = .88$ ), sport anxiety ( $Z = -2.670$ ,  $p = .008$ ,  $r = .84$ ), and experiential avoidance ( $Z = -2.666$ ,  $p = .008$ ,  $r = .84$ ). Some subscales did not reach significance, suggesting value in extending the number of sessions or adding follow-up. Overall, the adapted MAC protocol appears to be an effective, context-sensitive option to reduce anxiety symptoms and strengthen emotion regulation in mixed martial arts athletes, supporting the integration of third-wave approaches in applied sport psychology.

**Keywords:** sport anxiety, emotion regulation, experiential avoidance, mindfulness, mixed martial arts.

### **Introducción**

La ansiedad es la emoción más frecuente que experimenta un deportista antes o durante una competencia. Incluso, se pueden experimentar diversos síntomas (catalogados principalmente como negativos) días antes del evento deportivo. Estas sensaciones anteriormente mencionadas, pueden intensificarse significativamente conforme se acerca la competencia, porque esta última es considerada como una poderosa fuente de activación psicofisiológica y por tanto, es un tema de interés frecuente en la psicología deportiva (Ballesteros & Vallejos, 2013; Menéndez & Becerra, 2020; Núñez & García, 2017; Sámano, 2020).

Menéndez y Becerra (2020) mencionan que diversas investigaciones relacionan el manejo inadecuado de las emociones, principalmente de la ansiedad, como un factor psicológico asociado con los fracasos o reducciones en el rendimiento deportivo. Es decir, la autorregulación ineficiente de las emociones, como la ansiedad deportiva, puede influir negativamente en el resultado o desempeño del deportista durante una competencia, además de posibles repercusiones negativas en el disfrute de la actividad deportiva (Morán & Toner, 2018).

Aunque la actividad física y deportiva reporta diversos efectos positivos en la salud física y mental, incluyendo reducciones de estrés y ansiedad, esto puede ser diferente cuando se habla de atletas de alto rendimiento con nivel competitivo, porque para esta población, se requiere un elevado nivel de dominio psicomotor y una alta demanda de gestión y recuperación de recursos fisiológicos y mentales. En otras palabras, a los atletas de alto rendimiento, se les exige constantes y altas demandas de entrenamiento físico, técnico, táctico y mental, donde se espera que los deportistas de nivel competitivo sigan explotando sus recursos al máximo nivel. Además, el deporte ha adoptado aspectos económicos de oferta y demanda, lo que ha llevado a que se

busque, en mayor medida, que el rendimiento deportivo sea casi perfecto y cada vez más impecable, eficiente, eficaz y superior al del rival o a los récords actuales. Esto expone al atleta a mayores expectativas y obligaciones de alta demanda y de esta manera, es posible que algunos deportistas se vuelvan más vulnerables al desarrollo de afecciones negativas en la salud mental, como ansiedad, estrés crónico, trastornos de alimentación, síntomas depresivos e incluso pérdida de interés por la actividad deportiva, entre otras afecciones psicológicas. Por tanto, se plantea la importancia de prevenir e intervenir en esta problemática de salud mental asociada con la calidad de vida y el rendimiento deportivo (Menéndez & Becerra, 2020; Núñez, 2017; Sámano, 2020; Zaldívar, 2021).

Sámano (2020) menciona que en México se realizó una Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en 2018, donde los trastornos de ansiedad fueron los más prevalentes y crónicos, seguidos de los trastornos afectivos. Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (2016) reporta que, a nivel mundial, los trastornos mentales van en aumento, señalándose cifras que abarcan desde 1990 hasta 2019, periodo en el cual el número de personas con depresión y ansiedad ha incrementado cerca de un cincuenta por ciento. Es decir, más de 260 millones de personas padecen trastornos de ansiedad (Jiménez-Suárez, 2022).

Según la Organización Panamericana de la Salud (2012), los trastornos mentales más frecuentes de América Latina y el Caribe son la depresión, la cual abarca el 5% de la población y en segundo lugar, se encuentra la ansiedad generalizada, que representa el 3.4%. Así mismo, el Senado de la República mexicana (2017) menciona que, en México, la prevalencia para cualquier trastorno de ansiedad era del 14.3%. Sin embargo, según el INEGI (2021), se reporta que un 19% de adultos presentan sintomatología de ansiedad severa y un 31.3% manifiesta síntomas de ansiedad leve o en cierto grado.

Los informes epidemiológicos de los trastornos de ansiedad en distintos países son muy variables; no obstante, el promedio general a nivel mundial oscila entre un 10.6% y un 16%, donde la prevalencia se considera más alta en mujeres. De manera similar, la ansiedad en atletas femeninas es más elevada en comparación con la de los atletas masculinos (Patel et al., 2010; Somers et al., 2006).

Menéndez y Becerra (2020) mencionan que un atleta de alto rendimiento con nivel de competición y con grado de profesional también puede encontrar dificultad para afrontar las demandas psicológicas y el incremento de los niveles de ansiedad en las etapas de competición, especialmente cuando no se cuenta con un profesional en salud mental o entrenamiento mental en el cuerpo técnico. Así mismo, Sámano (2020) menciona que aún existe un estigma en torno a la atención psicológica, clínica y en la preparación psicológica en el deporte. Por tanto, algunos deportistas, entrenadores, mánagers y administradores deportivos no toman en cuenta el trabajo integral, incluyendo al psicólogo clínico y deportivo para cubrir el área de preparación, entrenamiento y salud mental en los atletas. Zaldívar (2021) comenta que “todo problema psicológico si no es detectado, tratado y resuelto, puede generar deficiencias en el rendimiento físico de una persona; no es la excepción cuando se desea conseguir una victoria tanto personal como deportiva” (p.1). Esto hace más probable que diversas disciplinas deportivas y atletas de alto rendimiento desconozcan los beneficios y metodologías de las intervenciones psicológicas.

Por otro lado, se hace una distinción entre las disciplinas individuales y de equipo, donde se enfatiza que las primeras generan una ansiedad cognitiva más alta porque los atletas son juzgados de forma más personal, en comparación con las disciplinas de equipo, cuyos resultados finales dependen de la colaboración entre los diversos roles desempeñados por los miembros de un equipo (Ballesteros & Vallejos, 2013; Hernández et al., 2008; Morán & Toner, 2018; Pozo, 2007).

Finalmente, se mencionan algunos síntomas de la ansiedad precompetitiva, entre los que se incluyen aspectos relacionados principalmente con componentes cognitivos, somáticos y conductuales. De forma general, la sintomatología está relacionada con preocupaciones, incertidumbre, miedo o expectativas negativas sobre un mal desempeño, pensamientos repetitivos relacionados con el fallo, alteraciones emocionales y dificultades de atención, concentración, memoria y toma de decisiones. Además, se observa una disminución de autoconfianza y motivación. Así mismo, se presentan activaciones del sistema nervioso autónomo, representadas por aumentos en el ritmo cardíaco, tasa de sudoración, rigidez muscular, aumento de la frecuencia respiratoria, malestares estomacales, tartamudeo, dolor y descoordinación muscular. Donde estos componentes cognitivos y somáticos se manifiestan a nivel conductual como un rendimiento deportivo disminuido, además de posibles problemáticas de salud física y mental (Ballesteros & Vallejos, 2013; Núñez & García, 2017; Patel, 2010; Sámano, 2020; Zaldívar, 2021).

### **Justificación**

Ong y Chua (2020) realizaron un meta-análisis con 34 estudios sobre intervenciones en ansiedad competitiva en deportistas. Los resultados muestran un tamaño de efecto pequeño a moderado para las intervenciones psicológicas en la ansiedad deportiva ( $g = -0.42$ ; 95% IC,  $-0.58$  a  $.25$ ). Además, los resultados indicaron que los efectos de las intervenciones podrían ser mayores en atletas de niveles más altos de competencia en comparación con los deportistas de niveles más bajos de competencia. Esto podría deberse porque los atletas de más alto nivel están más involucrados y dedican mayor esfuerzo y tiempo a su disciplina.

Rice et al., (2019) realizaron un meta-análisis con 27 artículos, en el que se identificó que el género femenino, la juventud y la experiencia reciente a eventos adversos en la vida pueden ser factores generales e importantes para la ansiedad somática. Por otro lado, no se encontraron

diferencias en los síntomas de ansiedad entre deportistas y la población general, lo que sugiere que los atletas no necesariamente están protegidos de síntomas de salud mental por el rol deportivo y beneficios derivados de la actividad física. Así mismo, se encontró que los síntomas de ansiedad en los atletas de élite están asociados con síntomas de depresión. De esta manera, los autores destacan la importancia de los tratamientos preventivos o en fases tempranas para el manejo de la ansiedad deportiva y la autorregulación de las respuestas desadaptativas, lo cual podría reducir la probabilidad del desarrollo de problemas de salud mental.

Rocha y Osório (2018) reportan en un meta-análisis cualitativo que los niveles más altos de ansiedad competitiva se asocian con el género femenino, la adultez joven, poca experiencia competitiva y la práctica de deportes individuales. De esta manera, esta intervención cumple con los aspectos de atletas adultos jóvenes, y las artes marciales mixtas se categorizan como un deporte individual. Así mismo, se reportó que el 75% de los estudios indicó que el bajo rendimiento aumenta los niveles de ansiedad competitiva, lo cual se atribuye a un bajo nivel de confianza en sí mismo después de una derrota.

Goutteborge et al., (2019) sugieren en su revisión sistemática y meta-análisis que la prevalencia de síntomas y trastornos de salud mental en atletas de élite, tanto actuales como retirados, varía entre un 16% y un 34%. Se señala que esta prevalencia puede ser mayor en comparación con la población general. En los atletas de élite, se destaca un 34% de prevalencia para la ansiedad y la depresión, mientras que en los atletas retirados se observa un 16% para la angustia y un 26% para ansiedad y depresión. Los autores consideran que estos resultados pueden deberse a que los atletas vigentes están sometidos a altos niveles de estrés. Además, los autores enfatizan que la concientización y la priorización de los problemas mentales o síntomas de salud mental en deportistas deben ser abordadas de manera multidisciplinaria y con atención inmediata, con el objetivo de combatir el estigma asociado a la salud mental en el deporte.

Se propone el uso de la intervención de Terapia de Aceptación y Compromiso basada en Mindfulness, de ahora en adelante intervención MAC, por sus siglas en inglés, desarrollada por Gardner y Moore (2004, 2007). Diversos autores reportan que este protocolo ha sido efectivo para la regulación emocional, la reducción de la sintomatología de ansiedad, el aumento de la aceptación experiencial e, incluso ha mostrado evidencia de mejora en el rendimiento deportivo. Además, se ha estudiado en relación con otras variables como autocompasión, determinación, atención disposicional, concentración, motivación, autoconfianza, locus de control, resiliencia y estado de flujo (Bernier et al., 2009; Dehgani, 2018; Gross et al., 2016; Josefsson et al., 2019; Mohebi, 2021; Oguntuase & Sun, 2022; Zhang et al., 2019).

Así mismo, la intervención MAC, promueve la identificación de valores y el compromiso para realizar los comportamientos necesarios para el logro de las metas. También favorece la atención plena en las señales relevantes relacionadas con la aceptación de prejuicios, experiencias cognitivas, sensoriales y afectivas, así como la permanencia en contacto con las experiencias internas y los involucramientos consistentes con los valores personales. Entre las estrategias utilizadas en el protocolo MAC se incluyen los entrenamientos en atención plena, la defusión cognitiva, la promoción de la aceptación experiencial y la clarificación de valores, lo cual permite que los participantes regulen sus emociones y reduzcan la ansiedad experimentada durante la competencia (Gardner & Moore, 2004, 2007; Gross et al., 2016).

Otro aspecto importante para considerar es que la intervención MAC fue elaborada principalmente para atletas de alto rendimiento y desde esta perspectiva, es la que presenta mayor evidencia empírica en comparación con otros modelos de mindfulness aplicados en el deporte. Además, algunos estudios han mostrado cierta mejoría en el rendimiento deportivo al aplicar esta intervención (Bühlmayer, 2017; Del Águila et al., 2009; López & Gené-Morales, 2021; Pérez & Crobu, 2018).

