

MINDFiT

Beneficios del programa de formación MindFit

Contenidos

INTRODUCCIÓN.....	3
1. Condiciones para la implementación del programa MindFit	4
2. Estructura e implementación de los talleres	4
3. Evaluación y análisis de las necesidades de los deportistas	5
MÉTODO	8
1. Participants	8
2. Protocol.....	8
3. Análisis estadístico	11
RESULTADOS	12
DISCUSIÓN	20
RECOMENDACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA MINDFIT.....	22
REFERENCIAS.....	23

INTRODUCCIÓN

En el deporte moderno se reconoce cada vez más que el rendimiento máximo no depende únicamente de la condición física, las habilidades técnicas y el conocimiento táctico, sino también de la salud mental y la resiliencia psicológica de los deportistas. La presión competitiva, las expectativas externas, el miedo al fracaso, las dinámicas de equipo y el desafío de equilibrar las obligaciones deportivas y personales constituyen fuentes significativas de estrés que pueden afectar negativamente al bienestar de los deportistas y a la sostenibilidad de sus carreras deportivas a largo plazo. Es precisamente a partir de esta necesidad que se desarrolló el programa MindFit: un programa estructurado de bienestar mental en el deporte orientado a fortalecer los recursos psicológicos de los deportistas y a crear entornos deportivos más saludables.

El programa MindFit ofrece un enfoque sistemático y práctico para el desarrollo de habilidades mentales a través de una serie de talleres temáticamente interconectados. El programa aborda ámbitos como la respiración consciente y la autorregulación, el establecimiento de límites personales, la comunicación eficaz y la resolución de conflictos, la construcción de relaciones positivas dentro del equipo, la gestión del estrés y las emociones, el fortalecimiento de la autoconfianza y la resiliencia, así como el desarrollo de hábitos de vida saludables que favorecen la salud mental. Se concede un énfasis especial a la aplicabilidad práctica de los contenidos en la actividad deportiva cotidiana, mediante directrices claras y ejercicios concretos que pueden implementarse durante las sesiones de entrenamiento o como parte de actividades educativas complementarias.

El programa está diseñado para implicar activamente a los deportistas, fomentar la reflexión, la comunicación abierta y el desarrollo de la alfabetización emocional. Los entrenadores desempeñan un papel clave en la facilitación de los talleres, en la creación de un entorno seguro y de apoyo, y en el modelado de comportamientos y actitudes deseables. MindFit no requiere que los entrenadores cuenten con formación psicológica especializada; en su lugar, les proporciona herramientas estructuradas, instrucciones claras y métodos adaptables que pueden aplicarse en diferentes disciplinas deportivas y grupos de edad.

Uno de los valores fundamentales del programa MindFit es la desestigmatización de la salud mental en el deporte. El programa subraya que las emociones, el estrés y los desafíos mentales forman parte natural de la experiencia deportiva y que buscar apoyo es una muestra de responsabilidad y fortaleza, no de debilidad. A través del desarrollo de la autoconciencia, las habilidades sociales y emocionales, y una relación significativa con el deporte, MindFit contribuye al bienestar a largo plazo de los deportistas, reduce el riesgo de agotamiento y desgaste emocional, y apoya la creación de trayectorias deportivas sostenibles.

En última instancia, el programa MindFit representa un modelo integrado de entrenamiento mental que conecta el desarrollo individual del deportista con la calidad de las relaciones de equipo y la cultura deportiva en su conjunto. Su objetivo no es únicamente mejorar el rendimiento deportivo, sino también crear un entorno en el que los deportistas puedan desarrollarse como personas integrales: mentalmente fuertes, emocionalmente equilibradas y preparadas para afrontar los retos tanto dentro del deporte como en la vida más allá de él.

1. Condiciones para la implementación del programa MindFit

El programa MindFit se ha implementado en clubes deportivos, asociaciones y comunidades que trabajan con jóvenes deportistas. En Croacia, el programa se llevó a cabo en cuatro organizaciones deportivas: la Escuela Deportiva Universal Ivan Pavao II, el Jardín de Infancia Blagovijest, el Jardín de Infancia Dobri y la Asociación Deportiva y Recreativa Breza. Los socios españoles implementaron el programa en: Club Deportivo Maristas, ÁGOpedagogía, Sierra Nevada FC y Club Deportivo Regina Mundi.

Antes de la implementación del programa, los entrenadores y responsables de los programas deportivos recibieron una formación previa destinada a prepararlos para su correcta ejecución. El coordinador y los socios proporcionaron formación individual a los entrenadores, utilizando un paradigma basado en la comprensión y un enfoque holístico de la educación.

