

Atención plena relacionada con la autoeficacia, ansiedad precompetitiva y rasgos de personalidad en boxeadores jóvenes
Mindfulness related to self-efficacy, precompetitive anxiety, and personality traits in young boxers

Reynoso-Sánchez, Luis Felipe^{1*}, Zazueta-Beltrán, Diana Korinna¹, Morales-Beltrán, Roxana Abril¹, Muñoz-Helú, Hussein²

¹Departamento de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad Autónoma de Occidente, Unidad Regional Los Mochis.

²Departamento de Ciencias Económico-Administrativas, Universidad Autónoma de Occidente. Unidad Regional Los Mochis.

**Autor de correspondencia: Reynoso-Sánchez, Luis Felipe, felipe.reynoso@uadeo.mx*

Resumen

El boxeo es un deporte muy popular en México y Sinaloa. Además de las demandas físico-técnicas, se destacan la influencia de variables psicológicas como la personalidad, autoeficacia, atención plena y ansiedad precompetitiva. El objetivo de la presente investigación fue analizar la relación de los rasgos de personalidad con la percepción de autoeficacia, atención plena y la ansiedad estado precompetitiva, así como la evaluación de las diferencias en función de la experiencia y el nivel de competición deportiva alcanzada. Se realizó un estudio transversal con alcance correlacional-descriptivo en una muestra de 26 boxeadores jóvenes (cinco mujeres y 21 hombres) con edades entre 14 y 18 años. Se midieron mediante escalas y cuestionarios validados las siguientes variables: a) Personalidad, b) Autoeficacia, c) Atención plena en el deporte, d) Ansiedad estado precompetitiva. Se analizaron las correlaciones estadísticas entre las variables, así como las diferencias en función de la experiencia competitiva. Los resultados muestran correlaciones significativas ($p < .05$) de la variable atención en el presente con el rasgo de responsabilidad, la autoeficacia percibida y la ansiedad cognitiva, así como con la consciencia y aceptación medidas por el mismo cuestionario. Por su parte, la aceptación correlacionó positivamente con el factor de autoconfianza. Además, niveles más altos de

responsabilidad y la autoeficacia se observaron en los boxeadores de mayor nivel competitivo. Como conclusión, las relaciones identificadas de la atención plena con la autoeficacia y la ansiedad precompetitiva resaltan su importancia para investigar su influencia sobre el rendimiento deportivo en boxeadores jóvenes para futuras investigaciones.

Palabras clave: Boxeo, rendimiento deportivo, variables psicológicas, perfil psicológico, atención plena.

Abstract

Boxing is a very popular sport in Mexico and Sinaloa. Besides of physical-technical demands, the influence of psychological variables like personality, self-efficacy, mindfulness, and precompetitive anxiety are remarked. The aim of the research was analyzing the relationship between traits personality with self-efficacy perception, mindfulness, and precompetitive state anxiety, as well as evaluate the differences in function of experience and sport competitive level achieved. A cross-sectional with correlational-descriptive scope study was carried on with a 26 young boxers' sample (5 women and 21 men) with a range of 14 to 18 years old. Through validated questionnaires and scales the following variables were measured: a) Personality, b) Self-efficacy, c) Mindfulness, d) Precompetitive state anxiety. Statistics correlations between variables were analyzed,

further the differences according to competitive experience. Results shown

significant correlations ($p < .05$) among the present attention variable with the responsibility trait, self-efficacy, and cognitive anxiety, in addition to the relations with the awareness and acceptance dimensions of the same questionnaire. On the other hand, acceptance correlated positively with the self-confidence factor. Furthermore, higher levels of responsibility and self-efficacy were observed for highest competitive level boxers. In conclusion,

Introducción

La atención plena (*Mindfulness*) en el deporte es un concepto que ha tomado fuerza en la última década dentro de la práctica de la psicología del deporte, cuyo concepto podría definirse como el prestar completa atención de una forma específica, con un propósito establecido, centrada en el presente y sin prejuicios (Kabat-Zinn, 2003). Diversos estudios han demostrado la relevancia que esta tiene para el bienestar de las personas (Henriksen, Hansen, & Larsen, 2019), y de los deportistas, poniendo a prueba su efectividad en distintos deportes como el fútbol (Baltzell & Akhtar, 2014), artes marciales (Miyata, Kobayashi, Sonoda, Motoike, & Akatsuka, 2020), así como en arqueros, golfistas y corredores (Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, & Arnkoff, 2011). Algunos otros (Serrano et al., 2019), han evidenciado la influencia que la experiencia tiene sobre la percepción en los niveles de ansiedad, sin embargo, al incluir factores como la intervención psicológica aplicada al deporte, se logra disminuir esa brecha.