Pérez y Crobu (2018) y Palmi y Solé (2015) mencionan que las investigaciones sobre mindfulness, incluyendo la intervención MAC, necesitan cumplir con aspectos metodológicos más rigurosos para garantizar la validez interna y externa. Esto incluye la necesidad de incorporar un mayor número de participantes y procesos de aleatorización. Por consiguiente, esta intervención dirigida a peleadores marciales juarenses busca aplicar un protocolo con tiempos más breves en cada sesión, adaptadas a las necesidades locales y enriquecer el repertorio de investigaciones previas sobre el protocolo MAC, donde esto podría facilitar un mayor acercamiento y comprensión del efecto del mindfulness en la autorregulación emocional, la ansiedad y la aceptación experiencial de la muestra participante. Cabe destacar que estas variables constituyen elementos esenciales en la actividad deportiva y resultan cruciales para el manejo adaptativo de los desafíos psicológicos asociados. Por ende, la intervención MAC se presenta como una alternativa viable para enseñar formas adaptativas de manejo emocional a los atletas de alto rendimiento en las etapas precompetitiva, competitiva y postcompetitiva. Cabe señalar que este trabajo no busca realizar comparaciones con los modelos tradicionales de entrenamiento mental de psicología deportiva, basados en la segunda generación de terapia cognitivo-conductual (Morán & Toner, 2018; Sappington & Longshore, 2015).

### **Marco teórico**

#### **Intervención de aceptación y compromiso basada en mindfulness (MAC)**

Existe una variedad de intervenciones basadas en mindfulness y aplicadas en ámbitos de actividad física y deporte competitivo, como reducción del estrés basada en mindfulness (MBSR), terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT), respiración, relajación, conciencia y movimiento (BRAM), terapia dialéctica conductual basada en mindfulness (DBT), autocompasión consciente (MSC) y específicamente para el ámbito deportivo de alto rendimiento se encuentra el programa de mejora del rendimiento deportivo basado en mindfulness (MSPE) y

la intervención de aceptación y compromiso basada en mindfulness (MAC), donde para la elección de la intervención se tomó en consideración la evidencia empírica que sustenta su aplicación en el ámbito deportivo y su ventaja frente a otras metodologías de intervenciones basadas en mindfulness (Holguín et al., 2020; López & Gené-Morales, 2021; Pérez & Crobu, 2018).

Según Pérez y Crobu (2018), los programas MSPE y MAC cuentan con mayor evidencia empírica en comparación con otros modelos. Estos programas fueron diseñados específicamente para atletas de alto rendimiento, de manera que se abordan temas del ámbito deportivo como la ansiedad precompetitiva y reactividad emocional aplicada al contexto deportivo. Esto difiere con otras intervenciones de mindfulness, las cuales, a pesar de ser aplicadas en contextos deportivos, originalmente fueron creadas para una población general o para problemáticas específicas o no relacionadas directamente con el deporte.

Se seleccionó la intervención MAC porque, aunque la MSPE también aborda el tema de las variables psicológicas aplicadas hacia el rendimiento deportivo y emplea técnicas de atención plena, el alcance podría verse más limitado porque es relativamente similar a muchas otras intervenciones mencionadas anteriormente. En contraste, la intervención MAC ofrece una visión más integral al incorporar la identificación de valores personales, los cuales generan y mantiene la motivación y el compromiso del atleta hacia sus objetivos. Además, el MAC presenta de una forma más detallada el concepto de la aceptación experiencial, promoviendo la aceptación de estados internos como pensamientos intrusivos y emociones negativas. Esto permite a los atletas regular sus respuestas emocionales y fisiológicas sin intentar suprimirlas, previniendo la evitación experiencial, un fenómeno que también se asocia estrechamente con el efecto rebote mencionado con anterioridad (Holguín et al., 2020; Pérez & Crobu, 2018).

El modelo que se utilizará en esta investigación es el de aceptación y compromiso basado en mindfulness (MAC, por sus siglas en inglés) desarrollado por Gardner y Moore (2004, 2007). Esta intervención MAC se basa en la terapia de aceptación y compromiso de Steven Hayes y la terapia cognitiva basada en mindfulness de Segal et al (2002), donde en la investigación inicial de Gardner y Moore (2004), se intenta definir este modelo como un procedimiento alternativo al entrenamiento en habilidades mentales en psicología deportiva, donde se realiza una comparación entre las prácticas tradicionales basadas en el enfoque cognitivo conductual de segunda generación y las terapias contextuales de tercera generación.

Con base en el planteamiento anterior, la diferencia entre ambas líneas de terapia cognitivo-conductual en psicología del deporte, es que las de segunda generación se caracterizan por las premisas de autocontrol y reestructuración directa del pensamiento, donde se incluyen las técnicas de establecimiento de metas, visualización, control de la excitación, autodiálogo y rutinas precompetitivas para el desarrollo de habilidades psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo (Bernier et al., 2009; Josefsson et al., 2019; Oguntuase & Sun, 2022), mientras que las de tercera generación hablan de la aceptación de la experiencia y del compromiso en la ejecución de las metas y valores identificados por el mismo usuario, donde los resultados del rendimiento, se relacionan al desarrollo de las habilidades para permanecer en un estado de atención plena y de aceptación por las experiencias internas, evitándose el control y practicándose la aceptación experiencial, lo cual permite que el atleta se mantenga enfocado en el presente, a pesar de la incomodidad interna percibida durante momentos determinados y/o durante demandas ambientales exigentes, como la presión de un mal arbitraje en una competencia o contra un rival con un nivel aparentemente más elevado. Esto permite que el atleta aprenda a interactuar con los sucesos desagradables, a pesar de las circunstancias y de esta manera, dar pie a que las destrezas psicomotoras almacenadas en la memoria muscular y cognitiva se ejecuten sin tensiones y por

ende se da una mayor apertura o incremento de probabilidad para el desarrollo y activación del estado de flujo o entrar en la zona, el cual este último concepto se refiere de forma subjetiva a una concentración centrada totalmente en la tarea, donde el cuerpo y cerebro se sincronizan a tal grado que todos los estímulos del exterior se vuelven irrelevantes y los movimientos motores practicados previamente se ejecutan sin resistencia y con fluidez (Gardner y Moore, 2004; Gross et al, 2016; Linares, 2011). En otras palabras, de acuerdo con Gardner y Moore (2007) se postula que, para la mejora del rendimiento y disfrute de la actividad, se necesita el desarrollo de técnicas y estrategias basadas en la aceptación consciente de la experiencia cognitiva, sensorial y/o fisiológica (Gardner y Moore, 2007).

De acuerdo con el manual de intervención de Gardner y Moore (2007), el contenido del programa de terapia de aceptación y compromiso basado en mindfulness, se compone de 7 sesiones distribuidas en cinco módulos, los cuales están relacionados en la psicoeducación, técnicas de mindfulness, identificación de valores y compromiso, aceptación experiencial y las practicas e integración (Gardner y Moore, 2004, 2007); con respecto al establecimiento de prioridades de los logros en relación a cada etapa o nivel evolutivo, Moore (2009), menciona que el protocolo MAC, adopta una flexibilidad para expandir las 7 sesiones a incluso 12 sesiones y esto es viable cuando el grupo o algún participante, tenga dificultades para asimilar eficazmente algún apartado, en estos casos, se sugiere que es posible agregar sesiones para ahondar en el tema o seguir con la atención en el apartado que requiera un mayor detenimiento, lo cual se realiza basado en las necesidades del contexto; de igual manera, las sesiones extras también se pueden presentar como un seguimiento posterior a la aplicación del programa.

### **Artes marciales mixtas (MMA)**

Las artes marciales se pueden clasificar como un sistema de combate o autodefensa, en la guerra se utilizaba como un método eficaz para detener o despojar de la vida a un rival y también se ha observado su uso como un método de autoconocimiento, actividad física y deportiva o con indoles filosóficos, donde para estos últimos aspectos, se encuentran algunos efectos positivos a nivel físico y mental. (Menéndez, 2017). Por ejemplo, se ha mostrado que existe mayor estimulación y desarrollo de la corteza prefrontal en practicantes de artes marciales en comparación con personas sedentarias, porque la lucha o el combate implica diversas funciones ejecutivas como, la inhibición conductual, memoria de trabajo y la planeación y ejecución de la actividad motriz (Orozco, 2018).

Existen diversas artes marciales en diferentes partes del mundo, los orígenes se enfocan principalmente a oriente, pero igualmente, en occidente hay una variedad de artes marciales; algunas artes marciales a lo largo del mundo son: el karate japonés, el kung fu chino, el boxeo americano y chino, muay thai tailandés, jiu jitsu brasileño y japonés, krav magá de Israel, sambo Ruso, kickboxing americano, capoeira brasileña, taekwondo coreano, aikido japonés, lucha libre, entre otros. En cada arte marcial se presenta una filosofía esencialmente diferente, algunas se enfocan en secciones específicas del cuerpo como los puños, patadas o llaves de sumisión, mientras que otras artes marciales, combinan dos o tres elementos, por ejemplo, el boxeo se enfoca en los puños como elemento principal, el taekwondo se enfoca esencialmente en patadas, mientras que en karate, kung fu, kickboxing se enfocan en la combinación de puñetazos y patadas, en algunas artes marciales como el muay thai, aparte de los puños y patadas, se agregan los codos y rodillas. Para las artes marciales con llaves de sumisión, se encuentra el jiu jitsu brasileño y japonés y las artes marciales que combinan patadas, puñetazos y llaves de sumisión

son el sambo, el Krav Maga y las modernas artes marciales mixtas o MMA por sus siglas en inglés (De Oliveira & Paris, 2018; Oliveira et al., 2019).

Las artes marciales mixtas como su nombre indica, consiste en la combinación de los movimientos más efectivos de diversas artes marciales o diferentes estilos de peleas mencionados anteriormente, sin embargo, cuando nacieron los primeros torneos de artes marciales mixtas, en la década de los 1990, estos consistieron en mostrar la arte marcial más efectiva en combate, de manera que el primer torneo consistió en algunos peleadores de artes marciales de diferentes disciplinas, donde en el primer torneo, las llaves de sometimiento del jiu jitsu brasileño tomaron el primer lugar con la premisa de que esta arte marcial es “la única lucha en el que el más débil podría vencer al más fuerte” (p.21) intentado mostrar que para esta arte marcial no era necesario tener una estructura corporal mayor a los oponentes para obtener la victoria en un combate y por esa razón, la familia Grace, originaria de Brasil, organizaron un torneo de diversas artes marciales pero con el tiempo, los integrantes de esta familia sentía que el torneo había perdido la esencia de pocas reglas y sin distinción de pesos, de manera, que se vendieron los derechos a empresarios estadounidenses (De Oliveira & Paris, 2018; De Oliveira et al., 2019).

Los torneos donde compiten los peleadores de artes marciales mixtas son diversos, pero el más reconocido a nivel mundial es el Ultimate Fighter Champion (UFC) de Estados Unidos, en un principio las únicas reglas de este torneo eran no picar los ojos ni golpear genitales y tampoco había pesos divididos, pero con el tiempo se fue regularizando a un deporte reglamentado porque además era muy violento para ser transmitido por televisión y también se buscaba generar popularidad en la transmisión de este deporte, de manera que actualmente La UFC y el MMA son fenómenos que se han globalizado, donde la UFC es la empresa de artes marciales mixtas más reconocida a nivel mundial y este torneo de artes marciales mixtas ha logrado imponerse en el mercado deportivo, llegando a superar a nivel televisivo a las empresas de National Basketball

Association (NBA), National Hockey League (NHL) y Major League Baseball (MLB) (De Oliveira & Paris, 2018; Spanias, 2019).

Aunque en algunos torneos, las reglas pueden variar en algunos aspectos, de forma general los combates de MMA son de tres a cinco rondas de cinco minutos, se utilizan unos guantes en las manos de aproximadamente 150 gramos, también se incluye un bucal y concha protectora en los testículos. En la pelea se pueden utilizar golpes, patadas, ciertos tipos de codazos y rodillazos, lucha en el piso, llaves y diversos estilos de artes marciales integrados, cabe señalar que, aunque la pelea no se detenga cuando los peleadores caen al piso, algunos golpes están prohibidos bajo ciertas posiciones corporales. Los combates pueden terminar bajo cuatro situaciones que son el Knock-out (KO) o fuera de combate, el cual se refiere a cuando el peleador ya no tiene posibilidad de continuar porque no ha podido levantarse o se ha desmayado, el segundo Knock-out Técnico (TKO) se centra en el juicio del árbitro para decidir si el peleador ya no puede continuar; la tercera el tercera consiste en la sumisión, donde se aplican llaves, estrangulaciones o cuando los golpes han sobrepasado al atleta y este elige rendirse a través del aspecto verbal o golpeando la lona cuando está en el suelo; por último la cuarta es la decisión técnica y esta se genera cuando no se presentaron ninguna de las anteriores y la victoria se decide a través de la puntuación dada por jueces (De Oliveira et al., 2019; Spanias, 2019).