2. Estructura e implementación de los talleres

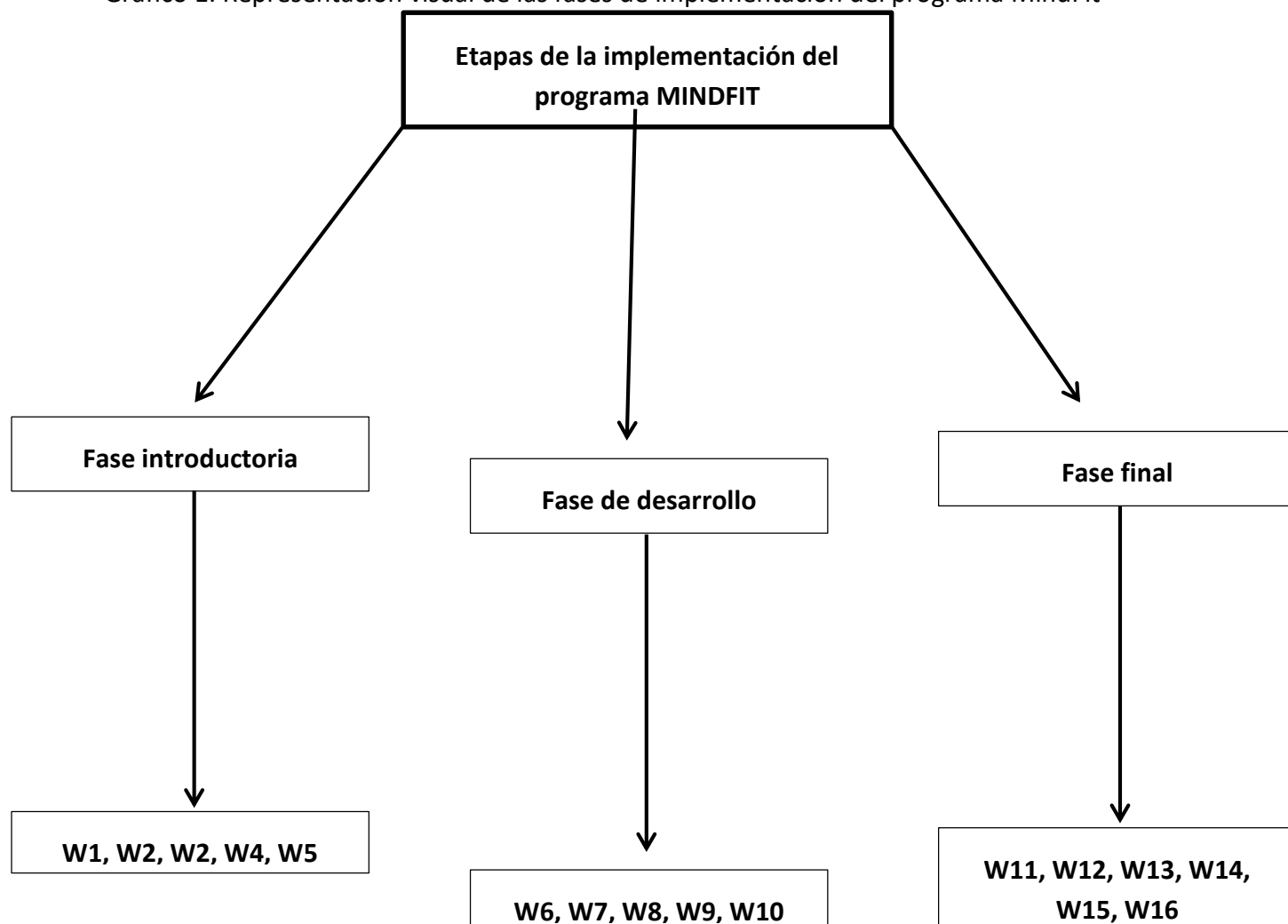
De acuerdo con los entrenadores, los programas se implementaron como parte introductoria de las sesiones de entrenamiento deportivo. Los primeros talleres se llevaron a cabo bajo la supervisión de los miembros del equipo del proyecto, tras lo cual los talleres restantes fueron desarrollados bajo el liderazgo de los propios entrenadores. Después de cada taller, los miembros del equipo del proyecto recibieron retroalimentación por parte de los entrenadores.

El programa MindFit se implementó en tres niveles: introductorio, de desarrollo y final. El nivel introductorio incluyó los siguientes talleres (Workshop): enfoque en la respiración (Workshop 1), establecimiento de límites (W2), relaciones de equipo (W3), resolución de conflictos (W4) y comunicación asertiva (W5). De acuerdo con los entrenadores, estos talleres fueron considerados adecuados para introducir a los participantes en el programa MindFit.

La fase de desarrollo incluyó talleres de mayor complejidad centrados en la “nutrición” para la salud mental y el bienestar (W6), técnicas de visualización para el establecimiento de objetivos (W7), técnicas de visualización para el establecimiento de objetivos II (W8), estrategias para afrontar emociones no deseadas (W9) y técnicas de visualización (W10).

