

MINDFULNESS EN EL CONTEXTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE: LA ACEPTACIÓN DE LA EXPERIENCIA COMO ALTERNATIVA AL CONTROL

Israel Mañas, Jesús del Águila, Clemente Franco, M^a Dolores G. Montoya y
Consolación Gil

Universidad de Almería

Introducción

En el contexto de la actividad física y el deporte, especialmente para los atletas y deportistas de alto nivel, uno de los objetivos fundamentales es el incremento del rendimiento deportivo (Gooding y Gardner, 2009).

Cuando se habla de mejorar el rendimiento deportivo, la mayoría de las personas piensan en variables y demandas de tipo fisiológicas, sin embargo, el deporte es de carácter multidimensional, requiere de habilidades psicológicas para la mejora y optimización del rendimiento (Birrer y Morgan, 2010). El rendimiento óptimo se ha descrito como “la correcta combinación de las condiciones cognitivas, afectivas y fisiológicas que permiten adecuadamente que las habilidades aprendidas ocurran de una manera aparentemente sin esfuerzo y automática” (Gardner y Moore, 2007, p.4).

Durante décadas, la psicología del deporte ha investigado el clima o estado mental ideal que favorezca que los deportistas y atletas alcancen su mejor rendimiento (Williams y Straub, 2010) esto incluye, por supuesto, la adquisición y desarrollo de ciertas habilidades psicológicas.

Para adquirir y desarrollar estas habilidades la psicología aplicada al deporte se ha nutrido principalmente de técnicas y herramientas que provienen, de lo que en psicología se denomina genéricamente la tradicional aproximación cognitivo-conductual. Decimos “tradicional” porque esta aproximación se corresponde con la denominada “segunda ola de terapias” y a las terapias dentro de este movimiento se las conoce como “terapias de segunda generación”; en contraste con la “tercera ola de terapias” y las “terapias de tercera generación”, entre las que se enmarcamos el

mindfulness o atención plena (e.g., véase Hayes, 2004; Mañas, 2007; Mañas y Sánchez, 2009).

Una de limitaciones más importantes de las terapias de segunda generación son los datos experimentales que indican precisamente que los intentos de control, reducción o eliminación de los eventos privados o internos (e.g., pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.), justamente objetivos de intervención explícitos de la tradicional aproximación cognitivo-conductual, producen paradójicamente, y en muchos casos, efectos contrarios a los deseados. Entre estos efectos se han descrito notables incrementos en la intensidad, la frecuencia, así como en la duración, e incluso, en la accesibilidad a los eventos privados no deseados (par más detalle véase Purdon, 1999; Rassin, Merckelbach y Muris, 2000; Wegner y Erber, 1992). Esto datos, suponen un claro desafío a los propios principios y asunciones en las cuales están fundamentadas las terapias de segunda generación, atentan y vulneran sus propios cimientos o filosofía de base: la necesidad de cambiar los eventos internos (e.g., pensamientos, sensaciones físicas y emociones).

Este trabajo invita a considerar al mindfulness (atención plena) como una alternativa al control de los eventos privados o internos en el contexto de la actividad física y el deporte. Mindfulness implica prestar atención al momento presente con una actitud de curiosidad y apertura, aceptando radicalmente la experiencia sin juzgarla ni evaluarla.

Objetivos y técnicas tradicionales para mejorar el rendimiento deportivo

La tradicional aproximación cognitivo-conductual en psicología aplicada al deporte 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 (Hardy, Jones y Gould, 1996). Esta asunción ha promovido el entrenamiento sistemático de ciertas habilidades en los atletas con el objetivo primordial de proveerles de estrategias de control para que eliminen o cambien los estados internos valorados como negativos con la esperanza de que esto contribuya a mejorar su nivel de rendimiento. Por

ejemplo, a un atleta se le puede entrenar para que se relaje en momentos que experimente ansiedad, para que elimine ciertos pensamientos valorados también como negativos, o por ejemplo, para cambiar o alterar ciertas emociones o sentimientos que puedan emerger. De forma resumida podríamos decir que a los atletas se les hace creer que tienen la necesidad de cambiar y se les enseña a hacerlo, ciertos pensamientos, emociones y sensaciones físicas con el objetivo de realizar una correcta ejecución o mejorar su rendimiento deportivo.

