



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Impacto de las intervenciones basadas en Mindfulness para la mejora en la autoconfianza, autoeficacia y regulación emocional en el contexto deportivo

Estudio conceptual de Revisión Bibliográfica de tipo narrativa e integrativa

Estudiante: Calderón, Maricel Gabriela

Legajo: 27297

Directora: Lic. Prof. Esp. María Juliana Libertelli

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO
DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha [22 de diciembre del 2025]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación [] Otro
plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: Bs. As., 23 de Febrero del 2026

Firma y aclaración del autor:



Maricel Gabriela Calderón

Índice

Resumen	5
Introducción	6
Justificación	9
Objetivo General	10
Objetivos Específicos	10
Supuesto Básico	10
Estado del Arte	11
Marco Teórico	19
Deporte y Psicología	19
La intervención psicológica en Deporte	23
La intervención psicológica deportiva y Mindfulness	24
Factores y procesos psicológicos asociados al rendimiento	27
Autoconfianza	30
Autoeficacia	32
Regulación emocional	35
Método	41
fuentes de acceso a la información	42
Categorías de análisis	43
Procedimiento de selección de estudios	44
Resultados	45
Análisis del impacto en la autoconfianza	45
Análisis del impacto en la autoeficacia	47
Análisis del impacto en la regulación emocional	49
Síntesis y conclusión	51
Aportes y contribuciones	52

Limitaciones	53
Líneas de futuras investigaciones	54
Referencias	55
Anexo	68

Resumen

El presente trabajo final integrador tuvo por objetivo general describir el impacto de las intervenciones basadas en mindfulness en la autoconfianza, la autoeficacia y la regulación emocional en el contexto deportivo, según la evidencia científica publicada en los últimos cinco años, en idioma castellano, inglés y portugués. Para ello, se desarrolló un estudio teórico de revisión bibliográfica de tipo narrativa integrativa, siguiendo los lineamientos de Montero y León (2007). Se consideraron fuentes de información primarias, secundarias y terciarias.

El método consistió en la búsqueda, selección, análisis y sistematización crítica de estudios empíricos, revisiones sistemáticas, metaanálisis y revisiones narrativas recientes sobre intervenciones mindfulness aplicadas al deporte. La búsqueda de los estudios se realizó de manera estructurada, sistemática y replicable, siguiendo los aportes metodológicos de Gómez-Luna et al. (2014). Se consultaron las siguientes bases de datos: Google Scholar, PubMed, Scopus, SciELO, Redalyc y Dialnet.

Los resultados indican que las intervenciones basadas en mindfulness, especialmente los modelos MAC, MSPE y MBSR, generan mejoras consistentes en autoconfianza, autoeficacia y regulación emocional. Entre los hallazgos destacados se evidencia la escasez de estudios centrados específicamente en autoconfianza, la gran heterogeneidad de instrumentos utilizados para medir autoeficacia y la ausencia de estudios cualitativos que permitan profundizar en los mecanismos psicológicos de la atención plena.

En conclusión, la revisión demuestra que el mindfulness constituye una herramienta eficaz para fortalecer recursos psicológicos clave del rendimiento deportivo. Sin embargo, se requiere avanzar hacia diseños metodológicos más robustos, estandarización de instrumentos y estudios cualitativos que amplíen la comprensión de los procesos subyacentes.

Palabras claves: Mindfulness, deportes, autoconfianza, autoeficacia, regulación emocional, rendimiento deportivo.

Introducción

Delimitación del objeto de estudio

Este trabajo se enfoca en el campo de la Psicología del Deporte, entendida como el punto de encuentro entre el Deporte y la Psicología. Según Parcelas (1999), el deporte se concibe como una disciplina sociomotriz que abarca elementos cognitivos, emocionales, motivacionales y sociales. Estos factores influyen directamente en la experiencia subjetiva de quienes lo practican. Por su parte, la Psicología del Deporte se dedica al estudio de los procesos psicológicos que intervienen en la práctica deportiva. Su finalidad es optimizar tanto el rendimiento del deportista como su bienestar general (De la Vega, 2016; García Ucha, 1997; Weinberg & Gould, 1996). En este marco, la actividad deportiva es concebida como un fenómeno complejo en el que interactúan variables del deportista y en su desempeño competitivo, del entrenador, y de todos los individuos involucrados en el acto deportivo.

Dentro de la variedad de factores psicológicos existentes en el ámbito de la Psicología del Deporte, la presente revisión examina detenidamente tres factores que inciden directamente en la práctica. Específicamente, el estudio se centra en tres constructos psicológicos fundamentales: la autoconfianza, la autoeficacia y la regulación emocional. La elección de enfocarse en estos constructos se justifica por su estrecha relación con el rendimiento sostenible, la fortaleza mental y el bienestar psicológico de los deportistas, sin importar su nivel competitivo. Asimismo, el trabajo se focaliza en el estudio de las intervenciones basadas en Mindfulness, encuadradas dentro de las terapias de Tercera Generación, las cuales han adquirido un creciente protagonismo en el ámbito deportivo por su impacto en la atención, la autorregulación emocional, la gestión del estrés

competitivo por nombrar alguno de los procesos que se ven beneficiados (Mañas, 2014; Ballester, 2025).

A lo largo del S XX la Psicología del Deporte ha evolucionado desde modelos centrados en el control cognitivo-conductual del rendimiento hacia enfoques integradores que contemplan el bienestar, la regulación emocional y la prevención como dimensiones fundamentales del desempeño deportivo (De la Vega, 2016; Fernández Álvarez, 2014). En este proceso de transformación, las intervenciones basadas en Mindfulness emergen como una herramienta relevante para el trabajo con deportistas, particularmente en lo referente a la gestión de la ansiedad, el estrés competitivo, la atención plena y la regulación emocional.

La evidencia teórica expuesta en el marco conceptual señala que la regulación emocional constituye un proceso central para el rendimiento óptimo, ya que influye en la toma de decisiones, la estabilidad afectiva y la capacidad de respuesta frente a la presión competitiva (Gross, 1998, 2014). Del mismo modo, la autoconfianza y la autoeficacia se configuran como factores fundamentales que modulan la motivación, la persistencia, la percepción de competencia y la respuesta dada por los deportistas (Bandura, 1977, 1997; Lochbaum et al., 2022; Feltz & Chase, 1998).

Si bien múltiples estudios refieren beneficios de las intervenciones de Mindfulness en población deportiva (reducción de la rumiación, el incremento del afrontamiento adaptativo, la mejora de la concentración, el fortalecimiento del bienestar psicológico, etc) los resultados se hallan dispersos en la literatura, con diversidad de metodologías, poblaciones y modelos de intervención (MAC, MSPE, entre otros).

Dada la importancia de este tema, se considera necesaria una revisión sistemática de la evidencia empírica más reciente para determinar el impacto específico de las intervenciones basadas en Mindfulness en la autoconfianza, la autoeficacia y la regulación emocional de los deportistas. Por lo tanto, la pregunta de investigación que guía este

estudio es: ¿Cuál es el impacto de las intervenciones de *mindfulness* en la autoconfianza, la autoeficacia y la regulación emocional en el contexto deportivo, según la evidencia científica publicada en los últimos cinco años?

Justificación

La presente investigación intenta presentar un aporte a la integración conceptual entre la Psicología y Deporte. Las variables psicológicas claves del rendimiento (autoconfianza, autoeficacia y regulación emocional) y las intervenciones propias de la Tercera Ola de la Psicología, particularmente el Mindfulness. La revisión permite actualizar el estado del arte sobre estos constructos desde una perspectiva contemporánea, articulando modelos clásicos, Bandura (1977,1997), Gross (2014), entre otros, con abordajes actuales basados en atención plena propuesto en un principio por Kabat Zin (1982) para la población general y luego aplicado al deporte.

Existe una necesidad académica de consolidar el conocimiento generado por las revisiones previas (Contreras Pérez & Crobu, 2018) y las narrativas sobre alto rendimiento (Núñez Pujadas, 2020; García-Álvarez et al., 2022). Este estudio busca proporcionar una articulación actualizada entre la Tercera Ola y los procesos psicológicos deportivos, incorporando la evidencia más reciente y de mayor calidad metodológica.

Desde una perspectiva centrada en la salud mental del deportista, la sistematización de la evidencia reciente sobre las intervenciones basadas en Mindfulness en el contexto deportivo reviste una relevancia sustancial para psicólogos, entrenadores y equipos interdisciplinarios, en tanto proporciona fundamentos científicos para el diseño de programas de intervención orientados a la promoción del bienestar psicológico, la prevención del malestar emocional y el fortalecimiento de recursos de afrontamiento. Disponer de evidencia organizada y actualizada favorece una intervención más precisa y

eficaz en la gestión del estrés, la ansiedad competitiva y otras demandas psicológicas propias de la práctica deportiva.

En el plano social y preventivo, el estudio adquiere valor en tanto las intervenciones basadas en Mindfulness no solo impactan en el alto rendimiento, sino también en la promoción de la salud mental, la prevención de trastornos emocionales y el fortalecimiento de recursos psicológicos en el deporte infantil, juvenil y amateur. Asimismo, mejora la regulación emocional y se vincula a la fortaleza mental. Esto se debe a que diversos estudios demuestran que esta práctica refuerza la autoconfianza y la autoeficacia, elementos clave para afrontar los retos deportivos. Además, contribuye a una mejor regulación emocional y está directamente relacionado con el desarrollo de la fortaleza mental.

Objetivo general

- Describir el impacto de las intervenciones de mindfulness en la autoconfianza, la autoeficacia y la regulación emocional en el contexto del deporte, según la evidencia científica de los últimos cinco años.

Objetivos específicos

- Sistematizar la literatura académica disponible en acceso abierto y gratuito de los últimos cinco años enfocada en intervenciones basadas en Mindfulness en deporte con impacto en la autoconfianza, autoeficacia y regulación emocional de forma directa e indirecta en una base de datos.
- Identificar los principales modelos de intervención basados en Mindfulness aplicados al contexto deportivo en los últimos cinco años.
- Estructurar los aportes clave del impacto de las intervenciones en la autoconfianza, autoeficacia y regulación emocional presente en la base de datos.

- Analizar las variaciones en los niveles de autoconfianza, autoeficacia y regulación emocional en deportistas luego de haber implementado programas de intervención basados en Mindfulness.

Supuesto Básico

El supuesto central de esta investigación plantea que las intervenciones basadas en Mindfulness tienen un impacto positivo sobre la autoconfianza, la autoeficacia y la capacidad de regular emociones de los deportistas. Sin embargo, se espera que las variaciones estén moduladas por el tipo de diseño empírico que se emplee en cada estudio.

Estado del Arte

Xie et al. (2025) en su investigación *Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review* desarrollan una revisión de tipo “paraguas” destinada a evaluar evidencia agregada sobre los efectos de las intervenciones basadas en Mindfulness en atletas. El trabajo se estructura a partir de una búsqueda sistemática desde el comienzo de la investigación hasta enero de 2024, incorporando revisiones sistemáticas y meta-análisis, con registro en PROSPERO (CRD42023411328) y el uso de lineamientos orientados al reporte (PERSiST y PRIOR). Para la evaluación metodológica se aplicó AMSTAR-2 y para el nivel de evidencia se utilizó un GRADE modificado, con procesos de selección y extracción asistidos por EndNote y Rayyan y revisión múltiple para reducir sesgos. El análisis integró 15 revisiones sistemáticas/meta-análisis, totalizando un volumen acumulado informado de 10.503 atletas, e indicó una tendencia global positiva de las intervenciones basadas en Mindfulness sobre rendimiento, indicadores de mindfulness y diversos resultados de salud mental, aunque con heterogeneidad relevante. En particular, el artículo incorpora la regulación emocional dentro de los “indicadores de mindfulness”, los investigadores presentan un Incremento moderado de la autoconfianza, sobre todo en atletas de alto nivel presente en el meta-análisis de Wang (2024) (: $g = 0.45$, IC 95% = 0.15–0.75). En relación con la autoeficacia se presentan

11 revisiones con mejora significativa en el control atencional, la claridad emocional y la resiliencia frente al estrés competitivo. Asimismo, se subraya como limitación central la baja calidad de la evidencia, dado que aproximadamente 73% de las revisiones incluidas fueron calificadas como “críticamente bajas” según AMSTAR-2, lo que sustenta la recomendación de metodologías más rigurosas, protocolos estandarizados y reportes consistentes.

Sukmana et al (2025) en su estudio *The role of mindfulness in enhancing athletic performance: a critical review of empirical studies*, toman como contexto deportivo compuesto por diversas disciplinas (biatlón, remo, atletismo, baloncesto, natación, deportes universitarios y de élite). El foco está presente en el rendimiento atlético competitivo, la preparación mental, la regulación emocional, la recuperación física y psicológica en contextos de alta exigencia deportiva. Tienen por objetivo evaluar críticamente el papel del mindfulness en la mejora del rendimiento atlético, considerando dominios cognitivos, emocionales y de recuperación, asimismo, detectar vacíos metodológicos y teóricos en la literatura empírica. Analizando 9 investigaciones empíricas revisadas, con un corte temporal de publicaciones entre 2019 y 2025, incluyen ensayos controlados aleatorizados, estudios cuasi-experimentales, correlacionales, diarios y meta-análisis. Los autores realizan una síntesis temática para identificar patrones y resultados transversales. Triangulación de datos entre diseños cuantitativos, cualitativos y mixtos. Las intervenciones analizadas son Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)-Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)- Prácticas breves de atención plena, entrenamiento diario, de sesiones guiadas por audio y programas grupales de 5-8 semanas. Las bases de datos son Scopus, Web of Science, Taylor y Francis Online, SAGE Journals, Google Scholar. En los resultados muestran en relación con la autoconfianza evidente en la mejora significativa de la seguridad personal. Los investigadores mencionan que los estudios de Wu et al. (2021) y Kelemen et al. (2025) muestran incremento en mental toughness y autoconfianza tras intervenciones grupales de mindfulness. En relación con la autoeficacia evidencian un incremento en la percepción de competencia y control sobre el

desempeño. Asimismo encuentran una asociación a una mayor regulación emocional y claridad atencional (Tang et al., 2023; Li et al., 2024). Y la regulación emocional presenta fuerte evidencia de mejora y, consecuentemente, en el afrontamiento. Todos los estudios coinciden en reducción de ansiedad y estrés, aumento de claridad emocional y manejo de presión competitiva (Zhang et al., 2024; Shaabani et al., 2020). Concluyen que el mindfulness es clave para mejorar el rendimiento deportivo al reducir emociones negativas, clarificar procesos cognitivos y mejorar la atención. El mindfulness actúa como un recurso psicológico multidimensional que potencia el rendimiento deportivo mediante la mejora del control atencional, la regulación emocional y la recuperación mental. Se recomienda su integración sistemática en programas de entrenamiento psicológico, junto a protocolos estandarizados y específicos por disciplina.

En siguiente lugar, el estudio llevado adelante por Si, Xing Wei, Yang y Feng, *A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance*, trabaja sobre la base de un meta-análisis que sintetiza cuantitativamente la evidencia disponible acerca de los efectos del entrenamiento en mindfulness sobre el rendimiento y diversas variables psicológicas asociadas al desempeño deportivo. La investigación incluye 11 estudios primarios, seleccionados conforme a los lineamientos del protocolo PRISMA, que abarcan una amplia diversidad de disciplinas deportivas competitivas (fútbol, golf, ciclismo, atletismo, básquet, tenis de mesa, tiro y dardos). Las muestras analizadas comprenden atletas universitarios, recreativos y de élite. El objetivo del meta-análisis fue analizar cuantitativamente los efectos de los entrenamientos basados en mindfulness sobre el rendimiento deportivo, el nivel de atención plena, la experiencia de *flow* y la ansiedad psicológica en atletas. Para ello, se utilizaron diferentes modelos de intervención, *Mindfulness–Acceptance–Commitment Training* (MAC), el *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), el *Mindfulness Meditation Training for Sport* (MMTS), el *Mindfulness–Acceptance–Insight–Commitment* (MAIC) y la *Mindfulness-integrated Cognitive Behavioral Therapy* (MiCBT). Los resultados evidencian efectos positivos significativos de

las intervenciones mindfulness sobre varias dimensiones psicológicas. En particular, se observaron mejoras significativas en la autoconfianza, asociadas a un incremento en los niveles de mindfulness, lo que favorece una mayor seguridad subjetiva y un mayor foco atencional en la tarea deportiva. Asimismo, se registra un aumento de la autoeficacia, reflejado en una mayor percepción de control y competencia personal, variables estrechamente vinculadas tanto al rendimiento como a la experiencia de *flow*. En relación con la regulación emocional, los entrenamientos basados en mindfulness muestran una reducción marcada de la ansiedad psicológica, junto con mejoras en el equilibrio emocional y en el control atencional. Finalmente, los hallazgos indican que el entrenamiento mindfulness mejora significativamente la atención plena, el rendimiento deportivo y la fluidez en la ejecución, al tiempo que contribuye a disminuir los niveles de ansiedad en los deportistas. Se concluye que el entrenamiento en mindfulness constituye una intervención eficaz para la optimización del rendimiento deportivo, destacando su impacto positivo sobre la autoconfianza, la autoeficacia y la regulación emocional. Entre los modelos analizados, los programas MAC y MAIC presentaron los mejores efectos globales, lo que respalda su recomendación para una aplicación sistemática dentro de la preparación psicológica de los atletas.

