

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION.**

**MAESTRIA EN ACTIVIDAD FISICA**

---

**Tema:** MINDFULNESS Y PERCEPCIÓN DE ÉXITO

---

Trabajo de titulación previo a la obtención del Grado Académico de Magister en  
Actividad Física mención Administración y Gestión Deportiva

Modalidad de Titulación Proyecto de Investigación y Desarrollo

**Autor:** Licenciado Alexei Dimitrof Ortiz Velasteguí.

**Director:** Psicólogo Ismael Alvaro Gaibor Gonzalez, Magíster

Ambato – Ecuador

2021

## APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor de la Defensa del Trabajo de Titulación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, Magíster, e integrado por los señores: Psicólogo Danny Gonzalo Rivera Flores, Magíster y Doctor Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Magíster, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para recibir el Trabajo de Titulación con el tema: “**Mindfulness y Percepción de Éxito**”, elaborado y presentado por el señor Licenciado Alexei Dimitrof Ortiz Velasteguí, para optar por el Grado Académico de Magíster en Actividad Física Mención Administración y Gestión Deportiva; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la Universidad Técnica de Ambato

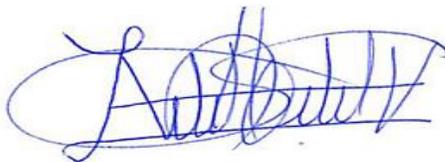
-----  
Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.  
**Presidente y Miembro del Tribunal de Defensa**

-----  
Psc. Danny Gonzalo Rivera Flores, Mg  
**Miembro del Tribunal de Defensa**

-----  
Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Mg.  
**Miembro del Tribunal de Defensa**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación presentado con el tema: “**Mindfulness y Percepción de Éxito**”, le corresponde exclusivamente a: Licenciado Alexei Dimitrof Ortiz Velasteguí, Autor bajo la Dirección del Psicólogo Ismael Alvaro Gaibor Gonzalez, Mg, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



-----  
Licenciado Alexei Dimitrof Ortiz Velasteguí

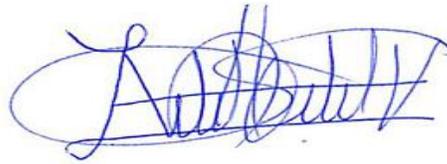
**AUTOR**

-----  
Psicólogo Ismael Alvaro Gaibor Gonzalez, Mg

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Titulación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución. Cedo los Derechos de mi Trabajo de Titulación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato.



-----  
Licenciado. Alexei Dimitrof Ortiz Velasteguí

AUTOR

CC. 1802697621

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	iii
DERECHOS DE AUTOR .....	iv
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE ILUSTACIONES .....	ix
AGRADECIMIENTO .....	xi
RESUMEN EJECUTIVO .....	xiii
CAPITULO I.....	1
1.1. Introducción. ....	1
1.2. Justificación.....	2
1.3. Objetivos .....	3
1.3.1 Objetivo General .....	3
1.3.2 Objetivos específicos .....	3
CAPITULO II .....	4
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	4
2.1 Estado del Arte.....	4

<b>2.2 Psicoterapia.....</b>	<b>8</b>
<b>2.3 Psicoterapia Transpersonal.....</b>	<b>9</b>
<b>2.4 Corrientes de Psicoterapia .....</b>	<b>9</b>
<b>2.4.1 Meditación .....</b>	<b>9</b>
<b>2.4.2 Mindfulness.....</b>	<b>10</b>
<b>2.4.3 Mindfulness y Psicoterapia .....</b>	<b>11</b>
<b>2.5 Psicología y Deporte.....</b>	<b>12</b>
<b>2.6 Percepción de éxito y logro en deportistas .....</b>	<b>12</b>
<b>2.7 Éxito y logro en deportistas.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>14</b>
<b>MARCO METODOLÓGICO .....</b>	<b>14</b>
<b>3.1 Ubicación .....</b>	<b>14</b>
<b>3.2 Equipos y materiales .....</b>	<b>14</b>
<b>3.3 Tipo de investigación .....</b>	<b>15</b>
<b>3.4 Prueba de Hipótesis - pregunta científica – idea a defender.....</b>	<b>15</b>
<b>3.5 Población o muestra.....</b>	<b>15</b>
<b>3.6 Recolección de información.....</b>	<b>16</b>
<b>3.7 Variables Respuesta o resultados alcanzados.....</b>	<b>19</b>
<b>3.8 Procesamiento de la información y análisis estadístico. ....</b>	<b>19</b>
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>20</b>
<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>20</b>
<b>4.1 Resultados de la Prueba de Normalidad de Shapiro Wilk.....</b>	<b>20</b>

<b>4.2 Resultados de la Prueba de Correlación de Spearman antes del Ejercicio de Minfulness.....</b>	<b>21</b>
<b>4.3 Resultados de la Prueba de Correlación de Spearman después del Ejercicio de Minfulness.....</b>	<b>22</b>
<b>4.4 Resultados Estadísticos descriptivos del Minfulness antes y después del Ejercicio de Mindfulness.....</b>	<b>23</b>
<b>CAPITULO V.....</b>	<b>43</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>43</b>
<b>5.1 Conclusiones.....</b>	<b>43</b>
<b>5.2 Recomendaciones.....</b>	<b>44</b>
<b>5.3 Bibliografía.....</b>	<b>45</b>
<b>5.4 Anexos.....</b>	<b>47</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA # 1 PRUEBA DE NORMALIDAD DE SHAPIRO WILK .....	20
TABLA # 2 PRUEBA DE CORRELACIÓN DE SPEARMAN ANTES DEL EJERCICIO DE MINDFULNESS .....	21
TABLA # 3 PRUEBA DE CORRELACIÓN DE SPEARMAN DESPUES DEL EJERCICIO DE MINDFULNESS .....	22
TABLA # 4 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DEL MIDFULNESS ANTES Y DESPÚES DEL EJERCIO DE MINDFULLNESS .....	23
TABLA # 5 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LA PERCEPCIÓN DE ÉXITO ANTES Y DESPÚES DEL EJERCICIO DE MINDFULLNES .....	24
TABLA # 6 PRUEBA DE WICOXON .....	41

## ÍNDICE DE ILUSTACIONES

ILUSTRACIÓN # 1 FRECUENCIA ITEM OBSERVACIÓN ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	25
ILUSTRACIÓN # 2 FRECUENCIA ITEM OBSERVACIÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	26
ILUSTRACIÓN # 3 FRECUENCIA ITEM DESCRIPCIÓN ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	27
ILUSTRACIÓN # 4 FRECUENCIA ITEM DESCRIPCIÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	28
ILUSTRACIÓN # 5 FRECUENCIA ITEM ACTUAR CON CONCIENCIA ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	29
ILUSTRACIÓN # 6 FRECUENCIA ITEM ACTUAR CON CONCIENCIA DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS.....	30
ILUSTRACIÓN # 7 FRECUENCIA ITEM NO ENJUICIAMIENTO ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	31
ILUSTRACIÓN # 8 FRECUENCIA ITEM NO ENJUICIAMIENTO DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	32
ILUSTRACIÓN # 9 FRECUENCIA ITEM NO REACTIVIDAD ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	33
ILUSTRACIÓN # 10 FRECUENCIA ITEM NO REACTIVIDAD DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS.....	34
ILUSTRACIÓN # 11 FRECUENCIA MINDFULNESS TOTAL ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	35
ILUSTRACIÓN # 12 FRECUENCIA MINDFULNESS TOTAL DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	36
ILUSTRACIÓN # 13 FRECUENCIA ORIENTACIÓN AL EGO ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	37
ILUSTRACIÓN # 14 FRECUENCIA ORIENTACIÓN AL EGO DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....	38

ILUSTRACIÓN # 15 FRECUENCIA ORIENTACIÓN A LA TAREA ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....39

ILUSTRACIÓN # 16 FRECUENCIA ORIENTACIÓN A LA TAREA DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS .....40

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios, ya que ni una hoja del árbol se cae sin su voluntad, también al Club Deportivo Macará de Ambato, que por medio de su Gerente Deportivo el Ing. Héctor Salazar, que me abrió las puertas del Club, también agradezco al Asistente Técnico del Equipo, el Lcdo. Juan Carlos Ávila, que confió en mi tema de investigación Mindfulness (Atención Plena) y me facilitó a los 26 jugadores de la plantilla de primera categoría serie A del campeonato ecuatoriano Liga Profesional de fútbol 2020 y como no agradecer a mi querida Universidad Técnica de Ambato, el Alma Mater ambateña, por acogerme en sus aulas, donde aprendí como estudiante, impartí clases como Docente y curse mi Maestría, con mi tema de investigación Mindfulness.

Especial reconocimiento a mi Director de tesis, el Psicólogo Ismael Gaibor Gonzalez, Mg, por su valioso apoyo en la parte académica.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado a mi amada esposa de mi Alma, la Ing. Mg. Miryan Rocío Portero Tobar, que es mi pilar fundamental en la parte afectiva, profesional y su apoyo incondicional, para la consecución de este título y a mis hijos Johjansson Dimyrov, Larsson Schneider y Aleksey Miroslav, que son mi razón de seguir superando. A mi madre Alicia Cumanda Velastegui Reyes y a mis suegros Dástulo Hermogenes Portero Ramos y Elvia Consuelo Tobar Villacis, que fueron mi apoyo económico.

A ellos va dedicada esta tesis de tema “MINDFULNESS Y PERCEPCION DE ÉXITO”, porque son mi inspiración en esta investigación, ya que es la primera que se la realiza en el país sobre futbol, fue una iniciativa que me empezó a resonar en mi cabeza, cuando estuve en un curso de verano en España y la estoy plasmando en la Universidad Técnica de Ambato y por supuesto voy a poner en práctica en los equipos de mi querida provincia de Tungurahua, especialmente en mi extraordinario equipo de fútbol el Club Deportivo Macará de Ambato.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.**  
**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA**

**TEMA:**

“MINDFULNESS Y PERCEPCIÓN DE ÉXITO”

**AUTOR:** Alexei Dimitrof Ortiz Velastegui, Licenciado.

**DIRECTOR:** Ismael Alvaro Gaibor Gonzalez, Psicólogo Mst.

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:** Desarrollo del Talento Humano.

**FECHA:** 27 de febrero de 2021

**RESUMEN EJECUTIVO**

El Objetivo de esta investigación fue analizar las relación entre el nivel de Mindfulness y La percepción de Éxito en los futbolistas del Club Deportivo Macará de primera categoría Serie A, de la Liga Profesional de futbol de Ecuador 2020. La muestra estuvo conformada por 26 futbolistas, a los que se les aplicó el cuestionario FFMQ para determinar el nivel Mindfulness, con las dimensiones: Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, No Enjuiciamiento y No Reactividad y el cuestionario POSQ en el cual se evaluó el nivel de Percepción de Éxito, que tiene dos dimensiones Orientación al Ego y Orientación a la Tarea, ambas pruebas se aplicaron antes y después de aplicar un ejercicio de Mindfulness se analizaron los datos, encontrando que si existió relación entre las variables en la aplicación después del ejercicio, de esta manera se acepta la hipótesis de la investigación. En el proceso de investigación se analizaron un número determinado de estudios y casos a nivel mundial sobre esta práctica en Psicología del Deporte, encontrando que las intervenciones basadas en el Mindfulness están relacionadas con el mejor rendimiento deportivo, y mejoras en ansiedad, burn out, niveles de flow, así también que esta técnica permite al deportista mantenerse con una conciencia, centrada en el presente, no elaborativa, no enjuiciadora, en el cual cada pensamiento, sentimiento o sensación es

percibido y aceptado. Realizados todos los análisis estadísticos se concluye y se demuestra la hipótesis planteada de que si existe relación entre la Aplicación del Mindfulness y la Percepción de éxito de los jugadores del Club Deportivo Macará. Se ha demostrado que la aplicación de esta Técnica permite mejoras no solamente en el ámbito deportivo sino en cualquier ámbito, ya que permite al deportista permanecer en armonía con sí mismo y mejorar su calidad de vida y cumplir uno de los objetivos principales de los ecuatorianos alcanzar un buen vivir.

**Descriptores:** Mindfulness, Percepción de Éxito, Relación, Futbolistas, Club Deportivo Macará, Dimensiones, Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, No Enjuiciamiento y No Reactividad

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.**  
**MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA**

**THEME:**

“MINDFULNESS AND PERCEPTION OF SUCCESS”

**AUTHOR:** Alexei Dimitrof Ortiz Velastegui, Licenciado.

**DIRECT BY:** Ismael Álvaro Gaibor González, Psicólogo Mst.

**LINE OFF RESEARCH:** Human Talent Development.

**DATE:** February 27, 2021

**EXECUTIVE SUMMARY**

The objective of this research was to analyze the relationship between the level of Mindfulness and the perception of Success in the players of Macará Sports Club, first category Series A, of the professional soccer league of Ecuador 2020. The sample consisted of 26 soccer players, to whom the FFMQ questionnaire was applied to determine the Mindfulness level, with the dimensions: Observation, Description, Act with Consciousness, No Judgment and No Reactivity and the POSQ questionnaire in which the level of Perception of Success was evaluated, which has two dimensions Ego Orientation and Task Orientation Both tests were applied before and after applying a Mindfulness exercise, the data were analyzed finding that if there was a relationship between the variables in the application after the exercise, in this way the research hypothesis is accepted.

In the research process, a certain number of studies and cases worldwide on this practice in Sports Psychology were analyzed, finding that interventions based on Mindfulness are related to better sports performance, and improvements in anxiety, burn out, levels the flow, so this technique also allows the athlete to maintain a consciousness, focused on the present, non-elaborative, non-judgmental, in which each thought, feeling or sensation is perceived and accepted. Once all the statistical analyzes have been carried out, the

hypothesis proposed is concluded and demonstrated that if there is a relationship between the Application of Mindfulness and the Perception of success of the players of the Macará Sports Club. It has been show tat the application of this Technique allows improvements not only in the sports field but in any fields since it allows the athlete to remain in harmony with himself and improve his quality of life and meet on the main objectives of Ecuadorians to achieve a good living.

**Keywords:** Mindfulness, Perception of Success, Relationship, Football Players, Macará Sports Club. Dimensions, Observation, Description, Act with Consciousness, No Judgment and No Reactivity.

## **CAPITULO I**

### **1.1. Introducción.**

La percepción de éxito y su relación con la aplicación de Mindfulness es el Tema de la presente investigación, la misma que se ha desarrollado con los 26 Jugadores Profesionales del Club Deportivo Macará de la Ciudad de Ambato, campeonato ecuatoriano de fútbol Liga PRO serie A 2020, con el estudio se pretende dar una posible solución a la falta de consecución de éxitos deportivos, para lo cual se va a ensayar la técnica Mindfulness (Atención Plena) en los jugadores del Club, luego se comparará los niveles de atención plena y ansiedad, antes y después de la práctica del Mindfulness, de acuerdo a los resultados obtenidos con los test, se conocerá como reaccionaron los jugadores a los ejercicios mentales, y la consecución de resultados positivos.

En este sentido prácticas como el Mindfulness pueden aportar en gran medida a mejorar esta problemática, así por ejemplo se ha realizado una revisión de varios estudios a nivel mundial sobre esta práctica en Psicología del Deporte, encontrando que las intervenciones basadas en el Mindfulness están relacionadas con el mejor rendimiento deportivo, y mejoras en ansiedad, burn out, niveles de flow y del mismo Mindfulness (Palmi & Sole, 2016).

En un estudio realizado en Ecuador con entrenadores y estudiantes encargados de disciplinas deportivas, se encontró que la aplicación de la metodología Mindfulness se relacionó con cambios de conducta significativos en estas personas, incluyendo una alta inteligencia emocional y mejores resultados en indicadores biomédicos como menores pulsaciones en frecuencia cardiaca y en tensión arterial (Vasquez, 2018).

El principal objetivo de la investigación fue analizar la relación entre la aplicación del Mindfulness y la percepción de éxito para los cual en primero lugar determinamos el nivel de Mindfulness en los jugadores, identificamos el grado de percepción de éxito y con los resultados obtenidos comparamos el nivel de atención plena y la precepción de éxito antes y después de la aplicación de Mindfulness.

## **1.2. Justificación.**

El Club Deportivo Macará de la ciudad de Ambato, cuenta con 80 años de vida institucional, en los cuales durante este tiempo han pasado una serie de administraciones, jugadores, cuerpo técnico, etc., hasta la fecha no ha conseguido ningún título nacional en serie A, es por este motivo que es necesario realizar esta investigación, ya que es posible que el problema radique en la falta de concentración y la ansiedad de los futbolistas antes y durante los partidos.

La nueva técnica de Mindfulness es una alternativa que puede aplicarse a los señores jugadores para de esta forma lograr que los mismos sean capaces de controlar su mente durante el desarrollo del encuentro y de esta manera se logren los resultados tan anhelados para sus hinchas que son la razón de ser de esta institución.