En lo que respecta a los deportes de combate, el estudio de la atención plena cobra gran relevancia debido a la gran exigencia y riesgo que estos tienen, demandando altos

mindfulness identified relationships with self-efficacy and precompetitive anxiety perception highlight the relevance to investigate their influence over the sport performance in young boxing athletes for future research.

Keywords: Boxing, sport performance, psychological variables, psychological profile, mindfulness.

niveles de concentración (Nashwan & Allawi, 2021), así como la regulación de las respuestas emocionales ligadas al estrés y la ansiedad precompetitiva (Piskorska et al., 2016; Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio, 2019). La influencia que la atención plena tiene sobre los niveles de ansiedad precompetitiva fue reportada por Mehrsafari et al. (2019), quienes realizaron un estudio experimental con 26 peleadores de artes marciales, en el que los resultados muestran que, tras una intervención de dos meses con una hora de práctica semanal de estrategias para potencializar la atención plena, los niveles de la ansiedad somática y cognitiva del grupo experimental disminuyen significativamente con respecto al grupo control, siendo opuesto para la percepción de autoconfianza. Concluyendo la importancia de que los peleadores cuenten con un alto nivel de atención plena para la regulación de la ansiedad y, por ende, un mejor rendimiento en el combate.

En México, así como en el estado de Sinaloa, los deportes de combate forman parte de los deportes individuales con mayor popularidad, siendo el boxeo uno de los que más apasionan al público y atrae la atención de niños y jóvenes para practicarlo. El boxeo es un deporte que promueve una práctica

segura para el aprendizaje de cualidades como la disciplina, respeto y defensa personal en los jóvenes (Panchal & Kumar, 2016); sin embargo, para llevarlo a cabo a nivel competitivo y hacia el alto rendimiento requiere de una gran dedicación, ya que los deportistas además de su preparación física, técnica y mental deben someterse a continuos regímenes alimenticios restringidos para mantenerse en un peso según su categoría (Alejo et al., 2020).

A pesar de ser un deporte popular en nuestro país y muchos lugares del mundo, las investigaciones en el área de la psicología del boxeo no son muchas, destacándose algunas como la realizada con la selección olímpica de Canadá (Schinke, 2007), también se han reportado trabajos que analizan la influencia de la ansiedad precompetitiva sobre el rendimiento en boxeadores (Alejo et al., 2020), así como el estudio de los rasgos de la personalidad (Chen, Qiu, Chen, & Zhai, 2021; Panchal & Kumar, 2016) y su relación con la autoeficacia y el autocontrol (Zhang et al., 2019) y la autorregulación (Khani, Farokhi, Shalchi, Angoori, & Ansari, 2010).

Acorde con lo anterior, variables como los rasgos de la personalidad, la atención plena, la percepción de autoeficacia y una adecuada regulación emocional para manejar los niveles de ansiedad resultan importantes para que los boxeadores logren un adecuado rendimiento durante los combates. Es por ello, que la presente investigación tuvo como objetivo analizar los rasgos de personalidad y su relación con la percepción de autoeficacia, atención plena y la ansiedad estado precompetitiva, así como la evaluación de posibles diferencias en función de la experiencia y el nivel de competición deportiva alcanzada. Como hipótesis de investigación se planteó que existen diferencias en función de la experiencia competitiva en los niveles de atención plena, autoeficacia y autoconfianza,

siendo mayores para quienes tienen más experiencia, y de manera opuesta, menores niveles de ansiedad somática y cognitiva.

Método

Muestra

Se llevó a cabo un estudio con enfoque cuantitativo de diseño transversal en el que participaron 26 boxeadores (19% mujeres – 81 % hombres) con un rango de edad de 14 a 18 años (16 ± 1.2 años) y con un promedio de $3.77 (\pm 2.43)$ años de experiencia en el deporte. Los sujetos fueron seleccionados de manera no probabilística por conveniencia, previo a una competición. Para formar parte del estudio, además de practicar el deporte de boxeo, debieron formar parte de la selección estatal de Sinaloa que participaría en dicho evento.

Procedimiento

Para llevar a cabo el estudio en primera instancia se contactó con los organizadores del evento para solicitar el permiso para acudir a la sede del evento y poder llevar a cabo la recolección de los datos. Posteriormente, se realizó una reunión con los entrenadores del estado de Sinaloa para explicarles el objetivo de la investigación y el procedimiento a realizar con sus deportistas. Una vez aprobada la aplicación por parte de los entrenadores y directivos, se continuó con una reunión informativa junto con los boxeadores dentro de la sala de reuniones del hotel en el que se encontraban hospedados. En dicha reunión se explicó el objetivo, los pasos para la aplicación de los cuestionarios y a cada uno de los deportistas se les solicitó expresar su consentimiento de participación dentro del estudio. En todo momento se tomaron en consideración las especificaciones éticas de la declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013).

