



Vigilada Mineducación

**INFLUENCIA DE LA TÉCNICA “MINDFULNESS” EN LOS ENTRENAMIENTOS
DE DEPORTISTAS QUE COMPITEN EN CROSSFIT.
THE INFLUENCE OF MINDFULNESS TECHNIQUES IN CROSSFIT COMPETITION**

Laura Vélez Bonells

Trabajo de grado

Asesor: Mariantonia Lemos

UNIVERSIDAD EAFIT
ESCUELA DE HUMANIDADES
PSICOLOGÍA
MEDELLÍN
2023

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS	4
GENERAL.....	5
ESPECÍFICOS.....	6
MARCO TEÓRICO O MARCO CONCEPTUAL	7
DISEÑO METODOLÓGICO	8
ENFOQUE CUALITATIVO.....	9
DESARROLLO DEL TRABAJO	10
RESULTADOS	11
TABLAS.....	12
CONCLUSIONES.....	13
REFERENCIAS.....	14
ANEXOS	15

INFLUENCIA DE LA TÉCNICA “MINDFULNESS” EN LOS ENTRENAMIENTOS DE DEPORTISTAS QUE COMPITEN EN CROSSFIT.

THE INFLUENCE OF MINDFULNESS TECHNIQUES IN CROSSFIT COMPETITION

Por: Laura Vélez Bonells

Resumen

Objetivo. Conocer la influencia de incluir la técnica “mindfulness” en los entrenamientos de deportistas que compiten Crossfit. **Referentes conceptuales.** Se describen los conceptos de la competencia deportiva, por otro lado, el Crossfit y todo lo que conlleva también la técnica mindfulness y su relación con el deporte y por último los deportistas. **Enfoque.** Enfoque cualitativo cuyo instrumento principal es una entrevista semiestructurada aplicada a nueve deportistas de Crossfit. **Resultados:** Los resultados de la investigación evidenciaron la relevancia de la técnica mindfulness en la práctica del CrossFit. Sin embargo, también se puso de manifiesto una notable carencia de conocimiento sobre este tema y la trascendental influencia que podría tener si fuera de dominio generalizado. **Conclusión:** Se subraya la necesidad de promover y difundir el entendimiento sobre la práctica de mindfulness en el contexto del CrossFit, potenciando así el rendimiento y el bienestar de los deportistas de manera significativa.

Palabras clave: Deporte, mindfulness, deportistas, mente y pasión.

Introducción

El presente trabajo de grado tiene como finalidad abordar el tema de la influencia de una técnica llamada “mindfulness” en deportistas, puntualmente en aquellos que practican Crossfit y tienen como objetivo deportivo la competencia. Es indiscutible que para poder mantenerse en espacios deportivos competitivos se requiere de un gran esfuerzo físico, mental y emocional. La suma de estos esfuerzos determina que tanto permanece y crece el deportista en sus capacidades (Lorenzo, Calleja, 2010). El deportista de Crossfit es una persona que está sometida de manera permanente a incrementar su rendimiento, y no es posible lograrlo a nivel físico sin el soporte mental y emocional (González, Pozo, 2020).

La mente del deportista puede llevarlo a ser capaz de vencer todos los obstáculos y superarse más allá de lo pensado. De igual manera puede significar la derrota o el retiro al sentirse excedido (Vallerand & Perault, 1999). Más allá de una programación mental de “yo puedo” o un pensamiento positivo, el deportista logrará su máximo potencial al tener un acompañamiento integral. Existen en la actualidad muchas técnicas efectivas y en este trabajo veremos la influencia de la técnica “mindfulness” en los entrenamientos de deportistas que compiten en Crossfit (Mendéz, et al. 2022). Introspección, reconocimiento de debilidades y fortalezas, plan de acción sobre las mismas, refuerzos, reconocimiento de los avances, observación del entorno y concientización de las variables que no pueden controlarse y evaluación del resultado, son algunas de las características de la técnica “mindfulness” que sirve de guía al profesional en psicología deportiva (Cabrera, García, 2022).

El Crossfit crece de manera significativa en la ciudad de Medellín, cada vez se ven más espacios dedicados a esta disciplina deportiva con competencias del sector a nivel interna de los boxes, competencia interligas e internacionales, como lo es la AFT Championship y otras (Florez, 2017). Algunos estudios han encontrado que la práctica regular de mindfulness puede reducir la percepción de esfuerzo durante el ejercicio, lo que puede llevar a un mejor rendimiento en CrossFit, adicionalmente puede reducir el estrés y la ansiedad relacionados con la competición y el rendimiento (Köteles, et al. 2016). Así mismo, se evidenció que la práctica del mindfulness puede aumentar la concentración y la atención, lo que es crucial en CrossFit, donde la precisión en los movimientos es esencial (Wilke, et al. 2020). La técnica de mindfulness puede ayudar a los atletas a tomar decisiones más conscientes y menos impulsivas durante los entrenamientos y competiciones. (Mohebi, et al. 2022). El entrenamiento mental a través del mindfulness puede mejorar la resistencia mental, ayudando a los atletas a superar momentos de fatiga y desafío (Mañas, et al. 2014).

Se ha reportado que los entrenadores y atletas de CrossFit pueden incorporar el mindfulness en sus rutinas a través de la meditación, la respiración consciente y la atención plena durante los entrenamientos. Además, la consistencia y la práctica regular son clave para experimentar los beneficios del mindfulness. (Chunxiao, et al. 2019). Existen algunos desafíos y consideraciones relacionados con la adopción del mindfulness, como un factor desafiante para algunos atletas que pueden encontrar difícil mantener la atención durante la práctica, por eso la adaptación de las técnicas de mindfulness al contexto específico de

CrossFit y las competiciones puede requerir una planificación cuidadosa (Anderson, et al. 2021)

Aunque se necesita más investigación específica sobre la influencia del mindfulness en los deportistas de CrossFit, existe un creciente interés en esta técnica como herramienta para mejorar el rendimiento mental y físico en este deporte (Chunxiao, et al. 2019). La psicología deportiva tiene mucho para aportar al desarrollo de los atletas tanto para los de competencia como para los que simplemente adoptan el deporte como un estilo de vida (Sánchez, León, 2012).

Pregunta de investigación

¿Cuál es la influencia de incluir la técnica “mindfulness” en los entrenamientos de deportistas que compiten crossfit?

Objetivos

General

- Conocer la influencia de incluir la técnica “mindfulness” en los entrenamientos de deportistas que compiten Crossfit.