Las principales habilidades y técnicas que se les enseña a los atletas son: (1) la imaginación; (2) el control del arousal; (3) la modificación de auto-verbalizaciones; y (4) otras rutinas pre-competición para mejorar los procesos de auto-regulación que se entienden ideales para alcanzar el mejor rendimiento (para más detalle véase Schwanhausser, 2009). El uso de estas habilidades mentales con los atletas primeramente se inspiró en la teoría cognitiva social de Bandura (1977) y en el desarrollo de la modificación cognitiva-conductual de Meichenbaum (1977).

El desarrollo de estas habilidades ha dominado la psicología aplicada al deporte durante décadas. Estas técnicas representan los métodos o herramientas principales para ayudar a los atletas a mejorar su rendimiento deportivo. Sin embargo, existen diferentes modelos y teorías que sostienen la noción de que no es necesario modificar los estados internos para conseguir el estado ideal para el rendimiento. Por ejemplo, modelos como el CUSP Catastrophe Model, el Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) model y la Processing Efficiency Theory (PET) mantienen que el estado ideal para alcanzar el máximo y óptimo rendimiento puede ocurrir a pesar o mientras se experimentan pensamientos, sensaciones o emociones negativas (para una discusión más detallada véase Mellalieu, Hanton y Fletcher, 2006).

Por ejemplo la PET (Eysenck y Calvo, 1992) sostiene que cuando los componentes cognitivos de la ansiedad se manifiestan, la eficiencia en procesar la información puede verse mermada significativamente a través de una reducción de la capacidad de la memoria de trabajo (working memory) debido a que el foco de la atención se ha desviado desde la tarea relevante (la ejecución deportiva, en este caso) a otra irrelevante (e.g., eliminar un pensamiento negativo).

Parece lógico considerar que si un atleta tiene que controlar ciertos pensamientos, emociones o sensaciones corporales, valorados como negativos o contraproducentes, especialmente si cree que ha de hacerlo para que su rendimiento deportivo sea el óptimo, deba invertir energía y tiempo en ejercer el control necesario para conseguirlo. La primera consecuencia que se deriva de esto es que si el atleta ha de invertir cierta cantidad de tiempo y esfuerzo en hacerlo, consecuentemente, no estará al cien por cien, esto es, plenamente atento o centrado en la propia tarea, con toda su energía puesta en la misma, con su posible repercusión negativa en su ejecución, obviamente. Por otro lado, puede ser que lo consiga o no lo consiga. Si consigue su objetivo, aparentemente todo iría bien, pero lo cierto es que esto contribuya a reforzar la creencia de que es necesario hacerlo. Por otra parte, si no lo consigue puede ser que genere una reacción emocional intensa negativa (e.g., frustración o miedo) interfiriendo a su propio rendimiento y que incluso se enzarce en una lucha intentando controlar o cambiar algo que no puede controlar ni cambiar, al menos no en ese momento. Otra consecuencia negativa que se deriva de este planteamiento o proceder, como se ha señalado anteriormente, es que, paradójicamente, en muchos casos los intentos por controlar o eliminar ciertos eventos privados o internos valorados como negativos hacen que estos persistan y aumenten en frecuencia e intensidad. Por último, señalar que puede ocurrir que las destrezas y ejecuciones que deberían de producirse de manera automática (y que han sido entrenadas sistemáticamente una y otra vez a través del entrenamiento deportivo) podrían no realizarse de manera fluida mientras el atleta está intentando controlar algún pensamiento o emoción. Es decir, la ejecución de las rutinas entrenadas podrían no realizarse de manera óptima o automatizada e incluso verse obstaculizadas seriamente. En resumen, existen varias consecuencias negativas que se pueden derivar del hecho de querer cambiar o eliminar ciertos eventos internos en el contexto de la práctica de la actividad física y el deporte, especialmente en el deporte de alta competición donde se le otorga un valor primordial al rendimiento.

Mindfulness representa otra vía, una alternativa radicalmente diferente que implica relacionarnos con nuestros propios eventos internos de una manera completamente distinta. Mindfulness no pretende cambiarlos o eliminarlos en absoluto. Mindfulness

representa un modo de relacionarnos con ellos desde la ecuanimidad, la consciencia y la aceptación radical de la experiencia. Abandonamos la lucha y el control para pasar a adoptar una postura contemplativa. Éste es uno de los modos en que el mindfulness puede contribuir de forma positiva a que los atletas aumenten su rendimiento deportivo.