Instrumentos

Inventario de Personalidad de Diez Ítems

Para la evaluación de los rasgos de la personalidad de los participantes se utilizó la versión en español (Renau, Oberst, Gosling, Rusiñol, & Chamarro, 2013) del inventario de personalidad de diez ítems (*Ten Item Personality Inventory*, TIPI) diseñado por Gosling, Rentfrow y Swann (2003) bajo el modelo de los cinco grandes rasgos de la personalidad. El instrumento mide los rasgos de la personalidad: 1) Extraversión, 2) amabilidad, 3) responsabilidad, 4) estabilidad emocional (opuesto al rasgo de neuroticismo), y 5) apertura a la experiencia, mediante cinco pares de ítems con escala de respuesta tipo Likert de 7 puntos (Totalmente en desacuerdo = 1 ... Totalmente de acuerdo = 7) que reflejan cada uno de los factores. La escala ha sido validada en diferentes idiomas además de la versión original, obteniendo indicadores psicométricos y de fiabilidad aceptables a pesar de cómo está estructurada (Ehrhart et al., 2009; Renau et al., 2013; Ruíz-Díaz, Insfrán, Andrada, & Ayala, 2017). En el presente estudio la escala mostró un coeficiente de fiabilidad de .79 mediante el método de dos mitades, así como un alfa de Cronbach de .57.

Cuestionario de Autoeficacia General

Para analizar la variable de autoeficacia general percibida, se aplicó la Escala de Autoeficacia General (Schwarzer & Jerusalem, 1995), traducida y validada al español (Baessler & Schwarzer, 1996), cuyas propiedades han sido reportadas satisfactoriamente en una población de jóvenes mexicanos (Valdez-Estrella, Jiménez-Hernández, & Villa-George, 2015). La escala mide de forma unifactorial la percepción estable de autoeficacia a través de 10 ítems (ej. *Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente*) utilizando una escala de respuesta tipo Likert de cuatro puntos, desde 1 que equivale a *nada*

verdadero hasta 4 que corresponde a *totalmente verdadero*. Los análisis de fiabilidad de la escala en nuestra investigación muestran un coeficiente de alfa de Cronbach de .76, siendo adecuado y correspondiendo a lo reportado por estudios previos (Reigal, Videra, & Gil, 2014).

Cuestionario de Atención Plena

El cuestionario de atención plena para deportistas se empleó para medir la capacidad de los participantes para mantenerse centrados en lo relevante de manera adecuada para su práctica deportiva. El cuestionario fue diseñado y validado por Zhang, Chung y Si (2017), estructurado en 3 dimensiones que miden: a) Atención al presente (5 ítems); b) Conciencia (6 ítems); c) Aceptación (5 ítems), utilizando una escala Likert de cinco puntos (1 = nunca ... 5 = siempre). El cuestionario ha sido traducido y validado en el contexto deportivo mexicano (Vanegas-Farfano, Ródenas-Cuenca, Tuda Gandarilla, & Jiménez-López, *en revisión*) reportando indicadores de validez y fiabilidad apropiados al igual que la escala original. El análisis de fiabilidad de nuestro estudio reporta valores de alfa de Cronbach de .77 para el global de la escala.

Inventario de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2R)

Para la medición de los niveles de ansiedad precompetitiva de los boxeadores, se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva (*Competitive State Anxiety Inventory-2R*, CSAI-2R) evaluado por Cox, Martens y Russell (2003) y validado Pineda-Espejel, López-Walle y Tomás (2014) con deportistas mexicanos. El inventario se conforma por 17 ítems con escala de respuesta tipo Likert de cuatro puntos (1 = nada ... 4 = mucho) agrupados en tres factores: 1) ansiedad somática (7 ítems); 2) ansiedad cognitiva (5 ítems); 3) autoconfianza (cinco ítems). Cada reactivo

responde a la pregunta introductoria “¿Cómo te sientes ahora justo antes de la competencia?”. El cuestionario ha reportado propiedades psicométricas adecuadas y coeficientes de fiabilidad superiores a lo teóricamente establecido como mínimo aceptable. Los datos observados de la fiabilidad del cuestionario en la presente investigación indican un coeficiente de fiabilidad de .60, siendo menor a lo reportado por otras investigaciones.