Adicionalmente la ciudad de Ambato es la tercera potencia futbolísticamente hablando a nivel nacional por lo que es de interés mejorar la concentración de la mente en los jugadores del Club Deportivo Macará, por medio de la aplicación el Mindfulness.

El impacto de la investigación es al implementar el Mindfulness en los futbolistas del Club Deportivo Macará, se espera mejorar sus logros deportivos a largo plazo.

Es importante aplicar el Mindfulness en toda la plantilla de jugadores del Club Deportivo Macará y de esa manera alcanzar éxitos anhelados.

El Mindfulness es beneficioso, ya que por medio de esta herramienta se puede lograr que los futbolistas mantengan su plena concentración, antes y durante el encuentro futbolístico, así como se incrementa su percepción de éxito.

El estudio es factible realizarlo porque se contará con toda la información necesaria y la colaboración de todos los jugadores y directivos que para mejorar su desempeño futbolístico necesita de una herramienta como la que se plantea, logrando que el personal se responsabilice de los resultados a mediano y largo plazo.

Al realizar esta investigación, se busca aportar a la solución de un problema social ya que la mayor parte de estos deportistas son padres de familia y considerando que la familia es el núcleo de la sociedad, el bienestar familiar se revierte en el desarrollo de las instituciones y de un país.

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo General**

Analizar la relación entre el Mindfulness y la percepción de éxito en los futbolistas del Club Deportivo Macará.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Determinar el nivel de Mindfulness en estos deportistas.
- Identificar el grado de percepción de éxito en los futbolistas.
- Comparar el nivel de atención plena y percepción de éxito antes y después de los ejercicios de Mindfulness.

## CAPITULO II

### ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

#### 2.1 Estado del Arte

Se ha encontrado que las intervenciones basadas en el Mindfulness se relacionan con mejores resultados en los factores asociados a la ansiedad deportiva en un grupo de tenistas (Hoja & Jansen, 2019) .

En una revisión meta analítica se nueve estudios experimentales se encontró que las intervenciones basadas en Mindfulness en deportistas de varias disciplinas modulan de forma beneficiosa los niveles de atención plena, además estas intervenciones mejoran los sustratos fisiológicos y psicológicos para la práctica de varias disciplinas sobre todo en deportes de precisión (Bühlmayer, Birrer, Röthlin, Faude, & Donath , 2017).

Por otra parte se ha asociado el entrenamiento en Mindfulness con la disminución del estrés fisiológico y psicológico en deportistas que practican Wushu (Mehrsafar , y otros, 2019)

Existen incluso estudios en deportistas discapacitados que practican baloncesto y utilizan silla de ruedas encontrando que un programa de entrenamiento en Mindfulness durante 8 semanas atenúa el incremento del cortisol salival asociado al estrés durante el periodo de competición MacDonald y Minahan (2017).

Según (Cepeda Salas & Romero Carrasco , 2020) la Atención Plena, no implica el control de los estados internos, sino podríamos decir una aceptación consiente de emociones,

sensaciones y pensamientos que pueden en un proceso, traer beneficios personales y de rendimiento a los deportistas.

De la misma manera se realizaron estudios recientes en Portugal sobre la aplicación de Programas de Terapia Cognitiva conductual en jugadores profesiones de Futbol, en un análisis de dos grupos en el cual se probó la eficacia del MBSoccerP en la optimización del rendimiento, Mindfulness, autocompasión, flexibilidad Psicológica y estado del flow (Cepeda Salas & Romero Carrasco , 2020)

Por el contrario (Baltar & Filgueiras, 2018) en su estudio experimental concluyeron que la meditación Mindfulness no mejora al control atencional o las habilidades de atención plena, sin embargo, impide que esas variables muestren una disminución entre los jugadores de futbol de elite, al realizar un seguimiento por un periodo de cuatro meses con jugadores fuera de temporada.

Un estudio reciente en el año 2019 realizado a un grupo de jugadores de futbol iranés retirados basado en la atención plena redujo el estrés, la ansiedad, la depresión y mejoró el bienestar psicológico, se encontraron efectos significativos de interacción de tiempo por grupo para todos los resultados, desde el inicio hasta la finalización de la intervención y el seguimiento, todo esto a través de la aplicación de cuestionarios. (Norouzi, y otros, 2020)

Según (López Roel & Dosil, 2019), se validaron instrumentos para evaluar las necesidades de los deportistas cumpliendo los criterios de fiabilidad y validez requeridos para la construcción de instrumentos de medida. Así mismo, nos encontramos con resultados positivos, si comparamos los resultados con los otros instrumentos de medida ya validados. El cuestionario resultante evalúa cuatro factores que determinan la fortaleza mental de los deportistas (Concentración, Confianza, Activación y Motivación). Al tener un número reducido de ítems se podrá facilitar la recogida de nuestras para futuros estudios en la Psicología del Deporte.

Según (Moñivas, Garcia-Diex, & Garcia de Silva, 2012), refieren que con la práctica del Mindfulness Habilidades y actitudes que desarrollaron con el estudio son la/el: empatía, compasión, simpatía, paciencia, aceptación ecuanimidad, no aferrarse, mente de principiante y no juzgar. Beneficios derivados para cualquier persona son el: reducir distracciones o aumentar la concentración, reducir automatismos, minimizar los efectos negativos de la ansiedad, aceptar la realidad tal y como es, disfrutar del momento presente, potenciar nuestra autoconciencia, reducir el sufrimiento y evitar o reducir la impulsividad.

En el estudio que nosotros realizaremos con los jugadores del Club Deportivo Macará de Ambato, podemos indicar que existen estudios realizados sobre la relación entre el clima motivacional percibido, la orientación de meta, la motivación intrínseca y las opiniones y comportamientos de Fair play en deportista cadetes de la División de la Liga Española de Fútbol. Un marco viable para comprender la motivación de los contextos de actividad física procede de la teoría de meta de logro. Esta teoría examina la motivación desde la perspectiva de metas individuales perseguidas en contexto de logro (Cecchini, Gonzalez, Lopez, & Brustad, 2005).

Se analizó a través de un estudio la relación entre las creencias y percepciones que conducen al éxito, así como se establecieron posibles diferencias con respecto a las divisiones deportivas y posición clasificatoria de los futbolistas de la muestra. Se encontró la correlación entre la orientación a la tarea y las creencias de éxito que se basan en el esfuerzo y la motivación y correlación en orientación hacia el ego con habilidad normativa y uso de técnicas de engaño, también se encontró la influencia de la percepción de éxito hacia la tarea y la habilidad normativa de acuerdo al aumento del nivel competitivo de los jugadores. Por último, el presente estudio acerca de las creencias y percepciones de éxito en futbolistas adolescentes puede derivar en una serie de implicaciones y estrategias didácticas a tener en cuenta por parte de entrenadores y monitores deportivos hacia sus deportistas, destinadas hacia conductas de logro más adaptativas y auto determinadas desarrollando un clima motivacional orientado hacia la tarea y al esfuerzo/ motivación en la consecución de resultados (Usan, Salavera, Murillo, & Alvarez, 2017).

Por otra parte se ha analizado la percepción de éxito, en jugadores jóvenes de futbol, Los resultados indican que la ansiedad rasgo manifiesta una relación significativa con el número de lesiones producidas durante los partidos. Se aprecia una relación negativa entre la ansiedad y percepción de éxito. No se puede confirmar el papel de la percepción de éxito, como modulador de afecto de la ansiedad rasgo sobre las lesiones. (Zafra, Álvarez, Ortin, Francisco, & Blas, 2009).

Se realizó un estudio comparativo de la percepción de éxito por genero tanto en varones como en mujeres jugadores de futbol realizándose un análisis estadístico para la comprobación de resultados, los cuales mostraron que en los niveles de orientación de meta no hay diferencia por género, que la orientación al ego se corresponde con niveles más altos de auto concepto físico tanto en mujeres como en varones, que la dimensión social del auto concepto es semejante en ambos, que las mujeres presentan valores más altos que los varones en la competencia y en el esfuerzo, que los varones presentan mayores niveles de auto concepto personal en relación a la dimensión emocional y sobre todo a la dimensión física. (Gonzales, Cecchini, Llavora, & Vasquez Gonzalez, 2010).

Por otra parte en un estudio se encontró que existe una baja relación entre la percepción de éxito conductual de un deportista y su conducta en la competición, al parecer el deportista tiende a percibirse más exitoso de lo que es en realidad (Argudo, De la vega y Ruiz, 2015).

En la percepción al éxito al parecer también influyen factores sociodemográficos, pues se encontraron mayores puntuaciones en atletas mexicanos en comparación con atletas españoles (Ruiz, Zaraus y Flores 2015).

Consideramos importante la aplicación del Mindfulness para la evaluación de factores psicológicos asociados a la salud ya que hay un antecedentes de estudio realizado a estudiantes de la Universidad de Costa Rica como resultado se encontraron correlaciones significativas positivas y moderadas entre atención plena, claridad emocional y reparación

de los estados de ánimo. Según género, los hombres que sí realizaban ejercicio físico tuvieron mayor atención plena e inteligencia emocional que los que no lo hacía (Sanchez & Araya, 2014).

Así también Ituuri y Gómez, 2020, encontraron un significativo incremento en el rendimiento de un deportista después de la aplicación de un programa de Mindfulness.

Utilizando el Test POSQ Granero, Baena, Gómez y Abrales 2014, encontraron que la orientación a la tarea influye en la percepción de competencia y que esta influye en la satisfacción, lo cual predice la importancia y utilidad que los estudiantes perciben respecto a la Educación Física.

Finalmente en un estudio de Steyn 2013, se encontró un efecto positivo en el Mindfulness y otras variables incluida la percepción de éxito con la aplicación de un entrenamiento en Mindfulness y Habilidades Psicológicas.

## **2.2 Psicoterapia**

Para nuestra investigación en la que se realizó a los Jugadores del Club Deportivo Macará podemos mencionar lo que de (WOLMAR, 1989) específica en su estudio “...que es importante precisar que los Psicoterapeutas no solo están interesados en curar a las personas psicológicamente enfermas. Al respecto, (ENGLER, 1996) considera que también se interesa en atender a personas “normales” para ayudarlos a entenderse a sí mismos y a que se desempeñen de una manera más creativa y satisfactoria. En tal sentido, el diccionario de (WOLMAR, 1989) define a la Psicoterapia como:

Tratamiento psicológico de los desórdenes mentales en el cual una persona entrenada (psicoterapeuta) establece una relación con una persona (paciente, cliente) que presenta problemas emocionales, con el propósito de aliviar o modificar los síntomas o patrones conductuales buscando como resultado la promoción del crecimiento de la personalidad y

el mantenimiento de una salud mental

### **2.3 Psicoterapia Transpersonal**

(Parada Ordenes, 2013) En la Psicoterapia Transpersonal se considera que todas las personas tienen la capacidad de auto curación, por lo que el terapeuta no cura la dolencia del cliente, sino que lo capacita para que éste se conecte con sus recursos interiores y deje fluir el proceso natural de curación o de crecimiento (Walsh & Vaughan, 2010). A su vez, otros objetivos son que la persona tenga la capacidad de asumir la responsabilidad de sí mismo en el mundo y en las relaciones; y que se capacite a la persona para que satisfaga de manera apropiada sus necesidades emocionales, mentales, físicas y espirituales de acuerdo a sus características particulares (Walsh & Vaughan, 2010). La Psicoterapia Transpersonal agrega diversos métodos que apuntan a la alteración de la conciencia, además de técnicas que permiten trabajar con el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu (Walsh & Vaughan, 2010).

### **2.4 Corrientes de Psicoterapia**

#### **2.4.1 Meditación**

La meditación es un estado de observación acrítica de los contenidos cognitivos. Es un medio de descondicionamiento, por lo que los orientales le conocen como el camino hacia la libertad o a la iluminación (Osho, 1996).

La meditación es una técnica utilizada en muchas tradiciones culturales, religiosas, filosóficas y, últimamente en Occidente, hasta en actividades deportivas, como en el entrenamiento de fútbol. La meditación no 'es' una técnica de relajación, ni un método para alcanzar una resistencia superior al dolor o al sufrimiento. Puede producir todo esto, pero no es finalidad. También podría llamarse una práctica de disuasión de pensamiento

repetitivo o de reorientación cognitiva. Una diferencia con las conocidas técnicas de relajación es que la meditación no trata de ‘control’. No se trata de relajar músculos a voluntad, ni se trata de ‘mandar calor’ o de concentrarse en la sensación de un grupo de músculos o de una parte del cuerpo (Campagne, 2004)

### **2.4.2 Mindfulness**

Definición.- Mindfulness es la traducción al inglés del término pali “sati”, que implica conciencia, atención y recuerdo. La traducción al castellano de Mindfulness no tiene un estándar, ha sido traducido indistintamente como atención plena o conciencia plena, muchos autores optan por eso por el vocablo inglés Mindfulness (Vaquez, 2016)

Bishop et al. , 2004 define a Mindfulness como la forma de atención no elaborativa, que no juzga, centrada en el presente, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que aparece en el campo atencional es reconocida y aceptada tal como es. Capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento (SIMON, 2007).

Por otra parte (PEREZ & BOTELLA , 2006), refieren que el Mindfulness o Conciencia plena tiene los siguientes componentes: Atención al momento presente, apertura a la experiencia, aceptación, el dejar pasar y la intención, además los mecanismos de acción de esta práctica son: la exposición, los cambios cognitivos, el autocontrol, la aceptación, la integración de los aspectos disociados del self, la clarificación de valores y la espiritualidad, además indican que hay varios tipos de terapias psicológicas que utilizan las técnicas de Mindfulness.

### 2.4.3 Mindfulness y Psicoterapia

Intervenciones Terapéuticas Basadas o que incluyen Mindfulness.

#### **Terapia**

Psicoterapia Gestalt.

Creado por Fritz Perls. Dinamicas grupales, psicodrama y silla vacia . Individual y grupal. Mindfulness para lograr el aquí y ahora.

Terapia Conductual Dialéctica(TCD)

Creado por Linehan. Entrenamiento en habilidades, terapia individual, consulta telefónica y terapias familiares. Mindfulness es un módulo del entrenamiento de habilidades. Trastorno Límite de personalidad

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)

Creado por Hayes. Basado en la Teoría de los marcos relacionales. Mindfulness se usa para trabajar la fusión cognitiva.

Terapia Breve Relacional ( BRT)

Creado por Safran y Muran. Usado para afrontar rupturas de alianza terapéutica.

Reducción de Estrés Basada en Mindfulness (MBSR)

Creado por Kabat Zinn. Practica de ejercicios que devienen del Zen

Prácticas individuales y grupales.  
Enfermedades crónicas con un nivel de alto estrés.

Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) Creado por Segal Williams y Teasdale. Combina técnicas de MBSR con técnicas cognitivas. Recaídas depresivas.

## **2.5 Psicología y Deporte**

Siguiendo a (Weinberg & Gould, 1996): la Psicología del Deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Por lo tanto y siendo el deporte una actividad humana diferenciada, podemos preguntarnos si ello comporta un ejercicio profesional también diferenciado, o al menos, tanto como cualquier de los que ya están tradicionalmente reconocidos como especializados.

## **2.6 Percepción de éxito y logro en deportistas**

De acuerdo con Carlstedt (2004), Jarvis (2005) y Moran (2004) en el deporte, en general, los componentes psicológicos y emocionales trascienden los aspectos puramente físicos, técnicos y tácticos de la ejecución deportiva. Dicho de otra forma, tanto el éxito como el fracaso de un deportista proceden de una combinación de capacidades condicionales

físicas (p. ej. Fuerza, velocidad y resistencia), técnicas (p. ej. golpeo y control de balón), tácticas (p. ej. realizar un repliegue y jugada a balón parado) y psicológicas (p. ej. personalidad y motivación). Partiendo de esta reflexión, diferentes autores han investigado cuales variables psicológicas intervienen en el rendimiento y éxito deportivo.

## **2.7 Éxito y logro en deportistas**

Para (Maehr & Nicholls, 1980) para entender la conducta de ejecución es necesario darse cuenta de que el éxito y el fracaso son estados psicológicos basados en la interpretación de la efectividad del esfuerzo de ejecución de la persona (Maehr & Nicholls, 1980). Si se ve que el resultado del esfuerzo de ejecución refleja atributos deseables del Self (si mismo), tales como un esfuerzo grande, entonces ese resultado se interpreta como un éxito y, por lo contrario, si se ve que el resultado refleja cualidades indeseables del self (si mismo), como la pereza, por ejemplo, entonces se percibe como un fracaso. Éxito, fracaso y ejecución solo pueden ser entendidos en términos de metas de conducta. Lo que supone el éxito para uno, puede significar un fracaso para otro.

## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 Ubicación**

La presente investigación se realizó en el Complejo del Club Deportivo Macará en la Provincia de Tungurahua, Capital Ambato, Cantón Tisaleo, en una área natural donde su aire es puro y su ambiente se presta para que puedan realizar las practicas con toda tranquilidad.

#### **3.2 Equipos y materiales**

Detallará las técnicas, los insumos, reactivos, equipos y otros materiales indispensables para el proceso de investigación.

Los principales elementos necesarios para la investigación son:

Computadora

Impresora.

Celular.

Internet.

Formularios de Office.

Plataforma ZOOM.

Instructor Mindfulness.

Test Psicométrico.

Base de datos de Jugadores.

Materiales de Oficina.

### **3.3 Tipo de investigación**

La metodología de investigación utilizada fue la correlacional y cuasi experimental, en este tipo de investigación según Javier Murillo el investigador manipula una o más variables de estudio, para controlar el aumento o disminución de esas variables y su efecto en las conductas observadas. Dicho de otra forma, un experimento consiste en hacer un cambio en el valor de una variable (variable independiente) y observar su efecto en otra variable (variable dependiente). (Murillo, J. 2020). Fue cuasi experimental por que se realizó un estudio pre test – pos test es decir antes y después de la aplicación del ejercicio de Mindfulness y correlacional porque se correlacionaron las puntuaciones entre el test de Mindfulness y el de Percepción de Éxito esta investigación tiene un enfoque cuantitativo y cualitativo, porque se obtuvieron datos estadísticos y también se realizó una interpretación de los mismos

### **3.4 Prueba de Hipótesis - pregunta científica – idea a defender.**

La Hipótesis que se plantea es que existe relación entre el Mindfulness y la percepción de Éxito en los jugadores del Club Deportivo Macará, para lo que se aplicaron los test de Mindfulness y percepción de éxito y luego se aplicó la prueba de correlación de Spearman encontrando que si existió correlación entre las variables

### **3.5 Población o muestra.**

**Sujeto:** Se trabajó con la población de 26 futbolistas del Club Deportivo Macará, los mismos tenían una edad media de 27,3 años

**Beneficiarios Directos son:** Deportistas cuyas edades oscilan entre los 18 a 36 años de edad de género masculino.

**Beneficiarios Indirectos son:** 26 padres de familia y 2 entrenadores total 54.

### 3.6 Recolección de información

**Instrumento:** El instrumento utilizado para determinar la incidencia del Mindfulness en la percepción de éxito de los futbolistas del Club Deportivo Macará, es el Cuestionario de Mindfulness 5 Factores y para evaluar la Percepción de Éxito se utilizó la Versión española del Cuestionario de Percepción de Éxito adaptado a la Educación Física (Ver Anexos).

Este grupo de participantes está formado por jugadores profesionales de primera categoría (N=26), los mismos tenían una edad media de 27,3 años, Jugadores que se encontraban participando en el campeonato ecuatoriano 2020. Todos ellos accedieron en participar en la toma de datos y confirmaron su aceptación a la participación en el estudio en la encuesta presentada. A continuación se presentan en una tabla los datos descriptivos de los participantes.

El Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ-E). Se utilizó la versión española derivada de la traducción doble inversa consensuada de la versión original en inglés, The Five Facets Mindfulness Questionnaire (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). El FFMQ posee 39 ítems y mide la tendencia que tienen las personas en la vida diaria a estar en atención plena. El cuestionario posee ítems de puntuación inversa y directa que se puntúan en una escala tipo Likert de cinco valores que van de uno= nunca o muy raramente verdadero, dos= Rara vez es verdad, tres= Algunas veces es verdad, cuatro= A menudo es verdad y cinco= Muy a menudo o siempre verdadero. Las facetas implican los siguientes aspectos (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006)

- (1) **Observar.** Conlleva la habilidad de percibir, reconocer y sentir estímulos internos o externos;
- (2) **Describir:** Hace referencia a describir o etiquetar con palabras la experiencia que se vive relacionada con la atención plena;
- (3) **Actuar** con conciencia (acting with awareness). Implica el tomar conciencia de los

actos o comportamientos en los que se está centrado en Evaluación del Mindfulness: Aplicación del FFMQ en Población Española<sup>122</sup> algún aspecto;

**(4) No enjuiciamiento** (non-judgment) de la experiencia interna. El no juicio se refiere a tener una visión ecuánime ante los pensamientos, sensaciones o emociones que se perciben; y

**(5) No reactividad** (non-reactivity) a la experiencia interna. Esta actitud conlleva el distanciamiento de lo que sucede en el campo atencional y enfatiza un lapso de tiempo en el cual no se actúa o reacciona ante el estímulo.

Como ejemplos de ítems ya mencionados en la parte teórica, relacionados aquí nuevamente a modo de ejemplo, están: “Mientras camino me doy cuenta de las sensaciones de mi cuerpo al moverse” (Observar, preguntas 15, 31, 1, 26, 20, 6, 11 y 36); “Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos” (Describir, preguntas 16, 12, 27, 37, 22, 2, 7 y 32); “Cuando estoy haciendo algo me distraigo con facilidad” (Actuar con conciencia, puntuación inversa, preguntas 28, 18, 34, 38, 13, 5, 23 y 8); “Me critico por tener emociones irracionales o inapropiadas” (No enjuiciamiento, puntuación inversa, preguntas 25, 30, 39, 14, 35, 10, 3 y 17); “Percibo mis sentimientos y emociones sin tener que reaccionar ante ellas” (no reactividad, preguntas 33, 24, 19, 29, 4, 9 y 21).

Algunos ítems en el test se califican de forma inversa y son 3,5,8,10,12,13,14,16,17,18,22, 25,28,30,34,35,38 y 39

También utilizamos el cuestionario Perception of Success Questionnaire (POSQ) de Roberts, Treasurey Balagué (1998), Traducida y validada al castellano por Cervelló, Escartiy Balaguer (1999). La escala se compone de 12 ítems que miden las orientaciones de meta en el ámbito deportivo mediante dos dimensiones, orientaciones hacia la tarea (6 ítems) y orientación hacia el ego (6 ítems).

Las respuestas responden al grado de acuerdo o desacuerdo con los ítems en una escala tipo Likert que oscila desde “Muy en desacuerdo” (1) hasta “Muy de acuerdo” (5). La fiabilidad del cuestionario ha sido demostrado en diferentes estudios en el ámbito del deporte obteniendo

un alpha de 0.90 a 0.85 para la sub escala tarea y de 0.89 a 0.82 para la sub escala ego (Hall, Treasure, & Robert, 1994)

## **Procedimiento**

Se realizó la encuesta a través de la plataforma de Office 365, en la Aplicación Form en la que se establecieron los 39 Ítems que identifican claramente, el Cuestionario Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ-E). de Mindfulness y 12 Preguntas de Percepción de Éxito.

Se remitió el link, a cada uno de los Señores Jugadores al grupo de WhatsApp creado para el efecto, así como también a sus correos electrónicos.

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAATAAAZAAK3BX7tUNFoyN0tST0FOQkcyUkJGsk5RWE1TTjNNTC4u>

Luego de la inducción correspondiente se realizó una sesión Virtual de Zoom en la que se les explico claramente a los señores jugadores la Metodología a Utilizarse y la importancia de responder honestamente la encuesta.

Se aplicó la primera encuesta luego de la inducción correspondiente y con la debida autorización de cada uno de ellos, el aval del Cuerpo técnico y de los Señores Dirigentes.

Una vez obtenidos los primeros resultados de la encuesta se planifico la aplicación de la práctica del Mindfulness determinándose un día específico antes de la participación en un partido de futbol, Se realizó la práctica del Mindfulness de forma presencial contando con la participación de 26 jugadores y 2 integrantes del cuerpo técnico desarrollándose con normalidad.

Se aplicaron nuevamente los dos tests después de la práctica de Mindfulness. Con los datos obtenidos se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk en las puntuaciones del test Mindfulness y de Percepción de Éxito

Se aplicaron pruebas de correlación de Spearman entre las puntuaciones de ambos tests antes y después del ejercicio de Mindfulness

Y se obtuvieron las medias de las puntuaciones de los dos tests antes y después del ejercicio, también se obtuvieron los rangos promedios de estas puntuaciones y se realizó una comparación de las mismas con el estadístico de Wilcoxon.

### **3.7 Variables Respuesta o resultados alcanzados.**

Con la prueba de normalidad de Shapiro Wilk en las puntuaciones del test Mindfulness y de Percepción de Éxito se encontró que algunas puntuaciones no fueron normales, lo cual permitió seleccionar las pruebas para correlación de Spearman y para comparación de puntuaciones de Wilcoxon

De la aplicación de la prueba de correlación de Spearman se encontró que existió correlación entre los tests aplicados después de la práctica de Mindfulness y con el estadístico de Wilcoxon se encontró que no hubieron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de los dos tests antes y después de la práctica de Mindfulness

### **3.8 Procesamiento de la información y análisis estadístico.**

Se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk en las puntuaciones del test Mindfulness y de Percepción de Éxito encontrando que algunas puntuaciones no son normales.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 Resultados de la Prueba de Normalidad de Shapiro Wilk

Tabla # 1 PRUEBA DE NORMALIDAD DE SHAPIRO WILK

<b>Pruebas de normalidad</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
F_Observacion_antes	,114	26	,200*	,968	26	,580
F_Obsevacion_despues	,131	26	,200*	,968	26	,575
F_Descripcion_antes	,140	26	,200*	,943	26	,162
F_descripcion_despues	,144	26	,172	,955	26	,304
F_actuar_conciencia_antes	,129	26	,200*	,938	26	,118
F_actuar_conciencia_despues	,135	26	,200*	,960	26	,397
F_No_enjuiciamiento_antes	,169	26	,054	,927	26	,067
F_No_Enjuiciamiento_despues	,168	26	,058	,940	26	,134
F_No_Reactividad_antes	,167	26	,060	,954	26	,286
F_No_Reactividad_despues	,121	26	,200*	,966	26	,522
Mindfulness_total_antes	,177	26	,035	,891	26	,010
Mindfulness_total_despues	,145	26	,167	,926	26	,061
Orientacion_ego_antes	,154	26	,114	,896	26	,013
Orientacion_ego_despues	,096	26	,200*	,952	26	,265

Orientacion_tarea_antes	,232	26	,001	,759	26	,000
Orientacion_tarea_despues	,255	26	,000	,695	26	,000
*. Este es un límite inferior de la significación verdadera.						
a. Corrección de la significación de Lilliefors						

Fuente: Test aplicado a 26 jugadores del Club Deportivo Macará

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y Discusión.-** Se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk con las puntuaciones de las pruebas en el pre y pos test encontrando que algunas puntuaciones no son normales lo cual permite seleccionar las pruebas estadísticas adecuadas para calcular la correlación y comparar las puntuaciones

#### 4.2 Resultados de la Prueba de Correlación de Spearman antes del Ejercicio de Mindfulness

Tabla # 2 PRUEBA DE CORRELACIÓN DE SPEARMAN ANTES DEL EJERCICIO DE MINDFULNESS

		Orientación_ego_antes	Orientación_tarea_antes	
Rho de Spearman	F_Observación_antes	Coefficiente de correlación	,095	,061
		Sig. (bilateral)	,643	,768
		N	26	26
	F_Descripción_antes	Coefficiente de correlación	,024	,212
		Sig. (bilateral)	,907	,298
		N	26	26
	F_actuar_conciencia_antes	Coefficiente de correlación	-,211	,012
		Sig. (bilateral)	,300	,954
		N	26	26
	F_No_enjuiciamiento_antes	Coefficiente de correlación	-,112	-,209
		Sig. (bilateral)	,585	,306
		N	26	26
	F_No_Reactividad_antes	Coefficiente de correlación	-,106	,210
		Sig. (bilateral)	,605	,304
		N	26	26

	Mindfulness_total_antes	Coefficiente de correlación	-,054	,165
		Sig. (bilateral)	,793	,419
		N	26	26

Fuente: Test aplicado a 26 jugadores del Club Deportivo Macará

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y Discusión** Se aplicó la prueba de Correlación de Spearman entre las puntuaciones del test de Mindfulness y el de percepción de Éxito antes del ejercicio encontrando que no existió relación entre el Mindfulness y la percepción de éxito antes del mismo, lo cual coincide con el estudio realizado por Steyn 2013, en que no se encontraron correlaciones entre estas dos puntuaciones

#### 4.3 Resultados de la Prueba de Correlación de Spearman después del Ejercicio de Mindfulness

Tabla # 3 PRUEBA DE CORRELACIÓN DE SPEARMAN DESPUES DEL EJERCICIO DE MINDFULNESS

		Orientacion_e go_despues	Orientacion_ta rea_despues
Rho de Spearman	F_Obsevacion_despues	Coefficiente de correlación	,313
		Sig. (bilateral)	,120
		N	26
	F_descripcion_despues	Coefficiente de correlación	,080
		Sig. (bilateral)	,699
		N	26
	F_actuar_conciencia_despues	Coefficiente de correlación	,278
		Sig. (bilateral)	,169
		N	26
	F_No_Enjuiciamiento_despues	Coefficiente de correlación	-,026
		Sig. (bilateral)	,899
		N	26
	F_No_Reactividad_despues	Coefficiente de correlación	,498**
		Sig. (bilateral)	,010
		N	26
	Mindfulness_total_despues	Coefficiente de correlación	,405*
		Sig. (bilateral)	,040

		N	26	26
--	--	---	----	----

Fuente: Test aplicado a 26 jugadores del Club Deportivo Macará  
Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y discusión.**- Se aplicó la prueba de Correlación de Spearman encontrando que si existe relación entre Mindfulness y la Percepción de éxito después del ejercicio de Mindfulness, se encontró relación entre La No Reactividad y la orientación al ego (Rho= 0,498,  $p < 0,05$ ) y orientación a la tarea (Rho= 0,509,  $p < 0,05$ ) y el Mindfulness Total y la orientación al ego (Rho= 0,405,  $p < 0,05$ ) y orientación a la tarea Rho= 0,375,  $p < 0,05$ , lo cual no coincide con el estudio de Steyn 2013, en que no se encontraron correlaciones entre estos dos tests,

Con esto se cumple el objetivo general: Analizar la relación entre el Mindfulness y la Percepción de Éxito en los futbolistas del Club Deportivo Macará. También se acepta la hipótesis de que si existe relación entre Mindfulness y Percepción de Éxito.

#### 4.4 Resultados Estadísticos descriptivos del Minfulness antes y después del Ejercicio de Mindfulness.

Tabla # 4 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DEL MIDFULNESS ANTES Y DESPÚES DEL EJERCICIO DE MINDFULLNESS

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
F_Observación_antes	26	8,0	31,0	20,962	5,0871
F_Obsevación_después	26	11,0	37,0	22,538	6,9526
F_Descripción_antes	26	20,0	36,0	26,885	4,5018
F_Descripción_después	26	20,0	38,0	26,654	4,2327
F_Actuar_conciencia_antes	26	25,0	36,0	29,385	3,1884
F_Actuar_conciencia_después	26	20,0	37,0	28,885	4,2174
F_No_Enjuiciamiento_antes	26	21,0	40,0	27,885	4,5985
F_No_Enjuiciamiento_después	26	17,0	38,0	26,154	4,3790
F_No_Reactividad_antes	26	7,0	28,0	19,846	4,6363
F_No_Reactividad_después	26	12,0	30,0	20,538	4,1399
Mindfulness_total_antes	26	111,0	151,0	124,962	9,1323
Mindfulness_total_después	26	104,0	161,0	124,769	13,7151
N válido (según lista)	26				

Fuente: Test aplicado a 26 jugadores del Club Deportivo Macará  
Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

#### 4.5 Resultados Estadísticos descriptivos de la Percepción de Éxito antes y después del ejercicio de Mindfulness.

Tabla # 5 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LA PERCEPCIÓN DE ÉXITO ANTES Y DESPÚES DEL EJERCICIO DE MINDFULLNES

<b>Estadísticos descriptivos</b>					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Orientacion_ego_antes	26	6,0	28,0	19,462	5,5442
Orientacion_ego_despues	26	7,0	30,0	21,269	6,1094
Orientacion_tarea_antes	26	6,0	30,0	24,192	6,2162
Orientacion_tarea_despues	26	8,0	30,0	26,115	5,9014
N válido (según lista)	26				

Fuente: Test aplicado a 26 jugadores del Club Deportivo Macará

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

Describir las medias de percepción de Éxito se encontró en Orientación al ego una media de 19,462 antes del ejercicio y 21,269 después del ejercicio y en orientación a la tarea 24,192 antes y 26,115 después relacionar con otros estudios.