Aunque la UFC es una empresa de alta demanda, los atletas de MMA se pueden presentar bajo ciertas situaciones complicada y de riesgo como entrenamientos intensos que pueden provocar repercusiones negativas derivadas del sobre entrenamiento, en ocasiones existe escasa alimentación o nutrición adecuada y especializada para atletas de alto rendimiento, además pueden presentarse pocas oportunidades para competir porque no existen eventos para todos los peleadores, en algunos casos se puede mencionar que se observan bajos o nulos pagos por luchas, servicios médicos inadecuados y cierta predisposición para algunos peleadores de consumir

sustancias ilícitas para mejorar el rendimiento. Así mismo, desde el mercado laboral, los peleadores pueden considerarse como trabajadores que ofrecen sus conocimientos en un espectáculo de competición, sin embargo esto los puede volver un tipo de producto y de esta manera, generarse un cierto miedo de ser sustituidos como un producto por no ser vendible o rentable y como la empresa invierte sus recursos para que el “producto” explote su máximo potencial y tratar de asegurar victorias, el atleta tiene poco margen de error para equivocarse o tener varias derrotas, además de no poder lesionarse y considerarse como una actividad de alto riesgo por los impactos de los golpes a corto, mediano y largo plazo (De Oliveira et al., 2019).

### **Mindfulness**

El mindfulness es una práctica de meditación oriental budista que ha sido adaptada y sistematizada al contexto científico. Los aspectos esenciales de esta técnica son la atención inmediata al momento presente, apertura a la experiencia, aceptación experiencial, aprender a dejar pasar, práctica sin intención y la defusión cognitiva (Vázquez-Dextre, 2016).

Distintos autores presentan algunas definiciones que son de cierta manera muy parecidas, por ejemplo, “mindfulness se define como un proceso de autorregulación atencional que permite el desarrollo de la conciencia del momento presente” (Langer y Moldoveanu, 2000, p. 2). De igual manera, según Aguilar & Musso (2008) definen la meditación como “un estado acrítico de auto observación, donde se observa el pensamiento, pero sin pensar; el sentimiento, sin involucrarse en él; y se observa cualquier contenido cognoscitivo, sensorial, emocional, fisiológico o conductual, de manera aparentemente pasiva” (p.243). Así mismo, Rodríguez (2019) menciona que “mindfulness se traduce como atención o conciencia plena, de manera que se presta atención de forma intencionada al momento presente y sin juzgar la experiencia” (p. 487). Por su parte, García & García (2012) explican que la práctica de esta técnica es un proceso donde se reenfoca la atención en un estímulo determinado. Generalmente se comienza con la

atención consciente o dirigida hacia la respiración, después de familiarizarse con este paso anterior, se busca observar interna o externamente mente, prestando atención plena a las sensaciones, sentimientos y pensamientos en el presente, tratando de no emitir juicios y dejando que cada momento pase de forma natural, para dar apertura al siguiente pensamiento o sensación presente. En caso de notar que el practicante se distrae, se invita a reenfocar la atención a la respiración y volver a comenzar con la práctica.

Por tanto, con base en las definiciones anteriores, mindfulness se puede considerar como un entrenamiento mental, que enseña a los atletas maneras de utilizar los procesos cognitivos y órganos sensoriales para generar cierto tipo de aceptación incondicional de las situaciones de la realidad del deportista, de manera, que al desarrollar esta capacidad de no juzgar la experiencia del aquí y ahora, permite al individuo flexibilizar la conducta a pesar de situaciones adversas.

El mindfulness se puede traducir del castellano al inglés como atención o consciencia plena y esta técnica consiste en un proceso o forma particular de prestar atención de manera intencionada al momento presente y con juicio acrítico y el foco de atención se puede dirigir hacia procesos internos o estímulos externos (Restovich et al., 2017; Vázquez-Dextre, 2016). En otras palabras, se trabaja con el reenfoque de la atención a un estímulo del presente con la intención de la desactivación del piloto automático o disminución de las conductas impulsivas a pesar de las situaciones incómodas o desafiantes (Contreras, 2022).

Uno de los precursores del mindfulness es un psiquiatra Neoyorquino llamado Jon Kabat-Zinn con su programa de reducción del estrés basado en mindfulness aplicado principalmente para el dolor, posteriormente Segal et al., (2002) publicaron la terapia cognitiva basada en mindfulness, la cual en un principio se utilizó en la depresión, pero a lo largo de los años se han presentado diversos beneficios psicológicos y neurofisiológicos de la práctica de mindfulness

como mayores niveles de atención sostenida, selectiva y ejecutiva, mejoría en la memoria de trabajo y memoria específica, mayor activación de la corteza cingulada, mejora de la regulación emocional, disminución de la rumiación, reactividad y aumentos de materia gris en zonas como la ínsula anterior derecha relacionada con la interocepción, donde parece interesante como unos ejercicios relativamente sencillos pueden influir en procesos cerebrales y de salud mental de forma significativa (Hervás et al., 2016).

### **Terapia de aceptación y compromiso**

La terapia de aceptación y compromiso fue desarrollada por Steven Hayes (2013), basándose en la teoría del marco relacional del lenguaje humano y en el contexto donde ocurre una conducta, cabe señalar que este modelo no es un tratamiento de intervención tradicional y definido como otros enfoques donde presentan protocolos específicos, porque la premisa inicial de esta perspectiva es trabajar con la evitación experiencial, fenómeno que influye en la sintomatología de trastornos descritos en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, de manera que en la terapia de aceptación y compromiso, se trabaja con la aceptación experiencial, el mindfulness y el uso de los valores personales de los consultantes, como un medio para adoptar el compromiso del cambio conductual y de esta manera aumentar la flexibilidad psicológica (Ribero-Marulanda & Agudelo-Colorado, 2016; Vargas & Ramírez, 2012).

La aceptación experiencial o psicológica plantea que en la vida humana no solo hay felicidad, porque el sufrimiento, el dolor y las emociones displacenteras también son parte de la existencia y del rendimiento, por tanto, la aceptación propone que al ponerse en contacto con las experiencias privadas y no “luchar” contra las emociones o pensamientos, puede llevar al individuo a interpretaciones y conductas flexibles de los eventos y generar un cierto tipo de exposición a la emoción y en lugar de controlar las emociones, se habla de transmitir la apertura

de experimentar emociones dolorosas y displacenteras y de esta manera, generar una comprensión de estas para utilizarlas de forma adaptativa en una actividad relacionada con el rendimiento o disfrute (Espinosa, 2010; Ferro, 2000; Gardner y Moore, 2007).

La conducta antagónica de la aceptación experiencial o psicológica es la evitación experiencial, la cual consiste en la búsqueda del control y evitación de las experiencias o emociones displacenteras, no obstante, esta evitación experiencial o auto control para evitar las emociones y pensamientos displacenteros tiene desventajas como el efecto rebote del pensamiento, donde al principio puede funcionar aplicar detención del pensamiento o dirigir la atención a actividades mientras se realiza la evitación, no obstante, se ha reportado la existencia de un efecto rebote que genera que lo evitado o reprimido tienda a volver con mayor fuerza, intensidad y frecuencia (Belloch & Morriillo, 2002), por tanto, la aceptación psicológica o experiencial es una alternativa que permite prevenir el efecto rebote y promueve los elementos fundamentales de regulación emocional planteados por Gratz y Roemer (2004).

### **Ansiedad deportiva**

La ansiedad deportiva se asocia principalmente con la ansiedad precompetitiva, la cual abarca aspectos cognitivos y fisiológicos relacionados con la preocupación sobre el desempeño. Esta problemática puede surgir cuando el atleta otorga una alta veracidad a pensamientos intrusivos o negativos sobre su rendimiento en competencia y generar síntomas fisiológicos días o semanas previas al evento deportivo (Sepúlveda-Páez et al., 2020). Así mismo, el atleta que experimenta ansiedad deportiva, puede identificarse vívidamente o de forma indirecta con las preocupaciones e inseguridades de su desempeño y a pesar de sus esfuerzos por controlar o suprimir estos pensamientos y emociones, se puede presentar cierta probabilidad de experimentar un efecto rebote, fenómeno cognitivo que puede intensificar las señales de alerta en las áreas fisiológicas interconectadas derivadas de la activación simpática del sistema nervioso autónomo,

lo que provoca síntomas como incrementos de la frecuencia cardiaca, palpitaciones, aumento en la tasa de sudoración, descoordinación motora fina y gruesa, rigidez muscular, aumento de la frecuencia respiratoria, malestar estomacal, entre otros (Kelley et al., 2018; Sámano 2020; Zaldívar 2021).

Ahora, para definir un constructo de la ansiedad deportiva, se toma como base la teoría de la U invertida, donde el nivel bajo y alto de ansiedad son los que disminuyen el rendimiento deportivo, porque el exceso y ausencia de la ansiedad, no produce una respuesta adaptativa para la actividad deportiva, por tanto, el nivel moderado de ansiedad durante una competencia, sería el estado óptimo, considerándose la necesidad de cierta activación psicofisiológica para la ejecución eficaz de las habilidades kinestésicas-espaciales y psicomotrices entrenadas y desarrolladas por los atletas (Morán & Toner, 2018; Sámano 2020).

Díaz (2019) define la ansiedad como un estado emocional negativo que depende principalmente de la percepción del individuo al transducir ciertos estímulos o situaciones como potenciales peligros. Este constructo abarca componentes cognitivos, somáticos y conductuales. Para el área somática se incluyen pensamientos o imágenes mentales con un contenido catastrófico o amenazante o preocupación por eventos futuros. Con respecto al componente somático, este se manifiesta desde la reacción fisiológica, como hiperactivaciones, palpitaciones, sudoración, tensión, descoordinación muscular entre otras. Finalmente, para la parte conductual, esta se presenta como la tendencia a evitar situaciones percibidas o amenazantes, por ejemplo, no asistir a la competencia (Tellería, 2014).

### **Regulación emocional**

La regulación emocional es un proceso complejo, con componentes genéticos, pero también se toma en cuenta el contexto, estimulación ambiental y tiempo de práctica dedicado para desarrollar y mantener las habilidades de regulación emocional (Álva, 2019; Chambers et

al., 2009). La regulación emocional hace referencia al manejo adaptativo de las emociones (Rovella et al., 2018), donde de acuerdo con Gardner y Moore (2007), uno de los objetivos del protocolo MAC es evitar reprimir o controlar las emociones y en lugar de ello se busca aceptarlas en el presente para permitir vivenciarlas y de esta manera exponerse y familiarizarse con las emociones y su manejo adaptativo para situaciones de alta demanda o bajo el efecto de emociones negativas.

La regulación emocional se puede comparar a una modulación relativamente voluntaria sobre las reacciones conductuales y cognitivas del individuo ante las emociones, en otras palabras, la modulación se refiere al aumento, mantenimiento o disminución de la emoción, donde se redirige la respuesta emocional a conductas o esquema cognitivos adaptativos que permiten que la persona pueda evitar determinados estímulos, cambiar el foco atencional, reevaluar la situación, inhibición de impulsos o conducta inapropiadas (Álva, 2019; Granado et al., 2014; Groos, 1998; Rovella et al., 2018).

Gratz y Roemer (2004) presentan cinco habilidades que son: la conciencia, comprensión y de las emociones, habilidad para controlar los comportamientos impulsivos y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados cuando se experimentan emociones negativas y la capacidad de usar estrategias de regulación emocional apropiadas a la situación; De igual manera, se presenta la teoría de Hervás, (2011) para el procesamiento eficiente de las emociones que son la apertura emocional, la atención emocional, aceptación emocional, etiquetado emocional, análisis emocional y regulación emocional, donde los elementos que mencionan ambos autores, son muy similares a la atención plena y defusión cognitiva, aceptación experiencial, valores y compromiso planteados en el protocolo MAC de Gardner y Moore (2007).