Específicos

- Identificar la diferencia de resultados en competencia de deportistas que usan la técnica en cuestión vs de quienes no la usan.
- Identificar la importancia de la técnica mindfulness en los deportistas que compiten en Crossfit.
- Identificar el impacto competitivo que genera el uso de la técnica mindfulness en deportistas
- Identificar la influencia subjetiva del uso de la técnica mindfulness en el deporte Crossfit

Marco de referencias conceptuales

La competencia deportiva: Definiciones y generalidades

Cuando se habla de competencia, inevitablemente se está refiriendo a una victoria o a una derrota, sin importar el ámbito en donde se esté llevando a cabo y para darle continuidad a esto existe un término que sería “adversidad” haciendo referencia a que los atletas se enfrentan a muchísimos retos y quien logra llevarse la victoria es quien mejor se adaptó a la adversidad, nos dice esto Vento (1984), “el triunfador se diferencia del fracasado en que el primero "se adapta" a la adversidad”.

Por otro lado, como se habla de acoplarse a las adversidades, también es válido mencionar que el objetivo de la misma competencia es que con una fuerza interior, los atletas se motiven a intentar vencer el desafío que se les está presentando, Vento (1984), lo señala como: “fuerza interior que nos sostiene ante la adversidad, que nos socorre al fracasar en el intento de vencer un desafío; moviéndonos a enfrentarlo” p. (276). Esto ayuda a tener presente la importancia de la persistencia cuando se enfrenta a una situación o desafío que puede parecer complicado ya que siempre se tendrá un porcentaje de posibilidad de fracasar, pero así mismo también se tiene un porcentaje de salir vencedores. Con lo mencionado anteriormente también es apropiado enumerar los tres posibles resultados que presenta el atleta a la hora de competir, lo menciona igualmente, Vento (1984) “Ganar, empatar o perder. Y cada tipo de resultado supone una apreciación cualitativa: honor, mediocridad o fracaso”.

Puesto que se ha hablado de aspectos que ayudan en el ámbito competitivo, sería adecuado resaltar que Vento (1984) dice que “es el deporte de competencia quien cumple la misión de templar el espíritu”, esto enseña una de las muchas razones de la importancia de la competencia deportiva, muestra como la competencia llega a afinar un poco más el espíritu, enseñando y puliendo una gran variedad de aspectos, como la tolerancia, la superación personal, la tolerancia a la frustración etc... También cuando se habla de competencia es necesario tener presente las muchas emociones que el deportista puede presentar en el momento, tanto antes, durante y después de haber competido, y no siempre estas emociones van a ser positivas, a lo mejor en muchas ocasiones serán sensaciones

negativas, como frustración y desánimo de continuar, pero es allí donde toma mayor relevancia la capacidad de seguir enfocado en el objetivo que se tenga, aceptando tanto los éxitos alcanzados como las derrotas obtenidas. Para acompañar la aceptación tanto de éxitos como de derrotas se han podido establecer ciertas técnicas, que van desde el aspecto psicológico del atleta hasta el mismo entrenamiento físico, esperando alcanzar un mejor autocontrol acompañado del disfrute a la hora de competir. Tres de estas técnicas son: las técnicas de relajación que constan en hacer un buen control de la respiración y así lograr una activación muscular mayor, la segunda sería la práctica imaginada o visualización que trata sobre poner los pensamientos sobre diferentes aspectos de la competencia ayudando así a tener una concentración mayor y dejar a un lado pensamientos innecesarios, y, por último, tenemos el control del pensamiento, ya que muchas veces el deportista comienza a tener pensamientos negativos que le impiden tener buenos resultados y la idea de esta técnica es identificar esos pensamientos y enfocarse en aquellas cosas que sí están bajo el control del atleta. A partir de lo ya mencionado sería justo agregar que como indica Gordillo, (1992), “El dedicar tiempo del entrenamiento a observar cómo reacciona cada deportista en las diferentes situaciones (ante un error, una crítica de un compañero, una llamada de atención nuestra, una buena jugada, etc.) es fundamental” (p. 12). Se menciona ser fundamental ya que hace parte del mismo camino que el atleta está recorriendo, el saber observar las reacciones del deportista frente a diferentes situaciones porque viene siendo una herramienta que ayudará a mejorar su rendimiento y a la larga a obtener mejores resultados en competencia dado que permitirá corregir o pulir los aspectos más negativos.

Ahora bien, adicional a lo ya hablado sería pertinente especificar que la psicología deportiva no debe solo observar los comportamientos de un deportista en sus momentos de entrenamiento sino procurar observar el resto de las áreas de la vida del mismo. Así lo mencionan Sánchez y Leo (2012), “también se encarga de estudiar todos los aspectos que están vinculados y relacionados con el deportista: el entrenador, la familia, el medio ambiente, el deporte, etc. Todos los factores que afectan de algún modo al deportista” (p. 117).

Dado que se viene hablando sobre la competencia y los muchos factores que giran en torno a esto mismo, sería justo traer a colación un tema importantísimo, se trata sobre la personalidad de cada deportista. Es bastante curioso como dependiendo de la personalidad,

una persona decide practicar cierto deporte y no otro; por eso Sánchez y Leo (2012), deciden resaltar que la fuente de esta elección está en la personalidad, como también viene a definir el nivel de competitividad que tenga el atleta, haciendo énfasis en que todas estas elecciones surgen de los aspectos más íntimos de nuestra personalidad y de cómo estos mismos se vean estimulados.

Ahora bien, ya que muchos aspectos pueden ser motivos de intervención a la hora de obtener un éxito o una derrota, y sería prudente abordar de manera rápida uno de los que quizás son más importantes, que serían los aspectos psicológicos por trabajar en un deportista, así es como lo sostiene Gómez, et al. (2020), aspectos psicológicos intervinientes, como control atencional y de concentración, motivación, manejo de las emociones y autoconfianza, estrategias grupales de liderazgo, comunicación y cohesión grupal, entre otros. Dejando en claro que, aunque si bien son muy importantes los aspectos psicológicos, no es lo único que se debe tener presente, sino apoyarse en lo que dice nuevamente Gómez et al. (2020), que, el éxito deportivo está sujeto al equilibrio entre tres aspectos, que son: el físico, fisiológico y psicosocial. También, Cáceres (2019), explica de una forma bastante simple el cómo se lleva a cabo una competencia deportiva, describiéndola así: “el deporte de competición apunta a las prácticas sistemáticas de especialidades deportivas, sujetas a normas y con programación y calendarios de competencias y eventos” (p. 85).

Por otro lado, Villanueva (2013) afirma que entrenar tres o cuatro veces a la semana es fundamental para no acumular tensiones e impurezas en el organismo. Está más que claro que el hacer deporte es de suma importancia, como se mencionó antes, se puede realizar un par de veces a la semana y esto traerá grandes beneficios en la salud de quien lo practique, pero dejando a un lado aquellas cosas positivas que aporta el ejercicio físico, podemos centrar en ver otra forma de vivir, que es la de aquellos deportistas que compiten, no lo hacen meramente por la salud y los beneficios que esto traerá a su cuerpo, sino que practicar un deporte que suponga la posibilidad de competir, pone en ellos una pasión, va más allá de ir a un lugar a realizar ejercicios físicos día tras día, sino que logra alcanzar un punto que se entiende como estilo de vida, de vuelve en aquellas personas su manera de llevar la vida.