#### 4.6 Análisis y discusión Histogramas

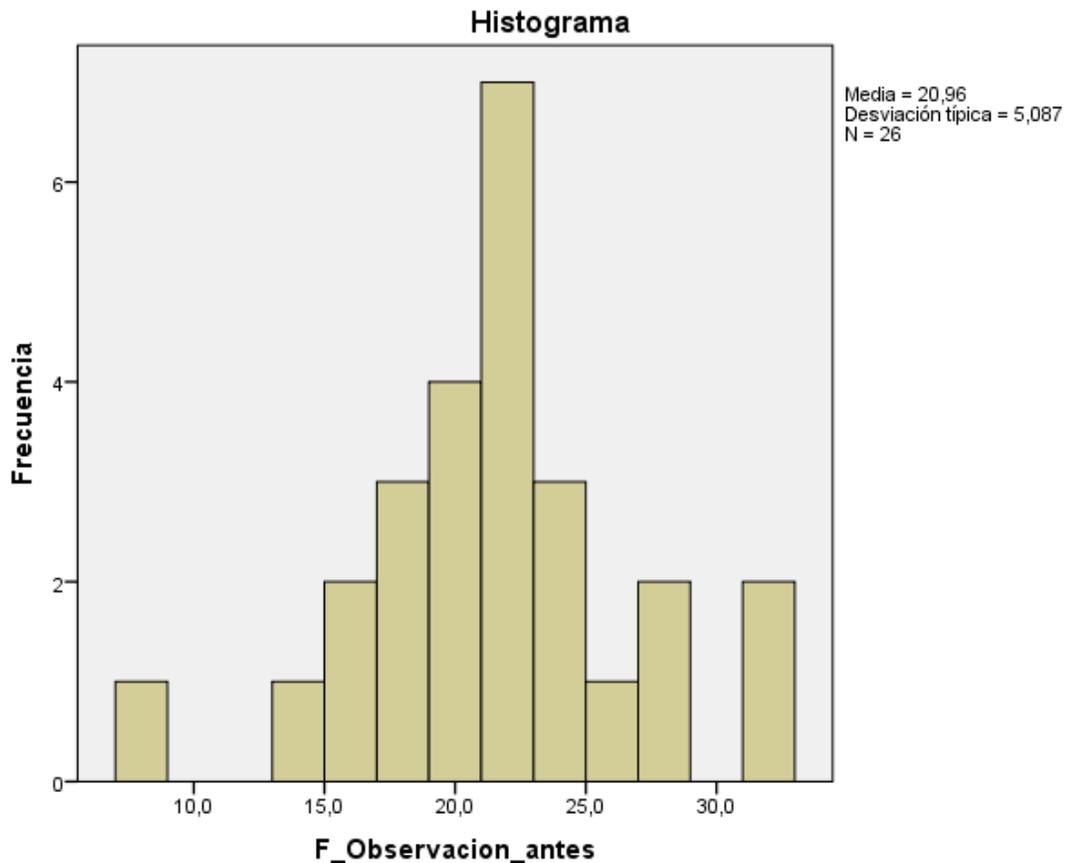


Ilustración # 1 FRECUENCIA ITEM OBSERVACIÓN ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS  
Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y Discusión.-** Se puede evidenciar que el Factor Observación antes de la aplicación del ejercicio Mindfulness obtuvo una media de 20.96 con una desviación típica de 5.087, mientras que en el estudio de Steyn 2013 que se realizó con un grupo control y otro experimental antes de la aplicación de un programa de entrenamiento en habilidades psicológicas y Mindfulness, en el grupo experimental se encontró en Observación una media de 27,050 y una desviación de 5,094

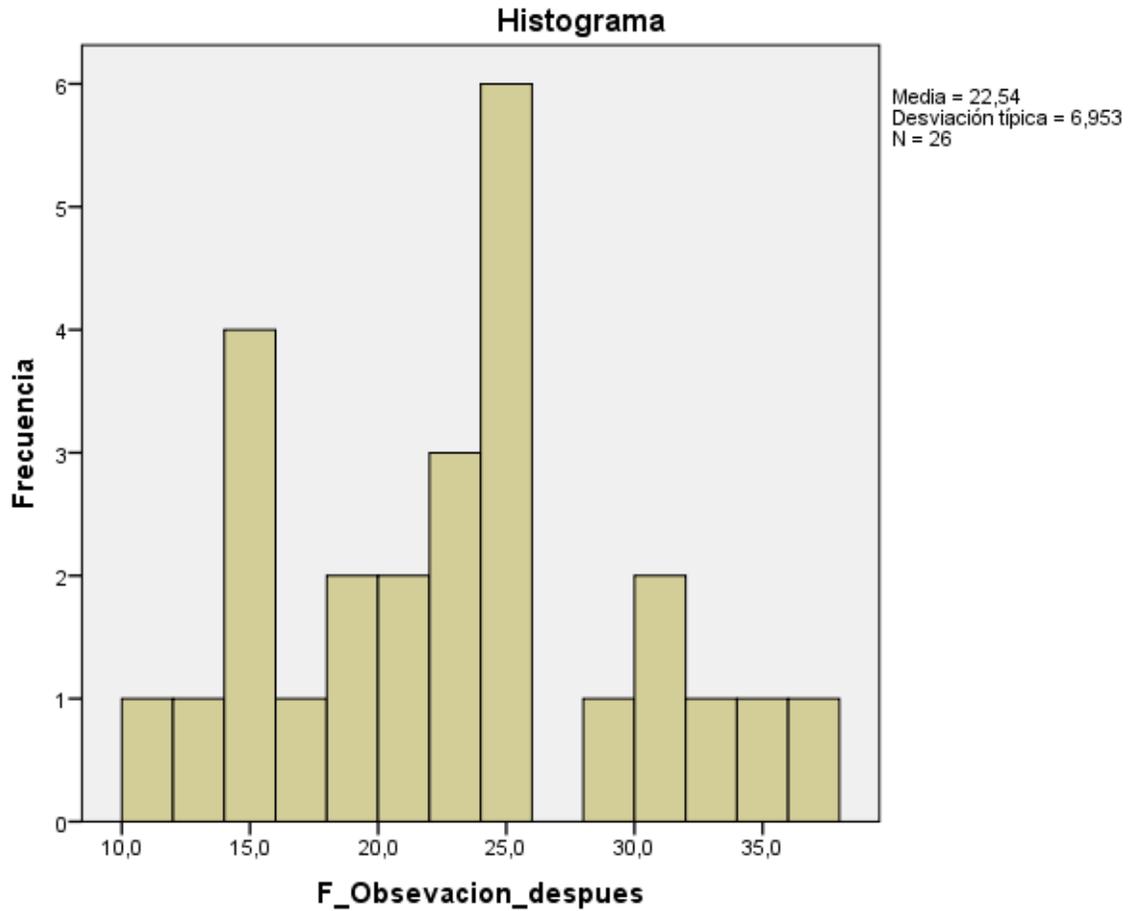


Ilustración # 2 FRECUENCIA ITEM OBSERVACIÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS  
Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y discusión.**-El Factor Observación, después de la aplicación del ejercicio Mindfulness, se obtuvo una media de 22.54 con una desviación típica de 6.953, mientras que en el pos test del estudio de Steyn 2013, se encontró en observación una media de 28,66 y una desviación de 5,57

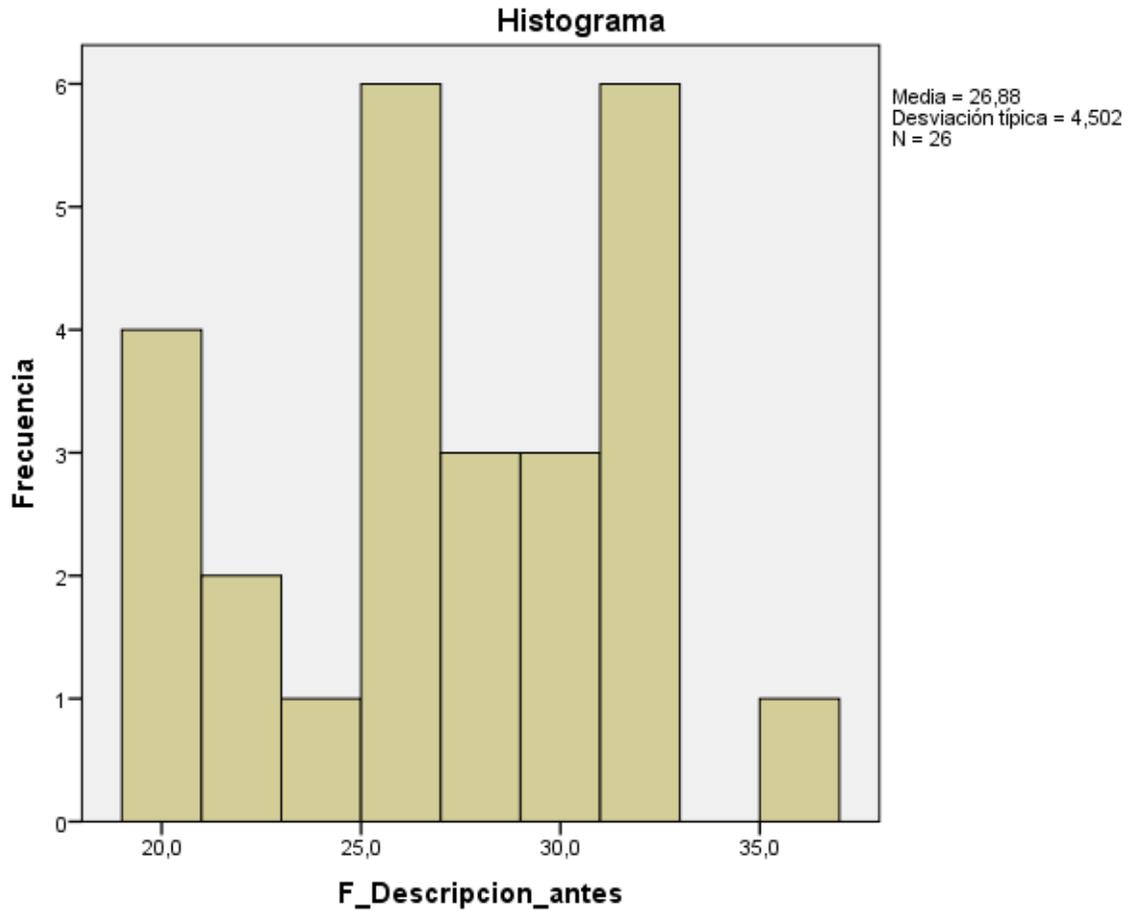


Ilustración # 3 FRECUENCIA ITEM DESCRIPCIÓN ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS  
Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y discusión.**-El Factor Descripción antes de la aplicación del ejercicio Mindfulness, se obtuvo una media de 26.88 con una desviación típica de 4.502 mientras que en el pre test del estudio de Steyn 2013, se encontró en descripción una media de 28,0 y una desviación de 7,1

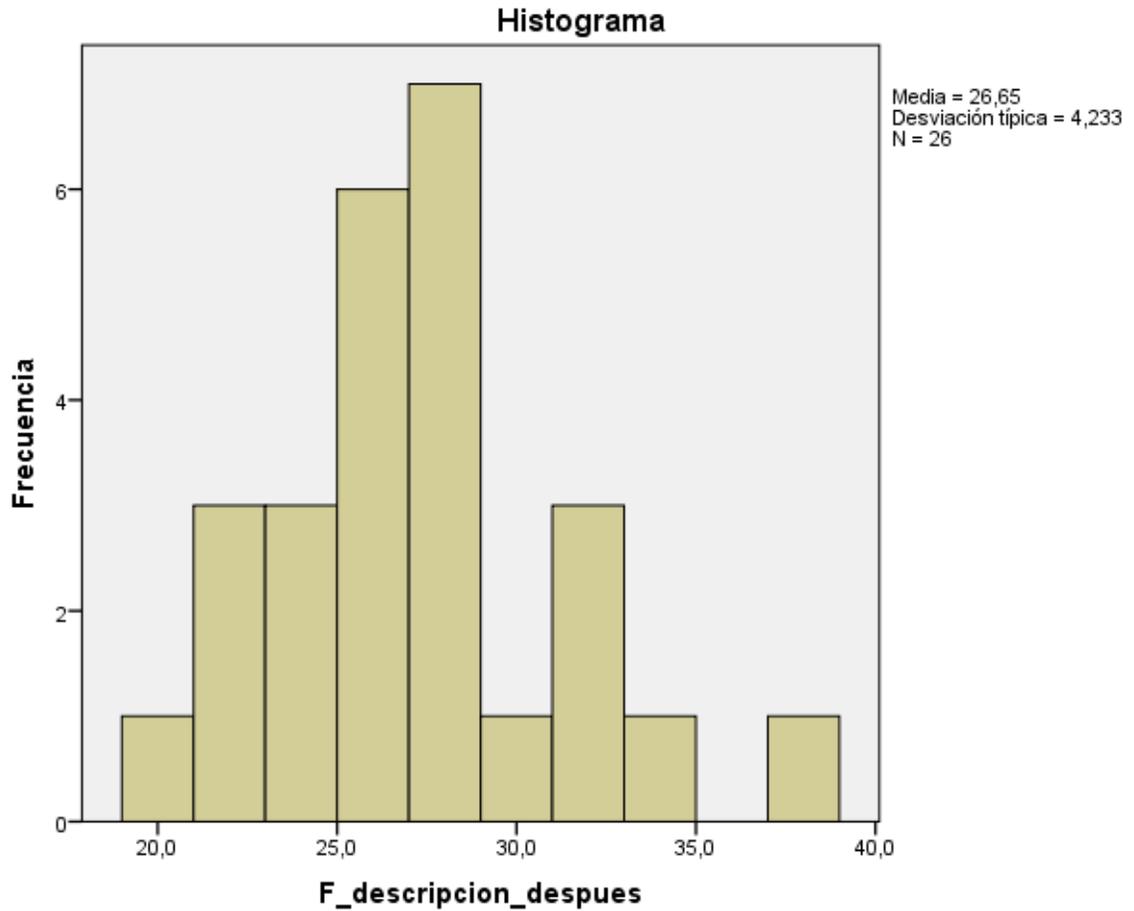


Ilustración # 4 FRECUENCIA ITEM DESCRIPCIÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS  
 Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y discusión.**-El Factor Descripción después de la aplicación del ejercicio Mindfulness, se obtuvo una media de 26.65 con una desviación típica de 4.233 mientras que en el pos test del estudio de Steyn 2013, se encontró en descripción una media de 31,14 y una desviación de 7,47

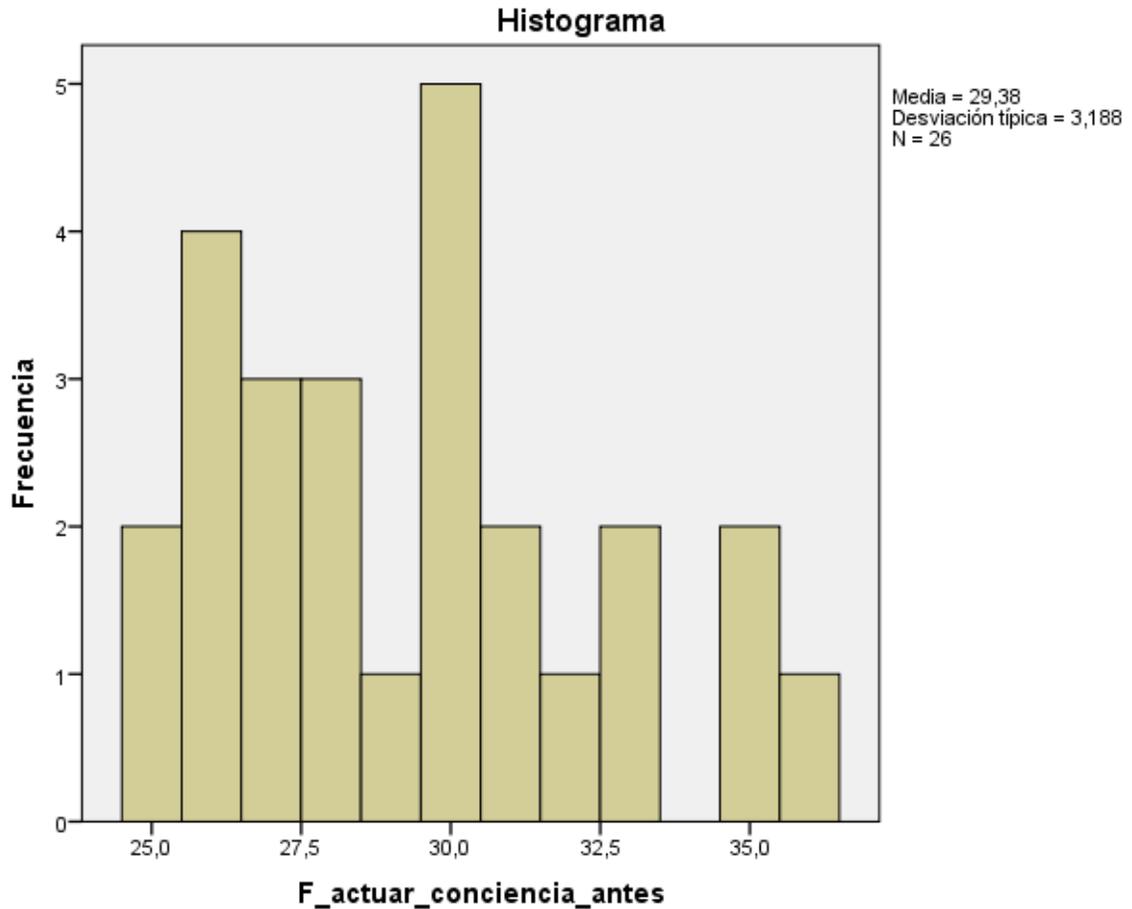


Ilustración # 5 FRECUENCIA ITEM ACTUAR CON CONCIENCIA ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS  
Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y discusión.**-El Factor Actuar con conciencia antes de la aplicación del ejercicio Mindfulness, se obtuvo una media de 29.38 con una desviación típica de 3,188 mientras que en el pre test del estudio de Steyn 2013, se encontró una media de 22,1 y una desviación de 5,74