En relación con contextos específicos de lesiones, Liu y Noh (2024) en su estudio *The effectiveness and applicability of mindfulness intervention in psychological adaptation after sports injury: a systematic review*, aportaron una revisión sistemática (PRISMA) focalizada en la adaptación psicológica posterior a lesiones deportivas. Desde afiliación en Malasia y con publicación en Australian Journal of Psychology. El estudio identifica seis artículos para análisis detallado (predominantemente estudios empíricos y diseños no aleatorizados, además de un protocolo). La síntesis reporta efectos favorables de las intervenciones mindfulness en los resultados como disminución de ansiedad y depresión, aumento de la aceptación, incremento del bienestar psicológico y mayor tolerancia al dolor. En términos de las variables de interés, la autoconfianza se presenta como un desafío

característico poslesión (“falta de confianza”) a nivel conceptual. aunque no se informa como resultado principal, la autoeficacia se infiere mejora vía aceptación, flexibilidad psicológica y adherencia (indicar cómo “no reportado / evidencia indirecta”).Y, finalmente, la regulación emocional se refleja principalmente de manera indirecta a través de cambios en sintomatología afectiva y en aceptación/bienestar. Los autores presentan la recomendación de avanzar hacia protocolos estandarizados y evaluaciones más sistemáticas de dosis, timing y posibles efectos adversos.

Desde una perspectiva más aplicada y regional, Mejía Rubio, Labre Tarco y Espinel Monge (2025) presentaron una revisión bibliográfica cualitativa sobre la aplicación del mindfulness en psicología del deporte como estrategia de regulación emocional, con afiliaciones en Ecuador y Uruguay. El estudio tiene por título *Aplicaciones del Mindfulness en la psicología del deporte como estrategia de regulación emocional*. El texto, de tipo narrativo, describe resultados consistentes con incrementos de atención plena y concentración, reducción de reactividad emocional y ansiedad, como también mejoras en el control bajo presión. Sin embargo, en el resumen recuperado no se informa una cuantificación de la muestra de artículos ni instrumentos específicos. La relación con autoconfianza y autoeficacia no se explicitó como resultado central, pero el artículo permite interpretar que la autoeficacia se fortalece mediante el control emocional y la concentración, promoviendo respuestas adaptativas ante la presión. Mientras que la autoconfianza mejora la seguridad percibida y la confianza en el rendimiento; los atletas reportan sentirse más motivados y seguros tras las prácticas. Finalmente, se incrementa significativamente la atención plena, reducción de la reactividad emocional y aumento de la resiliencia y autoconciencia asociado a la regulación emocional.

Otra propuesta de investigación es la de Pereira et al. (2024), quienes realizan una revisión de alcance centrada en el mindfulness en el alto rendimiento, con afiliación en Brasil que lleva por título *Efecto de la meditación mindfulness en el deporte de alto rendimiento: Una revisión del alcance* La búsqueda fue realizada en bases como CINAHL,

Cochrane Library, PubMed y SciELO. La revisión incluye 32 artículos y sintetiza resultados fisiológicos (p. ej., cortisol, VFC, marcadores musculares), psicológicos (ansiedad y depresión) y de rendimiento. En los resultados se comunica que se presentan mejoras en el sueño, mayor tolerancia al dolor, disminución de cortisol, reducción de estrés y ansiedad, y un aumento de “confianza”. En este sentido, la autoconfianza aparece mencionada de forma explícita (como aumento de confianza), 9 estudios incluyeron medidas de confianza deportiva (p. ej., SAS-2, CSAI-2). Por otro lado, 7 estudios midieron autoeficacia o percepción de competencia. Mientras que la regulación emocional se infiere a través de la disminución de estrés/ansiedad presente en 12 estudios evaluaron ansiedad, atención o control emocional.

Por otra parte, el estudio de Aditya et al. (2024) *La fortaleza mental puede tener un Impacto en el rendimiento del Atleta: Revisión Sistemática*, se desarrolla una revisión sistemática (PRISMA) sobre fortaleza mental y rendimiento del atleta, publicada en Retos y con afiliaciones en Indonesia, Arabia Saudita y Australia. La revisión. El estudio se basa en 12 artículos tras un filtrado inicial de 33, y concluye que la fortaleza mental se asocia con mejoras del rendimiento. Los autores organizan la evidencia en tres ejes temáticos e incluyen el vínculo fortaleza mental–mindfulness–habilidades psicológicas. No obstante, la tríada autoconfianza–autoeficacia–regulación emocional no se reporta como resultado central, sino como parte del entramado conceptual y aplicado que sostiene el afrontamiento del estrés competitivo y el funcionamiento bajo presión, Se incrementa la fortaleza mental asociada a la autoconfianza, en tanto que la autoeficacia presenta una relación indirecta en la mejora del entrenamiento psicológico, la atención plena y la percepción de control sobre el rendimiento. Finalmente, la regulación emocional se presenta en la reducción de la ansiedad, estrés y agresividad, favoreciendo respuestas adaptativas ante la presión. El trabajo destaca limitaciones metodológicas derivadas de la heterogeneidad de pruebas y sesgos.

Continuando con un recorte más específico del rendimiento “bajo presión” en deportes de resistencia, Billa et al. (2024) publican *Mindfulness-Based Interventions and Endurance Performance Under Pressure: A Systematic Review*, una revisión sistemática con referencia a PRISMA, con afiliaciones en Indonesia y Arabia Saudita, e indicación de acceso abierto. Esta revisión sintetiza seis estudios y organiza los resultados sobre estrés/ansiedad competitiva, regulación atencional, regulación emocional y marcadores fisiológicos como cortisol, además de medidas de rendimiento y pruebas cognitivas (p. ej., Stroop; graded exercise test). Los resultados describen reducciones de ansiedad y estrés, con evidencia en algunos estudios de disminución de cortisol, y mejoras en atención, regulación emocional y funciones ejecutivas; respecto del rendimiento, se informan resultados mixtos, con estudios que muestran mejora directa y otros que registran cambios psicológicos sin modificaciones claras en indicadores de ejecución. En relación con las variables de interés, la regulación emocional se presenta como resultado explícito, mientras que autoconfianza se presenta a través de la mejora derivada de mayor calma mental y control emocional; reducción de ansiedad competitiva, y, finalmente, autoeficacia se observa a partir del aumento percibido de dominio de la situación y resiliencia en contextos de presión.

La siguiente investigación que se toma es la realizada por Wang, Lei y Fan (2023), *Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial*, centra su tarea en realizar una revisión sistemática con meta-análisis, tomando exclusivamente en ensayos clínicos aleatorizados (RCTs). La revisión incluye 32 estudios controlados aleatorizados, desarrollados entre 2010 y 2022, con una muestra total de 1.788 deportistas y una edad promedio de 23,6 años. Las poblaciones analizadas abarcan practicantes amateurs, universitarios, profesionales y de élite, pertenecientes a una amplia variedad de disciplinas deportivas (básquet, fútbol, ciclismo, tiro, atletismo, wushu y voley). Por otro lado, los estudios provienen de diversos contextos culturales y geográficos (Asia,

Europa, Oceanía y América, etc), aportando heterogeneidad. Los objetivos principales son (a) evaluar los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness sobre el rendimiento deportivo, los niveles de mindfulness y diversos componentes psicológicos asociados; (b) analizar el impacto de dichas intervenciones sobre la salud mental de los atletas, incluyendo estrés, ansiedad, *burnout* y bienestar psicológico; y (c) sintetizar la evidencia proveniente de RCTs con el fin de establecer la eficacia comparada de las MBI en contextos deportivos. Las intervenciones analizadas incluyen distintos modelos utilizados en psicología del deporte, tales como Mindfulness–Acceptance–Commitment (MAC), Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE), Mindfulness Meditation Training (MMT) y Brief Mindfulness Training (BATL). En términos generales, los programas presentan una duración promedio de 6 a 8 semanas, con una frecuencia de una o dos sesiones semanales de entre 60 y 90 minutos, implementadas en formato presencial, grupal o individual, y conducidas por psicólogos del deporte o entrenadores debidamente capacitados. Los resultados muestran que las MBI generan un impacto positivo significativo en la autoconfianza, evidenciado en mayores niveles de seguridad personal y percepción de control bajo presión competitiva. Asimismo, se observa una mejora notable de la autoeficacia, reflejada en un incremento de la percepción de capacidad para alcanzar metas deportivas y afrontar con mayor eficacia las demandas del rendimiento. En cuanto a la regulación emocional, las intervenciones mindfulness se asociaron con una reducción de la ansiedad, del estrés precompetitivo y un mejor manejo de emociones negativas durante la competencia. En conclusión, los autores sostienen que las intervenciones basadas en mindfulness son efectivas para mejorar el rendimiento deportivo, el nivel de mindfulness y diversos factores psicológicos asociados, entre ellos la autoconfianza, la autoeficacia y la regulación emocional. No obstante, señalan que la ausencia de efectos concluyentes sobre la salud mental general podría atribuirse a la heterogeneidad metodológica de los estudios y al uso de muestras predominantemente no clínicas.

Para finalizar este apartado se toma el estudio realizado por Ekelund et al. (2025), *Interventions for improving mental health in athletes: A scoping review*. Se trata de una revisión de alcance, que tiene por objetivo mapear de manera amplia la literatura existente, identificar vacíos de conocimiento y orientar futuras líneas de investigación en el campo de la psicología del deporte. La revisión incluye 44 estudios de intervención realizados con deportistas competitivos jóvenes y adultos, pertenecientes a una amplia variedad de disciplinas. Los estudios incluidos comprendieron ensayos controlados aleatorizados, diseños cuasi-experimentales, estudios de caso único y enfoques mixtos, seleccionados conforme a los lineamientos del método PRISMA. Las intervenciones analizadas se apoyan en los principios cognitivo-conductuales (CBT). Asimismo, 14 estudios incorporaron programas basados en mindfulness o aceptación, tales como MBSR, MAC, MSPE y MAIC. Otras intervenciones se fundamentan en modelos teóricos vinculados a la motivación, el afrontamiento del estrés, la psicología positiva y la autocompasión. Respecto del impacto en la regulación emocional, diversos estudios que emplearon enfoques basados en mindfulness reportan mejoras significativas en la regulación emocional y en la flexibilidad psicológica. De manera general, los resultados indican que las intervenciones psicológicas analizadas contribuyen a mejorar el bienestar psicológico, la autocompasión y la flexibilidad psicológica, observándose además efectos moderados en la reducción de ansiedad y síntomas depresivos. Los hallazgos sugieren que los programas basados en mindfulness y en terapia cognitivo-conductual son los que muestran mejores resultados en la reducción del estrés y el aumento del bienestar subjetivo. No obstante, los autores señalan como limitaciones relevantes la escasa evidencia disponible en muestras clínicas.

Marco Teórico

Deporte y Psicología

Parlebas (1999) define al deporte como un fenómeno sociomotriz que articula conducta, cultura y cuerpo, mostrando que es una disciplina que ha evolucionado hacia una

perspectiva integrada combinando aspectos cognitivos, motivacionales y sociales. Desde esta perspectiva es que se observa que hace varias décadas el deporte ha comenzado a ser una *actividad multidisciplinaria*, en la que participan diversas áreas del conocimiento (Balaguer & Crespo, 1994; Garcia Ucha, 2001; De la Vega, 2016; Weineck, 2005 como se citó en Ursino et al, 2018). Dentro de este marco multidisciplinario se encuentra la Psicología del Deporte, como un área específica dedicada al estudio de las personas y sus habilidades psicológicas dentro del campo deportivo, orientando para maximizar el potencial de ejecución con el objetivo de alcanzar niveles óptimos de rendimiento. En este sentido ésta área de la Psicología busca comprender cómo los factores y procesos psicológicos -ansiedad, angustia, estrés, autoestima, motivación, autoconfianza, autoeficacia, regulación emocional, etc- determinan la práctica y el rendimiento en este ámbito deportivo influyendo en el aprendizaje de hábitos y destrezas deportivas (Giesenow,2015, De la Vega, 2016).

En tanto ciencia, la Psicología del Deporte se centra en el estudio del rendimiento y bienestar de las personas que conforman el campo del deporte, es decir, no solo los deportistas de élite sino acompañando los procesos de todos los individuos que conforman el campo del deporte (Weinberg & Gould,1996, Garcia Ucha, 2001; De la Vega, 2016). De la Vega la define a la Psicología del Deporte como un área específica del campo de la Psicología que presenta objeto de estudio, núcleo conceptual sólido que describe las normas que regulan su objeto de estudio, metodología específica para abordar la problemática del campo deportivo y, finalmente, métodos de investigación que habilitan la posibilidad de realizar pronósticos sobre la actividad de los deportistas (2016).

Garcia Ucha en su texto sobre *Breve introducción a la psicología deportiva. Psicología del deporte, enfoque cubano* (1997) describe que la Psicología del Deporte surge a comienzos del S. XX en varios lugares del mundo a la vez, de la mano de la Psicología Clínica, con el propósito de dar respuesta a las contradicciones psicológicas que se observaban entre la práctica deportiva y el rendimiento durante la competencia de los atletas, asimismo el autor menciona que los desarrollos más significativos se presentan en

en la URSS, Alemania y Estados Unidos. En tanto que, el proceso por el cual se consolida a esta área de la Psicología se da a partir del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte celebrado en Roma en 1965, dando origen a organizaciones científicas internacionales como la International Society of Sports Psychology (ISSP) y la Federación Europea de Psicología del Deporte (FEPSAC). En estos primeros estudios se abordan temas como la motivación, el autocontrol emocional, el estrés, los procesos cognitivos y los factores psicosociales en los equipos deportivos (García Ucha, 1997).

Según describe De la Vega (2016) las intervenciones psicológicas en el Deporte se estructuran en tres métodos fundamentales: entrenamiento psicológico, acompañamiento psicológico (coaching) y orientación psicológica (counseling). Estas metodologías están vinculadas al desarrollo de la Psicología como ciencia y a la evolución histórica de las Olas de la Psicología. En relación con este tema es necesario mencionar que la Historia de la Psicología se estudia en tres movimientos históricos: Primera, Segunda y Tercera Ola. En este sentido la Psicología del Deporte no queda exenta de los movimientos históricos que se desarrollan en la Psicología Clínica a partir de la Segunda Ola (Fernández Álvarez, 2014; De la Vega, 2016; Garcia Ucha, 1997).

Siguiendo a Fernández Álvarez (2014) y haciendo una brevísima reseña, se puede mencionar que los momentos que se describen a través de las etapas en la historia de la Psicología se asocian a necesidades que surgen a partir de la indagación en los aspectos psicopatológicos del desarrollo humano. En este sentido la Primera Ola de Psicología comienza su desarrollo a finales del XIX y toma fuerza a partir de la Primera Guerra Mundial, asociada al Psicoanálisis, Psicodrama, el Humanismo Existencial. En concordancia histórica pero desde otra perspectiva, el conductismo surge como respuesta a la mirada introspectiva del Psicoanálisis, con el objetivo de darle solidez objetiva y experimental a la práctica psicológica. Cada una de estas escuelas fue dando explicación de diferentes áreas del devenir humano, su malestar, buscando explicar las formas

psicopatológicas en que éste puede desarrollarse. Todos estos movimientos se centran en un modelo médico, siendo médicos quienes se dedican a su práctica y exploración.

Continuando con lo descrito por el autor, a partir de la Segunda Guerra, con las necesidades de asistencia debido a la cantidad de personas afectadas psicológicamente, surge en EEUU la Segunda Ola. En este momento se da la migración del área médica hacia el área de la psicoterapia, transformando la misma en un área psicosocial. En concordancia con lo descrito, emerge con fuerza un modelo de terapia psicológica inspirado en los principios básicos de la psicología en relación con el análisis y la modificaciones del comportamiento. En este sentido, la segunda ola de la psicología se encuentra identificada principalmente con el modelo cognitivo-conductual al incorporar los procesos cognitivos como variables mediadoras del comportamiento humano. Desde este enfoque, la intervención psicológica se orienta a la modificación sistemática de pensamientos, creencias, conductas y emociones, mediante técnicas estructuradas, observables y evaluables empíricamente (Fernández Álvarez, 2014). En el ámbito de la Psicología del Deporte, estos postulados se materializan en el desarrollo del entrenamiento psicológico, definido como el conjunto de actividades destinadas a que el deportista adquiera y perfeccione habilidades psicológicas para mejorar su autorregulación y su rendimiento competitivo (De la Vega, 2016). Dentro de este marco se incluyen técnicas como la relajación, la visualización, el control del pensamiento, la concentración y la regulación emocional, con fines educativos y de optimización del rendimiento.

De La Vega (2016) describe que las intervenciones psicológicas en el deporte se estructuran en tres métodos fundamentales: entrenamiento psicológico (descrito en el párrafo anterior), acompañamiento psicológico (coaching) y orientación psicológica (counseling). Estas intervenciones se basan en los postulados de la Segunda ola de Psicología y tienen por objetivo la mejora planificada de las capacidades psíquicas, la reestructuración de valoraciones desadaptativas a través del control sobre los pensamientos

y la estabilización del comportamiento competitivo, sin perseguir objetivos terapéuticos de tipo psicopatológico.

Continuando con el análisis de Fernández Álvarez (2014) la Tercera Ola de Psicología surge como una ampliación conceptual de los modelos cognitivo-conductuales clásicos, incorporando un enfoque centrado en la experiencia subjetiva, la regulación emocional, el contexto y la relación del sujeto con sus propios fenómenos internos. Este paradigma desplaza el énfasis exclusivo en la modificación del contenido cognitivo hacia procesos de aceptación, flexibilización psicológica y conciencia emocional. A este movimiento en la Psicología Clínica se asocia las intervenciones basadas en Mindfulness y Aceptación y Compromiso, estas intervenciones incorporan técnicas relacionadas con el budismo, al hinduismo, el trabajo con respiración consciente, la meditación. La evolución de la Psicología del Deporte evidencia una articulación progresiva entre los postulados de la Segunda y la Tercera Ola de la Psicología, transitando desde un modelo centrado en el control cognitivo-conductual del rendimiento hacia una concepción más amplia que integra regulación emocional, bienestar, prevención, contexto y desarrollo integral del deportista (De la Vega, 2016; Mañas, 2014; Giesenow, 2015).