Análisis de datos

Para los análisis estadísticos se utilizó el Paquete Estadístico SPSS en su versión 25 (IBM Corp., Armonk, NY). Se aplicó en primera instancia un análisis descriptivo de los datos presentando las medias (*M*) y desviación estándar (*DE*) de las diferentes variables. Además, para cada una de las escalas utilizadas se realizó un análisis de fiabilidad mediante el coeficiente de alfa de Cronbach o el método de dos mitades (Inventario de personalidad de diez ítems). Posteriormente, se determinó la normalidad de la muestra mediante la prueba de Shapiro-Wilk, la cual evidenció una distribución homogénea para la mayoría de las variables, excepto para el rasgo de *Amabilidad* del TIPI y e, factor de autoconfianza del CSAI-2R, para los cuales se realizaron análisis no

paramétricos. Se calcularon las diferencias entre las varianzas en función de los años de experiencia y el nivel máximo de competición para cada variable mediante una prueba de ANOVA de un factor o su equivalente no paramétrico (Kruskall-Wallis) para muestras independientes. Por último, un análisis de correlación de Pearson (Rho de Spearman para las variables no paramétricas) se aplicó para identificar las relaciones entre variables. Todas las inferencias estadísticas consideraron un valor $p < .05$ como punto de corte de significancia estadística.

Resultados

En la Tabla 1 se presentan las correlaciones de los rasgos de personalidad y las variables, así como las relaciones entre las mismas variables. Dichos resultados permiten observar que la atención plena en el presente se relaciona significativamente ($p < .05$) de manera positiva con el rasgo de estabilidad emocional, la percepción de autoeficacia y las otras dos dimensiones de la atención plena (conciencia y aceptación), mientras que lo hace de forma negativa con el factor de ansiedad cognitiva del CSAI-2R. Por último, la dimensión de aceptación del mindfulness se correlacionó positivamente ($p < .05$) con el factor de autoconfianza del CSAI-2R.

Tabla 1

Correlaciones entre las variables de los rasgos de personalidad, autoeficacia percibida, atención plena y ansiedad estado precompetitiva

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Amabilidad	0.14										
Responsabilidad	-0.09	0.07									
Estabilidad Emocional	0.13	0.11	0.33								
Apertura a la Experiencia	0.04	0.03	.50**	0.17							
Autoeficacia	0.16	0.13	0.09	0.15	0.14						
Atención en el Presente	0.05	0.05	-0.01	.41*	0.26	.50**					
Conciencia	0.10	-0.07	-0.05	0.13	-0.05	0.23	.50**				
Aceptación	0.30	-0.10	-0.05	0.32	-0.09	0.25	.44*	0.31			
Ansiedad Somática	0.08	0.14	-0.04	-0.34	-0.11	-0.03	-0.28	0.21	-0.34		
Ansiedad Cognitiva	-0.01	-0.03	0.04	0.00	-0.15	-0.34	-.52**	0.10	-0.34	.51**	
Autoconfianza	0.03	-0.12	-0.06	-0.04	0.34	0.28	0.28	-0.04	.41*	-0.21	-0.38

Nota. 1 = Rasgo de extroversión de la personalidad; 2 = Rasgo de amabilidad de la personalidad; 3 = Rasgo de responsabilidad de la personalidad; 4 = Rasgo de estabilidad emocional de la personalidad; 5 = Rasgo de apertura a la experiencia de la personalidad;

6 = Autoeficacia; 7 = Atención plena en el presente; 8 = Atención plena en conciencia; 9 = Atención plena aceptación; 10 = Ansiedad somática del CSAI-2R; 11 = Ansiedad cognitiva del CSAI-2R; * $p < .05$; ** $p < .01$.

Por otro lado, en la Tabla 2 se muestran los resultados de los análisis de varianzas en función de la experiencia competitiva de los participantes, identificándose diferencias significativas ($p < .05$) en el rasgo de responsabilidad de la personalidad, siendo más alto el puntaje para quienes han participado a nivel nacional;

mismo comportamiento observado para la variable de autoeficacia, donde se observa una percepción mayor ($p < .05$) para el mismo grupo. En cambio, en la variable *conciencia* de la atención plena, el grupo de nivel regional presentó niveles más elevados ($p < .05$) con respecto a quienes han participado a nivel nacional.