Elementos clave de una competencia deportiva:

Participantes: Las competencias deportivas involucran la participación de individuos o equipos que compiten entre sí. Estos participantes pueden representar a sí mismos, a una institución, una comunidad o un país, dependiendo de la escala de la competencia.

Reglas y Normativas: Cada competencia deportiva tiene reglas y normativas específicas que rigen el juego o la actividad. Estas reglas determinan cómo se lleva a cabo la competencia, cómo se puntúa y qué acciones son permitidas o prohibidas durante el juego.

Objetivos: El objetivo principal de una competencia deportiva es determinar un ganador o un equipo ganador. Este objetivo puede incluir, además, la consecución de premios, reconocimientos, medallas o trofeos.

Habilidades y Aptitudes: Las competencias deportivas implican la aplicación de habilidades y aptitudes físicas específicas. Estas habilidades pueden incluir fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, precisión, estrategia, entre otras

Rivalidad y Competencia: La rivalidad y la competencia son elementos esenciales en una competencia deportiva. Los participantes compiten para superar a sus oponentes y demostrar su destreza física y mental. (Olivos, et al. 2012)

Tipos de competencias deportivas:

Individuales vs. Equipos: Las competencias deportivas pueden ser individuales, en las que un solo participante compite contra otros, o en equipo, donde grupos de individuos trabajan juntos para alcanzar un objetivo común.

Amateur vs. Profesional: Las competencias pueden ser amateur, donde los participantes no reciben compensación financiera y compiten por pasión o recreación, o profesionales, donde los atletas ganan un salario o ingresos por su participación.

Nivel de Competencia: Las competencias pueden variar desde niveles locales o regionales hasta nacionales e internacionales, como los Juegos Olímpicos.

Modalidades Deportivas: Existen una amplia variedad de deportes y actividades que pueden considerarse competencias deportivas, desde deportes tradicionales como el fútbol y el baloncesto hasta deportes extremos, deportes acuáticos, deportes de combate y más. (Korstange, 2018)

Las competencias deportivas tienen un papel fundamental en la promoción de la actividad física, el espíritu deportivo, el trabajo en equipo y la superación personal. Además, pueden tener un impacto significativo en la sociedad al fomentar la cohesión comunitaria y el sentido de pertenencia, así como servir como plataforma para la promoción de valores positivos como la disciplina, la ética del trabajo y la resiliencia. (Yañez, 2012). También desempeñan un papel importante en la industria del entretenimiento y el comercio, generando interés y participación tanto a nivel local como global.

El Crossfit: Una aproximación a su definición

Respecto al Crossfit, Kalin (2017) brinda una amplia información sobre la historia de este deporte, comenzando por saber que esta disciplina fue creada por Greg Glassman en conjunto con su esposa de entonces, donde este mismo lo usaba para entrenar oficiales en California hasta 1995. que fue el momento de creación del primer gimnasio de Crossfit. Fue a pasos agigantados que este deporte tomó fuerza, ya que para el año 2000 ya contaban con una cantidad mayor a los 6.500 afiliados únicamente de Estados Unidos y para el año 2014 llegaron a 10.000 afiliados alrededor de todo el mundo (Da Costa, et al. 2019).

Este deporte suele ser conocido por ser de alta intensidad, en donde logra combinar diversos aspectos y capacidades de la persona que lo realiza. González y Pozo (2020) lo definen así “el Crossfit es caracterizado por ejercicios estructurados de gran intensidad, utilizando una gran cantidad de diferentes elementos que facilitan su práctica, y que incluyen el levantamiento de pesas y el uso del propio peso corporal”. Con lo anterior se puede hacer una idea un poco más amplia sobre el cómo funciona esta disciplina, aclarando también que este deporte es realizado en determinados espacios, que por sus mismos practicantes son llamados “box” y suele ser llevado a cabo en grupo. También se permitirá comprender la pasión por este deporte una vez se entienda el objetivo principal del mismo, el cual es como señala su creador Glassman (2006) mejorar la condición física en general, fortaleciendo los músculos y aumentando la capacidad cardiovascular del atleta.

Resulta bastante interesante encontrar otro objetivo de esta disciplina, el cual es según el coach de Kratos Hard Cross, lograr el desarrollo de ciertas capacidades físicas que sean aptas para llevar a cabo en la vida cotidiana. Lo cierto es que la disciplina del Crossfit ha estado en constante aumento con el pasar de los años, González y Pozo (2020) dicen que,

gracias a este aumento, hoy en día este deporte cuenta con los Crossfit Games, los cuales son realizados una vez por año al cual asisten muchos competidores profesionales para luchar por lograr el objetivo principal que es, ganar y así ser reconocidos como campeones de esta disciplina.

Volviendo un poco a la estructura como tal del Crossfit, así como dice Kalin (2017), que básicamente los entrenamientos de este deporte, son llevados a cabo a través de algo llamado WODs, que son un conjunto de ejercicios basados en ciertas técnicas, con el objetivo de trabajar el cuerpo completo, dejando a un lado la rutina típica de un gimnasio convencional, todo esto para poder lograr hacer a los atletas más completos, alcanzando así los dos presupuestos principales del Crossfit, que son resistencia y fuerza.

Dentro de este contexto de la historia del Crossfit y su forma de ejercerlo, es bastante profundo poder decir que, así como sostiene, Kalin (2017), esta disciplina va más allá del mero hecho de realizar ejercicio físico en un box, llegando a transformar muchas más áreas de la vida, concluyendo que la práctica deportiva no es eso que entendemos de primera, como una manera diferente de entrenar, sino viéndolo como un estilo de vida.

Cuando se habla de Crossfit también se refiere inevitablemente a una disciplina que supone un gran esfuerzo y dedicación, así mismo lo sostiene Villanueva (2013) “El deporte de alta competición exige una dedicación y un sacrificio realmente duros”, pero dejando a un lado todo ese esfuerzo, el mismo deporte está brindando salud, movilidad y para muchos una pasión y una alegría diaria de poder practicar este deporte y poderlo llevar hasta una competencia tan grande como lo suponen los Crossfit Games.

El CrossFit ha ganado popularidad en todo el mundo como un enfoque efectivo y desafiante para el acondicionamiento físico. Sin embargo, debido a su naturaleza de alta intensidad, es importante que los participantes reciban instrucción adecuada y realicen los ejercicios de manera segura para evitar lesiones. (Taline, et al. 2019) Además, el CrossFit puede no ser adecuado para todas las personas, y es importante consultar con un profesional de la salud o un entrenador antes de comenzar un programa de CrossFit, especialmente si se tienen condiciones médicas preexistentes.