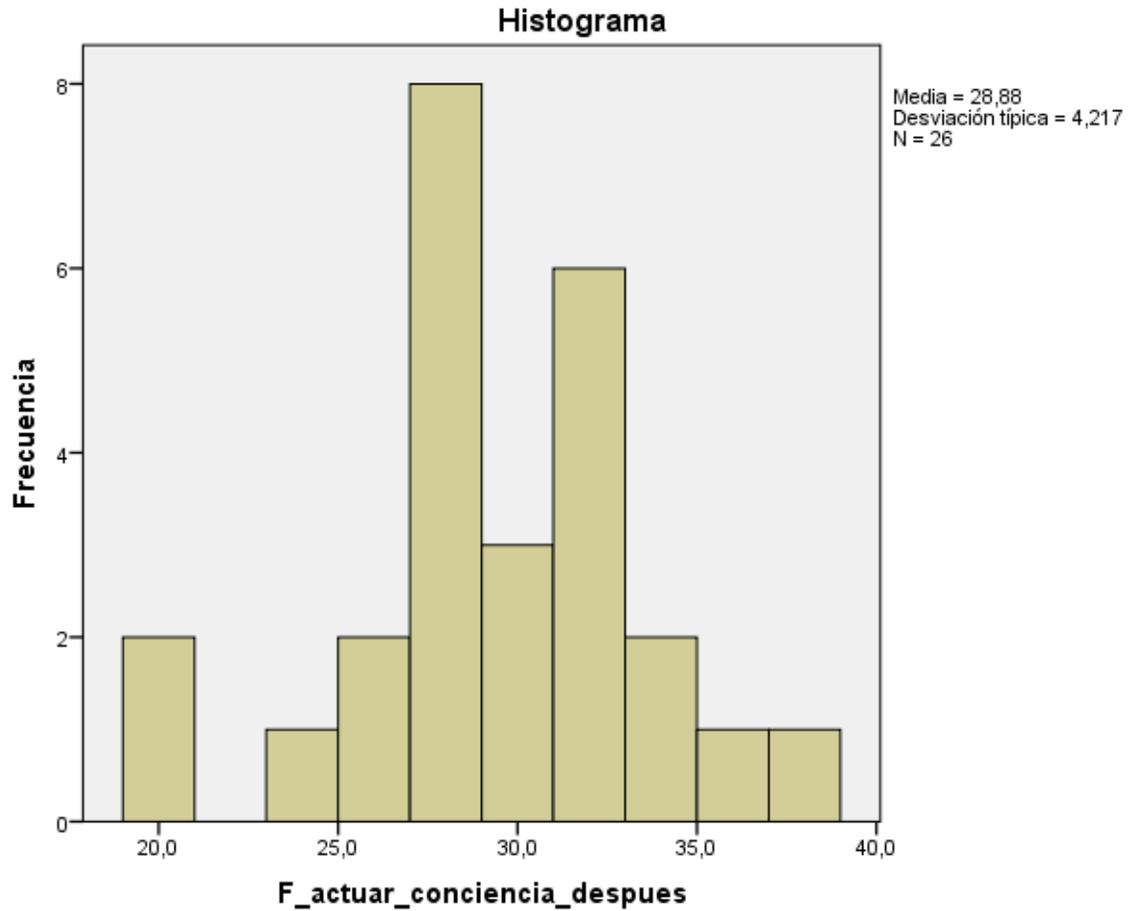


Ilustración # 6 FRECUENCIA ITEM ACTUAR CON CONCIENCIA DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y discusión.**-El Factor Actuar con conciencia después de la aplicación del ejercicio Mindfulness se obtuvo una media de 28.88 con una desviación típica de 4.217 mientras que en el pos test del estudio de Steyn 2013, se encontró una media de 25,38 y una desviación de 4,82

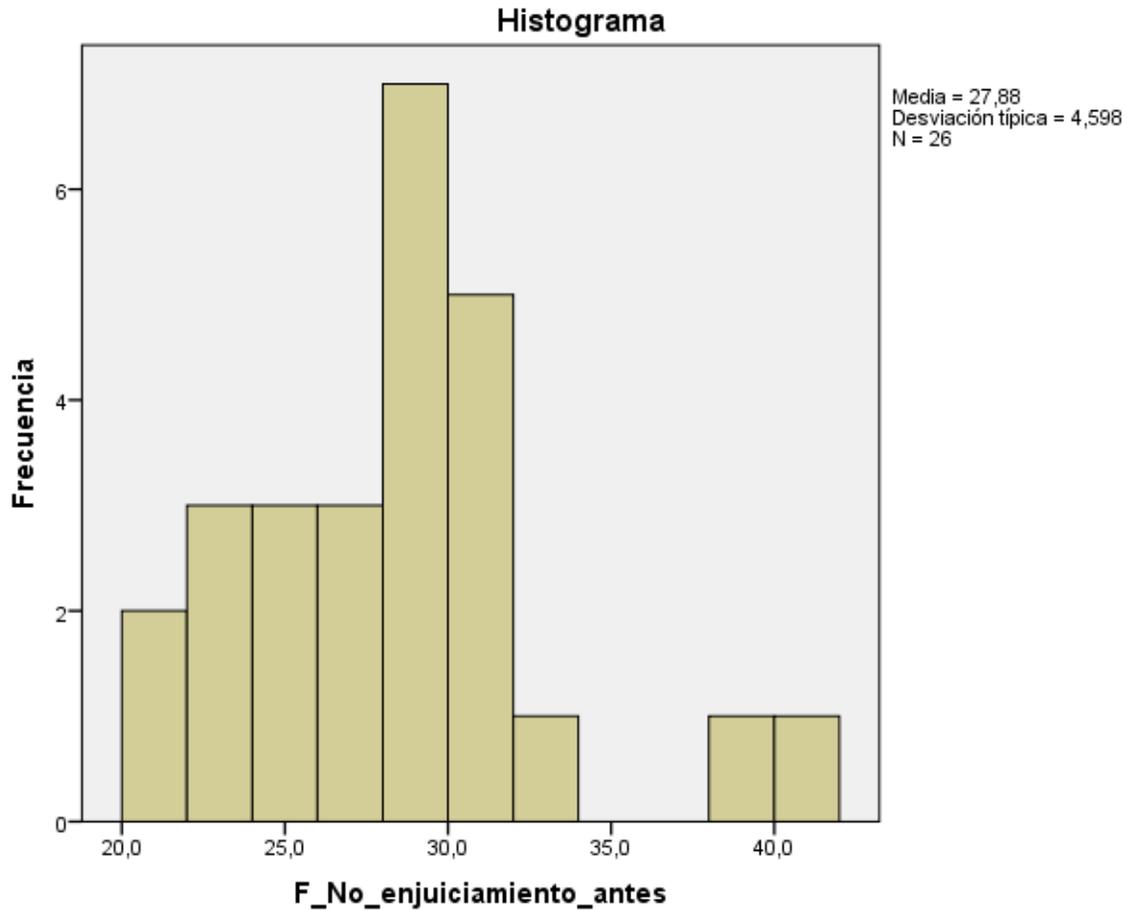


Ilustración # 7 FRECUENCIA ITEM NO ENJUICIAMIENTO ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y discusión.**-El Factor No enjuiciamiento antes de la aplicación del ejercicio Mindfulness se obtuvo una media de 27.88 con una desviación típica de 4,598 mientras que en el pre test del estudio de Steyn 2013, se encontró una media de 21,75 y una desviación de 6,59

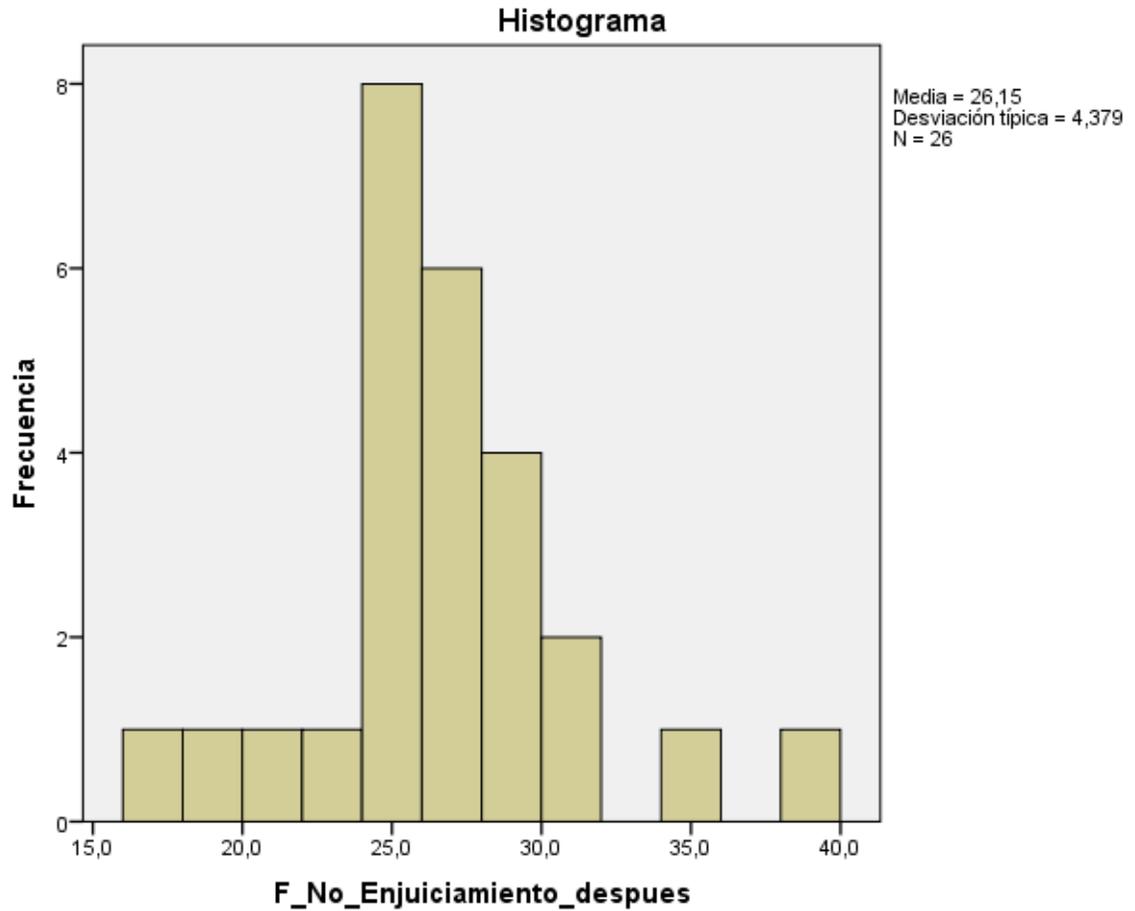


Ilustración # 8 FRECUENCIA ITEM NO ENJUICIAMIENTO DESPÚES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021.

**Análisis y discusión.**-El Factor No enjuiciamiento después de la aplicación del ejercicio Mindfulness se obtuvo una media de 26.15 con una desviación típica de 4.379 mientras que en el pos test del estudio de Steyn 2013, se encontró una media de 25,71 y una desviación de 5,74

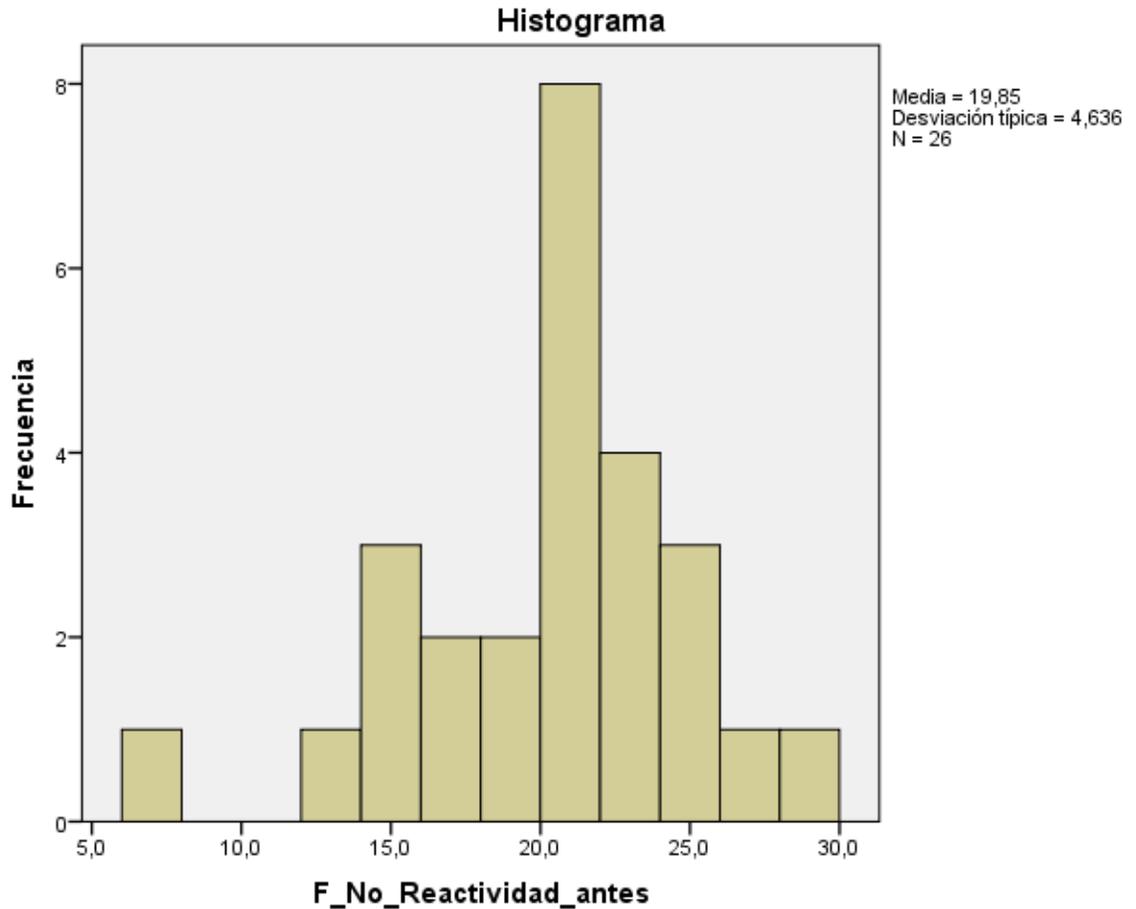


Ilustración # 9 FRECUENCIA ITEM NO REACTIVIDAD ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y discusión.**-El Factor No Reactividad antes de la aplicación del ejercicio Mindfulness, se obtuvo una media de 19.85 con una desviación típica de 4,636 mientras que en el pre test del estudio de Steyn 2013, se encontró una media de 20,1 y una desviación de 4,27

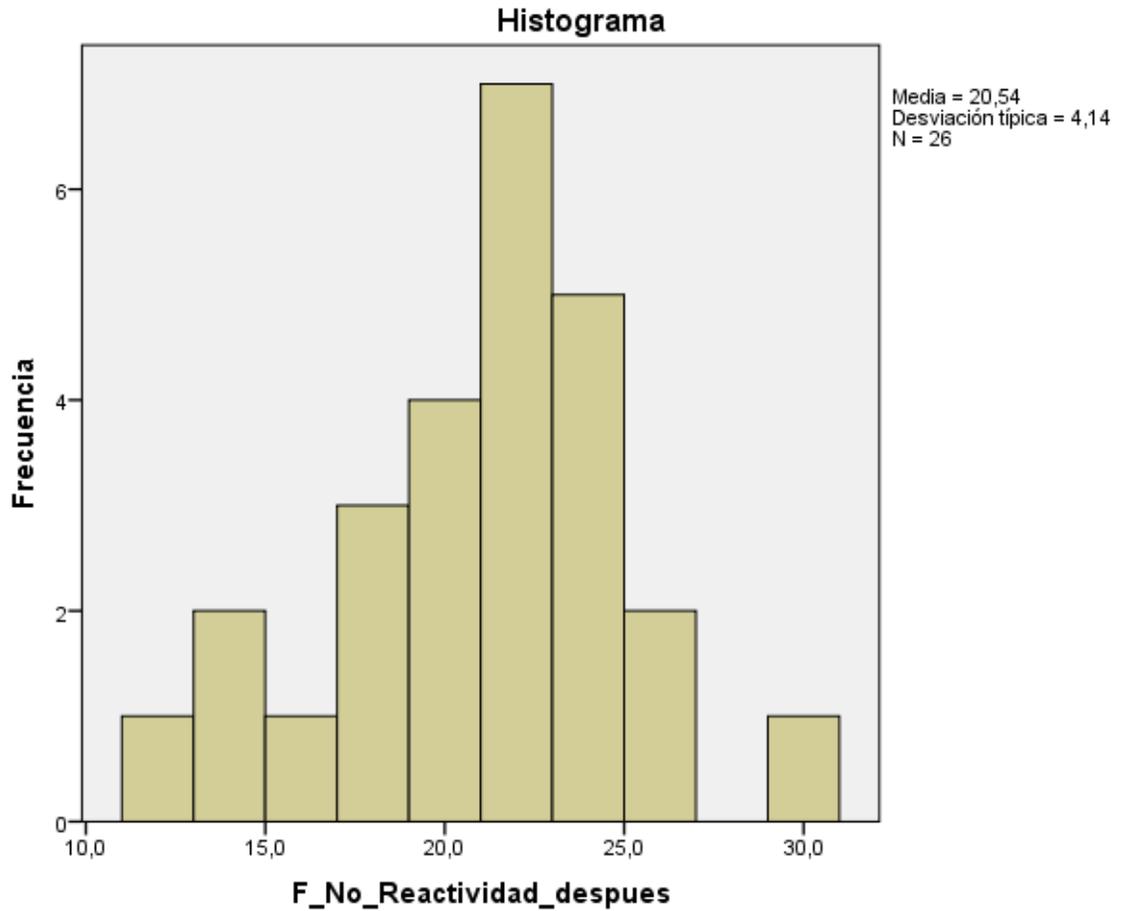


Ilustración 10 FRECUENCIA ITEM NO REACTIVIDAD DESPUES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS.