La fase final se centró en los estados emocionales, su equilibrio y su alineación con las exigencias del deporte, incluyendo el fortalecimiento de la autoconfianza (W11), el afrontamiento del fracaso y el desarrollo de la resiliencia (W12), técnicas de gestión del estrés (W13), el reconocimiento y la superación de trampas mentales (TCC) (W14), la aplicación de ejercicios de logoterapia en la vida cotidiana (W15) y técnicas de visualización (W16)).

Gráfico 1. Representación visual de las fases de implementación del programa MindFit



3. Evaluación y análisis de las necesidades de los deportistas

Con el fin de evaluar la pertinencia de los talleres para los deportistas, se desarrolló un “Sistema de Evaluación Semáforo” (Traffic Light Evaluation System). Tras cada taller, los deportistas lo evaluaron mediante el uso de un icono tipo smiley (triste, neutral o feliz) colocado en el espacio de entrenamiento. Los participantes situaban una nota adhesiva (Post-

it) en el icono que mejor representaba su opinión, simulando una escala Likert de tres puntos. El smiley triste tenía un valor numérico de 0 e indicaba que el taller no era relevante para el deportista; el smiley neutral tenía un valor de 1 e indicaba que el taller era parcialmente relevante; y el smiley feliz tenía un valor de 2, lo que indicaba que el taller implementado era plenamente relevante para el deportista.

La Tabla 1 presenta las puntuaciones medias de relevancia de los talleres según la evaluación realizada por los deportistas.

Taller	Media
W1	1,42
W2	1,55
W3	1,61
W4	1,48
W5	1,66
W6	1,53
W7	1,59
W8	1,71
W9	1,46
W10	1,62
W11	1,57
W12	1,68
W13	1,50
W14	1,64
W15	1,58
W16	1,73

En la tabla presentada se observa que la mayor relevancia fue alcanzada por el taller correspondiente a la parte final del programa MindFit, concretamente el último taller sobre técnicas de visualización (W16), mientras que la menor relevancia se registró en el primer taller, centrado en la respiración (W1). Este resultado puede interpretarse como una ligera resistencia inicial al comienzo del programa. Al comparar las fases introductoria, de desarrollo y final de los talleres, se aprecia un incremento progresivo y constante en la relevancia

percibida. En otras palabras, a medida que avanzaba el programa, los talleres fueron considerados cada vez más relevantes por los participantes.

La relevancia media por grupo fue la siguiente:

- fase introductoria: 1,54
- fase de desarrollo: 1,58
- fase final: 1,59

Todo lo anterior indica que, en términos generales, los talleres resultaron relevantes para los participantes y que su grado de relevancia aumentó con el tiempo. A medida que el programa avanzaba, los talleres fueron percibidos como más interesantes y útiles, lo que constituye una retroalimentación valiosa que señala la necesidad de mejorar el componente introductorio del programa con el fin de aumentar su relevancia en futuras implementaciones y para futuros participantes.

MÉTODO

1. Participants

La muestra estuvo compuesta por 98 jóvenes deportistas de diversas disciplinas deportivas procedentes de Croacia y España. El estudio incluyó a deportistas que participaban activamente en las sesiones de entrenamiento de sus respectivos clubes en el momento de la investigación. Antes del inicio del estudio, se explicó detalladamente a los participantes el objetivo y el contenido de los talleres, así como la forma de participación.

La participación fue voluntaria, y todos los participantes menores de edad participaron con el consentimiento informado de sus padres o tutores legales, de conformidad con los principios éticos aplicables a la investigación con menores. Se garantizó el anonimato de todos los participantes y se subrayó que podían retirarse del estudio en cualquier momento sin que ello supusiera consecuencia alguna.

2. Protocol

Una vez que los jóvenes deportistas fueron informados sobre el objetivo y el desarrollo de la investigación y aceptaron participar con el consentimiento de sus padres o tutores legales, se llevó a cabo la evaluación inicial. Antes del inicio de los talleres, todos los participantes completaron un cuestionario anónimo diseñado para evaluar su situación de partida en las áreas de regulación emocional, habilidades de comunicación y afrontamiento del estrés.

El cuestionario constaba de 10 afirmaciones, y las respuestas se evaluaron mediante una escala Likert de 1 a 5, donde 1 indicaba un desacuerdo total y 5 un acuerdo total con la afirmación planteada (Tabla 2). La cumplimentación del cuestionario fue voluntaria y anónima, garantizando así la sinceridad de las respuestas de los participantes.

Tabla 2. Estructura del cuestionario

Cuestionario	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

En general, me siento capaz de gestionar el estrés relacionado con los entrenamientos o las competiciones.

1 2 3 4 5

Puedo identificar señales en mi cuerpo cuando me siento nervioso/a o bajo presión (respiración, tensión, etc.).

1 2 3 4 5

Utilizo técnicas de respiración o de relajación cuando las necesito.