Técnica mindfulness y su relación con el deporte

Como bien se ha dicho o se ha escuchado, en muchas disciplinas es importante e indispensable tener presentes varios aspectos adicionales al principal del que se habla, en este caso de la vida deportiva, no es esto lo único en lo que se debe concentrar, pues hay aspectos como los psicológicos que son necesarios hablarlos y tratarlos, por eso precisamente se hará la aclaración de la implicación de esta técnica llamada mindfulness en el mundo deportivo.

En primera instancia se encuentra con un tipo de mentalidad, denominada mentalidad de crecimiento y básicamente consta en como lo sostiene, Dweck (2006) se basa en la creencia de que tus cualidades básicas son algo que puedes cultivar por medio del esfuerzo. Así mismo se cree que, la manera en la que se decide adoptar la vida está directamente relacionada con la forma de llevarla y es precisamente este punto lo que define aquello que se quiere llegar a ser o no y como llegará a conseguirlo. Antes de entrar a responder puntualmente que es y de que trata esta técnica, se planteará un interrogante, y es: ¿Cualquier persona puede llegar a ser lo que se proponga?, la respuesta sería no, pero se entiende que, con esfuerzo, dedicación, constancia y un verdadero potencial se pueden lograr grandes cosas, pero en muchas ocasiones aparece el fracaso y es allí donde se paralizan las personas y se comienza a preguntarse si realmente es capaz o no de realizar o de lograr cierta actividad.

Básicamente el mindfulness se puede describir así: “Supone un compendio de técnicas milenarias de las tradiciones espirituales orientales que potencian la atención, la concentración y la claridad mental” (Villanueva, 2013, p. 66). Las emociones en calma son el resultado de pensamientos ordenados. Emociones fuera de control responden a pensamientos caóticos. De modo que cualquier actividad que se realice es favorecida por tener una preparación mental que permita que esta fluya sin alteraciones (Vásquez, 2012).

Para una persona de negocios tener una agenda y temas de sus reuniones previamente establecidos, para un planificador de eventos su lista de chequeo o para un odontólogo su instrumental completo antes de iniciar la cita se verá reflejado en optimización de tiempo, recursos y también en la eficacia del resultado. Cuanto más para para un deportista de alto rendimiento, la preparación del conjunto mente cuerpo tendrá relevancia. El deportista desafía su propio cuerpo más allá de sus límites, pero este desafío solo se logra si primero se logra en la mente.

Quien compite debe luchar con factores de presión externa como los otros atletas, comentaristas deportivos, patrocinadores, el apoyo de su equipo, compañeros, familiares y tribuna. Su fama que podrá subir o bajar según el resultado obtenido. La rapidez de la información actual que a través de diferentes medios y/o seguidores te pone en la cima o te desaparece en cuestiones de segundos (Moñivas, et al. 2012). El premio que está en juego y su posibilidad de ascender en esa carrera profesional deportiva. La remuneración que siempre dependerá de su desempeño, por mencionar solo algunas de esas variables externas que ejercen presión sobre el atleta. Pero estas no son las únicas. La preparación del deportista a nivel físico que incluye alimentación específica, largas rutinas de entrenamiento, limitar su vida social, dormir un mínimo de horas diarias y la exigencia permanente sobre el cuerpo. Estas exigencias son las más obvias, pero sigue habiendo otras presiones internas que entran en la ecuación.

“No soy capaz”, “Esto me quedo grande”, “voy a fracasar”, “estoy cansado”, “no tengo fuerzas”, “este competidor es más fuerte que yo” son algunos de los pensamientos recurrentes que se pasean por la mente de los deportistas (Vásquez, 2016). El miedo de una lesión, la posibilidad de que otro llegue en mejores condiciones o que su rendimiento no sea el esperado, pueden ejercer un grado de presión interna generando pánico que impida que todo aquello que el deportista ha preparado a nivel físico no logre fluir correctamente en la prueba. Por ende, el desempeño de un deportista siempre debe incluir mente – cuerpo. Algo más profundo y completo que no se limite a una programación mental o a un pensamiento positivo. Una preparación que se desarrolle desde la conciencia de lo que se es y de lo que se puede lograr, que incluya con franqueza todo aquello que debe mejorarse y que también prepare para la frustración de no conseguir siempre el objetivo. La preparación de la mente es la que dispone al cuerpo para conseguir todo lo propuesto (Moñivas, et al. 2012).

La técnica Mindfulness es una herramienta eficaz para la preparación de la mente del deportista. Es conocida por lograr potenciar la atención, la concentración y la claridad mental. El deportista que conoce sus fortalezas puede apoyarse en ellas para sacarles provecho cuando se sienta amenazado por el rival. El poder aceptar sus limitaciones como punto de partida para un plan de mejoramiento continuo presenta nuevas posibilidades. Poder expresar su sentir le permite entrar en competencia sin tener que mentirse a sí mismo. Repasar en su mente cada etapa de la preparación realizada infunde seguridad. Recordar el apoyo de las

personas cercanas levantara su ánimo (Vásquez, 2016). Enfrentar un rival o ponerse de frente a la exigente meta, hace indispensable que la preparación de la mente complemente el acondicionamiento del cuerpo.

En muchas competencias deportivas se pierde porque la mente no está alineada con el cuerpo, porque las emociones se salen de control o porque mentalmente el rival ejerció una presión mayor de la que se podía soportar. Indiscutiblemente los deportistas que logran mantener la calma durante las competencias alcanzan con más facilidad óptimos resultados. El psicólogo deportivo diferente a lo que logra hacer un entrenador, puede acompañar al deportista en la correcta preparación mental desde la realidad del ser. Los discursos motivacionales tienen un efecto de corto plazo, mientras que el trabajo psicológico con diversas técnicas puede traer un alcance mayor (Dinorah, et al. 2022).

Existen diversas aplicaciones prácticas del mindfulness, como en la meditación. Según Solé, et al. (2014), la meditación es una de las principales formas de practicar el mindfulness. Implica sentarse en silencio y dirigir la atención a la respiración o a otros aspectos de la experiencia presente. Ahora bien, en terapia y en la vida cotidiana, plantea López, et al. (2021), el mindfulness puede aplicarse a las actividades diarias, como comer, caminar, conducir y relacionarse con otros, para estar más presentes en cada momento. También, los profesionales de la salud mental utilizan el mindfulness como parte de la terapia cognitivo-conductual para tratar una variedad de trastornos. Por último, en el trabajo muchas organizaciones ofrecen programas de mindfulness a los empleados para mejorar el bienestar y la productividad en el entorno laboral.