Tabla 2

Análisis de varianzas en función de los años de experiencia y logros deportivos

Variable	Años de experiencia			Logro deportivo		
	1 a 2 años	3 a 4 años	5 a + años	Local	Regional	Nacional
Personalidad						
<i>Extraversión</i>	6.90 ±2.13	7.88 ±2.36	9.13 ±2.36	7.32 ±1.92	8.67 ±3.51	10.00 ±2.83
<i>Afabilidad</i>	11.00 ±1.89	10.75 ±1.16	10.63 ±2.92	10.58 ±2.17	11.33 ±1.53	11.50 ±1.73
<i>Responsabilidad</i>	10.80 ±1.55	10.13 ±2.59	9.75 ±3.33	10.11 ±2.23	8.00 ±1.00	12.75 ±2.50 ^b
<i>Estabilidad emocional</i>	10.20 ±1.55	8.88 ±2.42	10.38 ±2.26	10.05 ±1.93	7.33 ±1.53	10.75 ±2.22
<i>Apertura a la experiencia</i>	8.40 ±2.63	10.38 ±2.07	9.25 ±2.96	8.84 ±2.67	9.00 ±1.73	11.50 ±2.08
Autoeficacia	31.00 ±3.86	34.13 ±2.17	33.13 ±5.14	31.32 ±3.68	36.00 ±2.00	36.25 ±2.99 ^a
Atención plena						
<i>Atención en el presente</i>	21.60 ±2.76	21.25 ±2.66	20.63 ±3.50	21.37 ±2.89	21.00 ±3.61	20.50 ±3.11
<i>Conciencia</i>	25.50 ±2.84	24.00 ±2.78	23.88 ±3.48	24.53 ±2.97	27.67 ±1.53	22.25 ±2.06 ^b
<i>Aceptación</i>	20.50 ±2.17	19.75 ±1.49	21.50 ±1.77	20.53 ±2.12	21.00 ±2.00	20.50 ±1.00
CSAI-2R						
<i>Ansiedad somática</i>	11.70 ±2.21	12.25 ±4.50	12.63 ±2.92	12.05 ±2.66	14.33 ±6.51	11.00 ±2.45
<i>Ansiedad cognitiva</i>	11.30 ±3.65	10.38 ±3.54	11.75 ±3.15	11.16 ±3.44	10.00 ±4.58	12.00 ±2.83
<i>Autoconfianza</i>	17.00 ±2.45	18.38 ±1.77	18.13 ±1.36	17.47 ±2.20	19.00 ±1.00	18.25 ±0.96

Nota. ^a = Diferencia significativa ($p < .05$) respecto al nivel Local; ^b = Diferencia significativa ($p < .05$) respecto al nivel regional.

Discusión

De acuerdo con la revisión realizada por los autores del estudio, no se encontró reporte de una investigación que analizara las variables aquí expuestas en una muestra de boxeadores jóvenes. Por tanto, el principal hallazgo de la presente investigación se encuentra en las relaciones que los resultados

muestran entre las variables analizadas, en las que se pudo identificar que la atención plena en el presente se relacionó de forma positiva con variables como el rasgo de personalidad de estabilidad emocional, lo que implica que sujetos con una mayor presencia de dicho rasgo, tenderán a ser capaces de centrarse más en el presente y concentrarse en lo relevante a sus tareas o demandas deportivas; considerando que Gosling et al. (2003)

invirtieron las respuestas relacionadas a la afectividad negativa de los rasgos para poder sumar el par de ítems en un mismo factor, nuestros resultados coinciden con lo reportado por Giluk (2009) y Hanley (2016) quienes reportan una correlación negativa entre el neuroticismo (opuesto al rasgo de estabilidad emocional) y la disposición a la atención en el presente. Aunado a ello, la atención plena en el presente correlacionó significativamente en el mismo sentido con la autoeficacia general percibida, indicando que

Además de las correlaciones positivas entre las dimensiones de atención en el presente, conciencia y aceptación del cuestionario de atención plena, las cuales van acorde a lo esperado teóricamente (Zhang et al., 2017), también se observó que la atención en el presente se correlacionó negativa y significativamente con el factor de ansiedad cognitiva del CSAI-2R, coincidiendo esto con lo reportado por previas investigaciones que analizaron la relación (Mehrsafar et al., 2019; Zhang et al., 2017) entre la atención plena sobre la ansiedad precompetitiva, así como la influencia de una intervención en mindfulness sobre los niveles de ansiedad precompetitiva (Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio, 2019). Por su parte, la dimensión de aceptación del cuestionario de atención plena, presentó una correlación significativa positiva con el factor de autoconfianza del CSAI-2R, pudiendo resaltarse que la tendencia a asimilar las cosas tal y como son, aceptarlas y ser realista, permite a los deportistas confiar más en sus propias habilidades y dejar de lado los factores que no pueden controlar y generan ansiedad, tal y como ha sido explicado por Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio (2019) y Mehrsafar et al. (2019), en sus estudios realizados con practicantes de artes marciales.

