

January 2017

Implicaciones del deporte y mindfulness en el bienestar

César Alfonso Muñetón Gómez

Universidad de La Salle, cemuneton@unisalle.edu.co

Follow this and additional works at: <https://ciencia.lasalle.edu.co/ruls>

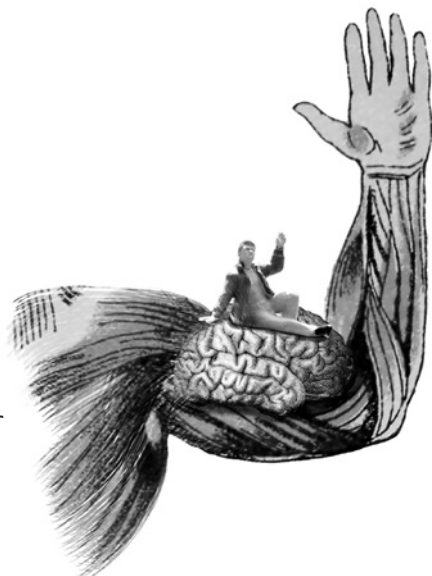
Citación recomendada

Muñetón Gómez, C. A. (2017). Implicaciones del deporte y mindfulness en el bienestar. *Revista de la Universidad de La Salle*, (74), 101-113.

This Artículo de Revista is brought to you for free and open access by the Revistas de divulgación at Ciencia Unisalle. It has been accepted for inclusion in *Revista de la Universidad de La Salle* by an authorized editor of Ciencia Unisalle. For more information, please contact ciencia@lasalle.edu.co.

Implicaciones del deporte

y *mindfulness* en el bienestar



César Alfonso Muñetón Gómez*

■ Resumen

Una rápida consulta en Google con las palabras “ejercicio” y “bienestar” reporta 1.370.000 resultados; por tanto, se entiende de alguna manera que mucho está dicho en este tema y se puede inferir que el lector sabe de antemano que más ejercicio lleva a un mayor bienestar. Así, el reto es tratar de navegar por aquello que aún no conocemos a fondo, de lo que nos hemos enterado superficialmente, tal vez en alguna revista, la radio, la televisión, el internet o las redes sociales. Ahora bien, la intención con este artículo es también sumergirnos en aguas más profundas, y así dar a conocer algunos estudios sobre la incidencia del ejercicio en nuestra anatomía y, por ende, sobre nuestro bienestar, entendiendo este último como el estado óptimo de nuestras facultades físicas, psicológicas y emocionales. En la última parte, se realiza una breve descripción de *mindfulness*, cuya traducción sería “atención plena” y sus alcances en algunas experiencias educativas.

Palabras clave: deporte, bienestar, *mindfulness*, *burnout*.

* Médico Veterinario de la Universidad de La Salle, especialista en Docencia Universitaria de la Universidad Militar Nueva Granada; magíster en Docencia de la Universidad de La Salle. Docente investigador de la Universidad de La Salle, Bogotá, Colombia. Correo electrónico: cemuneton@unisalle.edu.co.

Desde antaño, remontándonos a la antigua Grecia, podemos hacernos una idea de la importancia del ejercicio. La palabra “ejercicio”, etimológicamente, proviene del verbo *gymnazein*, y su significado especial era “hacer ejercicio físico”. De acuerdo con la historia, el gimnasio era usado para el entrenamiento, baño comunal, centro de estudios y punto de reunión para filósofos. Las pruebas atléticas, para cuya instrucción estaba destinado el gimnasio, formaban parte de las costumbres sociales y espirituales de los griegos; las competencias se realizaban en honor de sus héroes y dioses, y algunas veces eran parte de un festival periódico, a partir del cual se originan más tarde los juegos olímpicos. El gimnasio, además, era una institución pública donde niños y jóvenes recibían entrenamiento; aunque más que ser un espacio donde solo se realizaba ejercicio, era un lugar en el cual se establecía una estrecha relación entre el deporte, la educación y la salud. El entrenamiento físico, la conservación de la salud, la fuerza y la belleza corporal eran partes sustanciales de la educación. Salvo el tiempo dedicado a las letras y la música, la instrucción de los menores se daba más que anda en el gimnasio, y allí también se les inculcaban bases de moral y ética (González y Enríquez, 2005).