1 2 3 4 5

Me resulta fácil expresar mis límites (decir «no» o pedir espacio) de forma respetuosa.

1 2 3 4 5

Siento que mi equipo es un entorno seguro para expresarme con respeto y sin miedo a que se rían de mí.

1 2 3 4 5

Cuando hay un conflicto, sé comunicarme sin atacar ni culpar a otras personas.

1 2 3 4 5

Sé expresar lo que siento utilizando «mensajes en primera persona» (por ejemplo, «yo me siento...») sin acusar a nadie.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Creo que mi alimentación y mi hidratación influyen en mi estado de ánimo y en mi concentración.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Me siento seguro/a a la hora de establecer objetivos claros y mantener la motivación.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Si me siento mal a nivel mental durante varias semanas, sé a quién pedir ayuda (entrenador/a, familia, profesional, etc.).

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Tras la cumplimentación del cuestionario inicial, los participantes pasaron a participar en los talleres que conformaban el programa de intervención. Una vez finalizado el último taller, se llevó a cabo una evaluación posterior utilizando el mismo cuestionario empleado en la medición inicial. Esto permitió comparar los resultados obtenidos antes y después de la intervención.

Con el fin de monitorizar los cambios a nivel individual, se emparejaron las respuestas de los mismos participantes en las mediciones pre y post, lo que permitió analizar los cambios intra-sujeto y evaluar los efectos del programa implementado.

3. Análisis estadístico

El análisis estadístico de los datos se llevó a cabo utilizando el software IBM SPSS Statistics. Antes del análisis, los datos fueron revisados para garantizar la integridad y la exactitud en su introducción. Todos los análisis se realizaron con un nivel de significación de $p < 0,05$.

En una primera fase se calcularon estadísticos descriptivos, incluyendo las principales medidas de tendencia central y dispersión: media (M), desviación estándar (DE), y valores mínimo y máximo para todas las variables incluidas en el cuestionario, de forma separada para las mediciones pre y post intervención. Para examinar las diferencias entre los resultados obtenidos antes y después de la implementación de los talleres, se utilizó la prueba t para muestras relacionadas, dado que las mediciones se repitieron sobre los mismos participantes. Este método permitió evaluar la significación estadística de los cambios derivados de la intervención.

Con el objetivo de valorar la significación práctica de las diferencias observadas, se calculó asimismo el tamaño del efecto mediante el estadístico d de Cohen. Los valores de d de Cohen se interpretaron de acuerdo con los criterios comúnmente aceptados, según los cuales valores aproximados de 0,20 indican un efecto pequeño, alrededor de 0,50 un efecto medio y valores de 0,80 o superiores un efecto grande (Cohen, 1988; Lakens, 2012).

RESULTADOS

Los resultados del análisis descriptivo (Tabla 3) indican que, antes de la intervención, los participantes presentaban un nivel relativamente bajo de desarrollo de las competencias psicológicas y comunicativas. Los valores medios de los distintos ítems oscilaron entre $M = 1,85$ y $M = 2,19$, con valores mínimos de 1 y valores máximos comprendidos entre 4 y 5, según el ítem. Este rango sugiere la presencia de participantes con autoevaluaciones muy bajas, así como un número menor de participantes que valoraron sus competencias en niveles relativamente altos.

Los valores medios más bajos se registraron en los ítems relacionados con la percepción de seguridad dentro del equipo y la capacidad de expresarse libremente sin temor a reacciones negativas ($M = 1,85$), así como en la evaluación de la gestión del estrés asociado a los entrenamientos y la competición ($M = 1,99$). Estos resultados indican que un número significativo de participantes experimentaba dificultades en las áreas de seguridad emocional y regulación del estrés antes de la intervención.

Por otro lado, se observaron valores medios ligeramente superiores, aunque todavía moderados, en los ítems relacionados con el reconocimiento de señales físicas de estrés ($M = 2,07$), el uso de técnicas de respiración y relajación ($M = 2,12$), la expresión de emociones mediante “mensajes en primera persona” ($M = 2,10$) y la conciencia sobre la importancia de la nutrición y la hidratación ($M = 2,19$). Estos resultados sugieren que los participantes contaban con un nivel básico de conocimiento y concienciación sobre estas competencias, pero aún no las aplicaban de forma sistemática.

Tabla 3. Análisis descriptivo – Cuestionario previo a la formación.