### **Estado del arte**

Las primeras publicaciones del protocolo MAC de Gardner y Moore (2007) fueron estudios de caso, los cuales fueron aplicados en un adolescente competidor de springboard y en una atleta de Lacrosse de 19 años, donde en la atleta de Lacrosse se reportó un aumento significativo en las auto percepciones de motivación, estado físico, resistencia, rapidez y manejo de frustración; y en el atleta de springboard se encontró un aumento significativo en la aceptación experiencial (Lutkenhouse, 2007; Schawanhausser, 2009).

Gross et al., (2016) presenta un cuasiexperimento de tipo cuantitativo de dos grupos homogéneos en 22 basquetbolistas de bachillerato, donde el grupo experimental recibió la intervención MAC de 7 sesiones, por consiguiente, en este estudio se encontraron resultados eficaces para reducir dificultades psicológicas y de conducta, la angustia emocional y la mejora del rendimiento deportivo.

Dehghani et al., (2018) utilizó el modelo MAC de 8 sesiones, realizando un cuasiexperimento de dos grupos con estudiantes de basquetbol femenino con rangos de edad de 18 a 30 años, donde se asignan 16 jugadores al grupo experimental y 15 al grupo control (sin intervención), con el objetivo de determinar la efectividad del modelo MAC y mejorar del rendimiento deportivo y ansiedad competitiva en estudiantes que han tenido experiencia atlética durante 3 a 5 años, entonces al finalizar la intervención, se menciona que el MAC aumentó significativamente el rendimiento de los atletas de baloncesto, además de una reducción significativa en la evitación experiencial y la ansiedad deportiva.

Zhang et al., (2019) realizó un cuasiexperimento en estudiantes universitarios de Hong Kong, donde los criterios de inclusión tomaban en cuenta la inexperiencia en lanzamiento de dardos y en atención plena, entonces se aplicó modelo MAC de 10 sesiones al grupo experimental, el cual estuvo compuesto por veintidós voluntarios, de manera que se menciona

que los participantes que completaron significativamente el entrenamiento, mejoraron en el desempeño de lanzamiento, atención plena, aceptación experiencial y estado de flujo en comparación con el grupo control que no recibió ninguna intervención.

Josefsson et al., (2019) aplicó el modelo MAC de 7 módulos de 50 minutos, en varias disciplinas deportivas, donde la muestra estaba compuesta por 36 hombres y 33 mujeres sin experiencia en ejercicios de atención plena, posteriormente se realizó una división de grupos de forma aleatorizada, sin embargo, en esta ocasión, el protocolo MAC se comparó con un modelo tradicional de habilidades psicológicas. La intervención MAC en comparación con las intervenciones tradicionales, tuvo cierto efecto en el rendimiento del entrenamiento atlético, el cual fue autoevaluado a través de cambios en la atención mental disposicional y la regulación emocional.

Mohebi et al., (2021) realizó un cuasiexperimento de dos grupos con 40 jugadoras de fútbol soccer de competición nacional, sin embargo, esta vez el grupo control recibía conferencias, de manera que al terminar la intervención el grupo experimental, mejoró la atención plena, autocompasión y la determinación en comparación con el grupo control, donde se presenta un tamaño de efecto grande en las tres variables anteriormente mencionadas.

Finalmente, en otro estudio, se busca examinar el papel mediador del locus de control sobre los efectos del protocolo MAC en 34 jugadores de élite de fútbol soccer sin experiencia en técnicas de atención plena, donde se realizó una división homogénea y sin aleatorización de dos grupos, por consiguiente, al final la intervención, se muestran resultados directos e indirectos sobre los efectos del MAC en la resiliencia, autoconfianza, regulación emocional a través del locus de control (Oguntuase & Sun et al., 2022).

## **Objetivo general**

Evaluar la efectividad de la intervención MAC para el manejo de las emociones, reducción de los síntomas de ansiedad y aumento de la aceptación experiencial en atletas juarenses de artes marciales mixtas.

## **Objetivos particulares**

1. Adaptar la intervención MAC de Gardner y Moore (2007) a la población de atletas mexicanos juarenses de artes marciales mixtas.
2. Implementar un pilotaje de la intervención MAC para identificar factores que requieran ajuste antes de la aplicación final.
3. Aplicar y evaluar la intervención MAC con las modificaciones basada en la aplicación del pilotaje.
4. Identificar las principales áreas de mejora en el diseño de la intervención MAC basados en la aplicación del pilotaje e intervención.
5. Disminuir los síntomas de ansiedad deportiva en los atletas de artes marciales mixtas.
6. Disminuir los niveles de evitación experiencial en los atletas de artes marciales mixtas.
7. Disminuir las dificultades en la regulación emocional de los atletas juarenses de artes marciales mixtas.

## **Hipótesis**

$H_{i1}$ : La intervención MAC disminuirá las dificultades en la regulación emocional de los atletas de artes marciales mixtas

$H_{o1}$ : La intervención MAC no tiene ningún efecto sobre las dificultades en la regulación emocional de los atletas de artes marciales mixtas

Hi<sub>2</sub>: La intervención MAC disminuirá la ansiedad deportiva en los atletas de artes marciales mixtas

Ho<sub>2</sub>: La intervención MAC no tiene ningún efecto en la ansiedad deportiva de los atletas de artes marciales mixtas

Hi<sub>3</sub>: La intervención MAC disminuirá la evitación experiencial de los atletas de artes marciales mixtas

Ho<sub>3</sub>: La intervención MAC no tiene ningún efecto en la evitación experiencial de los atletas de artes marciales mixtas

### **Método del pilotaje**

#### **Diseño**

En el pilotaje se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño preexperimental y de medidas pre y post test, donde el investigador aplicó de forma grupal el protocolo MAC a un grupo de peleadores adultos de artes marciales mixtas (Shadish et al., 2002). El objetivo del pilotaje fue identificar posibles factores a modificar o mejorar tras su aplicación en un contexto de atletas mexicanos en Ciudad Juárez, Chihuahua.

La duración del programa fue de 7 sesiones de 75 a 90 minutos semanales, además de una sesión inicial dedicada exclusivamente para el pre test y otra final para el post test. Durante las sesiones de la intervención MAC, se abordan temas de psicoeducación, técnicas de atención plena, identificación de valores y compromiso, aceptación experiencial y la integración de los conceptos abordados aplicados en el contexto deportivo.

#### **Escenario**

El entrenador de artes marciales accedió en prestar su gimnasio donde entrenan los atletas, en un horario y día donde no hay entrenamientos, el lugar era amplio, silencioso y

con sillones y colchonetas para sentarse, también existía fácil acceso a tomas eléctricas, pero no se utilizaron.

### **Participantes**

La muestra se conformó de 6 peleadores voluntarios de artes marciales mixtas de nivel amateur a profesional, donde 3 eran hombres y 3 mujeres, de los cuales 3 tienen estado civil soltero, 1 divorciado, 2 en unión libre. Sobre la escolaridad, uno cursó la preparatoria, 3 universidad y 2 un posgrado. La edad promedio fue 33.33 (DE= 8.042).

### **Criterios de elegibilidad**

- Estudiantes de artes marciales mixtas.
- Experiencia y vigencia competitiva.
- Sin experiencia en técnicas de atención plena.

### **Criterios de exclusión**

- Estar tomando actualmente terapia psicológica
- Lesión deportiva que conlleve al retiro deportivo
- Menores de edad según la ley mexicana

### **Instrumentos**

El Cuestionario de Aceptación y Acción de Hayes et al., (2004), es una escala de tipo Likert de 8 reactivos, con subescalas que miden la evaluación negativa de los sentimientos, evitación de pensamientos y sentimientos, distinción de un pensamiento con su referente y el ajuste conductual en presencia de pensamientos y sentimientos difíciles. Esta escala tiene un nivel de confiabilidad de  $\alpha = .81$  (Bond et al., 2011).

La Escala de Ansiedad Deportiva de Smith et al (1990), también es una escala tipo Likert de 30 reactivos, divididos de forma general en somáticos y cognitivos, pero hay tres factores,

donde 15 ítems pertenecen a la ansiedad somática con un alfa de Cronbach ( $\alpha = .88$ ); 9 ítems de preocupación con un alfa de Cronbach ( $\alpha = .82$ ) y 6 reactivos de alteración de la concentración con un alfa de Cronbach ( $\alpha = .74$ ).

Finalmente la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional de Gratz y Roemer, (2004), esta es un autoinforme que cuenta con 36 ítems, los cuales se dividen en 6 factores: 1) no aceptación; 2) Metas; 3) Impulsividad; 4) Estrategias; 5) Conciencia; 6) Claridad. Donde se encuentra un coeficiente alfa de .88 para toda la escala.

### **Materiales**

1. Bocina
2. Micrófono
3. Proyector
4. Teléfono celular
5. Datos móviles
6. Música instrumental relajante
7. Carta de consentimiento informado

### **Procedimiento**

Después de recibir la aprobación del comité de ética de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, se buscó una academia de artes marciales interesada y se contactó al entrenador de la misma donde se le explica en que consiste la investigación, luego se pidió el consentimiento del entrenador para invitar a sus atletas y realizar la intervención en la misma academia de artes marciales donde entrenan los atletas y se agendó un horario para recibir la intervención.

En la sesión de evaluación se explicó y aplicó el consentimiento informado de forma grupal, también se resolvieron dudas u aclaraciones sobre los derechos de participación

voluntaria y después se solicitó la firma y/o declaración de aceptación del consentimiento informado.

Luego de firmar el consentimiento, se dieron las instrucciones para responder las pruebas de evaluación psicométrica, con el objetivo de obtener las medidas pretest de la intervención y de esta manera generar una línea base, luego se aplicaron las siete sesiones del protocolo MAC, el cual fue administrado de forma grupal y las sesiones tenían una duración de una hora a una hora y media semanal.

Después de la intervención, se volvió a realizar las mediciones de instrumentos psicométricos y se compararon con las pruebas pretest; posteriormente, la información recopilada se registró en el programa informático IBM SPSS, donde se realizaron análisis estadísticos para determinar la efectividad de la intervención.

### **Consideraciones éticas en la intervención**

La presente investigación, considera los siguientes aspectos éticos en la intervención, donde se consideran los principios éticos del psicólogo y Código de Conducta de la Asociación Americana de Psicología (2010). Entonces se comienza incluyendo la norma 2.01 sobre los límites de competencia, donde esta norma se puede aplicar en el presente proyecto de intervención, si en las evaluaciones se identifica uno o más atletas que necesitan atención psicológica clínica e individual, en este caso, se optará por la canalización como la opción más viable.

Así mismo, se cita la norma 2.04 del código de conducta relacionada a las bases para los juicios científicos, de manera que esta norma se aplicará porque la orientación del modelo estará basada en el conocimiento científico y de investigación basada en evidencia de la integración de la terapia de aceptación y compromiso de Steven Hayes y la terapia cognitiva basada en

mindfulness para la mejora del rendimiento deportivo, realizada por Gardner y Moore (2004, 2007).

Ahora, se mencionará la norma 3.01 referente a la discriminación injusta, por ende, esta norma menciona que los psicólogos no discriminan con base en edad, género, identidad de género, raza, etnia, cultura, origen nacional, religión, orientación sexual, discapacidad, estatus económico etc. Entonces cuando en el proyecto de intervención se presenten personas que no cumplen con los criterios de inclusión o que, por otro lado, cumplan con criterios de exclusión y se muestra interés por participar en la intervención, el investigador, no les negará la participación o el acceso a las sesiones, pero este participante no sería tomado en cuenta para los resultados finales de la muestra.

De igual manera, es importante señalar la norma 3.10 del consentimiento informado, por ende, en la investigación, el consentimiento informado se aplicará previo a las primeras evaluaciones, donde se explicarán los derechos de la participación voluntaria en la intervención psicológica, además de incluirse otros rubros esenciales del consentimiento como los efectos positivos y negativos del programa MAC, la confidencialidad, abandono de la intervención, entre otros rubros, que serían atendidos de forma presencial, además de dar respuesta a las posibles preguntas de los participantes.