El mindfulness es una práctica versátil y poderosa que puede tener un impacto positivo en la salud mental y emocional, así como en la calidad de vida en general. Al cultivar la atención plena, las personas pueden aprender a vivir de manera más consciente y satisfactoria (Celemín, 2022)

Los deportistas: una aproximación a su concepto

La palabra deportista es muy probable que se haya escuchado en muchísimas ocasiones, pero a lo mejor nunca se ha puesto a pensar en su definición y lo que realmente quiere decir esta palabra, o si quizás existen varios tipos de deportistas. Antes de poder identificar qué tipos de deportistas existen sería justo poder comentar a qué tipo de personas

se les puede denominar de esta forma y el porqué, así que de forma breve se le dice deportista a una persona que se dedica a realizar alguna actividad física, sin importar si lo hacen de manera profesional o no. De todos modos, es justo ver una definición oficial como lo es el de la Real Academia Española, “Persona que practica algún deporte, por afición o profesionalmente”.

Cáceres (2019), plantea que existen varios tipos de deportistas, como los profesionales, que compiten a tiempo completo y ganan dinero a través de su participación en eventos deportivos. Pueden ser atletas de élite en deportes como el fútbol, baloncesto, tenis, golf, etc. Los deportistas de resistencia que se destacan en deportes que requieren una gran resistencia física, como maratones, triatlones, ciclismo de larga distancia y carreras de ultramaratón. Los deportistas de fuerza que participan en deportes que se centran en la fuerza física y la potencia, como la halterofilia, el culturismo y los deportes de lucha. Los deportistas extremos y de riesgo, que practican surf, el paracaidismo, el snowboard, el motocross y el alpinismo. Los deportistas adaptados, que son atletas con discapacidades que compiten en deportes adaptados, como el baloncesto en silla de ruedas, el atletismo para discapacitados visuales o la esgrima en silla de ruedas. Por último, los deportistas recreativos, que son personas que practican deportes para mantenerse en forma, divertirse o socializar, sin aspirar a la competición de alto nivel.

También es de mucha ayuda poder comprender desde la psicología cognitivo conductual que se busca en un deportista, así lo mencionan Mañas et al. (2014), “se basa en la asunción de que la reducción de los estados internos negativos resulta necesaria para incrementar las emociones positivas y los niveles de confianza, por lo que consecuentemente se mejorará el rendimiento atlético”. Esto anterior logra dejar bastante claro, como un atleta logra obtener resultados óptimos.

Método

Tipo de estudio

El presente estudio está caracterizado por utilizar un método *cualitativo*, el cual fue seleccionado debido a que parte del supuesto básico de que lo social está compuesto por símbolos y significados (Salgado, 2007). En relación con el tiempo, este estudio fue de corte *transversal*, porque se hará la recolección de los datos en un periodo de tiempo determinado.

El diseño de la investigación es un *estudio de caso*, el cual ha sido planteado por Yacuzzi (2005), como una herramienta como construcción de teorías así que solo nos enfocamos en lo relacionado con nuestro objetivo: como diseño de estudio y comprensión solida de la investigación. Así mismo, fue de estilo *descriptivo* debido a que se limita a medir la presencia, característica o distribución de un fenómeno en una población en cierto tiempo (Veiga et al. 2008).

Participantes

La población de la presente investigación fueron nueve personas adultas residentes de la ciudad de Medellín. Los participantes fueron seleccionados de manera intencional, no se tuvo en cuenta el sexo, pero si la edad, ya que uno de los criterios de inclusión fue que tuvieran entre 20 y 40 años.

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los participantes

Participante	Sexo biológico	Edad	Ocupación	Deporte que practica
Participante 1	M	22	Estudiante ingeniería civil	Crossfit
Participante 2	M	29	Odontólogo	Crossfit
Participante 3	M	25	Preparador físico	Crossfit
Participante 4	F	25	E-commerce internacional	Crossfit
Participante 5	F	24	Estudiante microbiología	Crossfit
Participante 6	M	25	Entrenador	Crossfit
Participante 7	M	28	Médico	Crossfit
Participante 8	F	34	Docente	Crossfit
Participante 9	M	37	Independiente	Crossfit

Nota: Elaboración propia

Instrumentos

La recolección de la información se realizó a través de entrevistas semiestructuradas, las cuales son aquellas que se centran en temas específicos, que son abordados como si fuera una conversación (Oxfam, 2019). Lo anterior se hace teniendo en consideración las

siguientes categorías de rastreo y posterior análisis: Diferencia de resultados en competencia de deportistas que usan la técnica mindfulness, importancia de la técnica mindfulness en deportistas que practican Crossfit, impacto competitivo generado por el uso de la técnica mindfulness en deportistas e influencia subjetiva del uso de la técnica mindfulness para proponer un plan de acción y superación en los deportistas. Las preguntas de la entrevista semi-estructurada se encuentran en el anexo 1.

Tabla 2. Relación entre objetivos específicos y categorías de rastreo de información.

Objetivos específicos	Categorías de rastreo/análisis de datos
Identificar la diferencia de resultados en competencia de deportistas que usan la técnica en cuestión vs de quienes no la usan.	Diferencia de resultados en competencia de deportistas que usan la técnica mindfulness
Identificar la importancia de la técnica mindfulness a corto plazo.	Importancia de la técnica mindfulness en deportistas que compiten en Crossfit
Identificar el impacto competitivo que genera el uso de la técnica mindfulness en deportistas	Impacto competitivo generado por el uso de la técnica mindfulness en deportistas
Identificar la influencia subjetiva del uso de la técnica mindfulness para proponer un plan de acción y superación en los deportistas	Influencia subjetiva del uso de la técnica mindfulness para proponer un plan de acción y superación en los deportistas.

Nota: Elaboración propia

Procedimiento

Los participantes se invitaron a participar de forma directa en tres diferentes boxes (Hakuna, Medbox y BullBox). La investigadora se desplazó a cada uno de los boxes para realizar las entrevistas. La entrevista comenzó mediante un consentimiento informado oral en el que se explicaba a los participantes en qué consistía la investigación y se dejaba claro que podían hacer preguntas o retirarse del estudio en cuanto quisieran. Se pedía su

autorización para grabar, dejando claro que habría anonimato en el momento del análisis y reporte de la información. Las entrevistas duraron en promedio 6 minutos.

Análisis de la información

Para el análisis de la información se buscaron las congruencias entre los participantes y se identificaron los puntos más diversos entre ellos. La información fue recopilada mediante tablas por categorías para buscar hacer la síntesis de estas.