PRE-FORMACIÓN	Mínimo	Máximo	Media	±	Desviación estándar
En general, me siento capaz de gestionar el estrés relacionado con los entrenamientos o las competiciones.	1	4	1.99	±	.739

Puedo identificar señales en mi cuerpo cuando me siento nervioso/a o bajo presión (respiración, tensión, etc.).	1	5	2.07	±	.750
---	---	---	------	---	------

Utilizo técnicas de respiración o de relajación cuando las necesito.	1	4	2.12	±	.777
--	---	---	------	---	------

Me resulta fácil expresar mis límites (decir «no» o pedir espacio) de forma respetuosa.	1	5	2.00	±	.812
---	---	---	------	---	------

Siento que mi equipo es un entorno seguro para expresarme con respeto y sin miedo a que se rían de mí.	1	4	1.85	±	.778
--	---	---	------	---	------

Cuando hay un conflicto, sé comunicarme sin atacar ni culpar a otras personas.	1	4	2.11	±	.836
--	---	---	------	---	------

Sé expresar lo que siento utilizando «mensajes en primera persona» (por ejemplo, «yo me siento...») sin acusar a nadie.	1	5	2.10	±	.867
---	---	---	------	---	------

Creo que mi alimentación y mi hidratación influyen en mi estado de ánimo y en mi concentración.

1	4	2.19	±	.795
---	---	------	---	------

Me siento seguro/a a la hora de establecer objetivos claros y mantener la motivación.

1	5	2.07	±	.840
---	---	------	---	------

Si me siento mal a nivel mental durante varias semanas, sé a quién pedir ayuda (entrenador/a, familia, profesional, etc.).

1	5	2.09	±	.874
---	---	------	---	------

Los resultados del análisis descriptivo (Tabla 4) tras la implementación de los talleres indican una mejora significativa en todas las áreas evaluadas en comparación con la medición inicial. Los valores medios de los ítems oscilaron entre $M = 4,25$ y $M = 4,48$, lo que refleja un alto nivel de competencia percibida por los participantes una vez finalizado el programa.

Los valores mínimos en la medición post-test se situaron entre 2 y 3, mientras que los valores máximos alcanzaron 5 en todos los ítems, lo que sugiere que prácticamente todos los participantes evaluaron sus competencias como altamente desarrolladas, sin observarse valoraciones extremadamente bajas como las registradas en la medición previa.

Los valores medios más elevados se registraron en los ítems relacionados con la conciencia del impacto de la nutrición y la hidratación en el estado de ánimo y la concentración ($M = 4,48$), la percepción de seguridad dentro del equipo y la capacidad de expresarse libremente ($M = 4,43$), y la capacidad de comunicarse en situaciones de conflicto sin culpar a otras personas ($M = 4,41$). Estos resultados indican que, tras la formación, los participantes desarrollaron niveles superiores de conciencia emocional, habilidades sociales y seguridad psicológica.

Asimismo, se observaron valores medios elevados en los ítems relacionados con el reconocimiento de señales físicas de estrés ($M = 4,42$), el uso de técnicas de respiración y relajación ($M = 4,25$), la expresión de emociones mediante “mensajes en primera persona”

(M = 4,34) y el establecimiento de objetivos y el mantenimiento de la motivación (M = 4,35). Estos hallazgos evidencian un progreso significativo en las áreas de autorregulación y competencias comunicativas.

Tabla 4. Análisis descriptivo – Cuestionario posterior a la formación

POST-FORMACIÓN	Mínimo	Máximo	Media	±	Desviación estándar
En general, me siento capaz de gestionar el estrés relacionado con los entrenamientos o las competiciones.	2	5	4.25	±	.709
Puedo identificar señales en mi cuerpo cuando me siento nervioso/a o bajo presión (respiración, tensión, etc.).	2	5	4.42	±	.716
Utilizo técnicas de respiración o de relajación cuando las necesito.	2	5	4.25	±	.693
Me resulta fácil expresar mis límites (decir «no» o pedir espacio) de forma respetuosa.	3	5	4.38	±	.727
Siento que mi equipo es un entorno seguro para expresarme con respeto y sin miedo a que se rían de mí.	3	5	4.43	±	.580