En la norma 4.07 sobre el uso de información confidencial con fines didácticos y de investigación, la identidad de los participantes se mantendrá anónima y ningún resultado será ligado a su nombre y se aclarará en el consentimiento informado que la información confidencial solo tendrá fines didácticos y de investigación.

### **Consideraciones éticas sobre el proceso de evaluación**

Con respecto a las consideraciones éticas en el proceso de evaluación, esta se basará en la norma 1 y 4 de la Comisión Internacional de Test (2014) y se citará la norma 2.2.2 de las

directrices internacionales para el uso de los test del colegio oficial de psicólogo, por tanto, a continuación, se presentarán estas normas aplicadas en la investigación.

Entonces en la norma 1 se habla del permiso para usar los test de investigación, aquí es muy importante confirmar que los test que se planean utilizar en la intervención tengan un uso libre para la investigación, por tanto, en caso de identificar uno que tenga copyright, se puede optar por comunicarse con el encargado del test, pagar el acceso o cambiar no utilizar el test y cambiarlo por otro de acceso libre.

Por último con la norma 4, referente al uso ético de los test, se menciona que los usos éticos de los test son muy parecidos a los contextos de intervención profesional, por tanto, igualmente se habla de la responsabilidad del psicólogo para garantizar la seguridad de los materiales utilizados y la confidencialidad de los datos y resultados y la aclaración de un reporte de resultados grupal o individual, además de ser necesaria la cualificación o supervisión de la aplicación adecuada de los test. Por tanto, para el proyecto de intervención se considera importante tomar en cuenta el lugar donde se guardarán las pruebas pre y post test para que nadie más tenga un fácil acceso, por otro lado, en caso de que la información esté escrita en una computadora, se considera viable la idea de encriptar la carpeta para no dar acceso directo a la información; con respecto a la supervisión, la aplicación de los test serán realizadas a partir de la guía o asesoramiento previo del tutor o asesor de tesis.

### **Resultados pilotaje**

Se procedió a analizar las diferencias entre el pretest y posttest usando pruebas no paramétricas (tabla 1), ya que la muestra es pequeña ( $N= 6$ ). Investigaciones pasadas (Bautista-

Díaz et al., 2020) sugieren que con muestras menores de 30 participantes se deben evaluar las diferencias grupales con el uso de pruebas no paramétricas.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el puntaje total de regulación emocional de la escala de dificultades de la regulación emocional de Gratz y Roemer (2004),  $Z = -1.997$ ,  $p = .046$ , el número total de diferencias positivas fue 1 y para las diferencias negativas se encontraron 5. Se calculó el tamaño del efecto y se encontró  $r = .81$ , lo que indica un efecto grande.

También se encontraron diferencias significativas en puntaje total de ansiedad deportiva de la escala de ansiedad deportiva de Smith et al (1990),  $Z = -2.023$ ,  $p = .043$ , con 5 diferencias negativas, 0 positivas y un empate. Se procedió a obtener el tamaño del efecto y se encontró  $r = .82$ , lo que indica un tamaño de efecto grande. Por otro lado, no se encontraron diferencias significativas entre el pretest y posttest de la variable del nivel de evitación experiencial,  $Z = -.318$ ,  $p = .750$ .

Se procedió a analizar a mayor detalle las diferencias en las subescalas que conforman la prueba psicométrica de regulación emocional de Gratz y Roemer (2004), donde se encontró una diferencia significativa en la subescala de claridad,  $Z = -2.214$ ,  $p = .027$ ; se obtuvo un tamaño de efecto  $r = 0.88$ , lo que indica un tamaño de efecto grande.

También se encontró una diferencia significativa en metas,  $Z = -2.214$ ,  $p = .027$ ; Se obtuvo un tamaño de efecto  $r = 0.88$ , lo que indica un tamaño de efecto grande. Por otro lado, no se encontraron diferencias en estrategias,  $Z = -1.667$ ,  $p = .096$ ; no aceptación,  $Z = -1.841$ ,  $p = .066$ ; impulsividad,  $Z = -.680$ ,  $p = .496$ ; y conciencia,  $Z = 0.0$ ,  $p = 1.000$ .

También se analizaron las diferencias en la subescala de ansiedad deportiva. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en somática,  $Z = -2.041$ ,  $p = .041$ ; Se obtuvo un tamaño de efecto  $r = 0.81$ , lo que indica un tamaño de efecto grande. Preocupación,  $Z = -1.992$ ,  $p = .046$ ; Se obtuvo un tamaño de efecto  $r = 0.79$ , lo que indica un tamaño de efecto grande y para

desconcentración,  $Z = -2.032$ ,  $p = .042$ ; se obtuvo un tamaño de efecto  $r = .81$ , lo que indica un tamaño de efecto grande.

**Tabla 1**

*Resultados pilotaje*

Variable	Pretest (Media)	Posttest (Media)	Z	Significancia (p)	Tamaño del efecto (r)
Regulación emocional	33.33	27.00	-1.997	0.046	0.81
Ansiedad deportiva	39.33	30.33	-2.023	0.043	0.82
Evitación experiencial	29.16	28.00	-0.318	0.750	-

*Nota.* Dos variables fueron estadísticamente significativas y con un tamaño del efecto grande.

### **Método de la intervención**

#### **Diseño**

Después de aplicar el pilotaje se utilizó nuevamente un enfoque cuantitativo, con diseño preexperimental con medidas pre y post test, donde el investigador aplicó de forma grupal el protocolo MAC a un grupo de peleadores adultos de artes marciales mixtas (Shadish et al., 2002). La duración del programa fue de 7 sesiones de 75 a 90 minutos semanales, sin contar la sesión dedicada exclusivamente para el pre test y post test. En las sesiones de la intervención MAC se tomó en cuenta la psicoeducación y aplicación constante de técnicas de atención plena,

identificación de valores y compromiso, aceptación experiencial y la integración de los temas abordados

### **Escenario**

El entrenador de artes marciales accedió en prestar su gimnasio donde entrenan los atletas, en un horario y día donde no hay entrenamientos, el lugar era amplio, interfería un poco la música de a lado y había bancas para sentarse, también existía fácil acceso a tomas eléctricas, pero no se utilizaron.

### **Participantes**

La muestra se conformó de 4 peleadores voluntarios de artes marciales mixtas de nivel amateur a profesional con una edad promedio de 23.75 (DE= 3.304). Todos los participantes fueron hombres, de los cuales 3 tienen estado civil soltero y 1 casado. Con respecto a la escolaridad, uno cursó la preparatoria y 3 se encuentran estudiando la universidad.

### **Criterios de elegibilidad**

- Estudiantes de artes marciales mixtas.
- Experiencia y vigencia competitiva.
- Sin experiencia en técnicas de atención plena.

### **Criterios de exclusión**

- Estar tomando actualmente terapia psicológica
- Lesión deportiva que conlleve al retiro deportivo
- Menores de edad según la ley mexicana

## **Instrumentos**

En la evaluación pre y post test se aplicaron los mismos instrumentos del pilotaje que fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción de Hayes et al., (2004); la Escala de Ansiedad Deportiva de Smith et al (1990) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional de Gratz y Roemer, (2004).

## **Materiales**

1. Bocina
2. Micrófono
3. Proyector
4. Teléfono celular
5. Datos móviles
6. Música instrumental relajante
7. Carta de consentimiento informado

## **Procedimiento**

Después de recibir la aprobación del comité de ética de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, se buscó una academia de artes marciales interesada y se contactó al entrenador de la misma donde se le explica en que consiste la investigación, luego se pidió el consentimiento del entrenador para invitar a sus atletas y realizar la intervención en la misma academia de artes marciales donde entrenan los atletas y se agendó un horario para recibir la intervención, en este caso, en lugar de vernos un día aparte del entrenamiento, las sesiones se aplicaron justo después de terminar la actividad deportiva.

En la sesión de evaluación se explicó y aplicó el consentimiento informado de forma grupal, también se resolvieron dudas u aclaraciones sobre los derechos de participación

voluntaria y después se solicitó la firma y/o declaración de aceptación del consentimiento informado.

Luego de firmar el consentimiento, se dieron las instrucciones para responder las pruebas de evaluación psicométrica, con el objetivo de obtener las medidas pretest de la intervención y de esta manera generar una línea base, luego se aplicaron las siete sesiones del protocolo MAC, el cual fue administrado de forma grupal y las sesiones tenían una duración de 70 minutos semanales.

Después de la intervención, se volvió a realizar las mediciones de instrumentos psicométricos y se compararon con las pruebas pretest; posteriormente, la información recopilada se registró en el programa informático IBM SPSS, donde se realizaron análisis estadísticos para determinar la efectividad de la intervención.

### **Resultados intervención**

Se procedió a analizar las diferencias entre el pretest y postest usando pruebas no paramétricas (tabla 2), ya que la muestra es pequeña ( $N= 4$ ). Investigaciones pasadas (Bautista-Díaz et al., 2020) sugieren que con muestras menores de 30 participantes se deben evaluar las diferencias grupales con el uso de pruebas no paramétricas.

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el puntaje total de evitación experiencial de la escala de aceptación y acción de Hayes et al., (2004),  $Z= -1.461$ ,  $p= .144$ , el número total de diferencias positivas fue 1 y para las diferencias negativas se encontraron 3.

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el puntaje total de regulación emocional de la escala de dificultades de la regulación emocional de Gratz y Roemer (2004),  $Z= -1.826$ ,  $p= .068$ , el número total de diferencias negativas fue 4 y no se encontraron diferencias positivas.

Tampoco se encontraron diferencias significativas en puntaje total de ansiedad deportiva de la escala de ansiedad deportiva de Smith et al (1990),  $Z = -1.826$ ,  $p = .068$ , con 4 diferencias negativas y 0 positivas.

Se procedió a analizar a mayor detalle las diferencias en las subescalas que conforman la escala de regulación emocional de Gratz y Roemer (2004), donde no se encontraron diferencias significativas en las subescalas de claridad,  $Z = -1.414$ ,  $p = .157$ ; Metas,  $Z = -1.826$ ,  $p = .068$ ; impulsividad,  $Z = -1.134$ ,  $p = .257$ ; estrategias,  $Z = -.552$ ,  $p = .581$ ; No aceptación,  $Z = -1.000$ ,  $p = .317$ ; conciencia,  $Z = -.552$ ,  $p = .581$ .

También se analizaron las subescalas de ansiedad deportiva de Smith et al., (1990), donde no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el factor de ansiedad somática,  $Z = -1.633$ ,  $p = .102$ ; preocupación,  $Z = -1.841$ ,  $p = .066$ ; desconcentración,  $Z = -1.604$ ,  $p = .109$ .

## Tabla 2

### *Resultados Intervención*

Variable	Pretest (Media)	Posttest (Media)	Z	Significancia (p)	Tamaño del efecto (r)
Regulación emocional	46.25	36.50	-1.826	0.68	-
Ansiedad deportiva	34.25	29.75	-1.826	0.68	-

Evitación	37.50	29.75	-1.461	0.144	-
experiencial					

*Nota.* No se encontró diferencias estadísticamente significativas en las tres variables.

### **Resultados al combinar ambas muestras**

Aunque se realizó un pilotaje e intervención de forma separada, se tomó la decisión de combinar los resultados de ambos grupos (tabla 3), porque después del pilotaje no hubo cambios en la segunda aplicación del MAC entonces tomando en cuenta lo anterior, se obtuvo un total de muestra de 10 participantes voluntarios de artes marciales mixtas de nivel amateur a profesional con una edad promedio de 29.50 (DE= 3.304). donde 7 eran hombres y 3 mujeres, de los cuales 6 tienen estado civil soltero, 1 divorciado, 1 casado y 2 en unión libre. Sobre la escolaridad, dos cursaron la preparatoria, 6 universidad y 2 un posgrado.

Se procedió a analizar las diferencias entre el pretest y posttest usando pruebas no paramétricas, ya que la muestra es pequeña (N= 10). Investigaciones pasadas (Bautista-Díaz et al., 2020) sugieren que con muestras menores de 30 participantes se deben evaluar las diferencias grupales con el uso de pruebas no paramétricas.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el puntaje total de evitación experiencial presentado en el cuestionario de Aceptación y Acción de Hayes et al., (2004),  $Z = -2.666$ ,  $p = .008$ , el número total de diferencias positivas fue 0 y para las diferencias negativas se encontraron 9 y un empate. Se calculó el tamaño del efecto y se encontró  $r = .84$ , lo que indica un efecto grande.