Mindfulness: el arte de aceptar la experiencia en lugar de luchar contra ella

De forma resumida podemos decir que mindfulness representa el “corazón” o enseñanza central de la psicología budista (Kabat-Zinn, 2003) y es, intrínsecamente, un estado de consciencia que implica prestar atención a la experiencia del momento presente (Brown y Ryan, 2003). Este estado se cultiva y se desarrolla mediante la práctica de la meditación (Kabat-Zinn, 2007), que ofrece un método por el cual nos volvemos menos reactivos a lo que nos ocurre en el momento actual.

Mindfulness se ha definido, por ejemplo, de las siguientes maneras: “consciencia que emerge a través de poner atención intencional, en el momento presente, de manera no condenatoria, del flujo de la experiencia momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p.145); “observación no condenatoria del fluir de toda la estimulación externa e interna tal como ella aparece” (Baer, 2003, p.125); “la clara y simple consciencia mental de lo que nos está ocurriendo a nosotros y en nosotros en los sucesivos momentos de la percepción” (Nyanaponika, 1972, p.5); “es la capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento” (Simón, 2006, p.8). De forma más general, mindfulness ha sido descrito como una clase de consciencia centrada en el presente, no elaborativa ni condenatoria, en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal y como es (Segal, Williams y Teasdale, 2002).

Bishop et al. (2004) diferencian dos tipos de componentes implicados en la práctica del mindfulness. El primero de ellos es el componente de la autorregulación de la atención, cuya función es el mantenimiento y la redirección de la atención, además de la selección de estímulos concretos. De este modo, se incrementa el reconocimiento

de los eventos mentales en el momento presente. El segundo componente es la orientación hacia la experiencia. Este componente implica adoptar una relación particular hacia la propia experiencia en el momento presente. Este tipo de relación se caracteriza por una actitud de curiosidad, apertura y aceptación. De este modo, se aprende a no reaccionar automáticamente a la estimulación que se esté percibiendo o experimentando.

Kabat-Zinn (2003) señala siete elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena: (1) no juzgar. La atención plena se cultiva asumiendo la postura de testigos imparciales de nuestra propia experiencia. Siendo conscientes del constante flujo de juicios y de reacciones a experiencias tanto internas como externas para así poder salir de ellas. Es importante en la práctica darse cuenta de esta capacidad enjuiciadora y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir; (2) paciencia. La paciencia demuestra que comprendemos y aceptamos el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo. La práctica de la paciencia nos recuerda que no tenemos que llenar de actividad e ideas nuestros momentos para que se enriquezcan. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal; (3) mente de principiante. Para ver la riqueza del momento presente, el mindfulness enseña a promoverla a través de lo que se viene denominando “mente de principiante”, que es la actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas potencialidades; (4) confianza. El desarrollo de una confianza básica en uno mismo y en sus sentimientos constituye parte integrante del entrenamiento en mindfulness. Se recomienda confiar en la intuición y en la propia autoridad, aunque se puedan cometer algunos “errores” en el momento, es preferible que buscar siempre guía en el exterior; (5) no esforzarse. En el momento en que se utiliza el mindfulness como un objetivo o como un medio para algo, se está dejando de meditar, por paradójico que parezca meditar es el no-hacer, por eso cualquier esfuerzo por conseguir que la meditación tenga una finalidad no es más que un pensamiento más que está entorpeciendo la atención plena; (6) aceptación. La aceptación significa ver las cosas como son en el

presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piense y se vea, aceptándolo porque está ahí y en ese momento. Consiste en uno de los principales componentes del mindfulness; y (7) ceder, dejar ir o soltar. Ceder significa no apegarse, es dejar de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. En la práctica del mindfulness se deja de lado la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es.

En resumen, la práctica del mindfulness nos lleva a un estado en el que se es consciente de la realidad del momento presente, aceptando y reconociendo lo que existe en el aquí y el ahora, pero sin quedar atrapado en los pensamientos o en las reacciones emocionales que la situación provoca (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness constituye una manera de relacionarnos con la totalidad de la experiencia (ya sea positiva, negativa o neutra) y nos aporta un medio con el que poder reducir nuestro nivel general de sufrimiento y aumentar el nivel de bienestar (Germer, Siegel y Fulton, 2005). Mindfulness no implica controlar los eventos internos sino ser consciente de ellos y poder actuar acorde a nuestros valores y las necesidades que demande la situación sin tener que luchar u oponernos contra ellos desgastando grandes dosis de tiempo y energía, y esto resulta especialmente importante en un contexto donde se demanda atención y precisión en la ejecución como es el deportivo de alta competición.