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y discusión.**-El Factor No Reactividad después de la aplicación del ejercicio Mindfulness, se obtuvo una media de 20.54 con una desviación típica de 4.14 mientras que en el pos test del estudio de Steyn 2013, se encontró en descripción una media de 21,04 y una desviación de 3,66

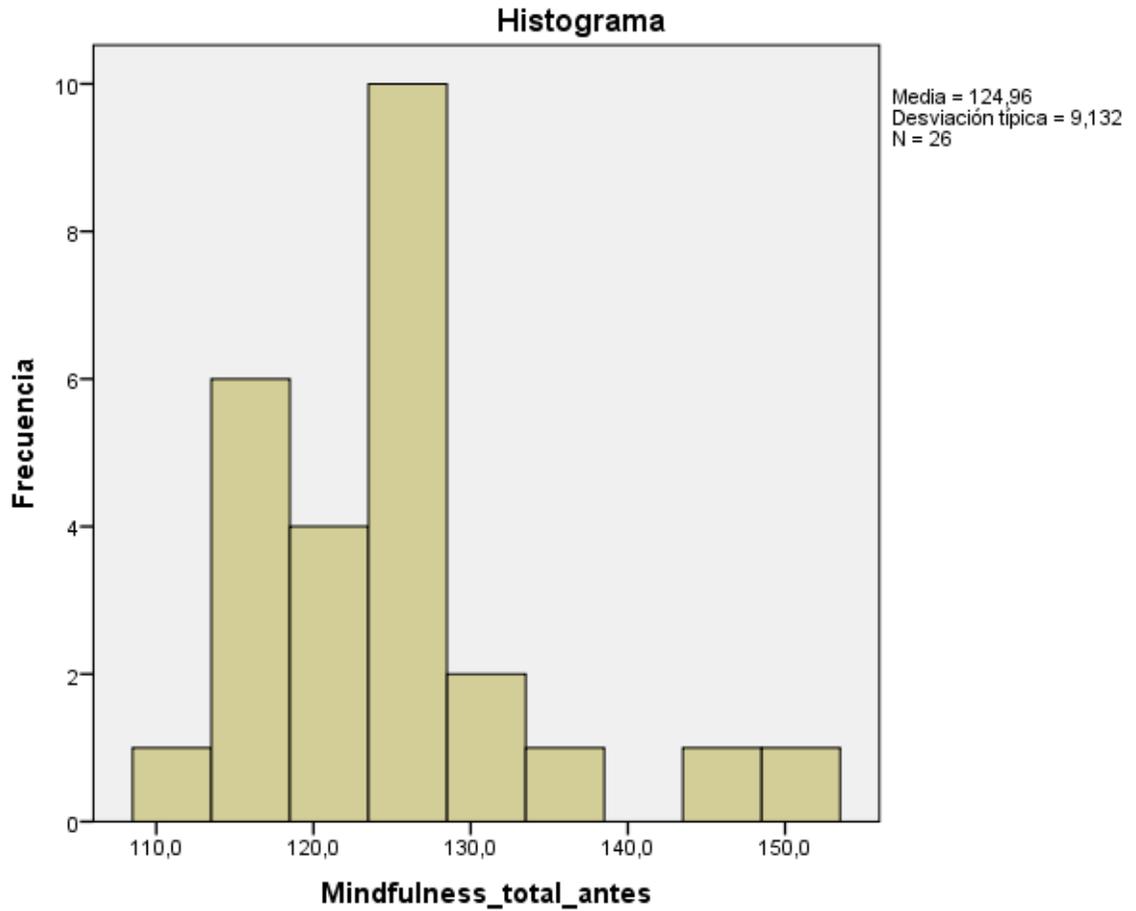


Ilustración # 11 FRECUENCIA MINDFULNESS TOTAL ANTES DEL EJERCICIO DE MINDFULNESS

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y discusión.**-En el resultado antes del ejercicio se obtuvo una media general en Mindfulness de 124.96 con una desviación típica de 9.132 mientras que en el pre test del estudio de Arrasco 2018, se encontró en el grupo experimental una media de 104,55 y una desviación de 6,51

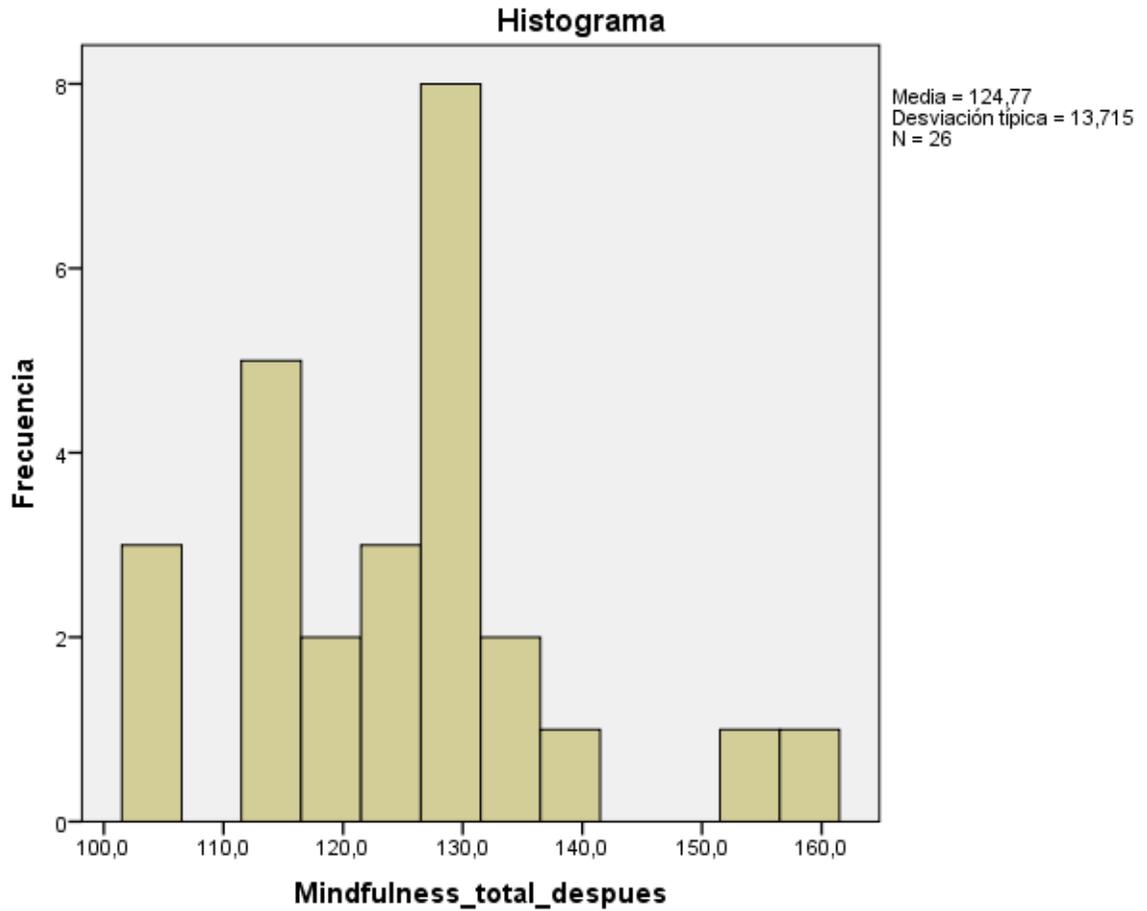


Ilustración 12 FRECUENCIA MINDFULNESS TOTAL DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINDFULNESS

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y discusión.**-El resultado de la aplicación del Test después del ejercicio Mindfulness, se obtuvo una media general de 124.77 con una desviación típica de 13.715 mientras que en el pos test del estudio de Arrasco 2018, se encontró en una media de 171.4 y una desviación de 4,58

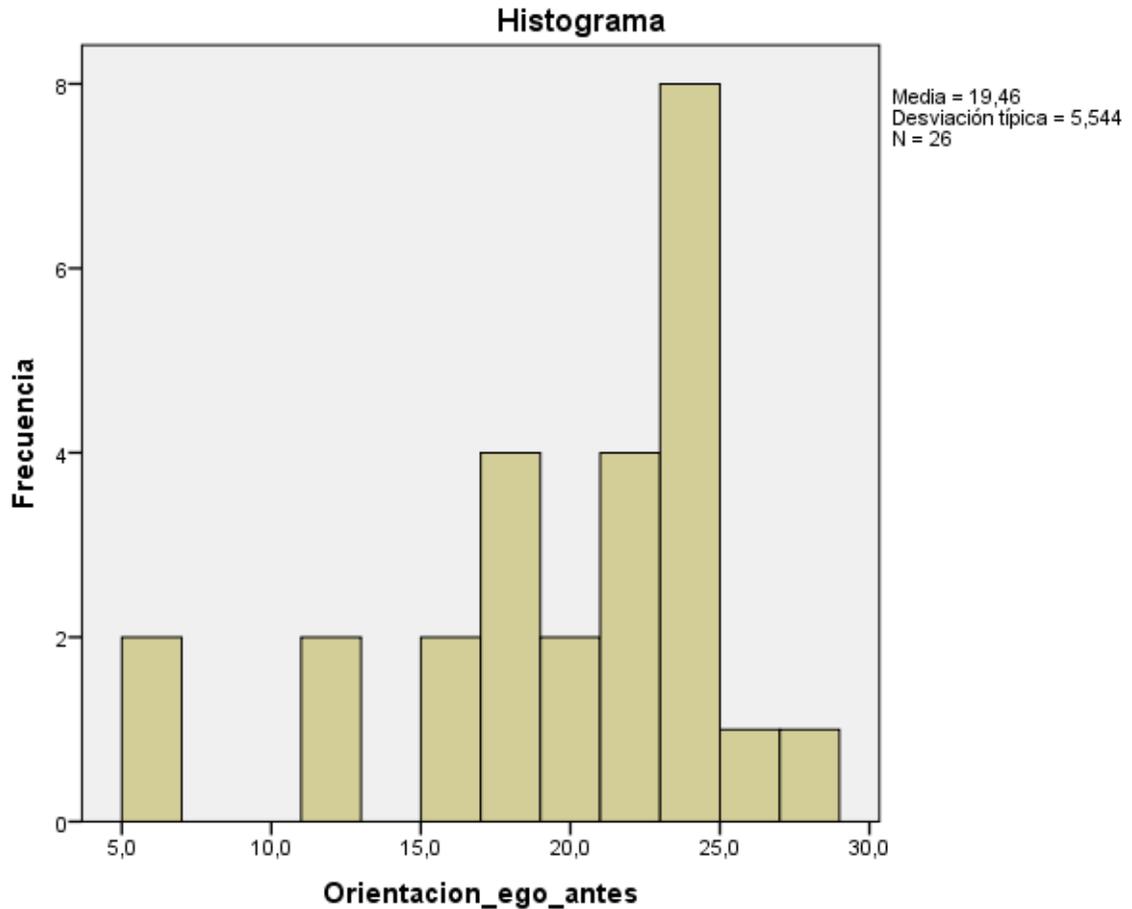


Ilustración # 13 FRECUENCIA ORIENTACIÓN AL EGO ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y Discusión.**-En la dimensión Orientación al Ego en la evaluación antes del ejercicio se encontró una media de 19,46 con una desviación típica de 5,544, mientras que en el estudio de Steyn 2013, en el grupo experimental en el pre test la media fue de 18,23 y la desviación de 8,45

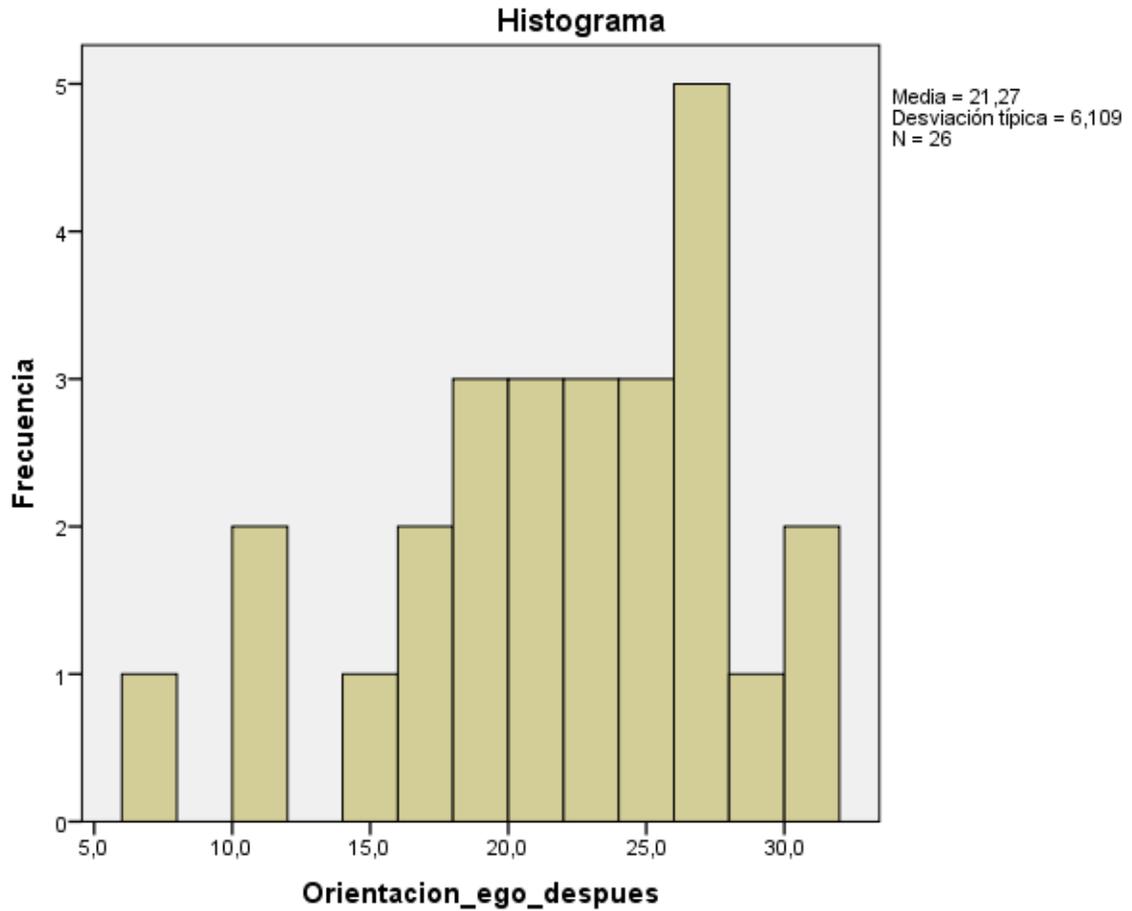


Ilustración # 14 FRECUENCIA ORIENTACIÓN AL EGO DESPUES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y Discusión.**-Se obtuvo que el resultado de la aplicación del Test en la dimensión orientación al Ego después del ejercicio Mindfulness, una media general de 21,27, mientras que en estudio de Steyn 2013 la media de orientación al ego fue de 17,61 y la desviación de 7,73.