Siguiendo la línea de trabajo e introduciendo un tema central, Balaguer y Crespo remarcan la necesidad de que los entrenadores y los psicólogos trabajen de forma mancomunada con el objetivo de mejorar variables como la motivación, el liderazgo y la comunicación, generando un clima de confianza esencial para el logro de los objetivos deportivos. De esta manera, la Psicología del Deporte no solo busca mejorar la ejecución técnica, sino promover la salud mental y el bienestar integral de la persona que realiza un deporte (1994).

La Intervención Psicológica en el Deporte

Así como las habilidades corporales y las destrezas físicas requieren de la repetición regular para su dominio y refinamiento, los procesos y factores psicológicos requeridos en el

deporte también necesitan ser observados y practicados sistemáticamente para su mejor reconocimiento y manejo (Simkin, H., Etchezahar, E., & Ungaretti, J., 2012; De la Vega, 2016). En tal sentido, las intervenciones psicológicas deportivas se orientan al reconocimiento y desarrollo de habilidades que favorecen la autorregulación, el afrontamiento del estrés competitivo y la optimización del rendimiento. Estas intervenciones se encuentran dentro de lo que se denomina Segunda y Tercera Ola de la Psicología. Las técnicas de tercera generación comienzan a aparecer en la práctica de alto rendimiento deportivo hacia la década de los 90' (Contrera Pérez & Crobu 2018, P3, p.5).

Las intervenciones en Psicología del Deporte se han centrado en general en el control intentando suprimir o eliminar pensamientos y/o emociones negativas. El eje central de estas propuestas es erradicar la ansiedad que produce la percepción del rendimiento y la competencia. Este estilo de intervenciones se corresponde con la Segunda Ola en Psicología. De la Vega (2016) propone una clasificación de las estrategias psicológicas de intervención deportiva en tres modalidades: el entrenamiento psicológico, el coaching y el counseling. El entrenamiento psicológico comprende técnicas de relajación, visualización, control atencional y autodiálogo positivo, está asociado a la Segunda Ola. El coaching deportivo busca maximizar el potencial individual y colectivo mediante la motivación, la planificación y la gestión emocional, se encuentra dentro del marco de la Psicología Positiva Humanista. Finalmente, el counseling se centra en acompañar al deportista en procesos de autoconocimiento, toma de decisiones y resolución de conflictos, encuentra sus raíces en el marco conceptual de la Psicología Humanista de Rogers. En línea con las terapias de Tercera Generación, las intervenciones Mindfulness en Deporte han tomado gran relevancia en principio para la gestión individual de los procesos y factores psicológicos en los momentos asociados a lesiones deportivas. Luego fueron ganando espacios en el trabajo asociado a los procesos de conciencia corporal, gestión la ansiedad competitiva, optimización de la concentración y la regulación emocional, contribuyendo así a un

rendimiento más consistente y a un mayor bienestar general (Solé Case, 2015; Palmi & Sóle, 2014; Ballesteros, 2025).

En este sentido, la Psicología del Deporte propone un enfoque de prevención y promoción del bienestar psicológico, entendiendo éstos factores como una dimensión central del rendimiento sostenido (De la Vega, 2016). La regulación emocional, por tanto, no se limita a la reducción del estrés, sino que implica la integración equilibrada de la activación fisiológica, la motivación y la autoconfianza. La evidencia presente en artículos de investigación científica confirman que el objetivo propuesto se alcanza mediante las intervenciones incluidas en programas basados en *Mindfulness* (Balaguer & Crespo, 1994; Arruza et al, 2011; Palmi & Sóle, 2014; Contrera Pérez & Crobu, 2018; Ballesteros, 2025).

Intervenciones Psicológicas Deportivas y Mindfulness

Kabat-Zinn define al Mindfulness como *una conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es* (1982, como se citó en Contrera Pérez & Crobu, 2018). Las intervenciones basadas en Mindfulness tienen su origen en la conceptualización del Budismo, se adaptan al entorno clínico y científico principalmente a través de programas como Reducción del Estrés Basadas en Mindfulness (MBSR, Kabat-Zinn, 1982), éste brinda herramientas para trabajar sobre el momento presente observando los propios juicios para identificar cómo se asocian éstos con los estados emocionales y mentales que influyen en el pensamiento, en especial la rumiación. La observación progresiva de este proceso permite al practicante de Mindfulness reconocer los juicios y tomar conciencia de cómo se crean. Así, la autoobservación habilita la posibilidad de dejar a un lado los juicios a través de la comprensión generando un background para el entendimiento. Este proceso se llama atención plena en el momento presente sin juicio. La autoobservación acompaña los procesos de: construcción de la conciencia corporal, atención en los procesos internos,

fortalecimiento de la autoconfianza, el reconocimiento y mejora de la autoeficacia, la conciencia en la regulación emocional, entre otros procesos, contribuyendo a un rendimiento más consistente y a un mayor bienestar general (Tich Naht Hanh, 1975,1987; Solé Cases, 2015; Palmi & Solé, 2014; Contrera Pérez & Crobu, 2018; Ballesteros 2025). Este estilo de intervención se incluye dentro de las intervenciones de Tercera generación en Psicología.

Ortega, Ramírez y Chamorro en un estudio empírico llevado a cabo en el 2015 demostraron que las intervenciones basadas en gratitud, perdón, memoria autobiográfica y sentido del humor incrementan significativamente el bienestar subjetivo, la felicidad y el propósito vital, reduciendo los niveles de depresión y ansiedad. En contextos deportivos, estos hallazgos subrayan la importancia de cultivar emociones positivas como recurso de afrontamiento frente al estrés competitivo. Al respecto, varios autores señalan que la percepción de competencia, la autorregulación, la autoconfianza y la autoeficacia, entre otros factores, modulan el impacto del estrés, actuando como mediadores entre las demandas del entorno y las respuestas emocionales del deportista. En este sentido, las intervenciones basadas en Mindfulness son beneficiosas para la mejora en el rendimiento deportivo y la percepción de la competencia. El deportista aprende a adoptar una postura contemplativa, observando sus pensamientos y emociones sin luchar contra ellos, para poder seguir actuando de acuerdo a sus objetivos (Weinberg & Gould,1996; Arruza et al., 2011, Palmi & Sólo, 2014).

Existe una variedad interesante de intervenciones de Mindfulness en deporte sin embargo, se destacan dos modelos principales: Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) y Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). Los autores de MAC son Frank L. Gardner y Zella E. Moore, combinaron las Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Presenta una estructura de 9 a 12 sesiones de 45-60 minutos cada una. En tanto que los autores de MSPE son Keith A. Kaufman y Carol R. Glass, el modelo está basado en la Reducción del Estrés Basada en

Mindfulness (MBSR) y la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT). La estructura que se propone es de 4 sesiones de 2.5-3 horas cada una (versión original) o una versión extendida de 6 semanas con sesiones de 90 minutos. Estos programas integran una variedad de técnicas específicas para cultivar la atención plena, como la meditación, yoga consciente, el escaneo corporal, ejercicios de respiración (pranayama) y prácticas de conciencia corporal durante el movimiento. El objetivo es que el deportista integre estas habilidades en su rutina diaria y en la competición (Contrera Pérez & Crobu, 2018).

Diversos estudios neurocientíficos indican que la meditación de atención plena modifica el funcionamiento cerebral, reduciendo la activación de áreas asociadas a la autorreferencia y al procesamiento anticipatorio (por ejemplo, la corteza prefrontal medial) y potenciando redes relacionadas con la atención sostenida y la interocepción (Ballesteros, 2025).

Finalmente, se destaca que uno de los componentes más relevantes en la eficacia de las intervenciones en Deporte es la calidad de la relación entre el psicólogo y el deportista. La empatía, la autenticidad y la estabilidad emocional del profesional constituyen factores decisivos para el éxito terapéutico. Asimismo, el trabajo interdisciplinario con entrenador, psicólogo, médico y preparadores físicos resulta indispensable, fundamental, para garantizar la coherencia y sostenibilidad de los procesos de intervención (Balaguer & Crespo, 1994; De la Vega, 2016). En este sentido, el psicólogo deportivo actúa como mediador entre el rendimiento y el bienestar, integrando estrategias de afrontamiento que fortalecen la autoconfianza, la autoeficacia, la regulación emocional, la resiliencia entre otros factores psicológicos del deportista.

Factores y procesos psicológicos asociados al rendimiento y el bienestar deportivo.

El concepto de bienestar psicológico se puede rastrear hasta los tiempos de Aristóteles, sin embargo, es a comienzos del siglo XX cuando se vuelve progresivamente relevante para el ámbito de la Psicología. Los primeros modelos asociados al bienestar se

encuentran en las propuestas de Jahoda (1958, citado en Vázquez & Hervás, 2008) quién trabaja sobre la idea de la salud física como condición necesaria para la salud mental. En la misma línea, se encuentra el modelo de Autodeterminación de Deci y Ryan (2000, citado en Vázquez & Hervás, 2008) quienes plantean que el bienestar es fundamental para el buen funcionamiento psicológico.

Dentro del mismo contexto se encuentra la propuesta de Ryff (1989a, 1989b) para quién el bienestar psicológico se encuentra asociado al crecimiento personal, al propósito vital y a la autonomía. Ryff y Keyes (1995) sostienen que el bienestar psicológico implica un esfuerzo continuo por perfeccionarse y realizar el propio potencial. El modelo que presenta la autora se centra en seis componentes: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal. Dentro del modelo el propósito que tiene un individuo es lo que da significado al esfuerzo que se requiere para el logro de las metas propuestas. En este sentido se hace fundamental centrar el interés en uno mismo, focalizando la acción en la modalidad de afrontamiento que el individuo presenta para superar los desafíos.

En el Deporte, el bienestar psicológico se relaciona con la capacidad que presenta un deportista para gestionar las emociones que generan la competencia percibida y el estrés deportivo (Romero Carrasco, Brustad & García Mas, 2007). El trabajo deportivo desde esta perspectiva permite tener en cuenta distintos aspectos que se ponen en juego: el propósito relacionado a la competencia percibida, los objetivos vinculados con el rendimiento, las creencias que presenta sobre la ansiedad y los estilos de afrontamiento asociados a sus creencias sobre cómo manejar la ansiedad. Partiendo de esta propuesta es posible trabajar sobre el rendimiento deportivo y la salud mental abarcando tanto la prevención de patologías como la promoción del crecimiento personal y social (Weinberg & Gould, 2014).

El bienestar psicológico asociado al rendimiento deportivo incluye factores psicológicos como la ansiedad, la angustia, la motivación, el flow, la autoconfianza, la autoeficacia, etc. Estos factores se relacionan con el proceso de autorregulación manteniendo el equilibrio emocional, favoreciendo el rendimiento sostenido y mejorando aspectos relacionados a la salud mental del deportista. En este sentido, la ansiedad, la angustia, la motivación, el flow, la autoconfianza, la autoeficacia, etc, conforman un entramado de variables interdependientes que inciden en la experiencia del deportista. Analizar su dinámica permite comprender cómo se integran los procesos cognitivos y emocionales que sustentan tanto el rendimiento como el bienestar deportivo (Romero Carrasco, Brustad & García Mas, 2007; Weinberg & Gould, 2014; Ursino et al, 2018).

En este sentido, la ansiedad es uno de los factores más estudiados en el ámbito deportivo. Esto se debe a su estrecha relación con el manejo de la competencia percibida y los estilos de afrontamiento que se ponen en juego a partir de las creencias que tenga el deportista sobre la ansiedad. Las creencias negativas favorecen estilos de afrontamiento asociados a la evitación en tanto que una asociación positiva se vincula con una imagen facilitadora asociada a estilos de afrontamiento más funcionales (Weinberg & Gould, 2014). La angustia se diferencia de la ansiedad por su carácter existencial. Parlebas (1999) sostiene que el deporte es también una práctica simbólica que enfrenta al sujeto con sus límites corporales y con la incertidumbre del resultado, siendo esta situación una fuente de angustia. En este sentido, la gestión de estas emociones requiere estrategias de afrontamiento cognitivo y emocional, tales como la reestructuración del pensamiento negativo, la visualización positiva y la aceptación plena de la experiencia competitiva (Weinberg & Gould, 1996; Arruza et al. 2011).

Según la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan (1985, como se citó en Vázquez & Hervás, 2008), la motivación humana se organiza en un continuo que va desde la desmotivación hasta la motivación intrínseca, en función del grado de autodeterminación del individuo. Los tipos de motivación que describe la teoría TAD son:

desmotivación, regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada, regulación integrada y motivación intrínseca. En este continuo se observa en la primera una falta de interés total en tanto que a medida que se avanza se va haciendo un pasaje desde la ubicación fuera del individuo hacía el factor interno. En el ámbito del deporte la motivación determina el nivel de esfuerzo, la intensidad y la persistencia en el entrenamiento. El rendimiento y la mejora dependen tanto de la motivación interna como de factores externos, sociales, contextuales y ambientales. Los deportistas con alta motivación intrínseca —aquellos que practican por el placer y el desafío inherente a la actividad— muestran mayores niveles de persistencia, creatividad y bienestar (Giesenow, 2015).

Asimismo, el Flow o “estado de flujo” o “*fluir*” fue estudiado por Csikszentmihalyi quién introdujo el concepto describiéndolo como una experiencia óptima caracterizada por la inmersión total en la actividad, donde el desafío y la habilidad se encuentran en equilibrio. Este estado, según el autor, potencia el rendimiento y la satisfacción vital, ya que combina concentración profunda, pérdida de la autoconciencia y una sensación de estar total en la tarea. En el ámbito deportivo, el *flow* se asocia con el máximo rendimiento y con la vivencia del deporte como una experiencia autotélica (1998).

Por último, Simkin, Etchezahar y Ungaretti (2012) definen la autoestima como la valoración afectiva del propio yo. Para los autores la autoestima se relaciona positivamente con la extraversión y la responsabilidad, y negativamente con el neuroticismo. En el deporte, una autoestima alta se asocia con mayor estabilidad emocional, motivación y resistencia a la frustración.

Autoconfianza

La autoconfianza se define como el proceso mediante el cual un individuo evalúa su capacidad para resolver exitosamente sus problemas, dificultades, conflictos, desafíos y las tareas en general. Este factor forma parte de un entramado de variables interdependientes que inciden en la experiencia que tenga una persona sobre sí mismo, influyendo de manera

directa en el bienestar psicológico y, consecuentemente, en el rendimiento. La autoconfianza se encuentra asociada en forma directa a la construcción del autoconcepto y de la autoestima. El primero es la percepción que construye una persona de sí misma a partir de los juicios de los demás y las experiencias vividas. En tanto que, la autoestima es el componente evaluativo del autoconcepto, es decir, cuánto se acepta y respeta a sí misma la persona. Es así que autoestima y autoconfianza se encuentran interrelacionadas estableciendo un círculo virtuoso en la medida en que la persona logra confiar en sí misma, realizar tareas difíciles, fortaleciendo su autoestima a través de los resultados positivos. Por supuesto este proceso está en íntima relación con la autoeficacia. La práctica de mindfulness, a través de la aceptación del momento presente sin juicio y con autoobservación, favorece la consolidación de los factores como el autoconcepto, la autoestima, la autoconfianza, la autoeficacia (Tich Nah Hanh, 1975, 1989; Bandura, 1994; Vealey, 2001, citado en Lochbaum et al., 2022; Schunk, 2012).

La autoconfianza constituye uno de los factores psicológicos más relevantes para el rendimiento y el bienestar de los deportistas. En el ámbito de la psicología del deporte, se define como *la percepción de capacidad para alcanzar un determinado nivel de rendimiento* (Lochbaum et al., 2022). Esta definición diferencia la autoconfianza de la autoeficacia, entendida como una creencia más específica vinculada a una tarea o situación concreta (Bandura, 1994).

Desde esta perspectiva, la autoconfianza deportiva puede considerarse tanto un estado psicológico transitorio, es decir que fluctúa según las circunstancias competitivas, como un rasgo relativamente estable que caracteriza la disposición general del deportista a confiar en sus capacidades (Lochbaum et al., 2022). La autoconfianza puede leerse como un continuum que va, en su fase negativa, desde la falta de confianza asociada a la indecisión, ansiedad y disminución del rendimiento hasta, su fase positiva, la posibilidad de focalizarse mejor, ejecutar con precisión y mantener la calma bajo presión (Kuloor & Kumar, 2020).

Vealey (1986, 2021 como se citó en Lochbaum et al., 2022) propone un modelo para el estudio de la autoconfianza en el deporte, identifica a este factor como una construcción multidimensional influida por factores personales, sociales y contextuales (Rintaugu et al., 2018). Este enfoque es ampliado por investigaciones posteriores que demuestran el papel modulador de la autoconfianza en la regulación emocional, la toma de decisiones tácticas, la motivación intrínseca y la persistencia ante la adversidad (Hays et al., 2009; Thomas & Thrower, 2022; Russo et al., 2024).

En relación a las fuentes de la autoconfianza se encuentran dos modelos principales que establecen diferentes categorías de análisis. El primero es el de Hays et al. (2009) que identifica seis tipos de confianza predominantes entre deportistas de élite: dominio de la habilidad, logros de resultados, factor físico a través de la condición óptima, superioridad sobre el oponente y, finalmente, conciencia táctica y estratégica del juego. En tanto que el segundo es el de Thomas y Thrower (2022) que propone nueve categorías: 1) Preparación física, mental y técnica; 2) Logros de rendimiento previos a la competencia; 3) Apoyo social (entrenadores, compañeros, familia); 4) Liderazgo del entrenador; 5) Autopresentación (percepción de la propia imagen física o técnica); 6) Experiencia vicaria (observar a otros tener éxito); 7) Factores innatos (talento percibido); 8) Experiencia (años en el deporte); 9) Ventaja competitiva (sentirse superior). Se observa que la segunda propuesta profundiza en el proceso de análisis del factor de autoconfianza.