Programas de entrenamiento en mindfulness

Destaca el programa de entrenamiento psicoeducativo desarrollado por Jon Kabat-Zinn: *Mindfulness-Based Stress Reduction* o MBSR (Kabat-Zinn, 1990, 2003, 2007). MBSR es un programa de entrenamiento general, no específico para ningún trastorno psicológico, cuya aplicación ha demostrado ser efectiva en múltiples problemas tanto en el terreno de la salud mental como física, en pacientes así como también en poblaciones no clínicas (véase Chiesa y Serreti, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004). Las principales técnicas y ejercicios de entrenamiento en mindfulness que se utilizan en el programa MBSR son: el ejercicio del la uva pasa, la atención plena a la respiración, la técnica de contemplación de las sensaciones corporales o body-

scan, el yoga, meditar caminando, y la atención plena en las actividades de la vida cotidiana (e.g., vestirse, lavar los platos, asearse, etc.) (para más detalle véase Kabat-Zinn, 1990, 2003).

Por otro lado, recientemente han surgido otras terapias psicológicas que de algún modo u otro utilizan el mindfulness o que integran los principios del mismo. Algunas de estas terapias pertenecen a la denominada “tercera ola de terapias” y se las conoce como “terapias de tercera generación”. Destacan tres terapias que enseñan explícitamente habilidades de mindfulness a los pacientes: (1) la *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT; Segal et al., 2002); (2) la *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT; Linehan, 1993); y (3) la *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002).

Además del programa MBSR y de la MBCT, la DBT y la ACT, cabe destacar el reciente programa de entrenamiento en mindfulness denominado Meditación Fluir (MF; Franco, 2009). El objetivo de la MF no consiste en tratar de controlar los pensamientos, sensaciones o sentimientos, ni modificarlos o cambiarlos por otros, sino todo lo contrario, dejarlos libres, aceptando cualquier pensamiento, sentimiento, emoción o sensación fisiológica que pueda aparecer de forma espontánea. La MF consiste en tomar conciencia de nuestra respiración mientras se repite de forma simultánea una palabra o mantra. Para ello, se forma una palabra aguda de tres sílabas que debe carecer de significado (e.g., YELABÁ) y se va repitiendo mentalmente de forma suave y sin esfuerzo, mientras se dirige la atención a la zona del abdomen para sentir como entra y sale de forma natural el aire al respirar. Además del aprendizaje de esta técnica de meditación, el programa de entrenamiento es completado con la presentación y discusión durante las sesiones de diversas metáforas y ejercicios de la ACT (Hayes et al., 1999; Wilson y Luciano, 2002), junto con relatos de la tradición Zen y de la meditación Vipassana. Por último, otra técnica de meditación mindfulness que compone este programa de entrenamiento es la práctica de la exploración corporal o body-scan (Kabat-Zinn, 2003). Aunque la MF es muy reciente, lo cierto es que decenas de estudios científicos avalan su eficacia para el tratamiento de múltiples dolencias (e.g, ansiedad, depresión, estrés crónico, hipertensión, fibromialgia), en el ámbito educativo (rendimiento académico, autoconcepto, creatividad, engagement, valores,

etc.) e incluso deportivo (reduciendo el burnout deportivo y mejorando la personalidad resistente en deportistas).

Existen programas de mindfulness desarrollados específicamente para deportistas y atletas. De forma especial destaca el programa Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) y el programa Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC). Sendos programas serán abordados en otro capítulo de este libro.

Conclusiones

Haciendo balance, lo que nos interesa resaltar aquí, es que el objetivo del mindfulness no es el control o supresión de los pensamientos, emociones o sensaciones corporales, más bien es la aceptación de los mismos experimentando y comprendiendo que son eventos transitorios. Esto contrasta de forma directa con el principal objetivo de las tradicionales técnicas empleadas para que los atletas mejoren su rendimiento deportivo (e.g., controlar la ansiedad, eliminar pensamientos negativos, cambiar el estado de ánimo, etc.).

La persona que practica mindfulness aprende a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que experimenta. A través de la observación se desidentifica, genera perspectiva y los trasciende. En cierto sentido, se libera del contenido de los mismos. El practicante no intenta eliminar, suprimir, reducir o alterar de ningún modo sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales ya que los intentos de control en ocasiones generan más problemas y sufrimiento (par una discusión más detallada véase Campbell, Barlow, Brown y Hoffman, 2006).