También se encontraron diferencias significativas en puntaje total de ansiedad deportiva de la escala de ansiedad deportiva de Smith et al (1990),  $Z = -2.670$ ,  $p = .008$ , con 9 diferencias

negativas, 0 positivas y un empate. Se procedió a obtener el tamaño del efecto y se encontró  $r = .84$ , lo que indica un tamaño de efecto grande.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el puntaje total de regulación emocional de la escala de dificultades de la regulación emocional de Gratz y Roemer (2004),  $Z = -2.812$ ,  $p = .005$ , el número total de diferencias negativas fue 10 y para las diferencias positiva y empates no se encontró ninguna. Se calculó el tamaño del efecto y se encontró  $r = .88$ , lo que indica un efecto grande.

Se procedió a analizar a mayor detalle las diferencias en las subescalas que conforman la prueba psicométrica de regulación emocional de Gratz y Roemer (2004), donde se encontró una diferencia significativa en la subescala de claridad,  $Z = -2.588$ ,  $p = .010$ ; se obtuvo un tamaño de efecto  $r = 0.81$ , lo que indica un tamaño de efecto grande.

También se encontró una diferencia significativa en metas,  $Z = -2.820$ ,  $p = .005$ ; Se obtuvo un tamaño de efecto  $r = 0.89$ , lo que indica un tamaño de efecto grande. Por otro lado, no se encontraron diferencias en impulsividad,  $Z = -1.827$ ,  $p = .068$ ; estrategias,  $Z = -1.895$ ,  $p = .058$ ; no aceptación,  $Z = -1.300$ ,  $p = .194$  y conciencia,  $Z = -1.876$ ,  $p = .061$ .

También se analizaron las diferencias en la subescala de ansiedad deportiva. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ansiedad somática,  $Z = -2.558$ ,  $p = .011$ ; Se obtuvo un tamaño de efecto  $r = 0.80$ , lo que indica un tamaño de efecto grande. También se encontraron diferencias significativas en el factor de Preocupación,  $Z = -2.710$ ,  $p = .007$ ; Se obtuvo un tamaño de efecto  $r = 0.85$ , lo que indica un tamaño de efecto grande y para desconcentración,  $Z = -2.530$ ,  $p = .011$ ; se obtuvo un tamaño de efecto  $r = .80$ , lo que indica un tamaño de efecto grande.

### **Tabla 3**

*Resultados combinados de las muestras del pilotaje e intervención*

Variable	Pretest (Media)	Posttest (Media)	Z	Significancia (p)	Tamaño del efecto (r)
Regulación emocional	40.50	31.40	-2.812	0.005	0.88
Ansiedad deportiva	38.30	30.10	.2.670	0.008	0.84
Evitación experiencial	34.50	26.30	-2.666	0.008	0.84

*Nota.* Las tres variables fueron estadísticamente significativas y con un tamaño del efecto grande.

## Discusión

Los resultados de este estudio, al igual que en investigaciones previas sobre la intervención MAC, muestran ciertos resultados a favor de su aplicación en atletas de artes marciales mixtas, donde se encontraron diferencias significativas y con tamaño de efecto grande en las variables de ansiedad deportiva, desregulación emocional y evitación experiencial, de manera que el MAC puede utilizarse para trabajar en estas tres áreas psicológicas en contextos competitivos. Estos resultados son consistentes con las investigaciones de Dehghani et al., (2018) y Gross et al., (2016), quienes también reportaron mejoras en la regulación emocional y reducción de la ansiedad deportiva; Cabe señalar que es importante mantener cierta precaución con la interpretación y generalización de los resultados en este proyecto, porque no se contó con un alto poder estadístico, tampoco se realizaron aleatorizaciones muestrales o comparaciones con grupo control.

Con respecto a la ausencia de diferencias significativas en la intervención aplicada después del pilotaje y en las subescalas como estrategias, impulsividad, no aceptación, preocupación y desconcentración dentro de la escala de regulación emocional y ansiedad deportiva, esto podría deberse al reducido tamaño muestral, lo cual limita el poder estadístico y la sensibilidad para detectar cambios en estas dimensiones específicas. Además, es posible algunas habilidades o procesos psicológicos abordados en la intervención MAC podrían requerir mayor tiempo de práctica para consolidar las herramientas del programa y de esta manera generar efectos significativos (Josefsoon et al., 2019).

Al igual que menciona Zhang et al., (2015) es importante mantener la habituación de los fundamentos aprendidos durante la práctica del taller, porque cualquier habilidad que no se utiliza, se atrofia y por tanto, se podría generar un retroceso en las habilidades de atención plena, aceptación experiencial y valores y compromiso adquiridos o reforzados durante el programa de intervención MAC (Papalia y Feldman, 2010).

Los resultados obtenidos pueden explicarse a partir de los principios teóricos del protocolo MAC, en particular la disminución significativa de los puntajes de ansiedad deportiva y dificultades en la regulación emocional, los cuales pueden atribuirse a los componentes clave del MAC que son: la atención plena, la aceptación experiencial y el compromiso con los valores personales; entonces desde esta perspectiva, la mejora observada en la regulación emocional y reducción de ansiedad deportiva puede interpretarse como una manifestación de una mayor flexibilidad psicológica o aceptación experiencial, entendida esta última como la capacidad de la persona para mantener un contacto consciente con las experiencias internas sin necesidad de evitarlas y actuar de forma coherente con los valores personales incluso ante emociones negativas o antes situaciones que desencadenan emociones estresantes como las que se observan en competencia (Gardner & Moore, 2007; Hayes et al., 2013; Núñez y García, 2017).

Así mismo, la intervención MAC promueve un cambio cualitativo con respecto a la relación que el deportista establece con sus pensamientos y emociones displacenteras, porque en lugar de luchar contra esas sensaciones o intentar suprimirlas, donde Según Belloch y Morrillo (2002) esto último puede generar el fenómeno del efecto de rebote cognitivo; por tanto, en la intervención MAC se fomenta la disposición para experimentar dichas emociones como parte natural del proceso competitivo y esta apertura a la experiencia podría facilitar una mejor regulación emocional y reducción del malestar psicológico asociado a la anticipación competitiva, por tanto, estos hallazgos son consistentes con la literatura que postula que la aceptación experiencial y la conciencia plena operan como procesos mediadores de reducción de la reactividad emocional, mientras al mismo tiempo permite que los participantes comprendan sus propias emociones negativas y de esta manera permitir su uso adaptativo en competencias (Gross et al., 2019; Josefsson et al., 2019).

A pesar de que los resultados generales mostraron diferencias estadísticamente significativas con tamaños de efecto grandes en las variables de ansiedad deportiva, regulación emocional y evitación experiencial, es importante destacar que algunas subescalas específicas no alcanzaron la significancia estadística; estas subescalas son dimensiones particulares dentro de una prueba, las cuales permiten que se observen ciertos aspectos más específicos de cada variable, donde este patrón sugiere que ciertos procesos psicológicos más complejos como la impulsividad o las estrategias al afrontamiento podrían requerir un mayor tiempo de práctica enfocada y sostenida de los fundamentos del MAC para generar cambios evidentes. Por ejemplo, las estrategias para regular emociones no solo dependen de la conciencia plena, sino también del desarrollo de nuevas formas de responder ante situaciones difíciles o estresantes y es probable que estas habilidades, necesiten más de siete sesiones para consolidarse.

Por otro lado, la falta de efectos significativos en subescalas como preocupación y desconcentración dentro de la ansiedad deportiva podrían relacionarse con las expectativas del contexto deportivo, de manera, que es probable que los participantes requieran más de siete sesiones para lograr adaptar las habilidades del MAC a las situaciones particulares de cada atleta, por tanto, esto podría indicar que ciertas habilidades abordadas por el MAC aunque son relevantes, éstas podrían requerir más tiempo de integración o un trabajo más individualizado, en especial con deportistas con alta exigencia física y emocional.

También estas discrepancias pueden deberse a distintitos factores metodológicos, como la duración de la intervención, el tipo de disciplina deportiva, la experiencia previa de los atletas con la meditación o incluso el nivel de implicación personal con los valores propuestos en el protocolo.

Los resultados positivos observados podrían explicarse, al menos en parte, por el contexto cercano y personalizado en el que se aplicó la intervención, así como por la motivación intrínseca de los participantes, quienes además de ser competidores activos, estaban expuestos a situaciones de alto estrés en una disciplina físicamente demandante como las artes marciales mixtas. Así mismo, como menciona Palmi y Solé (2015) el MAC al igual que otros programas basados en mindfulness, se requiere adaptaciones metodológicas para responder adecuadamente a las diferencias individuales y contextuales entre disciplinas, esto implica que aunque el protocolo tenga fundamentos sólidos, su eficacia puede variar significativamente en función de la manera en que se implementa y de las características de la muestra, en este sentido, los resultados del presente estudio no solo confirman parte de la evidencia previa, sino que también subrayan la necesidad de contextualizar cada aplicación de MAC y de seguir explorando las variables que moderan o potencian sus efectos en poblaciones deportivas diversas.

La duración del protocolo también debe de considerarse, en este estudio se empleó el diseño de siete sesiones propuesto por Gardner y Moore (2007), pero estudios como el de Josefsson et al.,

(2019), sugieren que ciertos beneficios como la regulación emocional de la impulsividad o estrategias de afrontamiento requieren mayor tiempo para consolidarse y evidenciar cambios significativos, de manera que el programa MAC de siete sesiones enseña los fundamentos principales de la atención plena y la terapia de aceptación y compromiso de Hayes et al., (2013), pero este modelo es un entrenamiento progresivo de procesos psicológicos complejos y aunque la atención plena y la aceptación experiencial pueden ser conceptualmente accesible en las siete sesiones del programa, estas habilidades requieren tiempo, repetición y continuidad para presenciar y mantener los cambios significativos, entonces, en este sentido, algunos efectos podrían haber sido limitados por el número limitado de sesiones y por la ausencia de un seguimiento posterior que reforzara los aprendizajes adquiridos en las siete sesiones del programa MAC.

Además, Gardner y Moore (2007) proponen que el MAC puede extenderse hasta 12 sesiones en función de las necesidades del grupo o de la profundidad con la que se requiera trabajar en cada módulo, de manera que esta flexibilidad en el protocolo permite adaptaciones contextuales, las cuales puede ser útiles en entorno como el deporte competitivo, donde los tiempos de práctica están mediados por calendarios de entrenamiento, competencia, recuperación o lesiones,

Entonces elementos como la duración y frecuencia de las sesiones pueden ser factores críticos para maximizar la efectividad del protocolo MAC, de manera que futuros estudios podrían incorporar sesiones de refuerzo o estrategias de práctica individual entre sesiones, permitiendo de esta manera mantener la continuidad sin interferir con el ritmo competitivo de los atletas y también se podría promover una mayor interiorización y consolidación de las habilidades psicológicas entrenadas en el programa MAC.

Desde los aspectos metodológicos y agregando cierto enfoque cualitativo, este estudio aporta cierta evidencia sobre que el MAC puede adaptarse y aplicarse eficazmente en contextos deportivos locales y con recursos limitados. Una de las principales fortalezas metodológicas fue la

implementación de un pilotaje previo, el cual permitió identificar y corregir áreas susceptibles de mejora antes de realizar la intervención completa. Esta estrategia aumentó la viabilidad y relevancia contextual del protocolo, facilitando una implementación más efectiva durante la fase final del estudio.

Así mismo, se utilizó un diseño preexperimental con mediciones pre y post test, que, si bien presenta limitaciones como la ausencia de grupo control, también resultó adecuado dadas las condiciones del entorno; Este diseño permitió observar cambios significativos con tamaños del efecto grandes en las tres variables principales del estudio, donde la medición de estas fue sustentada en la aplicación de instrumentos psicométricos con validez y confiabilidad adecuadas y esto fortaleció la solidez técnica del análisis de los resultados, incluso en muestras pequeñas como las de esta investigación.

Otra aportación metodológica destacable fue la adaptación cultural y didáctica del protocolo MAC, donde esto no solo incluyó la traducción conceptual del lenguaje técnico a un formato comprensible para los atletas, sino también la incorporación de ejemplos y actividades alineadas con la realidad de los deportistas juarenses y con las características de su disciplina deportiva. En este sentido, resultó fundamental la disposición de los participantes para expresar de forma grupal y en las actividades escritas, sus experiencias y la forma en que comprendieron los conceptos adaptados a sus contextos particulares, este intercambio grupal facilitó que otros participantes se identificaran con las experiencias compartidas, favoreciendo una mayor interiorización de los contenidos.