Hoy en día, varios siglos después, diferentes investigaciones han demostrado que el ejercicio físico regular puede prevenir o reducir de manera drástica muchas de las disminuciones físicas y psicológicas que son atribuidas al envejecimiento normal. Lamentablemente, los individuos sedentarios tienden a atribuir los cambios corporales negativos que experimentan al “envejecimiento”, y no al sedentarismo y los estilos insalubres de vida que incluyen poco ejercicio y mala alimentación, que suelen acrecentar los problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. El estilo de vida en las ciudades modernas, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, contrasta con el de nuestros antepasados. Una simple mirada a la sociedad nos demuestra que las últimas generaciones tienen más tendencia al sedentarismo, dado que nacieron en una era digitalizada, con menos espacio libre para esparcirse y con una creciente sensación de inseguridad en la vía pública, que los lleva a buscar refugio en sitios cerrados. Esto sería rápidamente transfigurado por medio de la actividad física, que no solo produce cambios

beneficiosos en el cuerpo, sino también un mejoramiento en las percepciones psicológicas (O'Connor, Rousseau y Maki, 2004).

Así es como un estudio realizado en Sudáfrica mostró que las personas que hacían ejercicio durante un promedio de 30 minutos al día, al menos tres veces a la semana, tenían mejoras significativas en el puntaje de bienestar total, en especial en los componentes de bienestar del estado de ánimo, coherencia, fortaleza, manejo positivo del estrés y afrontamiento a circunstancias desfavorables. La investigación anterior estableció que aquellos que hacían ejercicio regularmente evidenciaron un mayor índice en su salud mental y en el bienestar corporal. En este orden de ideas, el porcentaje limitado de población que se dedica a actividades físicas beneficiosas nos lleva a pensar si la universidad debe cumplir con el desafío crucial de encontrar mejores maneras y más efectivas de promover tal conocimiento y comportamiento para el beneficio de todos (Steve, 2006).

Unido a lo anterior, Lucas, Cotter, Brassard y Bailey (2015) consideran que el ejercicio es una medicina eficaz y pluripotente contra varias enfermedades relacionadas con el estilo de vida occidentalizado, incluida la protección contra trastornos neurodegenerativos. El entrenamiento con ejercicios de alta intensidad está emergiendo como una alternativa efectiva para gozar de la salud, comparando el entrenamiento continuo de moderada intensidad tradicional, con el de alta intensidad, se ve que este último confiere una mayor adaptación vascular, metabólica, cardíaca y sistémica. En consecuencia, el ejercicio de alta intensidad se promueve como una alternativa más eficaz en el tiempo para optimizar la salud, lo que reduce las cargas de las enfermedades asociadas con la inactividad física. Desde una perspectiva clínica, las intervenciones de ejercicio físico continuo tienen el potencial de prevenir accidentes cerebrovasculares y enfermedades neurovasculares asociadas al cerebro envejecido. Asimismo, un estudio realizado por Reed, Einstein, Hahn, Hooker *et al.* en 2010, en niños de grado tercero, encontró que 30 minutos de actividad física tres veces a la semana durante el año escolar se asociaban con mejores resultados académicos y puntuaciones más altas en los logros académicos. A esto se añade que la

actividad física desarrolla las capacidades motoras y visoespaciales, así como las habilidades verbales.