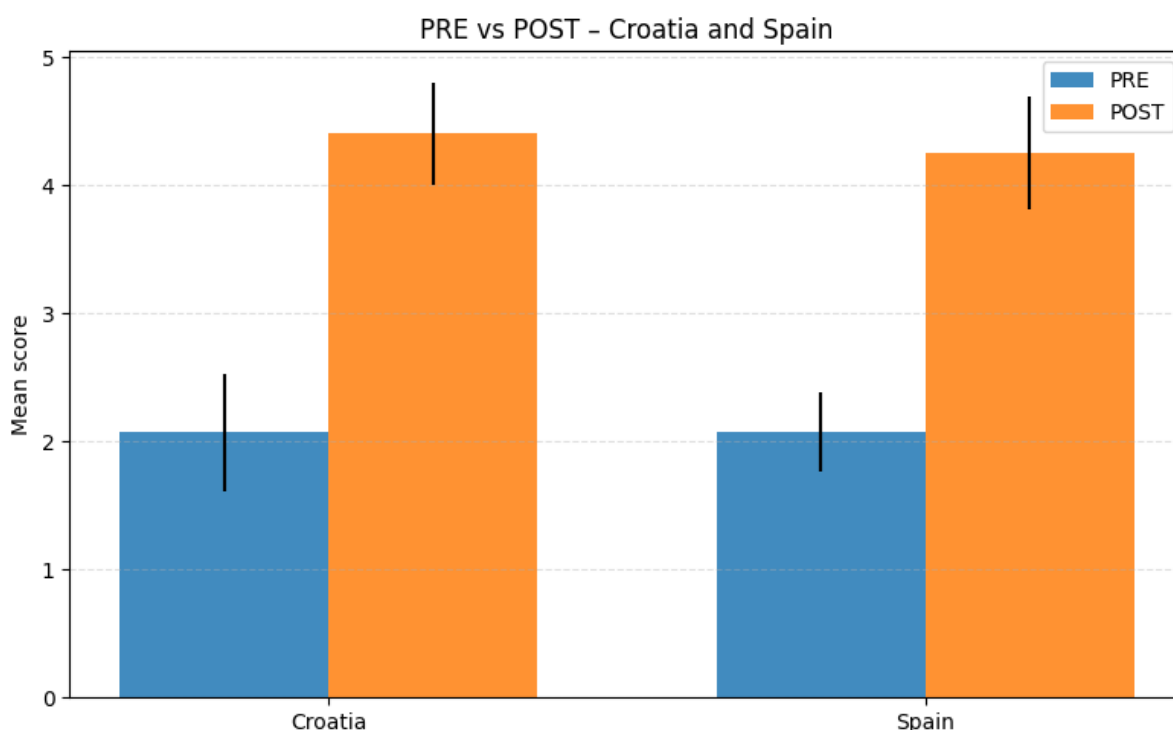
Cuando hay un conflicto, sé comunicarme sin atacar ni culpar a otras personas.	3	5	4.41	±	.649
Sé expresar lo que siento utilizando «mensajes en primera persona» (por ejemplo, «yo me siento...») sin acusar a nadie.	2	5	4.34	±	.703
Creo que mi alimentación y mi hidratación influyen en mi estado de ánimo y en mi concentración.	2	5	4.48	±	.673
Me siento seguro/a a la hora de establecer objetivos claros y mantener la motivación.	2	5	4.35	±	.751
Si me siento mal a nivel mental durante varias semanas, sé a quién pedir ayuda (entrenador/a, familia, profesional, etc.).	2	5	4.32	±	.801

La representación gráfica (Gráfico 2) ilustra de forma clara los cambios en las puntuaciones medias antes y después de la implementación de los talleres entre los participantes de Croacia y España. En la medición inicial (PRE), los participantes de Croacia y España obtuvieron valores medios prácticamente idénticos (Croacia: $M \approx 2,07$; España: $M \approx 2,08$), lo que indica un nivel de partida comparable en cuanto a competencias psicológicas y comunicativas en ambos grupos. Esta homogeneidad en los resultados iniciales permite realizar una comparación fiable de los efectos de la formación entre ambos países.

Tras la finalización de la formación (POST), se registró un incremento significativo de las puntuaciones en ambos grupos. Los participantes de Croacia alcanzaron un valor medio ligeramente superior ($M \approx 4,41$) en comparación con los participantes de España ($M \approx 4,25$),

si bien la diferencia entre países resulta relativamente pequeña. Este patrón sugiere que la formación tuvo un efecto fuerte y consistente con independencia del país de participación.

Gráfico 2. Comparación entre países



La Tabla 5 presenta los resultados de la comparación entre las mediciones previa y posterior a la intervención. Para el análisis de las diferencias se utilizó una prueba t para muestras relacionadas, dado que los mismos participantes fueron evaluados en dos momentos temporales (antes y después de los talleres).

Los resultados muestran que el valor medio antes de la intervención fue de $M = 2,07$ ($DE = 0,42$), mientras que tras la intervención se registró un valor medio significativamente superior de $M = 4,36$ ($DE = 0,42$). El valor t obtenido fue $t(90) = -36,20$, con un nivel de significación de $p < 0,001$, lo que indica la existencia de una diferencia estadísticamente significativa entre ambas mediciones.

El signo negativo del valor t se debe al método de cálculo empleado ($PRE - POST$) y no afecta a la interpretación de los resultados, sino que únicamente indica la dirección del cambio. Los resultados muestran de forma clara que los participantes obtuvieron puntuaciones significativamente más altas tras la intervención.

Estos hallazgos evidencian un efecto fuerte de la intervención implementada, reflejado en un incremento sustancial de las puntuaciones medias con el mismo nivel de variabilidad. Esto confirma la eficacia del programa en la mejora de las competencias evaluadas.