Los resultados este estudio sienta un precedente para futuras investigaciones e intervenciones en poblaciones deportivas similares, así mismo, la sistematización del proceso de intervención, los registros detallados y el análisis de subescalas permiten que este estudio sirva

como base replicable y mejorable para estudios posteriores que busquen explorar intervenciones basadas en mindfulness para otros deportes, regiones o niveles de competencia.

También los hallazgos de esta investigación abren la puerta a proyecciones prácticas y posibilidades de implementación del protocolo MAC más allá del entorno deportivo. En primer lugar, la evidencia empírica obtenida sugiere que este tipo de intervención puede ser una herramienta accesible y replicable en gimnasios, centros de entrenamientos o escuelas deportivas, sin que necesariamente se requieran recursos costosos o condiciones clínicas especializadas y el formato grupal y la flexibilidad del protocolo lo hacen variable para integrarse dentro de planes de entrenamiento semanal, ofreciendo a los atletas un espacio sistemático para trabajar la gestión emocional, el enfoque atencional y la conexión con sus valores personales.

Además, el MAC no solo tiene aplicaciones para atletas de alto rendimiento, sino también para entrenadores, formadores y profesionales del deporte, quienes podrían recibir información básica en sus principios para aplicar elementos del protocolo de forma complementaria a la preparación física y táctica; este enfoque integrador es coherente con las tendencias actuales en psicología del deporte, donde se enfatiza la formación de atletas mentalmente resilientes capaces de sostener su desempeño y bienestar a lo largo del tiempo (Palmi & Solé; Pérez & Crobu, 2018).

En el caso específico de las artes marciales mixtas, donde el componente de contacto físico, presión competitiva y exposición al juicio externo es elevado, el desarrollo de habilidades como la aceptación experiencial y la atención plena se vuelve particularmente valioso, donde el enfoque no solo consiste en entrenar al atleta para resistir el malestar, sino para actuar con presencia y coherencia incluso ante emociones intensas, lo cual representa un avance significativo en la forma de entender la preparación psicológica.

Por otro lado, el presente trabajo también plantea un llamado de instituciones deportivas, universidades y asociaciones locales para invertir en programas de intervención psicológica

aplicados al deporte, especialmente en contextos donde aún persiste el estigma hacia la salud mental. La integración de modelos como el MAC podría mejorar no solo el rendimiento, sino también la calidad de vida, motivación y permanencia de los atletas en sus disciplinas.

En síntesis, esta investigación no solo valida una intervención con impacto medible en variable clave del rendimiento psicológico, sino que además propone un modelo de aplicación posible, culturalmente adaptable y socialmente necesario en comunidades deportivas que históricamente han carecido de este tipo de apoyos. Este enfoque representa una oportunidad para transformar la cultura deportiva local hacia una visión más integral, humana y sostenible para atletas de alto rendimiento.

### **Limitaciones**

Entre las limitaciones identificadas en esta investigación se puede mencionar que los grupos llegaron a reagendar en algunas sesiones por situaciones de peleas competitivas, sin embargo, a pesar de ser una muestra pequeña, en el pilotaje no hubo deserciones y en la intervención solo un participante dejó de asistir por fines de horario. También se puede tomar en cuenta que el poder estadístico es pequeño y, por tanto, los resultados no son generalizables, además, el programa de 8 sesiones genera efectos a corto plazo, sin embargo, se puede plantear la posibilidad de continuar con sesiones de seguimiento para monitorear, mantener o generar un efecto a largo plazo. Así mismo, la muestra fue limitada y también se sugiere la observación de examinar y comparar los resultados e intervención con otras artes marciales y disciplinas individuales.

### **Conclusión**

Los resultados más destacados de este estudio son los puntajes significativos con tamaños de efecto grandes en las variables de regulación emocional ( $r=0.88$ ), ansiedad deportiva ( $r=0.84$ ) y

evitación experiencial ( $r=0.84$ ), donde se puede evidenciar que esta intervención puede ser una alternativa útil en el contexto deportivo.

Aunque esta investigación presentó limitaciones como el tamaño muestral reducido y la ausencia del grupo control, cabe señalar que estos hallazgos pueden reforzar que la intervención MAC es un programa de entrenamiento importante, porque su aplicación se ha extendido a lo largo del mundo y tiene efectos en variables psicológicas relevantes para el ámbito deportivo (Bernier et al., 2009; Mohebi et al., 2021; Zhang et al., 2019).

Con respecto a los objetivos, se realizó una adaptación del protocolo original de Gardner y Moore (2007) para la población de atletas juarenses, incorporando ejemplos relacionados con las consideraciones culturales y contextuales de los deportistas locales. Esto permitió que el programa resultara accesible para los participantes.

La aplicación del pilotaje permitió identificar algunos factores y áreas de mejora en la ejecución del protocolo, por ejemplo, al adelantar la técnica de respiración e introducirla desde la sesión uno. Además, se detectó que no era conveniente aplicar una batería de pruebas muy extensa para los participantes. Esta fase resultó fundamental para realizar los ajustes y modificaciones necesarias antes de la aplicación de la intervención final.

En cuanto a los objetivos restantes, tanto en la aplicación del pilotaje como de la intervención, se observaron resultados significativos en las variables generales de ansiedad, regulación emocional y evitación experiencial. Estos hallazgos reflejan una mejora en la capacidad de los atletas para enfrentar exigencias emocionales y aceptar de forma más efectiva los estados internos asociados a emociones negativas. No obstante, algunas subescalas no mostraron resultados significativos, por tanto, esto podría indicar la necesidad de incrementar el énfasis en determinados componentes del protocolo, como la modulación de impulsividad y estrategias de afrontamiento para optimizar el impacto en dichas dimensiones.

Estos resultados también pueden otorgar cierta importancia para integrar esta intervención MAC a los entrenamientos de atletas de alto rendimiento para no solo favorecer su rendimiento deportivo, sino también trabajar en variables psicológicas que pueden influir en el bienestar emocional y mental. Como se ha mencionado anteriormente, este modelo brinda los fundamentos esenciales de las técnicas de atención plena, las cuales han mostrado un efecto importante en el deporte porque estas técnicas son una base principal para prestar atención a las señales internas y externas del ambiente y por tanto, reaccionar de una manera eficaz a las situaciones dinámicas del deporte en competición (Pérez & Crobu, 2018), así mismo, la intervención MAC combina el mindfulness con la aceptación experiencial, donde una vez que el participante está trabajando el ser consciente de los estímulos internos y externos o prestarles atención en lugar de suprimir los fenómenos vivenciales desagradables, se intenta prestar atención de forma acrítica y aceptando de una forma relativamente incondicional estos sucesos, para posteriormente llegar a un estado de comprensión, que permita el uso adaptativo de las emociones y como no hay interferencias significativas de la hiperactividad psicofisiológica que se presentan en una ansiedad desregulada, existe una mayor probabilidad para que el deportista realice sus ejecuciones en competencia de forma regulada, sin embargo se recomienda realizar estudios futuros con mayor rigor metodológicos y seguimiento longitudinal para confirmar y expandir estos hallazgos (Gardner y Moore, 2019; Oguntuase & Sun et al., 2022).

### **Referencias**

Álva, S. S. (2019). El cerebro en el deporte: cómo mejorar el rendimiento a través del entrenamiento en regulación emocional. *Revista de Nutrición Prácticas*, 23(1). 22-23.  
[https://www.nutricionpractica.org/wp-content/uploads/2022/10/JINP\\_Revista\\_2019.pdf](https://www.nutricionpractica.org/wp-content/uploads/2022/10/JINP_Revista_2019.pdf)

- American Psychological Association (2017, 1 de enero). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Ballesteros, Y., & Vallejos, L. (2014). Relación entre la ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento de un grupo de taekwondistas universitarios de Bogotá. *Revista de Investigación: Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 4(1), 63-88.  
<https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2014.0001.04>
- Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes costarricenses. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1). 101-123. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Beltrán, L., & Arellanez, J. (2020). Calidad psicométrica de la escala “bienestar subjetivo y condiciones de vida” en adultos mexicanos. *Behavioral Psychology*, 28(3). 477-497.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and Acceptance Approaches in Sport Performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 320–333.  
<https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>
- Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., Waltz, T., & Zettle, R. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42(4). 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports medicine*, 47(11), 2309-2321.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-017-0752-9>
- Comisión Internacional de Test. (2014). *El uso de los test y otros instrumentos de evaluación en investigación*. International Test Commission.

- Cuadra, L. H., & Florenzano, U. R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología, 12*(1), 83-96. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400105>
- Dehghani, M., Delbar Saf, A., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Ghazanfari Zarnagh, H. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: a randomized clinical trial. *Electronic Physician, 10*(5), 6749–6755. <https://doi.org/10.19082/6749>
- Del Águila, J., Mañas, I., Clemente, F., Gil, C., & Montoya, M. (2009). Programas basados en mindfulness para atletas. *Actividad física y deporte adaptado, 2*, 149-158. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7635217>
- Díaz, K. L. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. *Suma psicológica, 16*(1), 42-50. <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Espinosa, P. F. (2010). La evitación experiencial y su medición por medio del AAQ-II. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 15*(1), 5-19. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29213133001>
- Ferro, G. F. (2000). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en un ejemplo de evitación experiencial. *Psicothema, 12*(3), 445-450. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72712318.pdf>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy, 35*(4), 707–723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of human performance: The mindfulness-acceptance-commitment approach*. New York, NY: Springer.
- Granado, X. O., Andreu, M. G., & Guiu, G. F. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de*

*Psicología del Deporte*, 14(1), 63-72.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000100008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000100008)

Gratz, K & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavior Assessment*, 26(1). 41-54. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>

Gimeno, F., Buceta, M. J., & Pérez-Llanta, María. (2001). El cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113.

Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H. W., & Sluiter, J. K. (2019). Mental health symptoms and disorders in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11). 700-706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(1), 271–299.

Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the Mindfulness-Acceptance-Commitment approach and Psychological Skills Training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431–451. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>

Hayes, S., Levin, M., Plumb-Vilaraga, J., Villate, J., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and contextual Behavioral Science: Examining the progress of a distinctive Model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2). 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>.

- Hernández, J., González, J., & Rubio, V. (2008). Individual differences and indicators of anxiety as adaptive strategies of self-efficacy in athletes. *Revista de Psicología del deporte, 17*(1), 45-47.
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: Estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud, 27*(3), 115-124.  
<https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la Regulación Emocional: el papel de los Déficit Emocionales en los Trastornos Clínicos. *Psicología Conductual, 19*(2). 347-372.
- Holguín, J., Gastélum, G., Cervantes, M., Reyes, Y., Ramos-jiménez, A., & Hernández-Torres, R. (2020). Uso de mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva: Revisión sistemática. *Ciencias de la Actividad física, 21*(2). 1-14.  
<https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.1>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021, 14 diciembre). *Resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado [comunicado de prensa Núm. 772/21]*.  
[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIA\\_RE\\_2021.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIA_RE_2021.pdf)
- Jaramillo, M. (2016). Mediciones de bienestar subjetivo y objetivo: ¿Complemento o sustituto?. *Acta Sociológica, 70*(1). 49-71.  
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/ras/article/view/57829>
- Jiménez-Suarez, J. (2022). Abordaje integral del trastorno de ansiedad generalizada: Un análisis para la toma de decisiones en salud. *Revista Científica del Instituto Superior de Estudios de Occidente, 1*(1), 42-50. <https://journal.iseo.edu.mx/index.php/iseo/article/view/28>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific

Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. *Mindfulness*, 10(8), 1518-1529.

<https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>

Kelley, N., James, G., Pornpattananangkul, N., & Nusslock, R. (2018). Reappraisal and suppression emotion-regulation tendencies differentially predict reward-responsivity and psychological well-being. *Biological psychology*, (1), 35-47.

<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2018.11.005>

López,I., & Gené-Morales, J. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 83-98.

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/482631>

Lutkenhouse, J. M. (2007). The Case of Jenny: A Freshman Collegiate Athlete Experiencing Performance Dysfunction. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(2), 166–180.