De la misma forma, hay evidencia de que una mayor actividad física conduce a mejorar el funcionamiento cognitivo y la salud del cerebro. Por ejemplo, se ha visto que los individuos con mayor inteligencia tienen más probabilidades de buscar el ejercicio físico, debido a un mayor conocimiento de su importancia para la salud en general. También es bien sabido que una mayor capacidad intelectual se asocia generalmente con mayores ingresos y movilidad ascendente; de esta forma, las personas con mayores recursos financieros son más proclives a vivir en barrios selectos, donde puede ser más seguro realizar ejercicio o donde el acceso al gimnasio puede ser más fácil (Killgore y Schwab, 2012). En la misma línea, un estudio hecho en 2011, en el que participaron 120 personas mayores, demostró que el ejercicio aeróbico practicado tres veces por semana durante un año aumenta el hipocampo en un 2%, región cerebral indispensable para el aprendizaje y la formación de memoria. Esta ampliación estuvo acompañada de un incremento en el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF), el cual tiene una incidencia directa sobre las neuronas y sus conexiones neuronales (sinapsis) (Erickson, Voss, Prakash, Basak, 2011).

En 2012, algunas directrices europeas sobre la prevención de enfermedades cardiovasculares en la práctica clínica recomendaron que las personas sanas en todos los grupos de edad eligieran actividades físicas agradables, que encajaran con su rutina diaria, preferiblemente entre 30 y 45 minutos, 4 o 5 veces a la semana para prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad cardiovascular. Por consiguiente, las recomendaciones del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) y la Asociación Americana del Corazón (AHA) de 2007 establecen que todos los adultos sanos de 18 a 65 años se beneficiarían de una práctica deportiva aeróbica de moderada intensidad, como caminar rápido durante mínimo 30 minutos por 5 días a la semana o la práctica aeróbica (PA) de intensidad vigorosa, como correr con respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca, durante un mínimo de 20 minutos, 3 veces por semana. Se pueden realizar combinaciones de actividad, de intensidad moderada y vigorosa para cumplir con esta recomendación. Además, cada adulto

debe practicar actividades que mantengan o aumenten la fuerza muscular y la resistencia, mínimo de 2 días cada semana. Por lo tanto, entre 8 y 10 repeticiones deben realizarse en 2 o más días no consecutivos por semana, utilizando los principales grupos musculares. Para maximizar el desarrollo de la fuerza, debe usarse una resistencia (peso) que permita 8-12 reproducciones de cada ejercicio que resulte en fatiga volitiva. Las actividades de fortalecimiento muscular incluyen un programa progresivo de entrenamiento con pesas, calistenia con soporte de peso, escalada y ejercicios similares de resistencia que utilicen la mayoría de músculos (Vanhees, De Sutter, Geladas, Doyle et al., 2012).

Desde este punto de vista, un estudio llevado a cabo en Londres sobre los estilos de vida relacionados con la salud entre estudiantes universitarios, hecho en diferentes escuelas por la Universidad de Middlesex, con 468 encuestados a lo largo de dos años académicos 2014/2015, encontró que un 60% de los entrevistados era poco activo físicamente, el 47% tenía una dieta desequilibrada y el 30%, un bajo bienestar mental. Los bebedores de alcohol versus abstinentes estaban distribuidos casi por igual. Un 42% de los bebedores de alcohol reporta haber estado ebrio al menos una vez al mes. Los fumadores representaron el 16% de los encuestados. Los mayores índices de inactividad física se encontraron en mujeres, que fumaban y no usaban el gimnasio universitario. Los factores de riesgo para una dieta desequilibrada fueron el bajo bienestar mental y el consumo de drogas. Este estudio proporciona pruebas sólidas de que los estilos de vida relacionados con la salud de la población estudiantil son preocupantes, y sugiere que la tendencia en las enfermedades crónicas asociadas con estilos de vida insalubres sostenida a lo largo de los años podría no cambiar en las generaciones futuras. El estilo de vida relacionado con la salud de los estudiantes universitarios es una preocupación, ya que nueve de los diez predictores identificados de actividad física problemática, nutrición y bienestar mental fueron barreras ambientales, sociales o institucionales (Aceijas, Waldhäusl, Lambert, Cassar y Bello-Corassa, 2016). De allí la importancia sobre la promoción de la salud y el compromiso por parte de las instituciones educativas de ampliar las responsabilidades en este campo, como parte de los valores formativos fundamentales.