Mindfulness nos permite contemplar los pensamientos, emociones y sensaciones que experimentamos como eventos que fluyen de forma continua y cambiante. Observándolos, siendo conscientes de su carácter transitorio e impermanente, abandonamos el patrón habitual de juzgarlos y considerarlos como “cosas” que poseen entidad propia, pues aprendemos a observarlos sin reaccionar necesariamente ante ellos y generamos sabiduría en cuanto a su carácter efímero e impermanente (Kabat-Zinn, 1990, 2003, 2007). Consecuentemente, aprendemos a ser más conscientes de los pensamientos y las emociones que tienen lugar en cada momento, cambiando nuestra

forma de relacionarnos y de reaccionar ante ellos. De este modo, los pensamientos y los sentimientos pasan a contemplarse como eventos mentales transitorios que no tienen porque reflejar la realidad del momento presente.

Un atleta mindful podrá desarrollar consciencia en torno a sus propios pensamientos, emociones y sensaciones corporales y se relacionará con ellos de una manera más sabia y llena de consciencia. Esta relación está caracterizada por una aceptación radical y profunda de su propia experiencia. Implica ser consciente a cada momento no sólo de su propia experiencia sino también a lo que está ocurriendo a su alrededor. Por ello, no ha de perder tiempo en controlar nada (que no sea la propia atención) y no ha de invertir tiempo y energía (en ocasiones luchando duramente) para eliminar ni cambiar nada que esté valorando negativamente (ya que también aprende a no juzgar la experiencia y a no reaccionar ante ella ni contra ella). Consecuentemente, estará más focalizado en la tarea, podrá responder o realizar su ejecución con mayor precisión y exactitud, sufrirá menos distracciones y el aprendizaje de lo entrenado y aprendido podrá fluir de forma libre y automática de forma beneficiosa.

Creemos que, debido a todas las consecuencias negativas que se derivan o pueden derivarse de tener como objetivo de intervención el controlar o cambiar lo que se está experimentado, en el contexto del deporte, merece la pena abogar por la práctica del mindfulness, la cual no implica el control sino podríamos decir “gestión o aceptación consciente” de nuestros eventos privados.

Referencias

Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-142.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 192-215.

Birrer, D. y Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78–87.

- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Cardomy, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 230-241.
- Brown, K.W. y Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: The role of mindfulness in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 822-848.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D.H., Brown, T.A. y Hofmann, S.G. (2006). Acceptability of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, *6*, 587-595.
- Chiesa, A. y Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *15*, 593-600.
- Eysenck, M. W. y Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, *6*, 409-434.
- Franco, C. (2009a). Efectos de un programa de meditación sobre los niveles de creatividad verbal de un grupo de alumnos/as de Bachillerato. *Suma Psicológica*, *16*, 113-120.
- Gardner, F. L. y Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Germer, C.K. (2005). Mindfulness. What is it? What does it matter?. En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (eds.) *Mindfulness and Psychotherapy*, (pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Germer, C.K., Siegel, R.D. y Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gooding, A. y Gardner, F.L. (2009). An empirical investigation on the relationship between mindfulness, pre shot routine, and basketball free throw percentage. *Journal of Clinical Sports Psychology*, *3*, 303-319.
- Hardy, L., Jones, G. y Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York: Wiley.

- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy, 35*, 639-665.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Jha, A., Krompinger, J. y Baime, M. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 7*, 109–119.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Nueva York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología, 40*, 26-34.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología. *Gaceta de psicología, 50*, 13-29.
- Mañas, I. y Sánchez, L. C. (2009). Mindfulness y violencia de género: Un estudio de caso. *Encuentros en Psicología, 21*, 20-34.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behaviour modification: An integrative approach*. New York: Plenum.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S. y Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. En S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology*, (pp. 1-45). New York: Nova Scienc Publishers, Inc.
- Nyanaponika, T. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco: Unity Press.
- Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. *Behaviour Research and Therapy, 37*, 1029-1054.

- Rassin, E., Merckelbach, H. y Muris, P. (2000). Paradoxical and less paradoxical effects of thought suppression. A critical review. *Clinical Psychology Review*, 20, 973-995.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. y Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.
- Schwanhausser, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 377-395.
- Valentine, E. R. y Sweet, P. L. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion & Culture*, 2, 59-70.
- Wegner, D. M. y Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903-912.
- Williams, J.M. y Straub, W.F. (2010). Sport Psychology: Past, Present, Future. En: J.M. Williams (Ed.). *Applied Sport Psychology* (6th ed), (p. 1-17). New York: McGrawHill.
- Wilson, K.G. y Luciano, M.C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.