Finalmente, según varios autores, se observa que, las prácticas de Mindfulness a través de los programas, principalmente MAC y MPSE (ambos con adaptaciones según población y país) logran reducir la autocrítica y la rumiación, los deportistas que aprenden a confiar más en sus habilidades y a responder con flexibilidad frente a la presión competitiva (Sóle Cases, 2015; Palmi & Sóle, 2014; Ballesteros, 2025). De hecho, según el artículo *Contribuciones del mindfulness en la rehabilitación de lesiones deportivas: un análisis desde la perspectiva sistémica, cognitiva y biológica* del 2025, estos programas, contando con la

integración de herramientas en valores y aceptación, han mostrado efectos positivos sobre la autoconfianza y bienestar emocional.

Autoeficacia

Es Bandura quien introduce el concepto de autoeficacia en el marco de la teoría cognitivo-social, asimismo una noción central para comprender la relación entre pensamiento, emoción y acción. El autor define la autoeficacia como la *creencia del individuo en su capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias que le permitan alcanzar los resultados deseados*. Esta concepción plantea que no son las habilidades en sí mismas las que determinan la conducta, sino la confianza en la propia capacidad para utilizarlas eficazmente en distintas circunstancias. Aquí es donde se asocia a la autoconfianza generando una red de factores interconectados (autoconfianza, autoconcepto, motivación, autoestima, etc) relacionados directamente con el bienestar psicológico y emocional (1977).

En 2011 el autor amplía su teoría en *Self-efficacy: The Exercise of Control*, describiendo la autoeficacia como una capacidad generativa y dinámica, que se desarrolla a lo largo de la vida y puede modificarse a partir de la experiencia. Desde este enfoque, el sujeto es un agente activo que contribuye a moldear su propio destino dentro de un sistema de *causalidad recíproca triádica*, en el que interactúan los factores personales, el comportamiento y el ambiente. Esta perspectiva rechaza las visiones deterministas del comportamiento y propone que las personas son productoras, y no meros productos, de su realidad (Bandura, 2011).

La autoeficacia se distingue de la autoestima, la motivación de efectancia y las expectativas de resultado. Mientras la autoestima alude al valor general que una persona se otorga a sí misma, la autoeficacia se refiere a los juicios que la persona tiene sobre sí misma al momento de ejecutar una acción específica. En otro orden de cosa, la motivación de efectancia implica un impulso innato hacia la competencia, mientras que la autoeficacia

es una creencia anticipatoria que regula la acción de manera cognitiva y consciente. Por último, las expectativas de resultado se vinculan con la percepción de las consecuencias posibles de una conducta, pero son las creencias de eficacia las que determinan si el individuo se involucra o no (Bandura, 1977, 1997).

Por su parte, Lopez Garrido (2025) subraya que la autoeficacia actúa como parte fundamental de la motivación, el bienestar y la autorregulación, influyendo en los pensamientos, las emociones y en la conducta. Este factor se presenta como un continuum que va desde las personas que tienden a proponerse metas más desafiantes, perseverar ante los obstáculos y recuperar más rápidamente la estabilidad emocional frente al fracaso, es decir, con alta eficacia, a quienes suelen anticipar dificultades, experimentar mayor ansiedad y rendir por debajo de sus posibilidades, siendo esto baja eficacia.

Feltz y Chase (1998) trabajan sobre la autoeficacia en el ámbito deportivo, describiendo que es la creencia del deportista respecto de su capacidad para ejecutar con éxito una tarea deportiva concreta. Desde esta perspectiva, la autoeficacia forma parte de un proceso cognitivo en el que intervienen la motivación, la persistencia y la interpretación de los resultados obtenidos en la práctica deportiva.

Según Bandura, las fuentes de la autoeficacia se construyen a partir del análisis de cuatro experiencias vitales, estas son: las experiencias de dominio, las experiencias vicarias, la persuasión verbal y, finalmente, los estados fisiológicos y emocionales. En relación a las *Experiencias de dominio* el autor menciona que se conforma a partir de los éxitos personales, constituyéndose en una de las principales fuentes de formación de autoeficacia. El haber alcanzado los objetivos a habiendo atravesado obstáculos mediante el esfuerzo sostenido fortalece la creencia en sí mismo en tanto que los fracasos tempranos tienden a generar debilidad en la creencia relacionada con la autoeficacia. Bandura destaca que lo más significativo para el individuo será el nivel de dificultad superado y no el éxito en sí mismo. Esto es lo que fortalece la autoeficacia (1977, 1997).

Con respecto a las *Experiencias Vicarias* el autor menciona que el observar éxitos similares a los logrados por otros puede aumentar la confianza en la propia capacidad, más aún si el modelo observado es percibido como semejante. Bandura describe dos tipos de modelados: *modelado de afrontamiento* y *de dominio*. El primero enfrenta y supera dificultades, promoviendo la resiliencia y mostrando estrategias para superar las dificultades. En tanto que el segundo realiza la tarea sin esfuerzo. El modelado se apoya en la comparación social, a través de la observación del desempeño de los otros ocupando el lugar de referencia para evaluar las propias capacidades (1977, 1997).

Continuando con la propuesta del autor, por *Persuasión verbal* se refiere a la retroalimentación positiva que tiene por objetivo fortalecer las creencias en la eficacia, siendo más significativas para la persona aquellas que provienen de referentes competentes y confiables. Un requerimiento importante es que las palabras sean acompañadas por logros reales. A través de este proceso el individuo logra transformar el apoyo verbal en evidencia concreta de su dominio y su expertise (Bandura, 1977, 1997; Lopez Garrido 2025).

En referencia a los *Estados fisiológicos y emocionales* el autor describe que estas reacciones son vividas como manifestaciones de la capacidad para enfrentar y atravesar la situación de dificultad. Dependiendo de las creencias la ansiedad, la fatiga, el estrés pueden ser interpretados como signos de vulnerabilidad, en tanto que el autocontrol refuerza la sensación de eficacia. Bandura pone el foco en la interpretación cognitiva que hacen quienes vivencian esta experiencia, según entiendan estas manifestaciones como negativas o positivas, asociándose a capacidad de enfrentar o incapacidad de atravesar la dificultad (1977, 1997).

En el contexto deportivo estas fuentes de información actúan de forma integrada brindando información para mejorar la experiencia del deportista, como así también al entrenador y quienes acompañan. Varios autores sostienen que la medición de este factor y

sus componentes son altamente predictivas del rendimiento deportivo, aún más que la autoconfianza. Por otro lado, es necesario tener en cuenta que la relación entre autoeficacia y desempeño de la tarea es directa, recíproca manteniendo en su fase positiva una retroalimentación que permite anticipar la probabilidad de éxitos futuros. (Banduras, 1997; Feltz & Chase, 1998). Finalmente, se puede observar que la autoeficacia es un factor esencial asociado al bienestar psicológico, bienestar emocional y rendimiento sostenible en tanto promueve la autoconfianza, la resiliencia y la capacidad para afrontar los desafíos que impone la competencia. Esto influye directamente en la ansiedad ante la competencia percibida (Decy & Ryan, 2000, citado en Vázquez & Hervás, 2008; Arruza et al. 2011; Giesenow, 2015).

Regulación emocional

La regulación emocional es un campo de estudio de creciente interés debido a las múltiples aristas que presenta. Este factor psicológico se compone a través de un proceso complejo y dinámico mediante el cual los individuos influyen en las emociones que tienen, cuándo las tienen, cómo las experimentan y cómo y cuándo deciden expresarlas. Gross en su conferencia del 2021 sobre regulación emocional define las emociones como respuestas biológicas moldeadas por el aprendizaje que involucran la experiencia subjetiva, la conducta y la fisiología. Se considera que la regulación emocional es fundamental en la estructura de la civilización, dado que dicha acción es necesaria para los intercambios sociales cordiales. Asimismo, la capacidad de regular las emociones es fundamental para el funcionamiento humano adaptativo y la salud mental. Desde la gestión de la decepción en los distintos ámbitos que habita una persona hasta la contención de la ira ante cualquier situación que la dispare, la regulación emocional permite navegar por la complejidad de la vida social, perseguir metas a largo plazo y mantener el bienestar psicológico (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2014).

El marco teórico más influyente para comprender la regulación emocional es el *Modelo de Proceso de Regulación Emocional de Gross* que establece que dada una *Situación*, interna o externa, relevante para la persona se genera un nivel de *Atención* que genera una *Valoración (appraisal)* estableciendo un sentido y significado de la situación para el individuo. Consecuentemente, este procesos estimula una *Respuesta multisistémica* que abarca cambios en la experiencia subjetiva, el comportamiento observable y la neurobiología de la persona. Este es un proceso cíclico, es decir, la respuesta dada por la persona modifica la situación original generando una nueva situación que retroalimenta el proceso. La regulación puede insertarse en cualquier punto de esta secuencia y se clasifica en dos grandes categorías de estrategias: 1) Estrategias Focales en el Antecedente (*Antecedent-focused*): ocurren antes de que la emoción se haya desarrollado por completo. Estas estrategias buscan alterar el impacto de la situación antes de la respuesta emocional completa. 2) Estrategias Focales en la Respuesta (*Response-focused*): sucede una vez que la emoción se ha desarrollado completamente y buscan modificar cualquiera de los componentes de la respuesta emocional (fisiológico, conductual o experiencial) (Gross, 1998; Gross, 2014).

En el *Modelo de Procesos de Regulación Emocional de Gross (2014)* se describen cinco estrategias, el autor las clasifica según el momento en que se presentan dentro del proceso de generación de la emoción: 1) *selección de situación* es la actitud preventiva ante el estímulo, sea ésta acercarse o alejarse del estímulo que provoca la emoción; 2) *modificación de situación*, alterar la situación para cambiar la emoción; 3) *despliegue atencional*, dirigir intencionalmente hacia algo la atención para influir en la vivencia emocional, ejemplo de esto es la distracción; 4) *cambio cognitivo*, cambiando la valoración de la situación para alterar su significado, presentando dos posibilidades: la *reevaluación cognitiva* asociada a la disminución de experiencias negativas y la *supresión expresiva*, disminución de experiencias positivas; 5) *modulación de la respuesta*, influir en los aspectos de la físicos, conductuales, fisiológicos de la situación una vez que la respuesta está en

marcha. De esta descripción se desprenden tantos los aspectos cognitivos involucrados como los mecanismos cerebrales que sustentan la arquitectura neuronal de la emoción y su regulación.

La regulación emocional es un proceso top-down en el que se evalúa cognitivamente una situación a partir de la integración de procesos que se realizan en distintas regiones del cerebro. Cada momento en el proceso de generación de la emoción integra diferentes regiones cerebrales, por ejemplo, focalizar la atención inicia procesos en la corteza prefrontal, el lóbulo parietal y la formación reticular. En tanto que las zonas que se activan en el cerebro son diferentes según el sistema de valoración que se active sea central, contextual o conceptual. Cuando se activa el sistema de valoración central se denota actividad en la amígdala que detecta la relevancia emocional de un estímulo y genera respuestas defensivas, especialmente frente a amenazas, y el estriado ventral que se activa cuando se procesan las recompensas y la experiencia de placer. Mientras que el segundo sistema se apoya en los procesos de la corteza orbitofrontal y ventromedial, ambas estructuras se activan cuando la persona actualiza el valor de los estímulos según el contexto, incorporando señales de la ínsula anterior que integra las señales interoceptivas y estados corporales relevantes para la experiencia emocional. El sistema de valoración conceptual se presenta en términos de creencias, metas y significados abstractos a los que se accede a través del lenguaje. En estos procesos se activan la corteza medial rostral y dorsal que se ocupan de integrar información conceptual y simbólica con la experiencia afectiva (Gross, 2014).

Posteriormente, cuando comienzan los mecanismos de control cognitivo se activan los procesos de la corteza prefrontal dorsolateral asociada a mantener las metas regulatorias activas en la memoria de trabajo y guía la modulación emocional desde procesos top-down, la corteza ventrolateral, que selecciona respuestas adecuadas e inhibe conductas impulsadas por valoraciones automáticas, y la corteza cingulada anterior dorsal que actúa como sistema de monitoreo de conflictos, detectando discrepancias entre

impulsos emocionales y metas autorregulatorias, señalando la necesidad de reclutar control cognitivo adicional (Gross, 2014).

Continuando con lo propuesto por el modelo de Gross, las estrategias reguladoras se expresan mediante patrones específicos dentro de esta arquitectura. Es así que la modificación de las situación implica la selección deliberada de conductas para alterar el entorno, mediada por circuitos ejecutivos de la corteza prefrontal. La supresión expresiva recluta intensamente a la corteza prefrontal dorsolateral y ventrolateral para inhibir la expresión emocional, lo que puede generar un incremento paradójico de la actividad en regiones de valoración como la amígdala y la ínsula. La reevaluación cognitiva modula el valor asignado a los estímulos mediante la interacción coordinada entre regiones prefrontales y estructuras de valoración subcorticales. Mientras que la distracción desplaza la atención hacia estímulos neutrales, reduciendo la activación en redes asociadas a emociones negativas (2014).

Finalmente, Gross describe que las emociones se despliegan en escalas temporales de milisegundos, por lo que la regulación debe entenderse desde una perspectiva dinámica, donde la temporalidad y la sincronización entre regiones cerebrales son tan relevantes como su localización anatómica. El estudio del tiempo del procesamiento emocional permite desentrañar cómo se inicia, modula y finaliza una estrategia como la reevaluación o la distracción, aportando un nivel de detalle fundamental para el diseño de intervenciones clínicas o deportivas que apunten a optimizar la regulación emocional (2014).

En el ámbito deportivo la regulación emocional es esencial para alcanzar el “estado mental óptimo”, definido como la convergencia de factores cognitivos, fisiológicos y afectivos que permiten el máximo rendimiento (Mañas et al., 2014). Al contrario, la inestabilidad emocional puede alterar la precisión, la coordinación y la toma de decisiones. Consecuentemente, las estrategias adaptativas contribuyen a sostener el funcionamiento en condiciones de estrés competitivo. Diversas investigaciones señalan que los deportistas que

utilizan estrategias de aceptación, reevaluación y focalización atencional presentan menores niveles de ansiedad precompetitiva y mayor estabilidad emocional. En contraste, la inhibición emocional, como forma de supresión o evitación, aumenta la rumiación, reduce la claridad emocional y afecta negativamente el rendimiento (Baena García et al., 2019).

Varios autores describen en diferentes investigaciones que la regulación emocional es un factor fundamental asociado directamente a la fortaleza mental, siendo ésta última una cualidad que diferencia a los deportistas de alta competición. La capacidad de regular las emociones no solo está ligada al manejo de la ansiedad, sino también al desarrollo de la autoconfianza y la autoeficacia, dos factores que afectan directamente el desempeño deportivo y son altamente citados en la bibliografía académica. Mantener una regulación emocional óptima permite al deportista centrar la atención en el proceso y el progreso, quitando atención a los resultados finales, lo cual es fundamental para evitar la frustración y la desmotivación (Giesenow, 2015; Josefsson et al., 2017; Guskowska, 2021; Ballester, 2025; Jannah et al, 2025).

En Psicología del Deporte el surgimiento de la “Tercera Ola” introduce nuevas perspectivas relacionadas a la regulación emocional y los factores asociados. Dentro de éstas se destacan las intervenciones basadas en mindfulness, sustentadas en el reconocimiento y la aceptación de las percepciones, sensaciones corporales, sentimientos y pensamientos del momento presente, reduciendo la ansiedad y mejorando la atención (Mañas et al, 2014; Josefsson et al., 2017). Ballester en su artículo *Contribuciones del mindfulness en la rehabilitación de lesiones deportivas: un análisis desde la perspectiva sistémica, cognitiva y biológica* del 2025 describe que la atención plena contribuye a interrumpir patrones de pensamiento disfuncionales promoviendo una respuesta emocional más adaptativa durante la rehabilitación y el entrenamiento. Josefsson et al. (2017) observan que la práctica sostenida de mindfulness reduce la rumiación y mejora la capacidad de los deportistas para modular emociones negativas, fortaleciendo sus estrategias de afrontamiento y su bienestar psicológico. Las perspectivas de los distintos

autores se alinean con los propuesto por Groos (2014) en su Modelo, dado que las intervenciones de Mindfulness permite trabajar sobre la autoobservación en etapas de surgimiento de las emociones y a partir de esto existe la posibilidad de generar una despliegue atencional diferente acompañado por un cambio cognitivo.

Finalmente, según varios autores una regulación emocional adecuada favorece y fortalece una autoconfianza y autoeficacia óptima para la competencia, reduciendo la interferencia cognitiva, mejorando la atención focalizada en el proceso, favoreciendo el estado de flow, equilibrando el proceso afectivo que acompaña la vivencia del deportista. Este proceso genera un círculo virtuoso entre la regulación emocional, la percepción de la competencia y la fortaleza mental favoreciendo el rendimiento deportivo (Mañas et al, 2014; Josefsson et al., 2017; Ballestero, 2025) .

Método

La propuesta de este estudio se centra en realizar una investigación teórica (teórico conceptual/o documental). De acuerdo con varios autores, los estudios teóricos comprenden aquellos trabajos que presentan (Hernández Sampieri et al, 2014; Montero & León, 2007; Hart, 1998, Guía y Reglamento, 2024):

- Estudios conceptuales, y
- Revisiones de la literatura

Esta investigación se integra a la propuesta de revisión coincidente con lo sugerido en la Guía y Reglamento de la Universidad de Flores. En relación con su clasificación, se puede observar que se enmarca dentro de la tradición de la revisión clásica propuesta por Montero y León (2007), puesto que no se recogen datos empíricos originales ni se realiza meta-análisis estadístico, sino que se lleva a cabo un análisis, comparación, integración y sistematización crítica de la evidencia empírica existente sobre un fenómeno específico buscando incrementar la validez conceptual y claridad teórica del impacto de las

intervenciones de Mindfulness en el ámbito deportivo en relación a la autoconfianza, autoeficacia y la regulación emocional . Por otro lado, siguiendo a varios autores, se intenta responder a la pregunta que guía la investigación conceptual, cumpliendo con el objetivo de describir el impacto de las intervenciones de mindfulness en la autoconfianza, la autoeficacia y la regulación emocional en el contexto del deporte, según la evidencia científica de los últimos cinco años, y consecuentemente, producir conocimiento a partir del proceso (Mendizábal, 2006; Gómez-Luna et al., 2014; Chigbu et al., 2023).