En efecto, el deporte y la vida deportiva son actividades que requieren resistencia, alta disciplina y voluntad, autonomía, tener desafíos, plantearse objetivos, cumplir metas, crecer como persona, adaptarse a los distintos ambientes y cambios. Para ello, es importante relacionarse positivamente con el entorno, ser saludable y mantener un control sobre lo que se hace. De manera similar, el vínculo entre bienestar y felicidad da cuenta de que han sido conceptos íntimamente ligados (Gross y Jhon, 2003; Kahneman, Diener y Schwarz, 1999; Parducci, 1995; Veenhoven, 1988) y relacionados con salud, trabajo satisfactorio, vida amorosa afectiva y familiar, amistad, posibilidad para desarrollar aficiones, buena situación económica y bienestar psicológico y emocional. De manera semejante, todas estas condiciones también las procura y pretende desarrollar la educación; sin embargo, a veces se pueden dejar de lado y pretender que se vayan adquiriendo en la cotidianidad de la vida, pero el paso de las personas por la universidad se presenta como un momento excepcional para desarrollar y fortalecer estas capacidades y el gusto por el ejercicio físico.

Más aun, diversos estudios demuestran que las personas que tuvieron contacto con el ejercicio en su niñez y juventud tienen más probabilidades de ser deportistas en su vida adulta; además, los beneficios son acumulativos, ya que pueden ser útiles en caso de una necesidad cognitiva posterior. Así, por ejemplo, un estudio en el que participaron más de un millón de suecos comprobó que aquellos que tenían una mayor resistencia cardiovascular a los 18 años obtuvieron mejores resultados en pruebas de inteligencia general, de lógica y verbales. En consecuencia, la vida sana y la buena condición física guardan una relación estrecha y positiva con los resultados académicos y el nivel socioeconómico que alcanzaron de adultos (Aberg, Pedersen, Torén, Svartengren et al., 2009).

Para terminar esta primera parte, un estudio descriptivo mediante encuesta analizó la asociación entre la práctica de ejercicio físico y los hábitos de vida saludables, y el bienestar psicológico. Se utilizaron dos muestras, una de ellas compuesta por 208 estudiantes pertenecientes a la Universidad de Aveiro (Portugal) y la otra por 239 estudiantes de la Universidad de Granada (España). Los participantes respondieron un cuestionario sobre datos sociodemográficos, salud y ejercicio físico, y una forma abreviada del perfil de estado de ánimo.

Los resultados obtenidos en ambos grupos muestran que mientras el consumo reducido de alcohol o tabaco y la ausencia de sobrepeso no se asocian a la realización de ejercicio físico, el bienestar psicológico sí está asociado a la práctica regular de este, independiente del tipo de actividad física practicada. Los participantes que realizan ejercicio regularmente tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008).

Al llegar a este punto, es importante conocer algunas concepciones y situaciones que viven los estudiantes, los cuales no son ajenos al estrés. Este último, por lo general, es definido por los jóvenes como una reacción mental o física a sentirse abrumado con la vida. En Estados Unidos, en una universidad muy bien calificada, los síntomas físicos descritos por los estudiantes incluyeron respiración pesada, dificultad para respirar, sueño y fatiga crecientes; no se siente bien, presentan dolor de estómago, opresión muscular, migrañas, pérdida de cabello, bruxismo y latidos rápidos del corazón. Sin embargo, otros destacaron el aspecto mental del estrés, lo que sugiere que fue identificado cuando un individuo nota una falta de enfoque o la "mente rebotando", con indicaciones concretas, como mirar seguido el reloj, ingerir comida "basura", mirar las redes sociales y la televisión para distraerse, o cuando uno mentalmente "cierra" y pierde la productividad por completo. En general, muchos estudiantes discutieron el estrés como una sensación de mayor preocupación en torno a una próxima tarea o lo que el futuro trae (Kerrigan, Chau, King, Holman et al., 2017).