Tabla 5. Diferencias en los resultados antes y después de la intervención

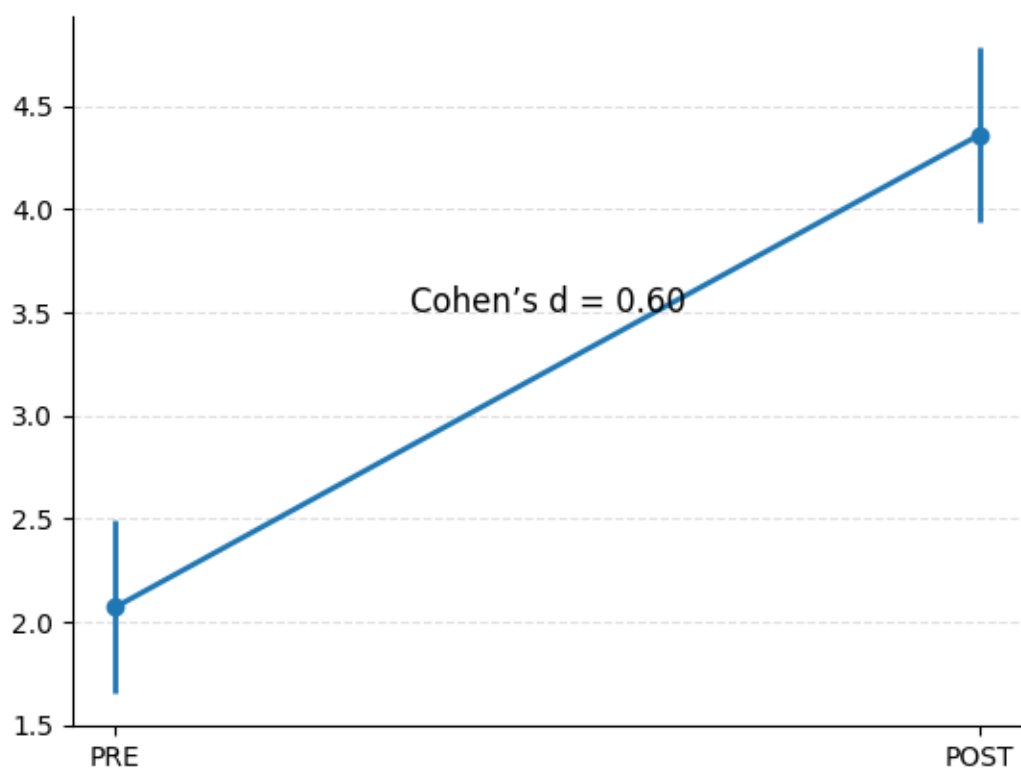
	Media	Desviación estandar	t	df	p
PRE	2.07	0.42	-36.20	90	< .001
POST	4.36	0.42			

La representación gráfica (Gráfico 3) muestra el cambio en las puntuaciones medias entre la medición inicial (PRE) y la medición final (POST) tras la intervención. Se observa un incremento pronunciado del valor medio, que pasa de $M = 2,07$ en el pre-test a $M = 4,36$ en el post-test, lo que indica una mejora sustancial de las competencias evaluadas tras la implementación del programa.

El tamaño del efecto expresado mediante d de Cohen es $d = 0,60$, lo que, de acuerdo con los criterios convencionales, representa un tamaño del efecto medio. Esto indica que la diferencia entre las mediciones pre y post no solo es estadísticamente significativa, sino también relevante desde el punto de vista práctico. Tras la intervención, los participantes obtuvieron resultados 0,60 desviaciones estándar superiores a los registrados antes de la intervención.

La representación visual confirma además la estabilidad de los resultados, ya que las desviaciones estándar son relativamente pequeñas en comparación con la diferencia entre los valores medios. Esto sugiere un efecto consistente de la intervención entre los participantes, sin desviaciones individuales pronunciadas.

Gráfico 3. Tamaño del efecto



DISCUSIÓN

Los resultados de este análisis indican claramente que, antes de participar en el programa MindFit, los participantes mostraban un bajo nivel de desarrollo de las competencias psicológicas y comunicativas. Esto se reflejaba en una gestión deficiente del estrés, una menor sensación de seguridad emocional y una capacidad limitada para expresar emociones y necesidades. Estos hallazgos son coherentes con numerosos estudios previos que señalan que los jóvenes deportistas, a pesar de presentar una elevada condición física, a menudo carecen de habilidades psicológicas suficientemente desarrolladas para afrontar las exigencias del entorno deportivo.

La investigación demuestra que los deportistas en edad adolescente experimentan con frecuencia niveles elevados de estrés, presión derivada de expectativas externas e inseguridad relacionada con sus capacidades y su estatus social dentro del equipo (Rice et al., 2016). Estos patrones también se reflejan en los resultados previos a la intervención, donde las puntuaciones más bajas se registraron en los ámbitos de la seguridad emocional, la gestión del estrés y la comunicación en situaciones de conflicto. Resultados similares son descritos por Gustafsson, DeFreese y Madigan (2017), quienes subrayan que el estrés crónico y la falta de apoyo psicológico constituyen factores de riesgo clave para el desarrollo del agotamiento emocional y el burnout en jóvenes deportistas.