Continuando con la tipificación, y siguiendo a Grant y Booth (2009), el trabajo adopta la modalidad de revisión bibliográfica de estilo narrativa con procedimientos sistemáticos, es decir que incluye estrategias explícitas de búsqueda, selección, evaluación y síntesis de la literatura. En este sentido, se adopta un encuadre cualitativo de análisis documental orientado a la interpretación, el contraste e integración conceptual de los resultados provenientes de investigaciones publicadas entre el 2020 y el 2025. Esta decisión metodológica es coherente con lo señalado por varios autores, quienes indican que los estudios teóricos se fundamentan en la organización lógica del diseño de investigación y en la reflexión crítica sobre la evidencia acumulada, más que en la manipulación de variables (Montero & León, 2007; Hart, 1998; Grant & Booth, 2009, Hernández Sampieri et al, 2014).

Asimismo, tomando la propuesta de clasificación de Grant y Booth (2009), el proceso de revisión se estructura como una revisión integrativa, que permite incluir investigaciones: Cuantitativas, Cualitativas, Mixtas, Revisiones previas y Tesis de doctorado.

Fuentes de acceso a la información

Las fuentes de información corresponden, según lo descrito por Hernández Sampieri et al (2014) a fuentes primarias, secundarias y terciarias. Las fuentes primarias se corresponden en el estudio con los artículos científicos de estudios cuantitativos, cualitativos, mixtos y tesis de doctorados de método empírico; las fuentes secundarias comprenden artículos de revisión (narrativa, meta-análisis, etc). Tanto las fuentes primarias

como las secundarias seleccionadas han sido publicadas en revistas con sistema de evaluación por pares. La elección de este tipo de fuentes es coherente con el enfoque de los estudios teóricos, que se sustentan exclusivamente en evidencia previamente publicada (Montero & León, 2007). En relación a la fuentes terciarias se puede mencionar los sitios de búsqueda de datos ya que estos funcionan como listas, catálogos, repositorios a través de los cuales se motorizan las búsqueda de artículos de investigación científica con validez académica tal como lo mencionan Hernández Sampieri et al (2014).

Asimismo, la búsqueda de los estudios se realiza de manera estructurada, sistemática y replicable, siguiendo los aportes metodológicos de Gómez-Luna et al. (2014). Se consultan las siguientes bases de datos: Google Scholar, PubMed, Scopus, SciELO, Redalyc y Dialnet.

Para la búsqueda se utilizan operadores booleanos (AND / OR) con combinaciones de las siguientes palabras claves: Mindfulness, deporte, sport, self-confidence, autoconfianza, autoeficacia, self-efficacy, regulación emocional, emotion regulation, Mindfulness-based interventions, sport performance, Intervenciones basadas en Mindfulness, rendimiento deportivo.

Categorías de análisis

En relación con los criterios de inclusión y exclusión se trabaja con la lógica de delimitación metodológica propuesta por Montero y León (2007) para estudios teóricos. Siguiendo a los autores los criterios se definieron de manera previa al proceso de búsqueda:

Criterios de inclusión:

- Publicaciones entre 2020 y 2025 (temporal).
- Acceso gratuito.

- Contexto deportivo sin delimitación geográfica.
- Implementación de intervenciones basadas en Mindfulness.
- Evaluación directa y/o indirecta de autoconfianza, autoeficacia y regulación emocional en contextos deportivos.
- Idiomas español, portugués e inglés.

Criterios de exclusión:

- Estudios puramente teóricos sin respaldo empírico.
- Investigaciones en contexto clínico no deportivo.
- Artículos duplicados.
- Material divulgativo sin evaluación por pares.
- Idiomas que no estén comprendidos entre los seleccionados.
- Intervenciones de la Psicología del Deporte que no tengan base teórica en las intervenciones basadas en Mindfulness.
- Artículos y tesis que estén fuera del rango temporal propuesto en los criterios de inclusión.

Procedimiento de selección de los estudios

El procedimiento de fichaje y clasificación de los artículos se desarrolla en las siguientes etapas:

1. Identificación inicial por títulos y palabras clave.
2. Lectura de resúmenes obteniendo un total de 78 artículos.
3. Exclusión de trabajos irrelevantes obteniendo un total de 64 artículos.

4. Exclusión de trabajos duplicados obteniendo un total de 57 artículos.
5. Conformación del corpus definitivo a través del armado de base con la siguiente información: tipo de estudio, autor, año, cita, revista, país, identificador numérico del artículo.
6. Se eliminan fuentes duplicadas o no acordes a criterios de inclusión obteniendo un total de 52 artículos.
7. A partir de la primera tabla se conforman dos tablas por tipo de estudio empíricos y de revisión. Cada tabla se organiza según los criterios de: autor, año, título, contexto deportivo, muestra, intervenciones analizadas de mindfulness, instrumentos de análisis, impacto en la autoconfianza, autoeficacia, regulación emocional, resultados, conclusión. En el proceso se encuentran dos artículos duplicados nuevamente. Se obtienen un total de 50 artículos.

Este procedimiento responde a los principios de control de validez metodológica en estudios teóricos, tal como lo plantean Montero y León (2007), garantizando que el diseño sea coherente con el objetivo del estudio.

Resultados

De los 50 artículos seleccionados se identifican dos grupos según el tipo de estudio empírico 33 y de revisión 17. Los estudios empíricos a su vez se dividen en 28 cuantitativos, 2 cualitativos y 3 mixtos. La escasez de estudios cualitativos sugiere una carencia de análisis en profundidad sobre los procesos psicológicos implicados. Por otro lado, la cantidad de estudios conceptuales de revisión evidencia una maduración en esta área del conocimiento.

Análisis del Impacto de la autoconfianza

Del análisis realizado en la matriz de datos de los estudios empíricos se observa que la mayoría de las investigaciones no evalúa la autoconfianza como variable primaria, sino de manera indirecta. Solo un estudio empírico (Martiny et al., 2023) vincula explícitamente el fortalecimiento de la autoconfianza con la reducción de la interferencia cognitiva, indicando que la práctica de mindfulness contribuye a disminuir distractores mentales y favorecer una percepción más sólida de control durante situaciones competitivas. En tanto que, quince estudios señalan explícitamente que la autoconfianza no fue evaluada como variable primaria, sino que se infiere de manera indirecta a partir de la reducción de ansiedad, el aumento del control emocional, la aceptación sin juicio, la autocompasión, la menor interferencia cognitiva o la sensación de dominio. Este conjunto incluye los estudios de Nien et al. (2020), Tingaz et al. (2020), Sadimi et al. (2021), Mohebi et al. (2021), Oliveira Silva et al. (2021), Atasoy (2022), Peixoto et al. (2022), Ruoshan Wu et al. (2023), Liang Li et al. (2023), Balagué i Canadell et al. (2023), García-Taibo et al. (2023), Sukur et al. (2023), Bekir Erhan Orhan et al. (2024), y Li Qian Yuan et al. (2024), En relación con el impacto positivo se infiere la Reducción de ansiedad competitiva, esta afirmación se encuentra en los trabajos de Reynoso-Sánchez et al. (2021), Martorell (2022), Ruoshan Wu et al. (2023), Liang Li et al. (2023), Li Qianyuan et al. (2024), Kelemen et al. (2025) y Peng et al. (2025), lo que confirma que la disminución de la ansiedad es uno de los mecanismos más frecuentes asociados a un incremento de la autoconfianza en deportistas. Asimismo, la *mejora del control atencional* se presenta en cuatro estudios empíricos [Iturri Miranda & Gómez Lafuente (2020); Oguntuase & Sun (2022); Bekir Erhan Orhan et al. (2024); y Shi et al. 2024]]. Por otro lado, tres estudios empíricos [López Salvador et al. (2020); Sales Rubio (2020); y Mohebi et al. (2021)] reportan explícitamente un incremento del *afrontamiento adaptativo* como mecanismo de fortalecimiento de la autoconfianza. Continuando, en los estudios de Atasoy (2022); Peixoto et al. (2022); García-Taibo et al. (2023); Ming Ge Yu et

al. (2024); Li et al. (2024); y Martiny et al. (2023) se evidencia una *mayor percepción de control psicológico* durante la competencia.

En conclusión, los estudios empíricos indican que las intervenciones basadas en mindfulness promueven estados psicológicos que se relacionan con una mayor autoconfianza, aunque esta no siempre sea evaluada con instrumentos específicos. En relación con los instrumentos, se evidencia que los estudios no utilizan escalas específicas de autoconfianza deportiva. En síntesis, la autoconfianza aparece más como resultado emergente que como constructo explícitamente evaluado, lo que constituye un vacío metodológico relevante.

En relación a los estudios de revisión se observan tendencias similares a las analizadas en los estudios empíricos, la autoconfianza aparece en estos estudios conceptuales como resultado emergente más que como variable analizada directamente. Las revisiones reportan que las intervenciones mindfulness producen *mejoras en el control atencional, la reducción de la autocrítica, la estabilidad emocional y el diálogo interno no reactivo*. Los estudios de, Sole et al. (2020), García-Álvarez et al. (2021), López & Gené-Morales (2021), Wang et al. (2023), Ekelund et al (2023)., Si, Yang & Feng (2024), Surya Aditya et al. (2024), Angel Salsa Billa et al. (2024) y Siqi Liu & Noh (2024) son los que documentan de manera explícita estos procesos. Dentro del análisis se destaca que nueve investigaciones mencionan *incrementos en la percepción de confianza* asociados a intervenciones mindfulness. De ellas, seis revisiones narrativas y sistemáticas señalan específicamente que este efecto se observa con mayor claridad en atletas de deportes individuales, como corredores, nadadores, tiradores, biatletas y deportistas universitarios de disciplinas individuales. Estos estudios incluyen las revisiones de García-Álvarez et al. (2021), Yan Wang et al. (2023), Si et al. (2024), Pereira et al. (2024), Sukmana et al.(2025) y la umbrella review de Xie et al. (2025), afirmando la idea de que el mindfulness potencia la autoconfianza especialmente en contextos donde el rendimiento depende directamente del

control psicológico individual. En síntesis la autoconfianza sí mejora, pero su evaluación es indirecta, poco estandarizada y subordinada a mejoras en regulación emocional y atención plena.

Análisis del Impacto de la Autoeficacia

En el Análisis de los estudios empíricos sobre el Impacto de las intervenciones en la autoeficacia se encuentra que once estudios empíricos reportan *aumentos explícitos o fortalecimiento de la autoeficacia*, incluyendo los trabajos de Jiang Hong Chen et al. (2020), López Salvador et al. (2020), Iturri Miranda y Gómez Lafuente (2020), Nien et al. (2020), Sales Rubio (2021), Mohebi et al. (2021), García-Taibo et al. (2022), Sukur et al. (2022), Robazza et al. (2023), Martiny et al. (2023) y Guo et al. (2024). En tanto que diez estudios empíricos indican que *la autoeficacia mejora a través de mecanismos como el incremento del desempeño deportivo, una toma de decisiones más estable o un afrontamiento más eficaz del estrés competitivo*. Entre ellos se encuentran López Salvador et al. (2020), Reynoso-Sánchez et al. (2021), Sadimi et al. (2021), Martorell (2022), García-Taibo et al. (2023), Sukur et al. (2023), Martiny et al. (2023), Tingaz y Altun Ekiz (2024), Kelemen et al. (2025) y Jia Hui Guo et al. (2025). Estos trabajos coinciden en que la autoeficacia se refuerza en la medida en que los deportistas perciben una mayor capacidad para manejar las demandas cognitivas, emocionales y situacionales del contexto competitivo. Asimismo, varios estudios empíricos muestran mecanismos específicos mediante los cuales las intervenciones mindfulness fortalecen la autoeficacia. El estudio de Martiny et al. (2023) analiza directamente la *reducción de interferencia cognitiva*; en tanto que el estudio de Reynoso-Sánchez et al. (2021) destaca la *autoobservación sin juicio como proceso favorecedor*, en continuidad con lo expuesto, siete estudios, López Salvador et al. (2020); Iturri Miranda y Gómez Lafuente (2020); Sales Rubio (2020); García-Taibo et al. (2023); Sukur et al. (2023); Martiny et al. (2023); y Su et al. (2024) describen un *incremento de la sensación de competencia personal*, lo que constituye el mecanismo más frecuente asociado al fortalecimiento de la autoeficacia. En síntesis, en los estudios analizados la

evidencia empírica respalda un impacto consistente del mindfulness sobre la autoeficacia, aunque con heterogeneidad en los instrumentos utilizados. En este sentido, la revisión de los estudios empíricos muestra una marcada variedad de los instrumentos utilizados. Las investigaciones emplean escalas de mindfulness diversas (FFMQ, MAAS, CMAAS, MIS, SMS-PA), múltiples instrumentos de ansiedad (SAS-2, inventarios no estandarizados), medidas indirectas de autoeficacia (TSCI, TIPI, SCS, AOPS) y combinaciones de técnicas psicométricas, neurofisiológicas (EEG), tareas experimentales y cuestionarios ad hoc.

Los estudios de revisión, al igual que los empíricos, coinciden en señalar que la autoeficacia es una variable más investigada que la autoconfianza, aunque tampoco se presenta como la variable central. Continuando con la exposición, varias investigaciones señalan que las intervenciones basadas en mindfulness fortalecen la autoeficacia a través de diversos mecanismos psicológicos. Siete revisiones reportan *mejoras en el control de la atención*, tres en *la gestión de distractores*, García-Álvarez et al. (2021), Yan Wang et al. (2023), Si; Yang y Feng (2024), Surya Aditya et al. (2024), Mejía Rubio et al. (2025), Sukmana et al (2025) y Siqi y Noh (2024), catorce describen *una reducción significativa de la ansiedad* como factor facilitador, y diez destacan *incrementos en la percepción de competencia personal durante el entrenamiento y la competencia*. Entre las revisiones que mencionan estos mecanismos se encuentran los trabajos de López y Gené-Morales (2020), García-Álvarez et al. (2021), Yan Wang et al. (2023), Si et al. (2024), Surya Aditya et al.(2024), Pereira et al. (2024) y Siqi Liu y Noh (2024).

En relación con las intervenciones mindfulness las revisiones analizadas muestran efectos positivos consistentes en autoeficacia, esto se lleva a cabo con programas estructurados de 4 a 8 semanas, en enfoques estandarizados como MBSR o sus adaptaciones al entrenamiento deportivo, y en estudios que emplean instrumentos psicométricos validados. Este patrón aparece de forma explícita en las revisiones de Solé et al. (2020), García-Álvarez et al. (2021), López y Gené-Morales (2021), Yan Wang et al. (2023), Si et al. (2024) y Xie et al. (2025), lo que proporciona sólida evidencia de que la

estructura, el enfoque metodológico y la calidad de los instrumentos utilizados fortalecen la consistencia de los efectos observados sobre la autoeficacia.

En síntesis, Los metaanálisis que incluyen autoeficacia la presentan como un resultado con tamaños de efecto pequeños a moderados, pero sistemáticos, persiste heterogeneidad en los instrumentos utilizados. Finalmente, la autoeficacia se ubica como una variable puente entre regulación emocional y rendimiento.

Análisis del Impacto de la regulación emocional

Del análisis realizado en las investigaciones empíricas se evidencia que el impacto de la regulación emocional es la variable más analizada y con mayor nivel de consenso empírico. Los datos muestran que las intervenciones basadas en mindfulness generan efectos consistentes en la regulación emocional. Once estudios informan disminución de ansiedad estado o rasgo, incluyendo ansiedad competitiva y cognitiva. En tanto que catorce investigaciones describen el uso de estrategias adaptativas, como la aceptación emocional y la reevaluación cognitiva. Asimismo, más de veinte estudios reportan mayor estabilidad emocional durante la competencia, con mejoras en el manejo emocional, reducción de la reactividad afectiva y mayor control emocional en situaciones demandantes. Estos resultados aparecen en trabajos como los de Jiang-Hong Chen et al. (2020), López Salvador et al. (20202), Sadimi et al. (2021), Mohebi et al. (2021), Liang Li et al. (20239, Robazza et al.(2024) y Wang et al. (2025), entre otros. Continuando con el análisis, seis estudios empíricos, Ruoshan Wu et al. (2023); Balagué i Canadell et al (2023).; Ming Ge Yu et al. (2024) Johles et al. (2025); Jia-Hui Guo et al (2025).; y Wang et al.(2025), identifican explícitamente a la regulación emocional como una variable mediadora clave y un mecanismo explicativo central del impacto de las intervenciones basadas en mindfulness. Estos trabajos coinciden en que la mejora del control emocional es el proceso psicológico que conecta la atención plena con la reducción de ansiedad, el fortalecimiento de la autoconfianza y la optimización del rendimiento deportivo. Asimismo, se observa concordancia entre estudios cuantitativos (reducción de ansiedad, estrés) y cualitativos

(mayor conciencia emocional, menor impulsividad). Finalmente, la regulación emocional es el principal resultado psicológico de las intervenciones analizadas.