Resultados

Luego de haber aplicado las entrevistas a los participantes, se pudo evidenciar similitud en las respuestas de los encuestados, aunque pertenecieran a centros de entrenamiento (box) diferentes. Su percepción en cuanto a la disciplina deportiva y su sentir frente a la misma fue similar. A pesar de que no todos los participantes tenían un conocimiento completo de la técnica mindfulness, objeto de este caso de estudio, si se evidencia en los deportistas encuestados la importancia que se le da al componente mental y emocional en las competencias de Crossfit. Algunos no han implementado la técnica, pero aun así les es conocida por su entorno o a través de otros competidores de Crossfit.

Percepciones personales con respecto al deporte Crossfit

¿Qué opinión tiene sobre el deporte Crossfit?

PM1: Es algo demasiado completo, como muy variado y que al realizarlo uno no siente que se va a aburrir porque siempre va a tener algo nuevo para aprender entonces tiene lo mejor de todos los mundos.

PM3: El Crossfit me parece que es un deporte no convencional, combina varias modalidades muy interesantes del entrenamiento deportivo, es muy completo, no es monótono y me parece que brinda muy buenos resultados.

PF1: Es lo mejor que me ha pasado, porque es un deporte que lo saca a uno de la zona de confort, yo empecé en un gimnasio normal y no me gusto, era muy monótono y súper aburrido.

PM4: Me parece un deporte que es muy diverso, que es muy entretenido, que puede llegar a ser muy funcional y que genera mucha comunidad.

Las personas suelen percibir este deporte como no convencional, muy completo y que tiene la capacidad de sacarles de la zona de confort, admirando así mismo la forma tan completa en que esta disciplina deportiva influye de manera tan positiva en la vida de las personas que la practican. Por un lado, había quienes comentaban que este deporte no solo ha ayudado a ver cambios físicos sino psicológicos, y otra persona pudo decirnos que considera que los resultados al practicar este deporte son muy buenos. Todo esto es respaldado bajo muchos testimonios de personas externas a este estudio de caso, quienes cuentan como este deporte los ha retado de muchas maneras, sabiendo que este deporte no tiene un orden específico, si cuenta con ciertas partes en la hora de entrenamiento que es lo que hace que no sea monótono.

En una sesión de Crossfit se puede ver la parte de calentamiento, fortalecimiento y el wod, que sería la parte final donde se combinan muchas habilidades como resistencia, fuerza y gimnasia. Es precisamente la combinación de todos estos factores lo que hace que este deporte no se vuelva monótono, sino que permite a quien lo practica sentirse fresco en este ambiente gracias a la variedad que encuentra en las tres partes del entrenamiento.

Opinión subjetiva sobre la posible influencia del mindfulness en el deporte Crossfit

PM1: Creo que no es solamente necesaria la parte física y corporal, sino que hay momentos en los que la parte mental obviamente te juega a favor o en contra, donde el cuerpo puede que te diga que no puedes más, pero como hay que seguir la mente es la que te empuja y te lleva a dar un paso extra.

PM2: Si estoy 100% seguro de que la diferencia entre dos deportistas es el poder mental porque físicamente todos están prácticamente en las mismas capacidades.

PM3: Influye mucho, incluso creo que en todos los deportes hoy en día se ve demasiado esta técnica, en equipos o individual y considero que ha ayudado a muchos atletas.

PM4: Pues yo creería que como en todo deporte puede ayudar bastante, el tema mental en estos deportes que son individuales puede afectar más ese tema mental.

Vemos que la gran mayoría de los entrevistados piensan que el mindfulness toma un papel fundamental en este deporte, haciendo referencia a que el cuerpo no puede con todo, no puede con todos los pesos ni las cargas que se necesitan superar, pero con la implementación del mindfulness si se puede tener un alcance mayor, con esta concentración plena y la preparación que esta herramienta ofrece se puede superar mucho más de lo que la persona creería que puede. Lo anterior lo podemos ver contrastado con la vida diaria de algunas personas, vemos que no siempre están en la capacidad de superar situaciones estando solos, pero cuando llega alguien a extender su mano, ahí si logran salir de la mala situación, así mismo pasa con el mindfulness a nivel deportivo, en muchas ocasiones no vemos como continuar y no vemos cómo lograr superar algo, pero cuando encontramos la herramienta adecuada que te permita conocerte, entender la situación y observar cuales son las opciones para actuar, allí se hace más ligera esa carga y se supera.

Diferencia de resultados en competencia de deportistas que usan la técnica mindfulness

A continuación, algunos participantes nos compartieron sus respuestas con respecto a sus resultados en competencia, si se encontraban satisfechos o no posterior al uso de la técnica mindfulness.

“Los resultados en una competencia dependen mucho de la preparación y también del tipo de competencia, pero en general me siento bien” (participante 9, hombre, 37 años)

“Desde lo personal soy muy autocrítico, favorablemente siempre he cogido podio en las competencias en las que he estado, tristemente siempre ha sido el tercer puesto, siempre ha sido luchar contra eso, pero siempre queda ese sin saber de querer llegar a algo más, pero saber que el resultado se está notando de alguna u otra forma” (participante 7, hombre, 28 años)

En la investigación se logró ver un consenso notable entre todos los participantes, quienes expresaron un alto grado de satisfacción con los resultados obtenidos tras sus

respectivas competencias. De manera sorprendente, se encontró una uniformidad en los logros alcanzados por cada participante.

Importancia de la técnica mindfulness en deportistas que compiten en Crossfit

Un punto en común identificado entre la mayoría de los participantes fue su capacidad para resaltar la importancia de la técnica, incluso cuando no estaban familiarizados con el término "mindfulness". Aunque no la reconocían por su nombre, lograban expresar de manera significativa en qué consistía y cómo percibían su relevancia fundamental dentro del ámbito deportivo. Así mismo, damos a conocer a continuación una de las respuestas de un participante.

“Esta técnica es demasiado importante en este deporte, la parte de estar concentrado plenamente en una sola ejecución, sobre todo dentro de una competencia, porque te están hablando, te están gritando, te están dando muchas instrucciones por fuera, pero hay que tener conciencia es de lo que tú vas a hacer y lo que el cuerpo se está programando para hacer” (participante 8, mujer, 34 años)

Impacto competitivo generado por el uso de la técnica mindfulness en deportistas

En este apartado nos encontramos con unos participantes que refieren sus técnicas alternativas para conseguir resultados óptimos en competencia, técnicas que puestas en otras palabras son similares a lo que el mindfulness le apunta, afirmó que “ en este deporte y principalmente en las competencias me gusta leer lo que hay que hacer e interiorizarlo con anticipación para identificar en lo que uno es bueno, en lo que uno es malo y en lo que te puede generar mayor dificultad” (participante 1, hombre, 22 años)

“Para mi concentrarme antes de una competencia y pensar que soy capaz de hacerlo es super esencial, si yo no salgo a una competencia creyendo en mi misma, se me nota” (participante 5, mujer, 24 años)

“Siento que mi rendimiento ha sido mucho más de lo esperado, siento que logré sobreponerme a todo lo que sentía antes de empezar cada wod y utilice la ansiedad que me da a favor, la logre llevar bien” (participante 3, hombre, 25 años)

Influencia subjetiva del uso de la técnica mindfulness en el Crossfit

En este punto de la investigación nos damos cuenta como muchos participantes resaltan una influencia positiva de esta técnica en el deporte Crossfit, a continuación, se muestran unas de las respuestas obtenidas.