Por último, otras correlaciones entre factores de los mismos cuestionarios fueron

los sujetos que se perciben a sí mismos como capaces de estar centrados en el presente a su vez se perciben con mayor autoeficacia para solucionar las diferentes problemáticas que se les interpongan. En este sentido, nuestros resultados concuerdan con lo expuesto previamente por Pineau, Glass, Kaufman y Bernal (2014) y Blecharz et al. (2014), quienes reportaron relaciones similares entre las variables en deportistas de remo y futbolistas respectivamente.

identificadas en nuestro estudio, presentándose una relación positiva entre los rasgos de personalidad de responsabilidad y apertura a la experiencia, la cual no ha sido reportada en estudios previos consultados por los autores. Asimismo, los factores de ansiedad del CSAI-2R (somática y cognitiva) correlacionan significativamente de manera positiva acorde a lo esperado por los autores del cuestionario (Cox et al., 2003) y lo reportado por otros estudios (Pineda-Espejel et al., 2014).

Como objetivo complementario, se propuso analizar las diferencias según la experiencia deportiva en el comportamiento de las variables estudiadas, hipotetizando que los deportistas con mayor experiencia presentarían puntajes más altos en la percepción de autoeficacia, atención plena y autoconfianza, así como menores niveles de ansiedad precompetitiva. De acuerdo con nuestros resultados, se puede observar que, en el rasgo de personalidad de responsabilidad, el grupo que tiene experiencia competitiva a nivel internacional presenta un rasgo mayor en comparación con quienes han participado solamente a nivel regional. Si bien, el constructo de personalidad es algo que tiende a ser estático, los niveles en que se presenta en los distintos grupos pueden ser en parte un elemento que distinga a quienes tienen esa voluntad para llevar a cabo una mejor preparación para la competición y, por ende,

alcanzar mayores logros deportivos (Chen et al., 2021; Zhang et al., 2019).

Con respecto a la autoeficacia, esta es una variable psicológica con gran relevancia dentro de los deportes de combate y el rendimiento deportivo (Chen et al., 2020). En ese sentido, un boxeador que se perciba altamente eficaz tendrá mayor confianza en sus habilidades y la posibilidad de rendir mejor ante las exigencias que los entrenamientos y competiciones le requieran (Chen et al., 2019). Con respecto a la percepción de autoeficacia reportada en nuestro estudio, se cumple con la hipótesis planteada por los investigadores, ya que los resultados evidencian una mayor percepción en los boxeadores con mayor experiencia en cuanto a nivel competitivo en el que han participado. Esto coincide con múltiples estudios que señalan la importancia que tienen las experiencias positivas y el dominio o maestría deportiva sobre los niveles de autoeficacia en los deportistas (Blecharz et al., 2014; Pineau et al., 2014, Zhang et al., 2019).

Por otro lado, la atención plena es una variable que ha ganado mucha relevancia en la investigación dentro de la psicología del deporte, reflejando un impacto positivo sobre el rendimiento de los deportistas a la par del disfrute y percepción de plenitud durante la práctica deportiva (Zhang et al., 2017). Dentro de la práctica de los deportes de combate, las tres dimensiones que evalúa el cuestionario de atención plena (atención en el presente, conciencia, aceptación) se componen de estrategias que los sujetos pueden poner en marcha para un óptimo rendimiento (Mehrsafar et al., 2019). Sin embargo, en lo que respecta al boxeo, es escasa la literatura al respecto, por lo que los resultados de nuestro estudio son de gran relevancia. Nuestros datos muestran un comportamiento interesante en la dimensión de conciencia de la atención plena, ya que los

participantes con menor experiencia competitiva (nivel local) muestran mayores niveles que los de mayor experiencia (internacional). La dimensión de conciencia hace referencia a la capacidad de un individuo para identificar las respuestas emocionales y fisiológicas de su cuerpo ante una determinada situación o demanda (Hervás, Cebolla, & Soler, 2016) por lo que esto podría explicarse en función de una disposición de cada boxeador en nuestro estudio, más que algo que se relacione con el nivel de experiencia competitiva a diferencia de como se ha reportado en algunos estudios (Blecharz et al., 2014; Pineau et al., 2014). Asimismo, el no encontrar diferencias en las dimensiones de atención en el presente y aceptación puede deberse a que son variables que, si bien pueden cambiar en función de algunos factores externos, son más bien tendencias relativamente estáticas las que determinan su comportamiento, pudiendo modificarse principalmente a consecuencia de intervenciones dirigidas a ese objetivo (van den Hurk et al., 2011).

