

La atención plena y el afecto positivo: un estudio descriptivo correlacional con deportistas

Carlos Eduardo Tuda Gandarilla¹, C.P. 66450, Yesica Jiménez Arcos¹, Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano¹; Luis Tomás Ródenas Cuenca¹.

¹ Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León

Todo proceso psicológico implica una experiencia emocional; en ellos, el manejo emocional es importante pues permite la comprensión y el control de los sentimientos que se experimentan. En los últimos años se ha estudiado profundamente las técnicas psicológicas basadas en la atención plena (AP), mostrando su impacto en la autorregulación emocional, así mismo, aumentando la experiencia de emociones positivas o el afecto positivo (Ap). Existe evidencia señalando que el Ap es facilitador del rendimiento deportivo. En el presente estudio, son analizados los niveles de AP y Ap que presentan un grupo de deportistas. Método Se realizó un muestreo no aleatorio donde participaron 139 deportistas con una edad media de 20.5 años (DE = 4.40), 61.9% hombres y un 46.8% que practican deportes individuales. Para medir la AP se utilizó el Cuestionario de Atención Plena en Atletas (Athlete Mindfulness Questionnaire, AMQ) y para evaluar Ap se aplicó el PANAS. Resultados Los resultados de los análisis mostraron una correlación positiva y significativa para afecto positivo (Ap) y aceptación (Ac): $r = .301$, $p < .001$ ($n=139$). Discusión Los resultados muestran que el constructo de aceptación (Ac) podría funcionar como predictora favorable en la experimentación del afecto positivo (Ap), que a su vez podría influir positivamente en el rendimiento deportivo. Conclusiones Se concluye que, conociendo que la aceptación y el afecto positivo presentan una relación positiva, aquellos (as) deportistas que presentan mayores niveles de aceptación, experimentan con mayor facilidad sentimientos de satisfacción, confianza, gusto y de entusiasmo.

Palabras clave: Atención plena; Afecto Positivo; Deportistas.

Referencias:

- Vera Villarroel, P., & Celis-Atenas, K. (2014). Afecto positivo y negativo como mediador de la relación optimismo y salud: evaluación de un modelo estructural. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1017–1026. <http://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.apnm>
- Tobar, B. U. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenismesistas. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23(2012), 1–8.
- López Moreno, D., Puddington, M., Jaramillo, M. A., Moiseff, C., Gagliesi, P., & Stoewsand, C. (2017). Evaluación de un programa de mindfulness. Efectos preliminares sobre regulación emocional y sintomatología, 9(3), 1–16. <http://doi.org/10.5872/psiencia/9.3.21>
- Bresó, E., Gabriela, M. R. Y., & Andriani, J. (2013). (Mindfulness) Como Estrategia Para La Gestión De Emociones Negativas * Emotional Intelligence and Mindfulness As a Strategy, 16(30), 439–450.
- Robles, R., & Páez, F. (2003). Estudio sobre la traducción al Español y las propiedades psicométricas de las escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). *Salud Mental*, 26(1), 69–75.