Hecha esta observación, podemos recomendar el ejercicio como primera medida ante este cúmulo de sensaciones, a las que no somos ajenos como docentes, en este mundo globalizado y caótico donde la situación que hoy enfrentamos, desde Corea del Norte hasta Oriente Medio, desde Ucrania hasta Venezuela, sin descartar nuestro país, Colombia, donde se vive una crisis moral y política sin precedentes. Como añadidura, los estudiantes están expuestos a un nivel muy alto de estrés constante, relacionado con la gran cantidad de trabajo y actividades, los participantes en el estudio anterior tendieron a centrarse en las fuentes de estrés relacionadas con el acto de equilibrar las actividades académicas y extracurriculares, y las relacionadas con la dinámica familiar. La

gran mayoría enfatizó que la vida académica era su principal fuente de estrés. Como resultado, varios estudiantes mencionaron haber experimentado sentimientos negativos hacia el trabajo escolar diario y “sentirse en el borde” constantemente. Otro aspecto parecido se vive en la dinámica familiar, en la cual un estresante significativo para algunos estudiantes son las luchas financieras y la presión de la familia para lograr altas calificaciones.

“Girando un poco el timón”, pero continuando en el mismo sentido, seguiremos hablando de *mindfulness*, cuya traducción al español es “atención plena” o “conciencia plena”. El programa se basa en un procedimiento sistemático para desarrollar una mayor conciencia de la experiencia de cada momento, sintiendo y siendo sensible con los procesos mentales perceptibles. El enfoque asume que una mayor conciencia proporcionará una percepción más verídica, reducirá el sentimiento negativo y mejorará la vitalidad y la resiliencia. Así mismo, el *mindfulness* se utiliza en la reducción del estrés; el esquema emplea meditación para aliviar el sufrimiento asociado con trastornos físicos, psicósomáticos y psiquiátricos. El concepto de *mindfulness* es la acepción inglesa del término *pali pati*, el *pali* es el lenguaje con el que se transmitieron las enseñanzas budistas y *mindfulness* constituye uno de sus conceptos nucleares. Una de las descripciones de *mindfulness* más usadas es la del monje budista Ticht Nat Hanh, que la define como “mantener viva la propia conciencia focalizada en la realidad presente”. Este concepto, extraño a la mayoría de los occidentales, puede entenderse al analizar nuestras actividades diarias; “estar atento” implicaría que uno se concentre en la tarea que está realizando en el momento presente, sin que la mente divague sobre el futuro o el pasado, con lo cual se disminuye la sensación de apego o rechazo.

Así las cosas, 64 estudios empíricos fueron analizados en el metaanálisis realizado por Grossman, Niemann, Schmidt y Walach (2004), en el cual se llevó a cabo una revisión exhaustiva de estudios publicados y no publicados referidos a la salud y el uso de *mindfulness* como reductor de estrés relacionado. Los resultados sugieren la utilidad para una amplia gama de trastornos y problemas crónicos. De hecho, el estudio indica que el entrenamiento de la atención plena podría servir para afrontar la angustia y la discapacidad, así como condiciones

extraordinarias de trastornos graves relacionadas con el estrés. Se observaron también mejoras en un espectro de medidas estandarizadas de salud mental, escalas de la calidad de vida, depresión, ansiedad, estilo de afrontamiento y otras dimensiones afectivas. Asimismo, el uso continuo de esta práctica mejoró los parámetros de salud del bienestar físico, como síntomas médicos, dolor sensorial, deterioro físico y las estimaciones funcionales de la calidad de vida.