<https://doi.org/10.1123/jcsp.1.2.166>

Martin, K. (2010). Bienestar del jugador-iniciativas de la ITF para mejorar la seguridad y bienestar. *Publicación Oficial sobre Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la Federación Internacional de Tenis*, 18(50). 28-31.

<http://www.miguelcrespo.net/ITF%20CSSR%20E/ITF%20CSSR%2050%20Abr%202010.pdf#page=28>

Menéndez, J. S. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física: una mirada hacia el kickboxing educativo. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 6(2). 20-29.

Menéndez, F., & Becerra H. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135.

<https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>

- Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh, H., & Brand, S. (2021). Examining the Effects of Mindfulness–Acceptance–Commitment Training on Self-Compassion and Grit among Elite Female Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(134), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>
- Moore, Z. (2009). Theoretical and empirical developments of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach to performance enhancement. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 291-302. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.291>
- Morán, A., & Toner, J. (2018). *Psicología del Deporte*. Manual Moderno.
- Núñez, A. N., & García, M. A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 32, 172-177. <https://doi.org/tos.v0i32.53297>
- Oguntuase, S., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training and locus of control on self-efficacy of professional football players in Nigeria. *Journal of Physical Educational and Sport*, 22(5), 1112-1119. <http://www.efsupit.ro/images/stories/mai2022/Art%20140.pdf>
- Ong, N. C. H., & Chua, J. H. E. (2020). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis, *Psychology of Sport y Excercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>.
- Organización Mundial de la Salud. (2016, 13 abril). *La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%* [Comunicado de prensa]. <https://apps.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/index.html>
- Organización Panamericana de la Salud (2012, 9 octubre). *Día Mundial de la Salud Mental: la depresión es el trastorno mental más frecuente*. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7305:2012-](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7305:2012-)

dia-mundial-salud-mental-depresion-trastorno-mental-mas-frecuente&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

- Palmi i Guerrero, J., & Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en mindfulness (atención plena) en psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 147-155. <https://ddd.uab.cat/record/145833>
- Patel, D. R., Hatim, O., & Terry, M. (2010). Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325–335. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2010.04.004>
- Pérez, V. C., & Crobu, R. (2018). El Mindfulness como Intervención en Psicología del Deporte: Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2). 1-15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a14>
- Pozo, C. A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista Psicológica del Deporte*, 16(2). 137-150. <https://ddd.uab.cat/record/62881?ln=ca&gathStatIcon=true>
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynsky, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11). 722-730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Rocha, V. M., & Osório, F. L. (2018). Associations between competitive anxiety, gender, age, and experience in individual sports: A qualitative meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry*, 45(6). 167-172. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000160>
- Rojas, M. (2011). El bienestar subjetivo: su contribución a la apreciación y la consecución del progreso y el bienestar humano. *Revista Internacional de Estadística y Geografía*, 2(1). 64-77. [https://rde.inegi.org.mx/rde\\_02/doctos/rde\\_02\\_art4.pdf](https://rde.inegi.org.mx/rde_02/doctos/rde_02_art4.pdf)

- Rovella, A. T., Giaroli, A. E., Brusaca, M. C., & Lucero, L. J. (2018). Regulación emocional y práctica deportiva en jóvenes universitarios [Sesiones de Congreso]. *X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornada de Investigación XIV Encuentro de investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-122/645.pdf>
- Sámano, P. S. (2020). *Prevalencia y direccionalidad de la ansiedad estado precompetitiva en atletas universitarios y su relación con el rendimiento deportivo* (Tesis de especialidad, Universidad Autónoma de Nuevo León). Repositorio Académico Digital. [http://eprints.uanl.mx/20491/1/Tesis\\_Elfega\\_Samano\\_Perez\\_2017-2021.pdf](http://eprints.uanl.mx/20491/1/Tesis_Elfega_Samano_Perez_2017-2021.pdf)
- Sappington, R., & Longshore, K. (2015). Systematically Reviewing the Efficacy of Mindfulness-Based Interventions for Enhanced Athletic Performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 232–262. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0017>
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Senado de la República (2017). *14,3% de la población Mexicana padece de trastornos de ansiedad* [ Boletín]. <http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/boletines/39699-14-3-de-la-poblacion-mexicana-padece-trastornos-de-ansiedad.html>
- Sepúlveda-Páez, G., Días-Karmelic, Y., & Ferrer-Urbina, R. (2020). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel, 14(1). 2-10. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>
- Shadish, W., Cook, T., & Campbell, D. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin Company.

- Smith, E., Frank, L., & Schutz, W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263-280, <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Somers, J. M., Goldner, E. M., Waraich, P., & Hsu, L. (2006). Prevalence and Incidence Studies of Anxiety Disorders: A Systematic Review of the Literature. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 51(2), 100–113. <https://doi.org/10.1177/070674370605100206>
- Tellería, G. E. (2014). Evaluación de los niveles de depresión, ansiedad y factores psicosociales en pacientes con diabetes gestacional previa. Ciudad hospitalaria. *Comunidad y Salud*, 12(1). 62-72.
- Tena, A. & Gaitán, P. (2021). Impacto del COVID-19 en México: Un análisis de las respuestas ante la pandemia. *Anuario Internacional de Revisiones en Psicología*, 1, 1-12.  
[http://www.revpsy.com/ojs/index.php/Anu\\_Int\\_Revis\\_Psicol/article/view/14/16](http://www.revpsy.com/ojs/index.php/Anu_Int_Revis_Psicol/article/view/14/16)
- Zaldívar, N. M. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1), 1-17.  
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>
- Zhang, C.-Q., & Baltzell, A. (2019). Towards a contextual approach to athletic performance enhancement: Reflections, perspectives, and applications. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), 195–198. <https://doi.org/10.1080/21520704.2019.1643613>

## Anexos

Tabla 4

*Cronograma de la terapia de aceptación y compromiso basada en mindfulness para el manejo de la regulación emocional, ansiedad deportiva y rendimiento deportivo de atletas de artes marciales mixtas.*

Sesión y fecha	Objetivo	Componentes de la sesión	Material	Evaluación
1.Encuadre y evaluación inicial. Piloteaje: 17 de mayo del 2023 Intervención: 12 de julio del 2023	Medir líneas base de los participantes	Presentación al grupo  Aplicación, explicación y resolución de dudas sobre el consentimiento informado  Aplicación de las pruebas psicológicas	1.Hojas  2.Plumas	Escala de ansiedad deportiva  Escala de dificultades en la regulación emocional.  Cuestionario de aceptación y compromiso
1.Preparando al cliente para la psicoeducación Piloteaje: 24 de mayo del 2023 Intervención: 19 de julio del 2023	Establecer el propósito fundamental de las metas del MAC y generar esperanza y expectativa positiva con respecto a las experiencias de desempeño atlético.	1.Introducción 2.Presentar la justificación teórica del programa 3. Conectar la justificación con el desempeño personal del participante 4. Explicar la autorregulación automatizada del rendimiento de élite 5. Definir los objetivos específicos del programa MAC 6. Introducción al ejercicio de centrado breve	1.Hojas  2.pluma  3.Bocina  4.micrófono	
2.Introducción a la atención plena y defusión cognitiva Piloteaje: 31 de mayo del 2023	Ayudar al participante a comprender la relación entre la autoconciencia y el contexto en el que	1.Breve ejercicio de centrado 2.Discusión del formulario de lo que eh aprendido	1.Hojas  2.pluma  3.Bocina	

Intervención: 26 de julio del 2023	puede ocurrir un nuevo aprendizaje, discutir la defusión cognitiva, recalcar una práctica diaria y regular de atención plena a lo largo del programa	3.Comprobar y responder a preguntas o dudas sobre la sesión anterior 4.Justificación e importancia de la atención plena 5. Discusión de los ejercicios entre sesiones: lo que eh aprendido en el ejercicio centrado y con el ejercicio de lavar un plato mindfulness 6. Sesión de revisión 7. Breve ejercicio de centrado	4.micrófono
3.Introducción de valores y comportamiento impulsado por valores Pilotaje: 7 de junio del 2023	Entender la comprensión y exploración de los valores como un concepto orientador	1.Breve ejercicio de centrado 2. Discusión del formulario de lo que eh aprendido 3.Comprobar y responder a preguntas o dudas sobre la sesión anterior 4.Discusión y exploración entre valores impulsados por el comportamiento y valores impulsados por la emoción 5. ejercicio adicional de atención plena en el hogar: Relevant mindful 6. Discusión de los ejercicios entre sesiones: lo que eh aprendido, forma de valores de desempeño, renuncia emocional y ejercicio de atención plena	1.Hojas 2.pluma 3.Bocina 4.micrófono
Intervención: 2 de agosto del 2023			

7. Introducción al  
ejercicio de respiración en  
atención plena

<p>4.Introducción a la aceptación Pilotaaje: 14 de junio del 2023 Intervención: 9 de agosto del 2023</p>	<p>Desarrollar una comprensión de los costos asociados con la evitación experiencial y beneficios de esta, dentro de un contexto con una vida basada en valores</p>	<p>1.Práctica de atención plena 2. Discutir el formulario de lo aprendido, verificar y responder a pregunta o incertidumbres relativas a la sesión previa y se discuten las reacciones al ejercicio de centrado 3.Revisar el formulario de valores de desempeño y discusión de la evasión y estrategias 4. Aceptación experiencial como alternativa a la evitación y la conexión entre voluntad y compromiso impulsado por valores de comportamiento 5. Extender el ejercicio de actividad consciente relevante 6. Breve ejercicio de centrado</p>	<p>1.Hojas 2.pluma 3.Bocina 4.micrófono</p>
<p>5.Mejorar el compromiso Pilotaaje: 21 de junio del 2023 Intervención: 16 de agosto del 2023</p>	<p>Busca mejorar el compromiso de los participantes para lograr resultados relacionados con el desempeño, donde se pretende ayudar al cliente en la distinción de</p>	<p>1.Práctica de atención plena 2. Revisión de la sesión anterior 3. Mejorando el compromiso: conectando valores, metas y comportamientos</p>	<p>1.Hojas 2.pluma 3.Bocina 4.micrófono</p>

	valores y metas específicas que optimizaran su rendimiento	4.Revisar y asignar tareas de atención plena relevantes para el rendimiento 5.Revisión de la sesión y breve ejercicio de centrado	
6.Consolidación de habilidades y equilibrio: combinación de atención plena, aceptación y compromiso Pilotaje: 28 de junio del 2023  Intervención: 23 de agosto del 2023	Lograr mantener una mayor flexibilidad conductual en los participantes	1.Ejercicios de atención plena 2. Revisión de la sesión anterior 3.Poniendo todo junto: mejorando el equilibrio a través de actividades basadas en la exposición 4.Revisar y asignar actividades de mindfulness relevantes para el desempeño y ejercicios centrados en tareas 5.Breve ejercicio de centrado y revisión de formularios entre sesiones	1.Hojas 2.pluma 3.Bocina 4.micrófono
7.Mantenimiento y mejora mindfulness, aceptación y compromiso Pilotaje: 28 de junio del 2023  Intervención: 30 de agosto del 2023	Extender las habilidades ya desarrolladas y promover el uso continuo de los ejercicios y comportamientos que permitirán al ejecutante mantener y mejorar aún más su rendimiento deseado después de la finalización del programa MAC	1.Revisar la sesión anterior y el programa MAC general 2.Breve ejercicio de centrado 3.Ejercicio de atención centrada en la tarea 4.Revisión del nivel actual de aceptación experiencial, disposición y compromiso con los valores 5.Plan para la práctica futura: Autorreflexión y autocorrección	1.Hojas 2.pluma 3.Bocina 4.micrófono

1.Evaluación posttest	Obtener medidas después del tratamiento	Recolección de datos a través de pruebas psicométricas después de la intervención	1. Hojas 2. Plumas	Escala de ansiedad deportiva  Escala de dificultades en la regulación emocional.  Cuestionario de aceptación y compromiso
Pilotaje: 5 de julio del 2023	Comparar las medidas pre y post			
Intervención: 6 de septiembre del 2023	test			

---

*Nota.* Tomado de “The Psychology of Enhancing Human Performance.” Por F. Gardner y Z. Moore (2007). Springer Publishing Company.