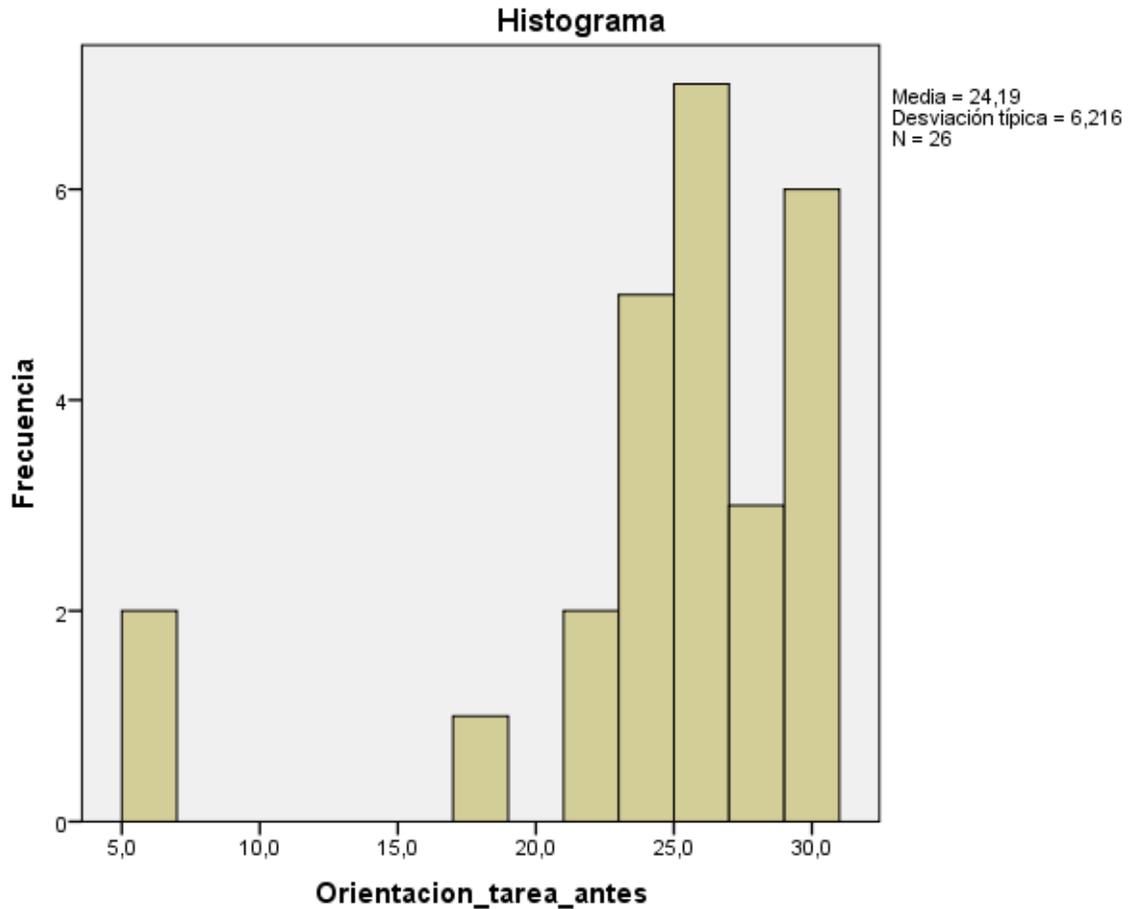


Ilustración # 15 FRECUENCIA ORIENTACIÓN A LA TAREA ANTES DEL EJERCICIO DE MINFFULNESS

Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y Discusión.-** En la dimensión orientación a la tarea antes del ejercicio de Mindfulness la media fue de 24,19 con una desviación típica de 6,216 mientras que en el estudio de Steyn 2013 en el pre test la media fue de 26.95 y la desviación de 3.90

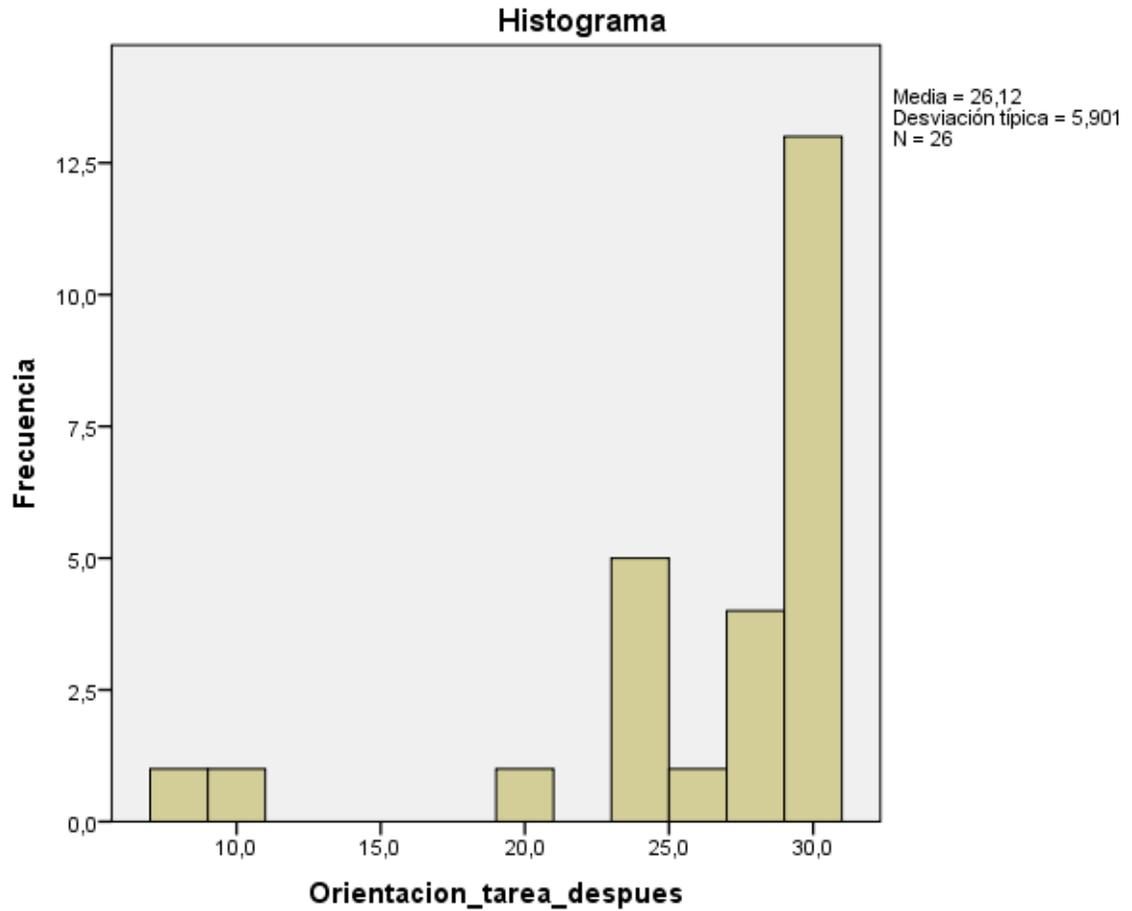


Ilustración 16 FRECUENCIA ORIENTACIÓN A LA TAREA DESPUÉS DEL EJERCICIO DE MINDFULNESS  
Elaborado por: Alexei Ortiz, 2021

**Análisis y Discusión** En la dimensión orientación a la tarea después del ejercicio de Mindfulness la media fue de 24,19 con una desviación típica de 6,216 mientras que en el estudio de Steyn 2013 en el pre test la media fue de 27.05 y la desviación de 3.08

TABLA # 6 PRUEBA DE WICOXON

<b>Rangos</b>				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
F_Obsevacion_despues - F_Observacion_antes	Rangos negativos	12 <sup>a</sup>	12,54	150,50
	Rangos positivos	14 <sup>b</sup>	14,32	200,50
	Empates	0 <sup>c</sup>		
	Total	26		
F_descripcion_despues - F_Descripcion_antes	Rangos negativos	12 <sup>d</sup>	12,75	153,00
	Rangos positivos	12 <sup>e</sup>	12,25	147,00
	Empates	2 <sup>f</sup>		
	Total	26		
F_actuar_conciencia_despues - F_actuar_conciencia_antes	Rangos negativos	8 <sup>g</sup>	15,75	126,00
	Rangos positivos	14 <sup>h</sup>	9,07	127,00
	Empates	4 <sup>i</sup>		
	Total	26		
F_No_Enjuiciamiento_despues - F_No_enjuiciamiento_antes	Rangos negativos	15 <sup>j</sup>	13,67	205,00
	Rangos positivos	10 <sup>k</sup>	12,00	120,00
	Empates	1 <sup>l</sup>		
	Total	26		
F_No_Reactividad_despues - F_No_Reactividad_antes	Rangos negativos	11 <sup>m</sup>	10,27	113,00
	Rangos positivos	11 <sup>n</sup>	12,73	140,00
	Empates	4 <sup>o</sup>		
	Total	26		
Mindfulness_total_despues - Mindfulness_total_antes	Rangos negativos	11 <sup>p</sup>	14,86	163,50
	Rangos positivos	14 <sup>q</sup>	11,54	161,50
	Empates	1 <sup>r</sup>		
	Total	26		
Orientacion_ego_despues - Orientacion_ego_antes	Rangos negativos	8 <sup>s</sup>	13,56	108,50
	Rangos positivos	16 <sup>t</sup>	11,97	191,50
	Empates	2 <sup>u</sup>		
	Total	26		

Orientacion_tarea_despues - Orientacion_tarea_antes	Rangos negativos	6 <sup>v</sup>	17,00	102,00
	Rangos positivos	18 <sup>w</sup>	11,00	198,00
	Empates	2 <sup>x</sup>		
	Total	26		

<b>Estadísticos de contraste<sup>a</sup></b>								
	F_Obseccion_despues - F_Observacion_antes	F_descripcion_despues - F_Descripcion_antes	F_actuar_concien_cia_despues - F_actuar_concien_cia_antes	F_No_Enjuiciamiento_despues - F_No_enjuiciamiento_antes	F_No_Reactividad_despues - F_No_Reactividad_antes	Mindfulness_total_despues - Mindfulness_total_antes	Orientacion_ego_despues - Orientacion_ego_antes	Orientacion_tarea_despues - Orientacion_tarea_antes
Z	-,635 <sup>b</sup>	-,086 <sup>c</sup>	-,016 <sup>b</sup>	-1,146 <sup>c</sup>	-,439 <sup>b</sup>	-,027 <sup>c</sup>	-1,187 <sup>b</sup>	-1,374 <sup>b</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	,525	,932	,987	,252	,660	,979	,235	,169
Sig. exacta (bilateral)	,536	,938	,993	,260	,671	,984	,243	,175
Sig. exacta (unilateral)	,268	,469	,497	,130	,336	,492	,122	,087
Probabilidad en el punto	,004	,006	,006	,003	,005	,005	,003	,002
a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon								
b. Basado en los rangos negativos.								
c. Basado en los rangos positivos.								

**Análisis y Discusión** Se aplicó la prueba de Wilcoxon para determinar si se presentaron diferencias significativas en las puntuaciones de las dimensiones de Mindfulness y de percepción de Éxito entre el antes y después del ejercicio encontrando que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las dos medidas, mientras en el estudio de Steyn 2013 no se encontró diferencias significativas en percepción de éxito y solo en descripción y no juzgamiento en el test de Mindfulness

Con esto se cumple el objetivo específico 3: Comparar el nivel de atención plena y percepción de éxito antes y después de los ejercicios de Mindfulness.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

En esta parte de la investigación se presentarán las conclusiones finales y las recomendaciones para futuras investigaciones.

- Se identificó que el grado de Percepción de Éxito en los 26 futbolistas de primera categoría del Club Deportivo Macará, del Campeonato de Liga PRO serie A 2020, subió después de la aplicación del ejercicio, con los siguientes valores.

Media Orientación al Ego Antes: 19,462 con una desviación Típica de 5,5442.

Media Orientación al Ego Después: 21,269 con una desviación Típica 6,1094.

Media Orientación a la Tarea Antes: 24,192 con una desviación típica de 6,2162.

Media Orientación a la Tarea Después: 5,9014 con una desviación Típica 5,9014.

- Se obtuvo en la investigación, que no subió el nivel de Mindfulness en los 26 futbolistas de primera categoría del Club Deportivo Macará, según los siguientes valores. Media antes del ejercicio Mindfulness: 124,962 con una desviación típica de 9,1323 Media después del ejercicio Mindfulness: 124,769 con una desviación típica de 13,7151.
- Se comparó el nivel de Atención Plena y Percepción de Éxito, antes y después de los ejercicios Mindfulness, a través de la prueba de Wicoxon, encontrando

que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las dos medidas.

- Analizando la relación entre el Mindfulness y la Percepción de Éxito en los futbolistas del Club Deportivo Macará, se llegó a la conclusión que si existe relación entre las dos variables, merced al resultado deportivo conseguido después de la aplicación del ejercicio, que fue la goleada del Club Deportivo Macará sobre el Campeón Delfín por 5 a 1, marcador abultado y con personalidad, que fue el único en el desarrollo del campeonato de Fútbol de Liga PRO serie A 2020.

## **5.2 Recomendaciones**

- Se recomienda al cuerpo técnico del Club Social y Deportivo Macará que cuando se haga una investigación de este tipo debe dar apertura a los investigadores y no cerrarse con sus mitos y egoísmos, porque de esa manera no logran el desarrollo personal ni el de los y peor del equipo.
- También hay que recomendar a los directivos que a ciertos jugadores de su equipo les motiven a terminar sus estudios, para que tengan una educación integral y de esa manera contar con jugadores preparados académicamente y deportivamente, para que puedan desarrollar su potencial intelectual en temas de investigación, como lo es el Mindfulness.
- Se recomienda al nuevo Cuerpo Técnico del Club Social y Deportivo Club Macará de Primera Categoría que se actualicen en temas del desarrollo de la mente, como el Mindfulness, ya que es una herramienta que se está utilizando en los equipos de fútbol europeos y que les están dando grandes resultados.
- Y lo más importante, se recomienda que se permita dar un plan de seguimiento o implementar un plan para continuar con la investigación.