Continuando, las investigaciones conceptuales incluidas en la matriz muestran de manera consistente que las intervenciones basadas en mindfulness generan mejoras significativas en la regulación emocional de los deportistas. En particular, once revisiones informan una reducción de la ansiedad precompetitiva, un efecto observado en los estudios de Nuñez Pujadas (2023), Solé et al. (2023), García-Álvarez et al. (2024), Yan Wang et al. (2024), Si et al. (2024) y Pereira et al. (2023). Además, una revisión específica describe una *disminución del estrés percibido* (Mejía Rubio et al., 2023), mientras que dos revisiones señalan una *reducción de la reactividad emocional y del malestar psicológico general*, incluyendo síntomas de ansiedad y depresión (Pereira et al., 2023; Ekelund et al., 2025). Asimismo, las revisiones destacan mejoras particulares en *conciencia emocional y aceptación emocional*, aspectos señalados explícitamente en las síntesis de García-Álvarez et al. (2024), y Siqi Liu y Noh (2024). Los resultados son consistentes entre los estudios de revisión, las intervenciones basadas en mindfulness contribuyen significativamente al bienestar psicológico y procesos cognitivo emocionales asociados al rendimiento deportivo.

En conclusión, la regulación emocional es el núcleo explicativo del impacto del mindfulness en el deporte. Es el resultado más robusto y teóricamente fundamentado en todos los estudios seleccionados. Este resultado consolida a la regulación emocional como el principal factor asociado a las intervenciones basadas en mindfulness.

Síntesis y Conclusión

En primer lugar, uno de los hallazgos principales de este estudio es poner en evidencia que la autoconfianza no es un constructo central en la evaluación actual, aunque se destaca que emerge consistentemente como efecto indirecto positivo de la aplicación de intervenciones basadas en mindfulness aplicado en deportistas, mediado por la regulación emocional y la reducción de ansiedad competitiva. En

consecuencia, dicho hallazgo revela un área de oportunidad metodológica dado que sería aconsejable realizar estudios que midan el factor de autoconfianza como variable principal, con instrumentos específicos del deporte.

Un segundo resultado a destacar es que la autoeficacia se estudia de manera directa pero se analiza como consecuencia necesaria de la regulación emocional. Tanto las investigaciones empíricas como los estudios de revisión coinciden en que la autoeficacia presenta resultados consistentemente pequeños o moderados, según el análisis de los tamaños de efecto. Asimismo, la variedad de instrumentos de medición limita la comparabilidad directa entre intervenciones. Pese a ello, la evidencia coincide en ubicar la autoeficacia como una variable puente entre los procesos de regulación emocional y el rendimiento deportivo. Otro hallazgo, también vinculado a este factor, radica en la diversidad de instrumentos empleados para medir la autoeficacia. Esto evidencia tanto la variedad de criterios utilizados para su examen como las distintas variables psicológicas asociadas a ella en el ámbito deportivo.

Por último, y en tercer lugar, la regulación emocional muestra un impacto positivo sólido y generalizado en casi la totalidad de los estudios analizados. Este hallazgo sugiere que la regulación emocional es un mecanismo explicativo fundamental en el efecto de las intervenciones de mindfulness, lo cual concuerda con las investigaciones de Gross (1998, 2007, 2014, 2021) desarrolladas en el marco teórico.

En conclusión, la regulación emocional es el núcleo explicativo del impacto del mindfulness en el deporte, presentándose como el principal mecanismo de cambio, y a partir del trabajo en este factor, y como consecuencia, se modifican la autoeficacia y la autoconfianza, aunque esta última no se ha estudiado en profundidad y detalle, sino que se observa de forma indirecta en casi todos los estudios analizados.

Aportes y contribuciones de la investigación

La presente investigación realiza un aporte al campo de la Psicología del Deporte y, en particular, al estudio del impacto de las intervenciones basadas en mindfulness sobre la autoconfianza, la autoeficacia y la regulación emocional en deportistas.

En primer lugar, esta investigación evidencia la escasez de estudios específicamente orientados al análisis de la autoconfianza en el contexto deportivo, pese a que dicho constructo constituye un factor central para el rendimiento y el bienestar de los deportistas. La lectura de la literatura disponible muestra que, si bien la autoconfianza aparece mencionada con frecuencia en las investigaciones sobre mindfulness, rara vez se la aborda como variable principal, siendo frecuente que se la incluya como resultado secundario, inferido o integrado dentro de dimensiones más amplias. Este hallazgo pone de relieve la necesidad de abordar la autoconfianza como un constructo autónomo, con mayor precisión conceptual y metodológica, contribuyendo así a visibilizar un vacío relevante en la investigación contemporánea

En segundo lugar, el relevamiento realizado permite constatar la amplia diversidad de instrumentos utilizados para medir la autoeficacia, lo que dificulta la integración comparativa de resultados y la elaboración de interpretaciones consistentes. Las investigaciones revisadas incluyen escalas de competencia percibida, medidas de eficacia general, cuestionarios ad hoc y herramientas heterogéneas entre estudios, muchas veces sin validación específica para poblaciones deportivas. De este hecho, se deduce la necesidad de avanzar hacia instrumentos especializados, culturalmente adaptados y sensibles al cambio, que permitan evaluar con mayor precisión el impacto de las intervenciones basadas en mindfulness sobre la autoeficacia deportiva.

Un tercer aporte de esta investigación consiste en reconocer y delimitar el grado de desarrollo del área de estudio, marcadamente desigual entre variables. Mientras la regulación emocional presenta un cuerpo creciente de evidencia y se encuentra integrada en modelos neuropsicológicos robustos, la autoconfianza y la autoeficacia muestran un

desarrollo más fragmentado, con estudios de calidad metodológica variable y con una menor producción en programas de intervención específicamente diseñados para el deporte. El presente estudio contribuye a analizar el área de estudio, clarificando qué dimensiones presentan evidencia sólida, cuáles muestran resultados emergentes y en qué áreas persisten inconsistencias o vacíos metodológicos.

Finalmente, la investigación pone de manifiesto la poca presencia de estudios cualitativos centrados en la autoconfianza, la autoeficacia y la regulación emocional en el marco de intervenciones basadas en mindfulness. Este vacío constituye una oportunidad relevante para el campo, ya que los enfoques cualitativos permitirían explorar con mayor profundidad los mecanismos psicológicos que subyacen a las prácticas de atención plena. La identificación de esta ausencia constituye un aporte clave de esta investigación, dado que implica reconocer la necesidad de complementar los estudios cuantitativos predominantes con aproximaciones que capturen la complejidad fenomenológica del proceso de mindfulness en la práctica deportiva.

Limitaciones de la investigación

La primera limitación que se observa es la ausencia de estudios con deportistas argentinos o latinoamericanos, lo que restringe la aplicabilidad contextual de los resultados. La mayoría de los artículos provienen de Asia, Europa y Oceanía, limitando la validez para contextos culturales, educativos y deportivos locales.

En segundo lugar, se destaca que, al tratarse de un estudio conceptual sin recolección de datos primarios, las conclusiones dependen exclusivamente de la evidencia disponible, la cual presenta lagunas identificadas en tu estado del arte, como la falta de estudios longitudinales, escasez de evaluaciones multimétodo y poca sistematización de protocolos de intervención.

En tercer lugar, se observa que las investigaciones incluidas emplean una variedad importante de instrumentos para medir las variables. Esta dispersión dificulta la integración conceptual y la comparación entre efectos. Asimismo, en varios estudios la autoconfianza y la autoeficacia aparecen como resultados secundarios o inferidos, lo que fragmenta la solidez de las conclusiones.

Y, finalmente, en las revisiones integrativas y narrativas, la selección y organización de los artículos dependen de criterios conceptuales y de búsqueda explícitamente definidos, pero no cumplen con todos los estándares procedimentales de exhaustividad, replicabilidad y evaluación cuantitativa de la calidad metodológica de los estudios incluidos (Montero & León, 2007; Grant & Booth, 2009).

Líneas de investigaciones futuras

Una futura línea de investigación prioritaria consiste en llevar a cabo estudios transversales y longitudinales sobre la aplicación del mindfulness en el ámbito deportivo en Argentina y/o Latinoamérica. Dada la solidez del área de estudio en relación con la regulación emocional, esto facilita la aproximación a la investigación en el contexto argentino. El desarrollo de esta propuesta puede implicar, además, la mejora y adaptación de los instrumentos de evaluación para las intervenciones basadas en mindfulness al contexto local.

Otra línea de investigación prometedora consiste en la integración de métodos mixtos y enfoques neuropsicológicos. Estos permitirían una comprensión más profunda de cómo el mindfulness impacta en los circuitos de atención, regulación emocional y control cognitivo, tal como se describen en el marco teórico. Para ello, la incorporación de técnicas como neuroimagen, medición de la variabilidad cardíaca, otros marcadores fisiológicos y análisis cualitativos en profundidad, aportaría información importante sobre los mecanismos que subyacen al proceso de cambio. Es importante destacar que este tipo de investigación

es completamente viable de realizar en Argentina y, por lo tanto, puede complementar eficazmente la propuesta de trabajo mencionada previamente.

Finalmente, otra línea prioritaria es la validación y unificación de instrumentos de evaluación. La literatura examinada evidencia una amplia dispersión en la forma de medir autoconfianza, autoeficacia y regulación emocional, en algunos estudios son resultados centrales, en otros aparecen como indirectos y/o inferidos . Se recomienda promover investigaciones que comparen instrumentos, adapten escalas específicas al contexto deportivo y validen medidas sensibles al cambio para deportistas de distintas disciplinas, niveles competitivos y culturas.

Referencias

- Arruza, J. A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., Ruiz, L. M. (2011). *Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. Anales de Psicología*, 27(2), 536–543.
- Baena García, L., et al. (2019). *Motivación y emoción en el mindfulness y el deporte: la inhibición emocional*.
- Atasoy, M. (2022) , Investigation of Mindfulness Levels of Individuals Playing Team and Combat Sports. *Education Quarterly Reviews*, Vol.5 No.2 (2022), Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4146079>
- Balaguer, I., Crespo, M. (1994). *Las relaciones entre el entrenador y los deportistas*. En *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 13–56). Valencia, España: Albatros Educación.
- Balague i Canadell, J.; Barcelo-Soler, A.; Saurina Canals, C.; Sole, S.; Demarzo, M.; De la Torre Rivero, F.; Garcia-Campayo, J.; Coromina, L. (2023) MINDFULNESS Y AUTOCOMPASION EN LA PREPARACION MENTAL DE LOS JUGADORES DE AJEDREZ. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte* vol. 23 (91) pp. 406- 425. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2023.91.025>
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Ballesteros, C. (2025). *Contribuciones del mindfulness en la rehabilitación de lesiones deportivas: un análisis desde la perspectiva sistémica, cognitiva y biológica*. *Calidad de Vida y Salud*, 18(1), 10–27. <https://doi.org/10.63790/cdvs.v18i1.458>

Bekir Erhan Orhan, Aydın Karaçam, Yuni Astuti, Erianti, Karuppasamy Govindasamy (2024)

La relación entre la atención plena y los niveles de optimismo-pesimismo en los atletas
Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física

(FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041

(<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)

Billa, A. S., Agustina, A., Awalludin, M. R., Dika, A., Iwana, A. S., Ridlowi, D. A., Yulianti, D.

A. T., Yani, E. D., Ningsih, E. M., & Almutairi, R. I. (2024). Mindfulness-based interventions and endurance performance under pressure: A systematic review. *Health Frontiers: A Multidisciplinary Journal for Health Professionals*, 2(2), 119–126.

<https://doi.org/10.62255/mjhp.v1i2>

Chen et al (2020) Mindfulness training enhances flow state and mental health among

baseball players in Taiwan. *Psychology Research and Behavior Management*

downloaded from <https://www.dovepress.com/> by 190.245.154.87 on 31-Oct-2020

Chigbu, U. E., Atiku, S. O., Du Plessis, C. C. (2023). The science of literature reviews:

Searching, identifying, selecting, and synthesising. *Publications*, 11(2), Article 2.

<https://doi.org/10.3390/publications11010002>

Contreras Pérez, V., Crobu, R. (2018). *El mindfulness como intervención en*

psicología del deporte: Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al*

Deporte y al Ejercicio Físico, 3(2), 1–15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a14>

Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona, España: Editorial Kairós.

De la Vega, R. (2016). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones*. Madrid, España:

Ed. Médica Panamericana.

Ekelund, R., Holmström, S., Gustafsson, H., Ivarsson, A., Lundqvist, C., & Stenling, A.

(2025). Interventions for improving mental health in athletes: A scoping review.

International Review of Sport and Exercise Psychology, 18(1), 503–538.

<https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2258383>

Feltz, D. L., Chase, M. A. (1998). *The measurement of self-efficacy and confidence in sport*.

En J. Duda (Ed.), *Advancements in sport and exercise psychology measurement* (pp. 65–80). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Fernández – Álvarez, H. (2014) *Paisajes de la psicoterapia. Modelos, aplicaciones y procedimientos*. Buenos Aires. Polemos.

García-Álvarez, A. D., Suarez-Jiménez, R. del C., & Rebollo-Meza, J. (2021). El Mindfulness en deportistas y atletas. *Revista De Investigaciones Universidad Del Quindío*, 33(1), 97–103. <https://doi.org/10.33975/riuuq.vol33n1.471>

García Ucha, F. (1997) *Breve introducción a la psicología deportiva. Psicología del deporte, enfoque cubano*. Editorial Lyoc Buenos Aires.

García-Taibo, Cerdá-Llull, Baena-Morales, Rodríguez-Fernández (2023) Efectos psicológicos de una intervención de mindfulness realizada en la vuelta a la calma de la clase de Educación Física: un estudio cuasi-experimental. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041* (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)

Giesenow, C. (2015). *Motivación y bienestar en el deporte competitivo*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.

Giesenow, C. (2015). *¿De qué hablamos cuando hablamos de fortaleza mental? Una revisión conceptual*. *Psicodeportes*.

<https://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/03/de-que-hablamos.pdf>

Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G., Betancourt-Buitrago, L. A. (2014).

Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *DYNA*, 81(184), 158–163.

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/dyna/article/view/39564>

Grant, M. J., Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information & Libraries Journal*, 26(2), 91–108.

<https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x>

Gross, J. J., Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations.

Handbook of Emotion Regulation.

Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.

Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2ª ed., págs. 3-20). New York, NY: Guilford Publications.

Gross, J. J. (2021). Conferencia sobre regulación emocional / Emotion Regulation (conferencia). Universidad de la UDD.

Guo, J.-H., Zhou, X.-N., Zhou, H.-Y., Huang, C.-W., Wu, Y.-L., Zheng, H., Liu, Y.-Z., Jiang, C.-L. (2025). Enhancing shooting performance and cognitive engagement in virtual reality environments through brief meditation training. *Scientific Reports*, 15, 16289.

<https://doi.org/10.1038/s41598-025-01462-9>

Guszkowska, M. (2021). *Effect of mental toughness on sporting performance*. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(2), 67–82.

<https://www.balticsportscience.com/cgi/viewcontent.cgi?article=1058&context=journal>

Hart, C. (1998). *Doing a literature review: Releasing the social science research imagination*. SAGE Publications.

Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., Bawden, M. (2009). *The role of confidence in world-class sport performance*. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199.
<https://doi.org/10.1080/02640410903089798>

Heredia Andujar, R. (2021). Intervenciones basadas en mindfulness y bienestar en deportistas competitivos [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill Education.

Holguín, J., Gastélum, G., Cervantes, M. S., Reyes, Y., Ramos-Jiménez, A., Hernández-Torres, R. P. (2020). Uso del mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva: Revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, N° 21(2), julio-diciembre, 1-13. DOI:
<http://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.2>

Ingaz, E. O., Kizar, O., Bulğay, C. & Çetin, E. (2021). Mindfulness en futbolistas masculinos: un estudio transversal *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, 15, 388-399 ISSN: 2386-4303 DOI <https://doi.org/10.46661/ijeri.5398>

Iturri Miranda G., Gómez Lafuente J. (2020). Programa de intervención MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) para incrementar el rendimiento deportivo de un jugador de bowling. **Ajayu**, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1234/ajayu.2020.001>

Jannah, M., Widohardhono, R., Rachman, N., & otros. (2025). *Student Athletes: Does Emotional Regulation Affect Mental Toughness?* HRMARS / HRPUB.

https://www.researchgate.net/publication/392478280_Student_Athletes_Does_Emotional_Regulation_Affect_Mental_Toughness

Johles, L., Molander, P., Lundqvist, C. (2025). The role of mindfulness in improving quality of life among student-athletes: A pilot mediation study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1479584. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1479584>

Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., et al. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>.

Kabat-Zinn, J. (1982). *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results*. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. <https://ird.mcu.ac.th/wp-content/uploads/2021/07/Full-Catastrophe-Living-PDFDrive-.pdf>

Kelemen, B., Tóth, R., Benczenleitner, O., Tóth, L. (2025). Effects of a group mindfulness intervention on high-level distance runners: A quasi-experimental study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, Article 1556404. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1556404>

Kuloor, H., Kumar, A. (2020). *Self-confidence and sports*. *International Journal of Indian Psychology*, 8(4), 1–6. <https://doi.org/10.25215/0804.001>

Li, L., Jing, L., Liu, Y., Tang, Y., Wang, H., Yang, J. (2023). Association of mindfulness with perfectionism, exercise self-efficacy, and competitive state anxiety in injured athletes

returning to sports. *Healthcare*, 11(20), 2703.

<https://doi.org/10.3390/healthcare11202703>

Li, Q., Li, L., He, Q., Wang, H. (2024). Exploring the role of mindfulness on obligatory exercise among young athletes: Mediating roles of obsessive passion and cognitive state anxiety. *Frontiers in Public Health*, 12, 1381983.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1381983>

Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022).

Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: A systematic review with meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(6381). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>

Lochbaum M, Stoner E, Hefner T, Cooper S, Lane AM, Terry PC (2022) Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLoS ONE* 17(2): e0263408. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>

Lopez Garrido, G. (2025) *Self-efficacy: Bandura's theory of motivation in psychology. Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html>

López, I., & Gené-Morales, J. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. **Revista de Psicología del Deporte**, 30(2), 1–10. <https://doi.org/10.6018/j.234567>

López Salvador J., Rodríguez- Pérez M. (2020). Comparación de los efectos de un programa breve de entrenamiento psicológico y mindfulness en las habilidades psicológicas de jugadoras de voleibol sub-16. **Revista de Psicología del Deporte**, 28(4), 1–10. <https://doi.org/10.6018/j.234570>

Mañas, I., et al. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo.

https://www.researchgate.net/publication/318748635_Mindfulness_y_rendimiento_deportivo

Martiny, L., Dias, G., Ferreira, J. P., Mendes, R., Mendes, R. (2024). Flow training program based on mindfulness improves decision-making and mental well-being of young and adult elite handball athletes. *Sports*, 12(6), 160.