De manera semejante, De la Fuente, Franco y Mañas (2010) evaluaron el uso de *mindfulness* en el síndrome de desgaste profesional (*occupational burnout*), el cual es un padecimiento que, a grandes rasgos, consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que se presentan en el trabajo; incluye fatiga crónica, ineficacia y negación de lo ocurrido. Esta investigación evaluó si un programa de *mindfulness* producía una reducción en el cansancio emocional y *burnout*; igualmente, si se presentaba mejoría en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Para esto, se utilizó un diseño experimental, con medidas pretest, postest y seguimiento. Los análisis estadísticos mostraron diferencias significativas a favor del grupo experimental en todas las variables, y se observó una reducción significativa del cansancio emocional y el *burnout*, así como un incremento positivo en los procesos académicos.

Del mismo modo, Bishop, Lau, Shapiro, Carlson *et al.* (2004) consideran que la psicología contemporánea ha adoptado al *mindfulness* como una técnica para incrementar la consciencia y para responder más habilidosamente a los procesos mentales que contribuyen al desarrollo de trastornos psicopatológicos y a otro tipo de problemas del comportamiento. Estos autores definen al *mindfulness* diferenciando dos componentes: 1) la autorregulación de la atención que es mantenida sobre la experiencia inmediata, lo que permite el reconocimiento de los eventos mentales en el momento presente, y 2) una orientación particular hacia la propia experiencia en el momento presente, que es caracterizada por la curiosidad, la apertura y la aceptación.

Paralelamente, Martínez y Salanova (2003) encontraron que los estudiantes con altos niveles de *burnout* se sienten agotados en relación con las exigencias

que las actividades académicas les plantean, al tiempo que se perciben como ineficaces frente al estudio, desarrollando una actitud cínica y distante frente este. Estos investigadores pusieron de manifiesto que los estudiantes que presentan mayores niveles de agotamiento emocional tienen peores expectativas de éxito, así como menor desarrollo profesional, mientras que los que se perciben como más eficaces presentan mejor desempeño real y mejor desarrollo profesional. Del mismo modo, encontraron que aquellos estudiantes universitarios que puntuaban más alto en la dimensión de cinismo presentaban mayor tendencia al abandono de los estudios. Por todo ello, estos autores plantean que los niveles de *burnout* pueden ejercer una influencia determinante sobre el desempeño real y percibido de los estudiantes y también en su desarrollo profesional, por lo que es necesario adoptar medidas de índole preventivo, tanto a nivel individual, como organizacional.

Paralelamente, Hernández, Olmedo e Ibáñez (2004) manifiestan que los sujetos que utilizan el escape o la evitación como estrategia de afrontamiento presentan mayores niveles de *burnout* y de cansancio emocional que los sujetos con un afrontamiento centrado en el problema. Sin embargo, a través de la práctica de las técnicas de *mindfulness*, la persona va siendo consciente de forma progresiva de que las cosas cambian momento a momento. Los sonidos, las sensaciones y los pensamientos nunca son los mismos, sino que están en constante flujo. Con la práctica continua, se llega a apreciar este hecho y se comienza a vivir la vida desde la aceptación, fluyendo con el cambio. Al mantener la consciencia en el momento presente, en el aquí y ahora, se pueden prevenir pensamientos recurrentes y obsesivos sobre acontecimientos pasados y futuros, que pueden estar relacionados con el cansancio y el agotamiento emocional, al tiempo que dificultan la capacidad de concentración del estudiante en sus actividades académicas.