### 5.3 Bibliografía

- Argudo, F., Dela Vega, R., & Ruiz, R. (2015). Percepción de éxito y rendimiento deportivo de un portero de waterpolo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 21-27.
- Arrasco Alegre, N. E. (2018). *Aplicación y Validación del programa Mindfulness para mejorar la atención plena en estudiantes de pregrado de una universidad de Lima, 2017*. Lima: Universidad Cesar Vallejo.
- Baena, E. A., Granero, G. A., Bracho, A. C., & Perez, Q. F. (2012). Sport Satisfaction Instrument (SSI) adaptado a la Educación Física. *Revista de Psicodidáctica*, 377-396.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13-27-45.
- Baltar, Y., & Filgueiras, A. (2018). Los efectos de la meditación de la atención plena en el control de atención durante la temporada baja entre los jugadores de fútbol. *SAGEPUB*, 1-9.
- 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 Med*, 47, 1-7. doi:10.1007/s40279-017-0752-9
- Campagne, D. (2004). Teoría y fisiología de la meditación. *CUADERNOS DE MEDICINA PSICOSOMATICA Y PSIQUIATRIA DE ENLACE*, 1-30.
- Carraça, J., Serpa, S., Rosado, A., & Palmi, J. (2018). The Mindfulness- Based Soccer Program (MBSoccerP): Effects on Elite Athletes. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 62-85.
- Cecchini, J. A., Gonzalez, C., Lopez, J., & Brustad, R. J. (2005). RELACIÓN DEL CLIMA MOTIVACIONAL PERCIBIDO CON LA ORIENTACIÓN. *Revista Mexicana de Psicología*, 469-467.
- Cepeda Salas, V. M., & Romero Carrasco, A. E. (2020). El Deportista y la Atención Plena. / The Athlete and the Mindfulness. . *Liminales. Escritos sobre psicología y sociedad.*, 1-15.
- ENGLER, B. (1996). *Introducción a las teorías de la personalidad*. Mexico: McGraw-Hill.
- Gonzales, C., Cecchini, J., Llavora, A., & Vasquez Gonzalez, A. (2010). Influencia del entorno Social y el clima Motivacional en el Autoconcepto de las Futbolistas asturianas. *Aula Abierta*, 25-36.
- Granero, A., Baena, A., Gomez, M., & Abaldes, J. (2014). Estudio psicometrico y prediccion de la importancia de la Educacion Fisica a partir de las orientaciones a la meta. *Psicologia: Reflexao e Crítica*, 443-445.
- Hall, H. K., Treasure, D. C., & Robert, G. C. (1994). Parental Goal Orientations and Beliefs About the Competitive-Sport Experience of Their Child. *Journal of Applied Social Psychology*, 631-645.
- Hoja, S., & Jansen, P. (2019). Mindfulness-based intervention for tennis players: a quasi-experimental pilot study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 1-7.
- Iturri Miranda, G. M., & Gomez Lafuente, J. (2020). *PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MSPE (MINDFUL SPORT PERFORMANCE ENHANCEMENT) PARA INCREMENTAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE UN JUGADOR DE BOWLING*. La Paz: Universidad Católica Boliviana San Pablo.
- López Roel, S., & Dosil, D. J. (2019). Reducción y validación de un cuestionario para medir las necesidades psicológicas de los deportistas. *Cuadernos de Psicología del*

- deporte*, 209-226.
- Maehr, M., & Nicholls, J. (1980). Culture and achievement motivation: *Studies in crosscultural psychology*, 41.
- Mehrsafar, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sanchez, J., Moosakhani, A., & Zadeth, A. (2019). The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. *Physiol Behav.*
- Moñivas, A., Garcia-Diex, G., & Garcia de Silva, R. (2012). MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): CONCEPTO Y TEORÍA MINDFULNESS : CONCEPT AND THEORY. *Portularia*, 7, 83-89.
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrouf, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., & Brand, S. (2020). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 47. doi:10.1016/j.psychsport.2019.101636.
- Palmi, J., & Sole, S. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 147-155.
- Parada Ordenes, S. O. (2013). *Potencialidades del canto para ser utilizado en Psicoterapia transpersonal*. Santiago : Universidad de Chile.
- PEREZ, A., & BOTELLA, L. (2006). CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) Y PSICOTERAPIA CONCEPTO, EVALUACIÓN Y APLICACIONES CLÍNICAS. *REVISTA DE PSICOTERAPIA*, 1-120.
- Ruiz, F., Zarauz, A., & Flores, G. (2015). Percepción del éxito en corredores de fondo en ruta en función de variables socio-demográficas. *Dialnet*, 136-139.
- Sanchez, G., & Araya, G. (2014). Atención plena, inteligencia emocional, género, área de estudio y reporte de ejercicio en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 19-36.
- SIMON, V. M. (2007). MINDFULNESS Y NEUROBIOLOGÍA. *REVISTA DE PSICOTERAPIA*, 1-26.
- Steyn, M. H. (2013). *The impact of psychological skills and mindfulness training on the psychological well-being of undergraduate music students*. Pretoria: University of Pretoria.
- Usan, S. P., Salavera, C., Murillo, L., & Alvarez, J. (2017). Creencias y percepciones del éxito en futbolistas adolescentes. Diferencias entre categorías deportivas y posición clasificatoria. *Retos*, 207-211.
- Vaquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Neuropsiquiatr*, 79(1), 42-51.
- Vasquez, J. C. (2018). *APLICACIÓN DE LA METODOLOGÍA MINDFULNESS INTO ACTION*. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (2010). *Trascender el ego*. España: Kairos SA.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte*. Barcelona: Ariel.
- WOLMAR, B. (1989). *Dictionary of Behavioral Science*. SAN DIEGO: Academic Press.,
- Zafra, O. A., Álvarez, A. M., Ortin, M., Francisco, J., & Blas, R. A. (2009). ANSIEDAD COMPETITIVA, PERCEPCIÓN DE ÉXITO Y LESIONES: UN ESTUDIO EN FUTBOLISTAS. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte*, 51-66.

## 5.4 Anexos

Link del instrumento utilizado con el Cuestionario de Mindfulness 5 Factores autoría de Baer R, Smith G, Hopquins J, Krietemeyer J, Toney L,. Ussing Self Report Assessment Methods to Explore Facts off Mindfulness Assessment 2006;13(1):27-45.

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAAAAAAZAAK3BX7tUNFoyN0tST0FOQkcyUkJGSk5RWE1TTjNNTC4u>.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE  
AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
Y DE LA EDUCACIÓN**

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA MENCIÓN EN GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA

¡El objetivo de la presente encuesta es analizar la relación entre la aplicación del Mindfulness y la percepción de éxito de los futbolistas del Club Social y Deportivo Macara!

Estimados Jugadores del Club Social y Deportivo Macara, la presente encuesta tiene la finalidad de levantar información que nos permitirá determinar el Nivel de Mindfulness, los datos levantados servirán para diagnosticar el nivel de atención plena y concentración, para lo cual solicitamos que las respuestas se las realicen con toda honestidad.

ALEXEI DIMITROF ORTIZ VELASTEGUI - Estudiante de la Maestría en Actividad Física Mención Administración y Gestión Deportiva Cohorte 2018, agradece por su aporte, respondiendo todas las preguntas de esta Encuesta.

El instrumento utilizado es Cuestionario de Mindfulness 5 Factores autoría de Baer R, Smith G, Hopquins J, Krietemeyer J, Toney L,. Ussing Self Report Assessment Methods to Explore Facts off Mindfulness Assessment 2006;13(1):27-45.

## 1. NIVEL DE MINDFULNESS

	Nunca o muy rara vez es verdad	Rara vez es verdad	Algunas veces es verdad	A menudo es verdad	Muy a menudo o siempre es verdad
1.- Cuando camino, noto las sensaciones de mi cuerpo en movimiento de manera intencionada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.- Soy capaz de encontrar las palabras adecuadas para describir mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.- Me critico por tener emociones irracionales e inadecuadas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.- Percibo mis sentimientos y emociones sin necesidad de reaccionar ante ellas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.- Mientras estoy haciendo algo, mi mente divaga y me distraigo fácilmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.- Cuando me doy una ducha o un baño, me mantengo alerta sobre las sensaciones del agua sobre mi cuerpo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7.- Puedo expresar fácilmente con palabras mis creencias, opiniones y expectativas.	<input type="radio"/>				
8.- No pongo atención en lo que estoy haciendo porque estoy soñando despierto, preocupado, o distraído.	<input type="radio"/>				
9.- Puedo observar mis sentimientos, sin perderme en ellos.	<input type="radio"/>				
10.- Me digo que no debería sentirme de la manera que me siento.	<input type="radio"/>				
11.- Me doy cuenta de cómo los alimentos y las bebidas afectan mis pensamientos, sensaciones corporales y emociones.	<input type="radio"/>				
12.- Es difícil para mí encontrar las palabras que describan lo que estoy pensando.	<input type="radio"/>				
13.- Me distraigo fácilmente.	<input type="radio"/>				

14.- Creo que mis pensamientos no son normales o que son malos y no debería pensar de esa manera.	<input type="radio"/>				
15.- Presto atención a las sensaciones, como sentir el viento en el pelo o el sol en mi cara.	<input type="radio"/>				
16.- Me resulta difícil pensar en las palabras adecuadas para expresar lo que pienso acerca de las cosas.	<input type="radio"/>				
17.- Puedo hacer juicios sobre si mis pensamientos son buenos o malos.	<input type="radio"/>				
18.- Me resulta difícil mantenerme concentrado en los que esta ocurriendo en este momento.	<input type="radio"/>				
19.- Cuando tengo pensamientos angustiosos o imágenes dolorosas, puedo volver atrás y ser consciente del pensamiento o la imagen sin quedarme atrapado en ellos.	<input type="radio"/>				
20.- Presto atención a los sonidos, como el tic tac de los relojes, el canto de los pajaros o el ruido de los coches que circulan.	<input type="radio"/>				
21.- En situaciones difíciles, puedo hacer una pausa, sin reaccionar de forma inmediata.	<input type="radio"/>				
22.- Cuando tengo sensación en mi cuerpo, me resulta difícil describirla porque no puedo encontrar las palabras adecuadas.	<input type="radio"/>				
23.- Parece que voy con el "piloto automatico" puesto, sin mucha conciencia de lo que estoy haciendo.	<input type="radio"/>				
24.- Cuando tengo pensamientos angustiosos o imagenes dolorosas, me siento tranquilo al cabo de poco tiempo.	<input type="radio"/>				
25. Me digo a mí mismo que no debería estar pensando como estoy pensando	<input type="radio"/>				
26. Percibo los olores y aromas de las cosas.	<input type="radio"/>				

27. Incluso cuando me siento terriblemente alterado, soy capaz de encontrar la manera de ponerlo en palabras.	<input type="radio"/>				
28. Me apresuro entre una y otra actividad sin estar muy atento a cada una de ellas.	<input type="radio"/>				
29. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales perturbadoras, soy capaz de observarlas sin reaccionar	<input type="radio"/>				
30. Pienso que algunas de mis emociones son malas o inapropiadas, y que no debería sentirlas	<input type="radio"/>				
31. Me doy cuenta de elementos visuales en el arte o en la naturaleza, como colores, formas, texturas y patrones de luz y sombra.	<input type="radio"/>				
32. Mi tendencia natural es la de colocar mis experiencias en palabras	<input type="radio"/>				
33. Cuando tengo pensamientos o imágenes aflictivas, puedo reconocerlas como tales y dejarlas ir	<input type="radio"/>				
34. Realizo deberes o tareas de manera automática sin estar consciente de lo que estoy haciendo.	<input type="radio"/>				
35. Cuando tengo pensamientos o imágenes mentales aflictivas, me juzgo a mí mismo como bueno o malo, dependiendo del tipo de pensamiento o imagen mental.	<input type="radio"/>				
36. Presto atención a cómo mis emociones afectan mis pensamientos y comportamiento	<input type="radio"/>				

37. Usualmente soy capaz de describir en detalle cómo me siento en un momento determinado.	<input type="radio"/>				
38. Me encuentro a mí mismo haciendo cosas sin prestarles atención.	<input type="radio"/>				
39. Me desapruebo cuando tengo ideas irracionales.	<input type="radio"/>				

**3. CUANDO JUEGO FÚTBOL SIENTO QUE TENGO ÉXITO ?**

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces es verdad	De acuerdo	Muy de acuerdo
1.- Cuando derroto a los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.- Cuando soy el/la mejor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.- Cuando trabajo duro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.- Cuando demuestro una clara mejoría personal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.- Cuando mi actuación supera la del resto de jugadores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.- Cuando demuestro al/la profesor/a y a mis compañeros/as que soy el/la mejor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.- Cuando supero las dificultades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.- Cuando domino algo que no podía hacer antes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.- Cuando hago algo que los demás alumnos/as no pueden hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.- Cuando rindo a mi mejor nivel de habilidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.- Cuando alcanzo una meta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.- Cuando soy claramente superior.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Acepto participar en la presente Investigación \*

Acepto

Ambato 18 de febrero de 2020

Ingeniero  
Héctor Salazar  
VICEPRESIDENTE Y GERENTE DEPORTIVO  
CLUB MACARA  
Ciudad

De mi consideración

Por medio del presente solicito a Usted se autorice la realización de la Investigación: MINDFULNESS Y PERCEPCIÓN DE ÉXITO EN LOS FUTBOLISTAS DEL CLUB MACARÁ. Presentado por ALEXEI DIMITROF ORTÍZ VELASTEGUÍ, estudiante de la MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA MENCIÓN GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA, de la Universidad Técnica de Ambato con la línea de investigación DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO cohorte 2018, la misma que se realizara con el acompañamiento del Psicólogo Ismael Gaibor Director de Tesis.

Cabe indicar que la técnica utilizada en la investigación es una herramienta novedosa que seguro será de aporte para el club.

Sin otro particular agradezco y suscribo

Atentamente

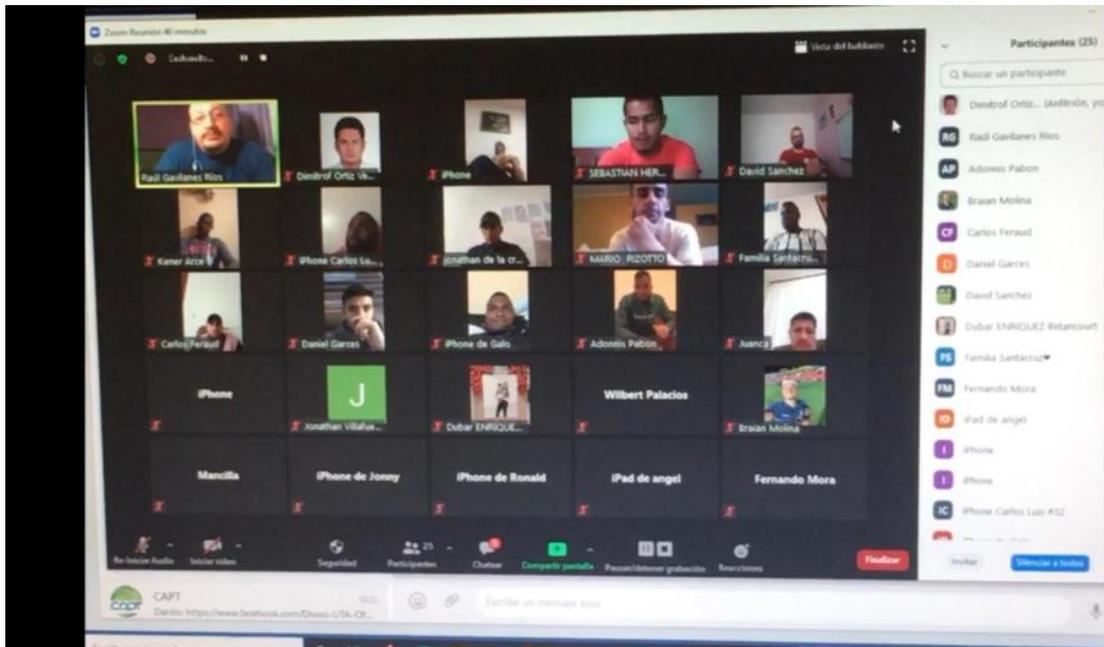
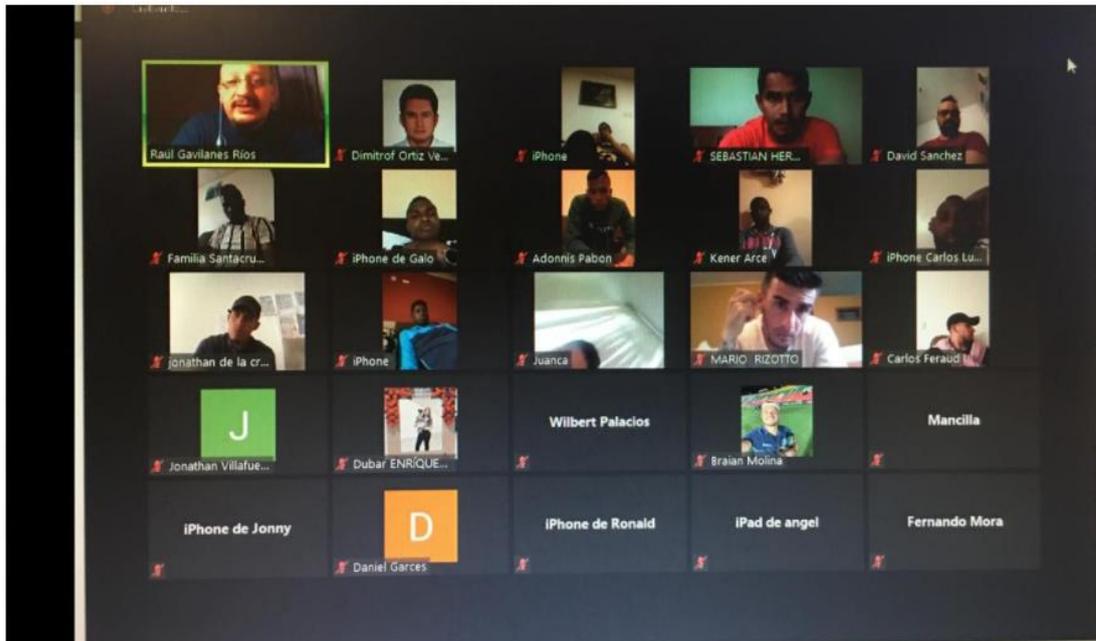
Lcdo. Alexei Dimitrof Ortiz Velastegui  
CC. 1802697621



## EVIDENCIAS DEL ESTUDIO



## Aplicación del Test antes del Ejercicio de Mindfulness



## Aplicación del del ejercicio de Mindfulness









Aplicación del Test después del ejercicio Mindfulness