Tras la implementación del programa MindFit, se observó una mejora significativa en todas las variables evaluadas, lo que indica una alta eficacia del mismo. Resulta especialmente relevante que las mejoras se produjeran precisamente en las áreas previamente identificadas como más sensibles: la regulación emocional, el reconocimiento del estrés, la comunicación y la seguridad psicológica. Estos resultados respaldan los enfoques teóricos contemporáneos que enfatizan la importancia del desarrollo sistemático de las habilidades mentales en el deporte, en lugar de centrarse exclusivamente en la preparación física (Gucciardi et al., 2015).

El tamaño del efecto obtenido (d de Cohen = 0,60) indica un efecto medio y relevante desde el punto de vista práctico. Según Cohen (1988), este valor refleja un cambio real y perceptible en el funcionamiento de los participantes, lo que en este caso se ve reforzado por las representaciones gráficas y las mejoras consistentes en todos los dominios evaluados. En esta misma línea, Lakens (2013) señala que tamaños del efecto de esta magnitud corresponden a intervenciones con un valor práctico significativo, y no únicamente con significación estadística.

Cabe destacar que los valores iniciales de los participantes fueron muy similares a los descritos en investigaciones internacionales sobre la salud mental de jóvenes deportistas. Por ejemplo, Rice et al. (2016) señalan que muchos jóvenes deportistas carecen de estrategias de afrontamiento desarrolladas y rara vez buscan ayuda, lo que incrementa el riesgo de

ansiedad, disminución de la motivación y abandono de la práctica deportiva. En este contexto, los resultados del presente estudio confirman aún más la necesidad de programas estructurados como MindFit que aborden directamente estos factores de riesgo.

Una fortaleza destacada del programa MindFit radica en su orientación práctica y en su estructura progresiva, que permite a los deportistas desarrollar la autoconciencia, la alfabetización emocional y las habilidades comunicativas a través de un proceso continuo. El aumento progresivo de la relevancia percibida de los talleres a lo largo del programa indica que los participantes fueron reconociendo gradualmente el valor de los contenidos, lo que concuerda con la premisa de que las habilidades psicológicas se desarrollan de forma progresiva y a través de la experiencia.

A partir de los resultados obtenidos, puede concluirse que el programa MindFit representa un modelo de intervención eficaz y científicamente fundamentado para la mejora de la salud mental de los jóvenes deportistas. El programa no se limita a reducir estados negativos, sino que promueve activamente el desarrollo de factores protectores como la regulación emocional, la sensación de seguridad, la autoconfianza y la comunicación eficaz, componentes clave de los enfoques modernos y holísticos del desarrollo del deportista.

RECOMENDACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA MINDFIT

A partir de los resultados obtenidos, los análisis realizados y la interpretación de los hallazgos, puede concluirse que el programa MindFit representa un modelo eficaz, significativo y de aplicación práctica para el trabajo con jóvenes deportistas. Los resultados demuestran de forma clara que el programa generó mejoras significativas en la regulación emocional, las habilidades de comunicación, la gestión del estrés y la percepción de seguridad psicológica, aspectos fundamentales para un funcionamiento deportivo saludable y para el desarrollo a largo plazo de los deportistas.

Dado que los participantes mostraban inicialmente un nivel relativamente bajo de desarrollo en estas competencias y que, tras la implementación del programa, se alcanzaron progresos estadísticamente y prácticamente significativos, se recomienda firmemente la aplicación sistemática del programa MindFit en el trabajo con jóvenes deportistas. Su valor añadido reside especialmente en la prevención de dificultades psicológicas, la reducción de los niveles de estrés y el fortalecimiento de la resiliencia emocional, ámbitos que a menudo quedan relegados en los programas deportivos tradicionales centrados principalmente en la preparación física.

A partir de los resultados de la evaluación, se recomienda que el programa MindFit se implemente como parte integrante del proceso regular de entrenamiento, y no como una actividad puntual u ocasional. La estructura progresiva del programa, dividida en fases introductoria, de desarrollo y final, ha demostrado ser adecuada, ya que permite la adquisición gradual de competencias, su aplicación práctica y la reflexión sobre el propio desarrollo personal. Resulta especialmente relevante señalar que los participantes percibieron los talleres como cada vez más relevantes a medida que avanzaba el programa, lo que indica la necesidad de reforzar la fase introductoria con el fin de aumentar la motivación inicial y el nivel de implicación de los deportistas.

REFERENCIAS

1. Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
2. Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 863.
3. Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current opinion in psychology*, 16, 109-113.
4. Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of personality*, 83(1), 26-44.
5. Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in psychology*, 4, 863.
6. Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports medicine*, 46(9), 1333-1353.

MINDFiT



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.