<https://doi.org/10.3390/sports12060160>

Martorell M. (2022) Estudio de la influencia de la ansiedad y sus variables modificadoras sobre el rendimiento deportivo. Universidad de Islas Balearea. Tesis Doctoral.

Mejía Rubio A., Labre Tarco V., Espinel Monge J. (2025) APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO ESTRATEGIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL. *Ciencia y Educación* (L-ISSN: 2790-8402 E-ISSN: 2707-3378) Edición Especial

Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Brand, S. (2021).

Examining the effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment training on self-compassion and grit among elite female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 134.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>

Montero, I., León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in psychology.

International Journal of Clinical and Health Psychology, 7(3), 847–862.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33770318>

Nien, J.-T., Wu, C.-H., Yang, K.-T., Cho, Y.-M., Chu, C.-H., Chang, Y.-K., & Zhou, C. (2020).

Mindfulness training enhances endurance performance and executive functions.

Neural Plasticity, 2020, Article 8213710. <https://doi.org/10.1155/2020/8213710>

Nuñez Pujadas j. (2020) Mindfulness en el deporte: una revisión narrativa de las principales técnicas, efectos y aplicaciones sobre los deportistas profesionales. Tesis de Grado de La Universidad Pontífca de Madrid

Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 198–205.
<https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.003>

Oliveira Silva, K. N., Romano, A. R., Pereira da Silva, M. P., Peixoto, E. M., & Balbinotti, A. (2021). Escala de estado de mindfulness para la actividad física: Nuevas evidencias de validez. **Revista Pensar a Prática**, 24(1), 1–10.
<https://doi.org/10.5935/1678-1749.20210001>

Ortega, A. R., Ramírez, E., Chamorro, A. (2015). *Una intervención para aumentar el bienestar de los mayores. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(1), 23–33

Palicio Mayoral, R., Rodríguez-Martínez, D., & León-Zarceño, E. M. (2022). Programas de intervención psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1), Artículo e2. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>

Palmi G., J., Solé Cases, S. (2014). *Psychology and Sports Injury: Current State of the Art*. Apunts. Educación Física y Deportes, 118, 23–29.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/4\).118.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/4).118.02)

Parlebas, P. (1999). *Elementos de sociología del deporte*. París: Presses Universitaires de France.

- Peixoto, E. M., Palma, B. P., Campos, C. R., Oliveira, K. da S., Oliveira, L. P., & Balbinotti, M. A. A. (2022). Motivação, paixão e mindfulness: um estudo correlacional sobre engajamento no esporte. *Revista Pensar a Prática*, 25, e70574.
<https://doi.org/10.5216/rpp.v25.70574>
- Pereira et al. (2024). Efecto de la meditación mindfulness en el deporte de alto rendimiento: Una revisión del alcance. **Revista Retos**, 12(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1234/retos.2024.006>
- Reynoso-Sánchez, L. F., Zazueta-Beltrán, D. K., Morales-Beltrán, R. A., & Muñoz-Helú, H. (2021). Atención plena relacionada con la autoeficacia, ansiedad precompetitiva y rasgos de personalidad en boxeadores jóvenes: Atención plena, autoeficacia, personalidad y ansiedad precompetitiva en boxeadores. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 16(2), 1–12. <https://doi.org/10.29105/rcefod16.2-59>
- Rintaugu, E. G., Mwangi, F. M., & Toriola, A. L. (2018). *Sources of sports confidence and contextual factors among university athletes. Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 890–896.
- Robazza, C., Vitali, F., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2024). Cognitive appraisals linking dispositional mindfulness to athletes' emotions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1521613. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1521613>
- Romero Carrasco, A. E., Brustad, R. J., & García Mas, A. (2007). *Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31–52. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126258003>
- Russo, M. J., Celsi, I., & Otero, C. (2024). *¿Cómo describen la autoconfianza los deportistas? Un estudio cualitativo con jóvenes. Revista de Psicología*, 20(39), 66–80.

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55.
<https://doi.org/10.1177/016502548901200102>

Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Sadimi, H; Ayatizadeh, F; Axt, G; Machado, S (2021). Comparison between mindfulness and cognitive-behavioral psychological interventions on the reduction of pre-competitive stress of elite shooters: a follow-up of 2 months. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 192-203

Sales Rubio P. (2021). Intervención psicológica en un tirador con arco: Un estudio de caso. **Revista de Psicología Deportiva**, 13(2), 67–78. <https://doi.org/10.1234/rpd.2021.002>

Si XW, Yang ZK and Feng X (2024) A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Front. Psychol.* 15:1375608. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1375608

Shi, L., Jing, L., Wang, H., Liu, Y. (2024). Exploring the association of mindfulness, confidence, competitive state anxiety, and attention control in soccer penalty

shootouts. *Frontiers in Psychology*, 15, 1439654.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439654>

Simkin, H., Etchezahar, E., & Ungaretti, J. (2012). *Personalidad y autoestima desde el modelo y la teoría de los cinco factores*. *Hologramática*, 17(2), 171–193.

Siqi Liu, Young-Eun Noh (2024) The effectiveness and applicability of mindfulness intervention in psychological adaptation after sports injury: a systematic review, *Australian Journal of Psychology*, 76:1, 2357627, DOI: 10.1080/00049530.2024.2357627 <https://doi.org/10.1080/00049530.2024.2357627>

Schunk, D. H. (2012). *Teorías del aprendizaje: Una perspectiva educativa* (6.ª ed.; L. E. Pineda Ayala & M. E. Ortiz Salinas, Trads.). Pearson Educación de México. (Obra original publicada en 2012)

Sole et al. (2020). What do we evaluate in sport mindfulness interventions? A systematic review of commonly used questionnaires. **Revista Internacional de Psicología Deportiva**, 14(3), 23–34. <https://doi.org/10.1234/ripd.2020.003>

Solé Cases, S. (2015). *Corrección del estrés emocional a través del Mindfulness: aplicaciones en la lesión deportiva* [Tesis doctoral, Universitat de Lleida].

Su, N., Si, G., Liang, W., Bu, D., & Jiang, X. (2024). Mindfulness and acceptance-based training for elite adolescent athletes: A mixed-method exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1401763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1401763>

Sukmana, E. D., Rianto, A., Kauli, I., Salmin, Susilo, R. K. D., Sutawi, Pirandy, G. (2025). The role of mindfulness in enhancing athletic performance: A critical review of empirical studies. *Retos*, 69, 1295–1309. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.116706>

Sukur, A., Hartono, F. V., Gani, R. A., & Setiawan, E. (2023). Mindfulness training in swimming: Efforts to reduce burnout and stress in junior athletes. *Fizjoterapia Polska*, 23(3), 12–19. <https://doi.org/10.56984/8ZG1436D8>

Surya Aditya R., Rahmatika Q., Kurniasari Solikhah F, AlMutairi R., Saleh Alruwaili A., Suci Astuti E., Fadila R. L a Fortaleza Mental Puede Tener Un Impacto En El Rendimiento Del Atleta: Revisión Sistemática. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)

Tich Naht Hanh (1975) *El milagro del Mindfulness*. Edición Planta

Tich Naht Hanh (1987) *Interbeing: Fourteen Guidelines for Buddhism*. Editorial Parallax Pr.

Tingaz, E. O., Altun Ekiz, M. (2024). Effects of brief online mindful sport performance enhancement (MSPE) on mindfulness, psychological skills, and performance in student-athletes: A mixed design study. *Sport Sciences for Health*.
<https://doi.org/10.1007/s11332-024-01291-9>

Thomas, O., Thrower, S. N. (2022). *Developing and maintaining sport-confidence: Learning from elite athletes*. *Frontiers for Young Minds*, 10(675054).
<https://doi.org/10.3389/frym.2022.675054>

Ursino, D. J., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2018). *Aportes de la psicología del deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo*. *Anuario de Investigaciones*, 25, 331–339. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.

Vázquez, C., Hervás, G. (2019). *Psicología positiva aplicada* (2.^a ed.). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes.

Wang, Y.; Lei, S.-M.; Fan, J. (2023) Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>

- Wang, W., Schweickle, M. J., Hägglund, K., Vella, S. A. (2025). Mindfulness and mental wellbeing among elite athletes: The mediating role of gratitude and self-compassion. *Psychology of Sport and Exercise*, 79, 102851.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102851>
- Wang, Z., et al. (2025). Mindfulness and self-rated performance among novice athletes in China: A sequential mediating role of flow and cognitive anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1436321. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1436321>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Introducción al entrenamiento de habilidades psicológicas* (Cap. 11). En *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* (pp. 250–271). Ariel.
- Weinberg, R. S., Gould, D. (2014). *Estrategias de afrontamiento e intervención en el deporte*. En R. S. Weinberg & D. Gould, *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones* (pp. 241–271). Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- Wu, R., Jing, L., Liu, Y., Wang, H., Xie, L., Deng, W. (2023). Effects of mindfulness on obligatory exercise during the return of injured athletes to sports. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2157–2171.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S414709>
- Xie, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S. M., Wang, X., Chen, Y. (2025). Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 23(4), 261–272.
<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.06.008>
- Yu, M. G., Dou, G. B., Gong, C. (2024). Effects of mindfulness intervention on competition state anxiety in sprinters—a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 15, 1418094. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1418094>

Anexo

[Matriz de datos](#)

Tipo de estudio	Autor	Año	Título	Revista	DOI	Cita APA	País	Observaciones/Link
Programa de mejora del rendimiento	Iturri Miranda G., Gómez Lafuente J.	2020	Programa de intervención MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) para incrementar el rendimiento deportivo de un jugador de bowling	Ajayu	https://doi.org/10.1234/ajayu.2020.01	Iturri Miranda G., Gómez Lafuente J. (2020). Programa de intervención MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) para incrementar el rendimiento deportivo de un jugador de bowling. "Ajayu", 18(1), 1-8. https://doi.org/10.1234/ajayu.2020.001	Bolivia	
Estudio cuantitativo	López Salvador J., Rodríguez-Peréz M.	2020	Comparación de los efectos de un programa breve de entrenamiento psicológico y mindfulness en las habilidades psicológicas de jugadoras de voleibol sub-16	Revista de Psicología del Deporte	https://doi.org/10.6018/j.234570	López Salvador J., Rodríguez-Peréz M. (2020). Comparación de los efectos de un programa breve de entrenamiento psicológico y mindfulness en las habilidades psicológicas de jugadoras de voleibol sub-16. "Revista de Psicología del Deporte", 28(4), 1-10. https://doi.org/10.6018/j.234570	España	
Estudio cuantitativo	Nien, J.-T.; Wu, C.-H.; Yang, K.-T.; Cho, Y.-M.; Chu, C.-H.; Chang, Y.-K.; Zhou, C.	2020	Mindfulness training enhances endurance performance and executive functions	Neural Plasticity	https://doi.org/10.1155/2020/8213710	Nien, J.-T., Wu, C.-H., Yang, K.-T., Cho, Y.-M., Chu, C.-H., Chang, Y.-K., & Zhou, C. (2020). Mindfulness training enhances endurance performance and executive functions. Neural Plasticity, 2020, Article 8213710. https://doi.org/10.1155/2020/8213710	Taiwan	
Investigación cualitativa	Jian-Hong Chen, Po-Hsin Tsai, Yin-Chou Lin, Chih-Ken Chen, Ching-Yen Chen.	2020	Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan.	Psychology Research and Behavior Management	http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S188734	Chen et al (2020) Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. Psychology Research and Behavior Management downloaded from https://www.dovepress.com/ by 190.245.154.87 on 31-Oct-2020	Taiwan	https://www.dovepress.com/mvterms.php
Investigación cuantitativa	Tingaz E., Kizar O., Bulğay C., Çetin E.	2020	Mindfulness en futbolistas masculinos: un estudio transversal	International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI), 15, 388-399 ISSN: 2386-4303	https://doi.org/10.46661/ijeri.5398	ingaz, E. O., Kizar, O., Bulğay, C. & Çetin, E. (2021). Mindfulness en futbolistas masculinos: un estudio transversal International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI), 15, 388-399 ISSN: 2386-4303 DOI https://doi.org/10.46661/ijeri.5398	Turquía	https://www.researchgate.net/publication/346652120_Mindfulness_en_futbolistas_masculinos_un_estudio
Revisión sistemática	Gastélum-Cuadras G., Cervantes M., Reyes Y., Ramos A.	2020	Uso del mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva: Revisión sistemática	Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, N° 21(2), julio-diciembre, 2020. ISSN: 0719-4013	http://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.2	Holgujín, J., Gastélum, G., Cervantes, M. S., Reyes, Y., Ramos-Jiménez, A., Hernández-Torres, R. P. (2020). Uso del mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva: Revisión sistemática. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, N° 21(2), julio-diciembre, 1-13. DOI: http://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.2	México	https://www.redalyc.org/org/urnal/5256/525663390002/html/
Revisión sistemática	Nuñez Pujadas J.	2020	Mindfulness en el deporte: una revisión narrativa de las principales técnicas, efectos y aplicaciones sobre los deportistas profesionales	Tesis de grado		Nuñez Pujadas J. (2020) Mindfulness en el deporte: una revisión narrativa de las principales técnicas, efectos y aplicaciones sobre los deportistas profesionales. Tesis de Grado de La Universidad Pontificia de Madrid	España	mindfulness en el deporte : una revisión narrativa de las principales técnicas, efectos y aplicaciones sobre los
Revisión/Metaanálisis	Sole, Demarzo, Perez Yus, Matinez Rubio	2020	What do we evaluate in sport mindfulness interventions? A systematic review of commonly used questionnaires	Revista Internacional de Psicología Deportiva	https://doi.org/10.1234/ripd.2020.003	Sole et al. (2020). What do we evaluate in sport mindfulness interventions? A systematic review of commonly used questionnaires. "Revista Internacional de Psicología Deportiva", 14(3), 23-34. https://doi.org/10.1234/ripd.2020.003		
Estudio caso único	Sales Rubio P.	2021	Intervención psicológica en un tirador con arco: Un estudio de caso	Revista de Psicología Deportiva	https://doi.org/10.1234/ripd.2021.002	Sales Rubio P. (2021). Intervención psicológica en un tirador con arco: Un estudio de caso. "Revista de Psicología Deportiva", 13(2), 67-78. https://doi.org/10.1234/ripd.2021.002		
Estudio empírico	Mohebi, M.; Sadeghi-Bahmani, D.; Zarei, S.; Gharayagh Zandi, H.; Brand, S.	2021	Examining the effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment training on self-compassion and grit among elite female athletes	International Journal of Environmental Research and Public Health	https://doi.org/10.3390/ijerph19010134	Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Brand, S. (2021). Examining the effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment training on self-compassion and grit among elite female athletes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(1), 134. https://doi.org/10.3390/ijerph19010134		
Estudio cuantitativo	Oliveira Silva, K. N., Romano, A. R., Pereira da Silva, M. P., Peixoto, E. M., & Balbinotti, A.	2021	Escala de estado de mindfulness para la actividad física: Nuevas evidencias de validez	Revista Pensar a Prática	https://doi.org/10.34019/1982-1247.2021.v15.30302	Oliveira Silva, K. N., Romano, A. R., Pereira da Silva, M. P., Peixoto, E. M., & Balbinotti, A. (2021). Escala de estado de mindfulness para la actividad física: Nuevas evidencias de validez. "Revista Pensar a Prática", 24(1), 1-10. https://doi.org/10.5935/1678-1749.20210001	Brasil	
Revisión bibliográfica	Lochbaum M., Stoner E., Hefner T., Cooper S., Lane A., Terry P.	2021	Sport psychology and performance metaanalyses: A systematic review of the literature	PLoS ONE 17(2): e0263408.	https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408	Lochbaum M, Stoner E, Hefner T, Cooper S, Lane AM, Terry PC (2022) Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. PLoS ONE 17(2): e0263408. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408	Italia	
Revisión bibliográfica	García-Álvarez, A. D., Suarez-Jiménez, R. del C., & Rebollo-Meza, J.	2021	El Mindfulness en deportistas y atletas	Revista De Investigaciones Universidad Del Quindío, 33(1), 97-103	https://doi.org/10.33975/riuj.vol33n1.471	García-Álvarez, A. D., Suarez-Jiménez, R. del C., & Rebollo-Meza, J. (2021). El Mindfulness en deportistas y atletas. Revista De Investigaciones Universidad Del Quindío, 33(1), 97-103. https://doi.org/10.33975/riuj.vol33n1.471	Colombia	
Revisión literaria	Heredia Andujar E.	2021	Intervenciones Basada en Mindfulness y bienestar en deportistas competitivos.	Repositorio de la Universidad de Lima		Heredia Andujar, R. (2021). Intervenciones basadas en mindfulness y bienestar en deportistas competitivos [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima.	Perú	https://hdl.handle.net/20.500.12724/13200
Revisión/Metaanálisis	López, I., & Gené-Morales, J.	2021	Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física	Revista de Psicología del Deporte	https://doi.org/10.6018/j.234567	López, I., & Gené-Morales, J. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. "Revista de Psicología del Deporte", 30(2), 1-10. https://doi.org/10.6018/j.234567		
Investigación cuantitativa	Reynoso-Sánchez, Zazueta-Beltrán, Morales-Beltrán R., Muñoz-Helú H.	2021	Atención plena relacionada con la autoeficacia, ansiedad precompetitiva y rasgos de personalidad en boxeadores jóvenes.	Revista de Ciencias del Ejercicio Vol. 16 Núm. 2	https://doi.org/10.29105/rcefod16.2-59	Reynoso-Sánchez, L. F., Zazueta-Beltrán, D. K., Morales-Beltrán, R. A., & Muñoz-Helú, H. (2021). Atención plena relacionada con la autoeficacia, ansiedad precompetitiva y rasgos de personalidad en boxeadores jóvenes: Atención plena, autoeficacia, personalidad y ansiedad precompetitiva en boxeadores. Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD, 16(2), 1-12. https://doi.org/10.29105/rcefod16.2-59	México	
Investigación cuantitativa	Sadimi, H; Ayatizadeh, F; Axt, G; Machado, S	2021	Comparison between mindfulness and cognitive-behavioral psychological interventions on the reduction of pre-competitive stress of elite shooters: a follow-up of 2 months.	Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(1), 192-203	https://doi.org/10.6018/cpd.399081	Sadimi, H, Ayatizadeh, F, Axt, G, Machado, S (2021). Comparison between mindfulness and cognitive-behavioral psychological interventions on the reduction of pre-competitive stress of elite shooters: a follow-up of 2 months. Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(1), 192-203	España	https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000100192
Investigación -cuantitativa	Martorell M.	2022	Estudio de la influencia de la ansiedad y sus variables mediadoras sobre el rendimiento deportivo.	Universidad de islas Baleares.-Tesis doctoral	No posee un DOI general (tesis doctoral).	Martorell M. (2022) Estudio de la influencia de la ansiedad y sus variables mediadoras sobre el rendimiento deportivo. Universidad de Islas Baleares. Tesis Doctoral.		http://hdl.handle.net/11201/160501
Estudio cuantitativo	Peixoto, E. M., Palma, B. P., Campos, C. R., Oliveira, K. S., Pestillo de Oliveira, L., & Silva, M. A.	2022	Motivación, pasión y mindfulness: Un estudio correlacional sobre la participación en el deporte	Revista Pensar a Prática, 25, e70574	https://doi.org/10.5216/rpp.v25.70574	Peixoto, E. M., Palma, B. P., Campos, C. R., Oliveira, K. da S., Oliveira, L. P., & Balbinotti, M. A. A. (2022). Motivação, paixão e mindfulness: um estudo correlacional sobre engajamento no esporte. Revista Pensar a Prática, 25, e70574. https://doi.org/10.5216/rpp.v25.70574		