Por último, en cuanto al comportamiento de la ansiedad estado precompetitiva medida a través de los factores del CSAI-2R, no se identificaron diferencias significativas en nuestro estudio con respecto a la experiencia deportiva. Las variables que mide el cuestionario suelen ser fluctuantes en función tanto de la experiencia y habilidades psicológicas del deportista, como por el proceso de la preparación que ha realizado para esa competición específica y la relevancia que esta tenga para el deportista (Piskorska et al., 2016). El boxeo, es un deporte de alto riesgo con una gran carga emocional durante cada competición, a la que se suma la posibilidad de no seguir avanzando en el campeonato si se pierde una sola pelea; sin embargo, los resultados de nuestro estudio sugieren que los boxeadores percibían niveles de ansiedad somática y cognitiva moderados,

mientras que en el caso de la autoconfianza eran elevados, lo que sugiere que existe una buena preparación del deportista y un adecuado manejo de la ansiedad precompetitiva (Alejo et al., 2020; Piskorska et al., 2016).

Conclusión

En conclusión, de acuerdo con lo arriba mencionado, el comportamiento en los sujetos estudiados de las relaciones expuestas entre la atención en el presente y el rasgo de estabilidad emocional, la autoeficacia y la ansiedad cognitiva, sugieren que los boxeadores con mayores niveles de atención plena presentan un comportamiento más adecuado de las variables psicológicas que determinan el éxito o no en la competición, por lo que futuras proyectos deberían centrarse en fomentar el desarrollo de la atención plena además de otras estrategias de afrontamiento.

Además, el factor de experiencia deportiva corroboró ser un elemento importante que se vincula al rasgo de personalidad de responsabilidad, así como a la percepción de autoeficacia en los boxeadores, no así en este caso en la percepción de conciencia en la atención plena. Nuevamente se resalta que la implementación de intervenciones psicológicas centradas en las dimensiones de la atención plena puede ayudar a los deportistas menos experimentados a rendir mejor, al igual que a los deportistas experimentados les puede significar un recurso para recuperar su confianza y enfoque en el boxeo.

Cabe señalar que el estudio contó con diversas limitaciones como el tener un reducido tamaño de la muestra para un diseño transversal, sin embargo, las características específicas de los sujetos dan una valía a los resultados obtenidos. Por otro lado, el análisis en función del género resulta relevante para

futuras investigaciones, por lo que se sugiere incrementar el tamaño de la muestra, principalmente de boxeadoras. Por último, este estudio sirve como un elemento con alcance descriptivo-correlacional, exponiendo la importancia de llevar a cabo investigaciones con poblaciones de boxeadores en las que se pongan a prueba diseños longitudinales para analizar el comportamiento de las diferentes variables evaluadas.

Financiamiento

El proyecto de investigación del cual derivó el presente manuscrito fue financiado como parte del proyecto de Investigación **511-6/2020-9171** del programa Apoyo a la Incorporación de Nuevos Profesores de Tiempo Completo del Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP) ejercicio 2020.

Agradecimientos

Los autores del artículo expresan un sincero agradecimiento a los organizadores del evento deportivo en el que se recolectaron los datos, así como a los entrenadores y boxeadores de la selección estatal de Sinaloa por su disposición para participar en la investigación.

Referencias

- Alejo, A. A., Aidar, F. J., de Matos, D. G., dos Santos, M. D., dos Santos-Silva, D., de Souza, R. F., ... da Silva, A. N. (2020). Does pre-competitive anxiety interfere in the performance of boxing athletes in Brazil? A pilot study. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26(2), 139-142. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220202602218943>
- Baessler, J. & Schwarzer, R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación española de la escala de autoeficacia general. *Ansiedad y Estrés*, 2(1), 1-8.

- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160-173.
- Blecharz, J., Luszczynska, A., Scholz, U., Schwarzer, R., Siekanska, M., & Cieslak, R. (2014). Predicting performance and performance satisfaction: mindfulness and beliefs about the ability to deal with social barriers in sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 27(3), 270–287. <https://doi.org/10.1080/10615806.2013.839989>
- Chen, X., Qiu, N., Chen, C., Wang, D., Zhang, G., & Zhai, L. (2020). Self-efficacy and depression in boxers: A mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 11, e00791. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00791>
- Chen, X., Qiu, N., Chen, C., & Zhai, L. (2021). Personality traits, loneliness, and affect among boxers. *Frontiers in Psychology*, 12, e609153. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.609153>
- Chen, X., Zhang, G., Yin, X., Li, Y., Cao, G., Gutiérrez-García, C., & Guo, L. (2019). The Relationship between self-efficacy and aggressive behavior in boxers: The mediating role of self-control. *Frontiers in Psychology*, 10, e212. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00212>
- Cox, R., Martens, M., & Russell W. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519-533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Ehrhart, M. G., Ehrhart, K. H., Roesch, S. C., Chung-Herrera, B. G., Nadler, K., & Bradshaw, K. (2009). Testing the latent factor structure and construct validity of the Ten-Item Personality Inventory. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 900-905. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.012>
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 805-811. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.026>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528. [http://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](http://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Hanley, A. W. (2016). The mindful personality: Associations between dispositional mindfulness and the Five Factor Model of personality. *Personality and Individual Differences*, 91, 154-158. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.054>
- Henriksen, K., Hansen, J., & Larsen, C. H. (2020). *Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure*. New York: Routledge.
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Khani, M., Farokhi, A., Shalchi, B., Angoori, P., & Ansari, A. (2010). The relationship of personality dimensions and self-regulation components to the success of Iranian boxers. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 5(1-4), 21-28.
- Mehrsafar, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J., Moosakhani, A., & Zadeh, A. M. (2019). The effects of

- mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. *Physiology & Behavior*, 210, e112655.
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112655>
- Miyata, H., Kobayashi, D., Sonoda, A., Motoike, H., & Akatsuka, S. (2020). Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts: a cross-sectional study. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 12(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s13102-020-00225-5>
- Nashwan, N. A., & Allawi, H. M. (2021). Some mental abilities and their Impact on the level of positive and negative defense performance of advanced boxers in the sport of boxing. *Multicultural Education*, 7(4), 52-61.
- Panchal, R., & Kumar, P. (2016). A comparative study of personality traits of different level of Indian boxers. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 76-79.
- Pineau, T. R., Glass, C. R., Kaufman, K. A., & Bernal, D. R. (2014). Self-and team-efficacy beliefs of rowers and their relation to mindfulness and flow. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 142-158. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2014-0019>
- Pineda-Espejel, H. A., López-Walle, J., & Tomás, I. (2014). Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en sus escalas de intensidad y dirección. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(2), 198-212.
- Piskorska, E., Mieszkowski, J., Kochanowicz, A., Wędrowska, E., Niespodziński, B., & Borkowska, A. (2016). Mental skills in combat sports-review of methods anxiety evaluation. *Archives of Budo: Health Promotion and Prevention*, 12(1), e11279-e11279.
- Reigal, R., Videra, A., & Gil, J. (2014). Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(55), 561-570. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista55/artdiseno480.htm>
- Renau, V., Oberst, U., Gosling, S., Rusiñol, J., & Chamarro, A. (2013). Translation and validation of the ten-item-personality inventory into Spanish and Catalan. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 31(2), 85-97.
- Ruíz-Díaz, H., Insfrán, K., Andrada, F., & Ayala, J. (2017). Investigación sobre la prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes de psicología y su relación con los rasgos de personalidad. *Revista Científica de la UCSA*, 4(1), 17-28.
- Schinke R. J. (2007). A four-year chronology with national team boxing in Canada. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(CSSI-2), 1-5.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. En J. Weinman, S. Wright y M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Casual and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson
- Serrano, J., Reis, R., Fonseca, T., Paulo, R., Honório, S., & Batista, M. (2019). Pre-competitive anxiety: A comparative study between "Under 12" and Senior teams in football. *Retos*, 36, 318-326. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67129>
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 99-116.
- Trujillo-Torrealva, D., & Reyes-Bossio, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes

marciales. *Retos*, 36, 418-426.
<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>

Frontiers in Psychology, 10, e1690.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01690>

Valdez-Estrella, A., Jiménez-Hernández, E., & Villa-George, F. I. (2015). Propiedades psicométricas del cuestionario de autoeficacia profesional en jóvenes mexicanos que estudian y trabajan. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 1(2), 228-236.
<http://dx.doi.org/10.22402/j.rdipycs.unam.1.2.2015.22.228-236>

Vanegas-Farfano, M., Ródenas-Cuenca, L., Tuda Gandarilla, C. & Jiménez-López, A. (en revisión). Propiedades psicométricas de la Escala de Atención Plena para Deportistas (APD-M) en población mexicana.

Van den Hurk, P. A., Wiggins, T., Gionmi, F., Barendregt, H. P., Speckens, A. E., & van Schie, H. T. (2011). On the relationship between the practice of mindfulness meditation and personality-an exploratory analysis of the mediating role of mindfulness skills. *Mindfulness*, 2(3), 194–200. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0060-7>

World Medical Association (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *Journal of the American Medical Association*, 310(20), 2191–2194.
<https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Zhang, C. Q., Chung, P. K., & Si, G. (2017). Assessing acceptance in mindfulness with direct-worded items: The development and initial validation of the Athlete Mindfulness Questionnaire. *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 311–320.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.09.010>

Zhang, G., Chen, X., Xiao, L., Li, Y., Li, B., Yan, Z., ... Rost, D. H. (2019). The relationship between big five and self-control in boxers: A mediating model.