Sintetizando, diré para terminar que el ejercicio y el *mindfulness* se presentan como dos estrategias probadas, que repercuten de manera positiva en nuestra salud. Personalmente, el deporte, en especial la bicicleta practicada tres veces a la semana por más de 15 años, se ha convertido en un aliado que me ha permitido permanecer a flote después de varios descabros económicos,

depresiones, pérdidas de rumbo, equivocaciones, duelos y demás circunstancias desfavorables que hacen parte de la vida. No solo siento que de alguna manera el ejercicio ha evitado el irme a pique, sino que también me ha permitido tener la fortaleza para emprender nuevos rumbos, navegar por aguas desconocidas, trazarme nuevas metas, volverme a caer, cosechar algunos triunfos, estrellarme de nuevo... y finalmente mantenerme en competencia con el entendimiento de aceptar la vida tal y como es. En cuanto al *mindfulness*, regalarse 10 minutos al día para estar consigo mismo, percibiendo nuestro cuerpo, el entorno que nos rodea, el canto de algunas aves, el tráfico cercano, la luz que se cuela por una rendija, la tensión de nuestro cuello, estar en el momento presente y el regalo de una nueva jornada suelen ser suficientes para tener un mejor día. La atención plena es difícil de mantener, aunque cuando logramos permanecer en ella por unos momentos, nos hace conscientes de la realidad; no es que nos haga más felices, pero nuestra mente suele enfocarse y mejorar así el rendimiento y el verdadero sentir.

Bibliografía

- Aberg, M., Pedersen, N., Torén, K., Svartengren, M. et al. (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *PNAS*, 106(49), 20.906-20.911.
- Aceijas, C., Waldhäusl, S., Lambert, N., Cassar, S. y Bello-Corassa, R. (2016). Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspectives in Public Health*, 137(4), 227-236.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L. et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- De la fuente, J., Franco, C. y Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (*mindfulness*) en el estado emocional de estudiantes universitarios. *Estudios sobre Educación*, (19), 31-52.
- Erickson, K. Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C. et al. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *PNAS*, 108(7), 3017-3022.

- González, C. y Enríquez, G. (2005). Reseña de "La polis. Ensayo sobre el concepto de ciudad en Grecia antigua". *Nova Tellus*, 23(1), 223-225.
- Gross, J. y John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Grossmana, P., Niemann, L., Schmidt S y Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Hernández, G., Olmedo, E. e Ibáñez, I. (2004). Estar quemado (*burnout*) y su relación con el afrontamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(2), 323-336.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. Well-being. En D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Eds.), *The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). Nueva York: Russell Sage Foundation.
- Kerrigan, D., Chau, V., King, M., Holman, E. et al. (2017). There is no performance, there is just this moment: the role of mindfulness instruction in promoting health and well-being among students at a highly-ranked university in the united states. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 1-10. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28762289>
- Killgore, W. y Schwab, Z. (2012). Sex differences in the association between physical exercise and IQ. *Perceptual and Motor Skills*, 115(2), 605-617.
- Lucas, S., Cotter, J., Brassard, P., y Bailey, D. (2015). High-intensity interval exercise and cerebrovascular health: Curiosity, cause, and consequence. *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism*, 35(6) 902-911.
- Martínez, I. y Salanova, M. (2003). Niveles de *burnout* y *engagement* en estudiantes universitarios. Relación con el desempeño y desarrollo profesional. *Revista de Educación*, (330), 361-384.
- O'Connor, B., Rousseau, F. y Maki, S. (2004). Physical exercise and experienced bodily changes: the emergence of benefits and limits on benefits. *Journal of Aging and Human Development*, 59(3), 177-203.

- Parducci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S. et al. (2010). Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *Journal of Physical Activity & Health*, 7(3), 343-351.
- Steve, E. (2006). Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 36(2), 357-373.
- Vanhees, L., De Sutter, J., Geladas, N., Doyle, F. et al. (2012). Importance of characteristics and modalities of physical activity and exercise in defining the benefits to cardiovascular health within the general population: recommendations from the EACPR. *European Journal of Preventive Cardiology*, 19(4), 670-686. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22637742>
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.