“Si creo que tiene una relevancia esta técnica en el deporte, porque no es solo la parte corporal, sino que hay momentos en los que la parte mental juega un papel importante, dentro de una competencia o entrenamiento en donde tu cuerpo puede que te diga que no puedes más, pero en una competencia como hay que seguir, la mente es la que te va a empujar y a llevarte a dar un paso extra” (participante 1, hombre, 22 años)

“Todo comienza desde la mente y si vos le decías a tu mente que vos sos capaz, probablemente si vas a ser capaz y muchas veces eso sucede dentro de la competencia” (Participante 4, mujer, 25 años)

“Esta técnica influye demasiado en este deporte, la parte de estar concentrado plenamente en una sola ejecución, sobre todo dentro de una competencia, porque te están hablando, te están gritando, te están dando muchas instrucciones por fuera, pero hay que tener conciencia es de lo que tu vas a hacer y lo que el cuerpo se esta programando para hacer” (participante 8, mujer, 34 años)

Discusión

Para dar inicio a la discusión es necesario dejar claro que el objetivo del estudio era conocer la influencia de incluir la técnica “mindfulness” en los entrenamientos de deportistas que compiten Crossfit, obteniendo como resultados de *Percepciones personales con respecto al deporte Crossfit*: “El Crossfit me parece que es un deporte no convencional, combina varias modalidades muy interesantes del entrenamiento deportivo, es muy completo, no es monótono y me parece que brinda muy buenos resultados”, *opinión subjetiva sobre la posible influencia del mindfulness en el deporte Crossfit*: “Si estoy 100% seguro de que la diferencia entre dos deportistas es el poder mental porque físicamente todos están prácticamente en las mismas capacidades”, *diferencia de resultados en competencia de deportistas que usan la técnica mindfulness*: “Desde lo personal soy muy autocrítico, favorablemente siempre he cogido podio en las competencias en las que he estado, tristemente siempre ha sido el tercer puesto, siempre ha sido luchar contra eso, pero siempre queda ese sin saber de querer llegar a algo más, pero saber que el resultado se está notando de alguna u otra forma”, *Importancia de la técnica mindfulness en deportistas que compiten en CrossFit*: “Esta técnica es demasiado importante en este deporte, la parte de estar concentrado plenamente en una sola ejecución, sobre todo dentro de una competencia, porque te están hablando, te están gritando, te están dando muchas instrucciones por fuera, pero hay que tener conciencia es de lo que tú vas a hacer y lo que el cuerpo se está programando para hacer”, *Impacto competitivo generado por el uso de la técnica mindfulness en deportistas*: “en este deporte y principalmente en las competencias me gusta leer lo que hay que hacer e interiorizarlo con anticipación para identificar en lo que uno es bueno, en lo que uno es malo y en lo que te puede generar mayor dificultad” y por último: *Influencia subjetiva del uso de la técnica mindfulness en el Crossfit*: “Todo comienza desde la mente y si vos le decías a tu mente que vos sos capaz, probablemente si vas a ser capaz y muchas veces eso sucede dentro de la competencia”

Algunos de los participantes comentaron que perciben que la implementación del mindfulness puede ayudarles a reducir significativamente la ansiedad y el estrés con respecto a las competencias, como también lo comentan Köteles, et al. (2016). Si bien no se encontraron muchas diferencias con los estudios revisados, hubo una que vale la pena

resaltar. Taline, et al. (2019) afirma que el CrossFit puede no ser adecuado para todas las personas, y es importante consultar con un profesional de la salud o un entrenador antes de comenzar un programa de CrossFit, especialmente si se tienen condiciones médicas preexistentes. Encontramos que uno de los participantes que se desempeña como entrenador personal ha podido ver como esta afirmación no es del todo cierta, pues este participante tiene clientes a los que entrena, que se encuentran en diferentes rangos de edades, desde jóvenes hasta adultos mayores con condiciones preexistentes de salud, venciendo esas barreras con el trabajo, peso y técnica adecuadas.

Lo más relevante que se evidenció posterior a las entrevistas fue, que, si bien los participantes tenían una idea de que era el mindfulness y como lo relacionaban con el deporte, esta información no era muy profunda, dejando en evidencia el desconocimiento sobre el tema. Estas personas eran capaces de discriminar que la implementación del mindfulness tenía mucha relevancia en el Crossfit, teniendo presente que esa “meditación” o “concentración” es el componente que les permite avanzar, superar y lograr metas. Lo sorprendente del caso es que aun sin tener el 100% de la información sobre que es el mindfulness, como funciona, quien lo puede hacer etc.... son personas que se vieron motivadas a implementarlo y fueron capaces de resaltar su importancia.

Respecto al Crossfit, Glassman (2006) afirma que esta mejora la condición física en general, fortaleciendo los músculos y aumentando la capacidad cardiovascular del atleta. Así mismo uno de los participantes señaló los grandes avances y mejoras que como entrenador puede ver reflejados en sus personas a cargo, mencionando que este deporte permite evidenciar mejoras significativas en la condición general.

Para futuras investigaciones sobre este tema en particular, se sugiere llevar a cabo una exploración más exhaustiva en la literatura en idioma inglés desde un principio, en lugar de restringirse exclusivamente al español. Esta ampliación de perspectiva lingüística permitiría acceder a un conjunto más diverso de fuentes y enfoques, enriqueciendo así el marco teórico y proporcionando una visión más completa del fenómeno en cuestión. Asimismo, se advierte que la inclusión de un mayor número de entrevistas habría sido beneficiosa para contextualizar y validar o contradecir los hallazgos, al permitir una comprensión más profunda de las experiencias y perspectivas de los participantes.

En conclusión, este trabajo de grado ha revelado un interesante contraste entre el desconocimiento formal del término "mindfulness" por parte de los participantes y su visible aplicación en sus vidas diarias, aunque bajo diferentes denominaciones. A pesar de no tener un conocimiento profundo sobre esta práctica en su contexto tradicional, se evidencia la incorporación de elementos del mindfulness en sus rutinas cotidianas. Esta observación resalta la importancia de reconocer y valorar las formas diversas en las que las personas integran técnicas de atención plena en su vida diaria, incluso si no emplea el término específico. Este hallazgo subraya la necesidad de una mayor difusión y comprensión de estas prácticas, y sugiere que su potencial puede ser beneficioso y aún más significativo de lo que los mismos participantes reconocen. Este trabajo de grado revela que los resultados obtenidos han sido bastante enriquecedores para la comprensión del tema, por su parte, las entrevistas lograron aportar cierta profundidad para la comprensión de las experiencias y perspectivas de los participantes.

Referencias

- Anderson, S.; Haraldsdottir, K.; Watson, D. (2021). Mindfulness in Athletes. *Current Sports Medicine Reports*. 20 (12). 655-660. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000919
- Chunxiao, L. Yuxin, C.; Zhang, M.; Gustafsson, H.; Tao, C. (2019). Mindfulness and Athlete Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16 (449). 1-13. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16030449>
- Cabrera, D.; García, M. (2022). *Análisis de la eficacia de los pensamientos positivos en atletas que entrenan CrossFit en el ámbito competitivo*. Universidad Central del Ecuador.
- Celemín, H. (2022). Factores Fisiológicos Determinantes en Crossfit: Una Revisión Sistemática. *Kronos*. 21 (1).
- Cáceres, M. (2019). Concepto de deporte amateur en la legislación extranjera. *Biblioteca del congreso nacional de Chile/BCN*.
- Decreto 900 (2010). *Por medio de la cual se da cumplimiento a la Convención Internacional contra el Dopaje en el Deporte aprobada por la Conferencia General de la Unesco el 19 de octubre de 2005 en París*. Ministerio de Deportes de Colombia.

- Da Costa, T.; Navega, C.; Miyashita, G.; Da Silva, P.; Fujiva, H.; Schimdt, P.; Castro, A.; Ejnisman, B.; Cohen, M.; Arliani, G. (2019). CrossFit: Injury prevalence and main risk factors. *Clinics Journal*. 74 (1). DOI: 10.6061/clinics/2019/e1402
- Florez, X. (2017). *Análisis y propuesta de posicionamiento de actividad deportiva Crossfit en la ciudad de Santiago de Cali*. Universidad Autónoma de Occidente.
- García-Álvarez, A.; Suarez-Jiménez, R., & Rebollo-Meza, J. (2022). Mindfulness en atletas de alto rendimiento. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*, 34(2), 200-208. <https://doi.org/10.33975/riuq.vol34n2.970>
- Gómez, A, Sierra W, Aguayo, A, Matta, J, Solano, E, Oviedo, L. (2020). Caracterización psicosocial de deportistas y reconocimiento de la importancia del psicólogo deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 18(2). <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.cpdr>
- González, P. & Pozo, M. (2020). Predicción de los factores psicológicos de la ejecución deportiva según el Flow en practicantes de Crossfit. *Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de psicología del deporte*.
- Köteles, F.; Kollstete, M.; Kollsete, H. (2016). Psychological concomitants of crossfit training: does more exercise really make your everyday psychological functioning better. *Kinesiology Journal*. 1. 39-48.
- Korstange, M. (2018). La seguridad en los espectáculos deportivos. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 27 (4). 1031-1033
- Kalin, F. (2017). Nosotros hacemos Crossfit. *Educación física y ciencia*. 19 (2).
- Lorenzo, A.; Calleja, J. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Bizkaiko Forum Aldundia.
- López, J.; Rodríguez, M.; Paterna, A.; Alcaraz, M. (2020). Comparación de los efectos de un programa breve de entrenamiento psicológico y Mindfulness en las habilidades psicológicas de jugadoras de Voleibol sub-16. *Psicología, sociedad y educación*. 13 (1). 49-60. [10.25115/psye.v10i1.3420](https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.3420)
- Mohebi, M.; Sadeghi, D.; Zarei, S.; Gharayagh, H.; Brand, S. (2022). Examining the Effects of Mindfulness–Acceptance–Commitment Training on Self-Compassion and Grit

- among Elite Female Athletes. 19 (1). *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19 (1). 134-146. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>
- Mañas, I.; Águila, J.; Franco, C.; Gil, M.; Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*. 6 (1). 41-53
- Moñivas, A.; García-Diex, G.; García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): Concepto y teoría. *Portularia*. 12 (1).
- Olivos, C.; Cuevas, A.; Álvarez, V.; Jorquera, C. (2012). Nutrición Para el Entrenamiento y la Competición. *Revista Médica Clínica Los Condes*. 23 (3). 253-261 DOI: 10.1016/S0716-8640(12)70308-5
- Solé, S.; Carranca, B.; Serpa, S.; Palmi, J. (2014). Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de psicología del deporte*. 23 (2). 501-508.
- Sánchez, A & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Revista hallazgos*. 9 (18).
- Vallerand, R.; Perrault, J. (1999) Intrinsic and extrinsic motivation in sport: toward a Hierarchical Model. En: R. Lidor y M. Bar-Eli (eds.) *Sport psychology: linking theory and practice*. Morgantown: FIT.
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuropsiquiatría*. 79 (1). 42-52.
- Vento, A. (1984). La ley y el deporte de competencia. *Ius et veritas*. 18 (1).
- Wilke, J.; Pfarr, T.; Deborah, M. (2020). Even Warriors Can be Scared: A Survey Assessing Anxiety and Coping Skills in Competitive CrossFit Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17 (145). 1-8. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17061874>

Anexo.

ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA

Fecha: Hora: Lugar:

Entrevistador:

Entrevistado: Edad: Género: Ocupación: Box al que pertenece:

El propósito de esta entrevista es identificar varios factores alrededor del uso de la técnica mindfulness en el deporte de Crossfit, conociendo las diversas opiniones de los participantes.

Los participantes elegidos para este estudio de caso, fueron nueve personas, las cuales pertenecen a tres boxes de la ciudad de Medellín, fueron elegidos bajo el criterio de que realizaran el deporte de Crossfit, que pertenecieran a un box y que compiten en este deporte; factores tales como el género, estudios y etnia no fueron tenidos en cuenta.

La entrevista contará con una duración de seis a ocho minutos aproximadamente.

PREGUNTAS:

- 1:** ¿Qué opinión tiene con respecto al deporte Crossfit?
- 2:** ¿Que sensaciones de orden emocional le genera el practicar Crossfit?
- 3:** ¿Ha participado de alguna(s) competencia(s) en este deporte? Si su respuesta es sí ¿En cuáles?
- 4:** ¿Qué opinión tiene con respecto a sus resultados en competencia?
- 5:** ¿Qué conocimientos tiene sobre el mindfulness?
- 6:** ¿Qué opiniones tiene de esta técnica?
- 7:** ¿Ha implementado esta técnica en su área deportiva? ¿Cómo?
- 8:** ¿Usted como considera que influye el mindfulness en el Crossfit?
- 9:** Partiendo de los conocimientos que posee sobre el mindfulness en el deporte, ¿Cuánto considera que puede aportar el uso de esta técnica?