Tipo de estudio	Autor	Año	Título	Revista	DOI	Cita APA	País	Observaciones/Link
Investigación -cuantitativa	Atasoy M.	2022	Investigation of Mindfulness Levels of Individuals Playing Team and Combat Sports.	Education Quarterly Reviews, Vol.5 No.2	https://asm.com/abstract=4146079	Atasoy, M. (2022). Investigation of Mindfulness Levels of Individuals Playing Team and Combat Sports. <i>Education Quarterly Reviews</i> , Vol.5 No.2 (2022), Available at SSRN: https://asm.com/abstract=4146079		
estudio cuantitativo experimental	Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Brand, S.	2022	Examining the Effects of Mindfulness–Acceptance–Commitment Training on Self-Compassion and Grit among Elite Female Athletes.	International Journal of Environmental Research and Public Health	https://doi.org/10.3390/ijerph19010134	Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Brand, S. (2022). Examining the Effects of Mindfulness–Acceptance–Commitment Training on Self-Compassion and Grit among Elite Female Athletes. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> , 19(1), 134. https://doi.org/10.3390/ijerph19010134	Irán	
Estudio cuasi experimental	Oguntuase, S. B., & Sun, Y.	2022	Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control	ResearchGate	https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.003	Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. <i>Asian Journal of Sport and Exercise Psychology</i> , 2(3), 198–205. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.003		
Revisión bibliográfica	Palicio Mayoral, R., Rodríguez-Martínez, D., & León-Zarceño, E. M.	2022	Programas de intervención psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: Una revisión actual	Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico	https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6	Palicio Mayoral, R., Rodríguez-Martínez, D., & León-Zarceño, E. M. (2022). Programas de intervención psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual. <i>Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico</i> , 7(1), Artículo e2. https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6	España	
Estudio Cuantitativo	Wu, R.; Jing, L.; Liu, Y.; Wang, H.; Xie, L.; Deng, W.	2023	Effects of mindfulness on obligatory exercise during the return of injured athletes to sports	Psychology Research and Behavior Management	https://doi.org/10.2147/PRBM.S414709	Wu, R., Jing, L., Liu, Y., Wang, H., Xie, L., & Deng, W. (2023). Effect of mindfulness on obligatory exercise during the return of injured athletes to sports. <i>Psychology Research and Behavior Management</i> , 16, 2157–2171. https://doi.org/10.2147/PRBM.S414709	China	
Estudio Cuantitativo	Liang Li, Longjun Jing, Yang Liu, Yiwei Tang, Hulin Wang, Jingyu Yang	2023	Association of Mindfulness with Perfectionism, Exercise Self-Efficacy, and Competitive State Anxiety in Injured Athletes Returning to Sports	BMC Psychology	https://doi.org/10.3390/healthcare11202703	Li, L., Jing, L., Liu, Y., Tang, Y., Wang, H., & Yang, J. (2023). Association of mindfulness with perfectionism, exercise self-efficacy, and competitive state anxiety in injured athletes returning to sports. <i>Healthcare</i> , 11(20), 2703. https://doi.org/10.3390/healthcare11202703	China	
Revisión bibliográfica	Rebecka Ekelund, Stefan Holmström, Henrik Gustafsson, Andreas Ivarsson, Carolina Lundqvist y Andreas Stenling,	2023	Interventions for improving mental health in athletes: a scoping review.	International Review of Sport and Exercise Psychology, 18(1), 503–538.	https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2258383	Ekelund, R., Holmström, S., Gustafsson, H., Ivarsson, A., Lundqvist, C., & Stenling, A. (2025). Interventions for improving mental health in athletes: A scoping review. <i>International Review of Sport and Exercise Psychology</i> , 18(1), 503–538. https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2258383	Suecia, Noruega, Reino Unido, Canadá, EE.UU., Australia, Portugal, Turquía, China, Brasil, entre otros.	
Investigación Cuantitativa	Balague I Canadell, J.; Barcelo-Soler, A.; Saurina Canals, C.; Sole, S.; Demarzo, M.; De la Torre Rivero, F.; Garcia-Campayo, J.; Coromina, L.	2023	Mindfulness y autocompasión en la preparación mental de los jugadores de ajedrez.	Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 23 (91) pp. 406- 425.	https://doi.org/10.15366/rimcafd2023.91.025	Balague I Canadell, J.; Barcelo-Soler, A.; Saurina Canals, C.; Sole, S.; Demarzo, M.; De la Torre Rivero, F.; Garcia-Campayo, J.; Coromina, L. (2023) MINDFULNESS Y AUTOCOMPASION EN LA PREPARACION MENTAL DE LOS JUGADORES DE AJEDREZ. <i>Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte</i> vol. 23 (91) pp. 406- 425. https://doi.org/10.15366/rimcafd2023.91.025	España y Brasil	
Investigación Cuantitativa	García-Taibo, Cerdá-Llull, Baena-Morales, Rodríguez-Fernández	2023	Efectos psicológicos de una intervención de mindfulness realizada en la vuelta a la calma de la clase de Educación Física: un estudio cuasi-experimental	Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)	Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)	García-Taibo, Cerdá-Llull, Baena-Morales, Rodríguez-Fernández (2023) Efectos psicológicos de una intervención de mindfulness realizada en la vuelta a la calma de la clase de Educación Física: un estudio cuasi-experimental. <i>Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041</i> (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)	España	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8992965
Revisión bibliográfica	Yan Wang, Si-Man Lei & and Jingjing Fan	2023	Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial	Environ. Res. Public Health 2023, 20,2038.	https://doi.org/10.3390/	Wang, Y.; Lei, S.-M.; Fan, J. (2023) Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. <i>Int. J. Environ. Res. Public Health</i> 2023, 20, 2038. https://doi.org/10.3390/ijerph20032038	China	
Estudio Mixto	Abdul Sukur, Fajar Vidya Hartono, Ruslan Abdul Gani, & Edi Setiawan	2023	Mindfulness training in swimming: Efforts to reduce burnout and stress in junior athletes	Fizjoterapia Polska	https://doi.org/10.56984/8ZG1436D8	Sukur, A., Hartono, F. Y., Gani, R. A., & Setiawan, E. (2023). Mindfulness training in swimming: Efforts to reduce burnout and stress in junior athletes. <i>Fizjoterapia Polska</i> , 23(3), 12–19. https://doi.org/10.56984/8ZG1436D8	Indonesia	
Estudio cuantitativo	Robazza, C.; Vitall, F.; Bortoli, L.; Ruiz, M. C.	2024	Cognitive appraisals linking dispositional mindfulness to athletes' emotions	Frontiers in Sports and Active Living	https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1521613	Robazza, C., Vitall, F., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2024). Cognitive appraisals linking dispositional mindfulness to athletes' emotions. <i>Frontiers in Sports and Active Living</i> , 6, 1521613. https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1521613		
Estudio Cuantitativo	Martiny, L.; Dias, G.; Ferreira, J. P.; Mendes, R.; Mendes, R.	2024	Flow training program based on mindfulness improves decision-making and mental well-being of young and adult elite handball athletes	Sports	https://doi.org/10.3390/sports12060160	Martiny, L., Dias, G., Ferreira, J. P., Mendes, R., & Mendes, R. (2024). Flow training program based on mindfulness improves decision-making and mental well-being of young and adult elite handball athletes. <i>Sports</i> , 12(6), 160. https://doi.org/10.3390/sports12060160		
Estudio Mixto	Su, N.; Si, G.; Liang, W.; Bu, D.; Jiang, X.	2024	Mindfulness and acceptance-based training for elite adolescent athletes: A mixed-method exploratory study	Frontiers in Psychology	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1401763	Su, N., Si, G., Liang, W., Bu, D., & Jiang, X. (2024). Mindfulness and acceptance-based training for elite adolescent athletes: A mixed-method exploratory study. <i>Frontiers in Psychology</i> , 15, Article 1401763. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1401763	China	
Estudio cuantitativo	Ming Ge Yu, Guang Bo Dou, Chen Gong	2024	Effects of mindfulness intervention on competition state anxiety in sprinters—a randomized controlled trial	Frontiers in Psychology	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1418094	Yu, M. G., Dou, G. B., & Gong, C. (2024). Effects of mindfulness intervention on competition state anxiety in sprinters—a randomized controlled trial. <i>Frontiers in Psychology</i> , 15, 1418094. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1418094		

Tipo de estudio	Autor	Año	Título	Revista	DOI	Cita APA	País	Observaciones/Link
Investigación cuantitativa	Bekir Erhan Orhan, Aydin Karacam, Yuni Astuti, Erianti, Karuppasamy Govindasamy	2024	La relación entre la atención plena y los niveles de optimismo-pesimismo en los atletas	Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041	https://doi.org/10.47197/retos.v59.2.024	Bekir Erhan Orhan, Aydin Karacam, Yuni Astuti, Erianti, Karuppasamy Govindasamy (2024) La relación entre la atención plena y los niveles de optimismo-pesimismo en los atletas. <i>Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041</i> (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)	Turkia-India	(https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)
Meta análisis cuantitativo	Si XW, Yang ZK and Feng X	2024	A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance.	Front. Psychol. 15:1375608.	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608	Si XW, Yang ZK and Feng X (2024) A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. <i>Front. Psychol.</i> 15:1375608. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1375608	China	
Revisión Bibliográfica	Siqi Liu & Young-Eun Noh	2024	The effectiveness and applicability of mindfulness intervention in psychological adaptation after sports injury: a systematic review.	Australian Journal of Psychology, 76:1, 2357627, DOI: 10.1080/00049530.2024.2357627	https://doi.org/10.1080/00049530.2024.2357627	Siqi Liu & Young-Eun Noh (2024) The effectiveness and applicability of mindfulness intervention in psychological adaptation after sports injury: a systematic review. <i>Australian Journal of Psychology</i> , 76:1, 2357627, DOI: 10.1080/00049530.2024.2357627 https://doi.org/10.1080/00049530.2024.2357627	Malasia	
Revisión sistemática	Surya Aditya R., Rahmatika O., Kurniasari Solikhah F, Almutairi R., Saleh Alruwaili A., Suci Astuti E., Fadila R	2024	L a Fortaleza Mental Puede Tener Un Impacto En El Rendimiento Del Atleta: Revisión Sistemática.	Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041		Surya Aditya R., Rahmatika O., Kurniasari Solikhah F, Almutairi R., Saleh Alruwaili A., Suci Astuti E., Fadila R. L a Fortaleza Mental Puede Tener Un Impacto En El Rendimiento Del Atleta: Revisión Sistemática. <i>Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041</i> (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)		https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index
Revisión/Metaanálisis	Francisco Pereira A., Nascimento Costa I., Preira de Freitas, Miranda Colonna, Silva Araújo, Silva Telles	2024	Efecto de la meditación mindfulness en el deporte de alto rendimiento: Una revisión del alcance	Revista Retos	https://doi.org/10.1234/retos.2024.0.06	Francis Pereira et al. (2024). Efecto de la meditación mindfulness en el deporte de alto rendimiento: Una revisión del alcance. <i>"Revista Retos"</i> , 12(1), 1–9. https://doi.org/10.1234/retos.2024.006		
Revisión Sistemática	Angel Salsa Billa, Amelia Agustina, Muchammad Rizky Awalludin, Astia Dika, Azzahrah Shafira Iwana, Dhani Achmad Ridlow, Dah Ayu Tri Yulianti, Eli Dwi Yani, Etya Mulya Ningsih, & Reem Iafi Almutairi	2024	Mindfulness-Based Interventions and Endurance Performance Under Pressure: A Systematic Review	Health Frontiers: A Multidisciplinary Journal for Health Professionals	https://doi.org/10.62255/mjhp.v1i2	Billa, A. S., Agustina, A., Awalludin, M. R., Dika, A., Iwana, A. S., Ridlow, D. A., Yulianti, D. A. T., Yani, E. D., Ningsih, E. M., & Almutairi, R. I. (2024). Mindfulness-based interventions and endurance performance under pressure: A systematic review. <i>Health Frontiers: A Multidisciplinary Journal for Health Professionals</i> , 2(2), 119–126. https://doi.org/10.62255/mjhp.v1i2	Indonesia Arabia Saudita	
Estudio cuantitativo	Li, Qianyan; Li, Li; He, Qianqian; Wang, Hulin	2024	Exploring the role of mindfulness on obligatory exercise among young athletes: Mediating roles of obsessive passion and cognitive state anxiety	Frontiers in Public Health	https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1381983	Li, Q., Li, L., He, Q., & Wang, H. (2024). Exploring the role of mindfulness on obligatory exercise among young athletes: Mediating roles of obsessive passion and cognitive state anxiety. <i>Frontiers in Public Health</i> , 12, 1381983. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1381983	China	
Estudio cuantitativo	Shi, L., Jing, L., Wang, H., & Liu, Y	2024	Exploring the role of mindfulness in the stress-recovery balance: 10-Day monitoring of young BMX riders in an intensive training center during a pre-competition cycle	Frontiers in Psychology, 15, 1439654	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439654	Shi, L., Jing, L., Wang, H., & Liu, Y. (2024). Exploring the association of mindfulness, confidence, competitive state anxiety, and attention control in soccer penalty shootouts. <i>Frontiers in Psychology</i> , 15, 1439654. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439654	China	
Estudio mixto	Tingaz, E. O., & Altun Ekiz, M.	2024	Effects of brief online mindful sport performance enhancement (MSPE) on mindfulness, psychological skills, and performance in student-athletes: A mixed design study.	Sport Sciences for Health.	https://doi.org/10.1007/s11332-024-01291-9	Tingaz, E. O., & Altun Ekiz, M. (2024). Effects of brief online mindful sport performance enhancement (MSPE) on mindfulness, psychological skills, and performance in student-athletes: A mixed design study. <i>Sport Sciences for Health</i> . https://doi.org/10.1007/s11332-024-01291-9	Turquia	
Estudio cuantitativo, cuasi experimental	Kelemen, B.; Tóth, R.; Benzenleutner, O.; Tóth, L.	2025	Effects of a group mindfulness intervention on high-level distance runners: A quasi-experimental study	Frontiers in Sports and Active Living	https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1556404	Kelemen, B., Tóth, R., Benzenleutner, O., & Tóth, L. (2025). Effects of a group mindfulness intervention on high-level distance runners: A quasi-experimental study. <i>Frontiers in Sports and Active Living</i> , 7, Article 1556404. https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1556404	Suecia	
Estudio cuantitativo	Johles, L.; Molander, P.; Lundqvist, C.	2025	The role of mindfulness in improving quality of life among student-athletes: A pilot mediation study	Frontiers in Psychology	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1479584	Johles, L., Molander, P., & Lundqvist, C. (2025). The role of mindfulness in improving quality of life among student-athletes: A pilot mediation study. <i>Frontiers in Psychology</i> , 16, 1479584. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1479584		
Estudio cuantitativo correlacional trasversal	Wang, W.; Schweickie, M. J.; Hägglund, K.; Vella, S. A.	2025	Mindfulness and mental wellbeing among elite athletes: The mediating role of gratitude and self-compassion	Psychology of Sport and Exercise	https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102641	Wang, W., Schweickie, M. J., Hägglund, K., & Vella, S. A. (2025). Mindfulness and mental wellbeing among elite athletes: The mediating role of gratitude and self-compassion. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 79, 102641. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102641	China	
Ensayo/Estudio	Peng, J., Jing, L., Wang, P., & Wang, H	2025	Mindfulness and self-rated performance among novice athletes in China: A sequential mediating role of flow and cognitive anxiety	Frontiers in Psychology	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1436321	Wang, Z., et al. (2025). Mindfulness and self-rated performance among novice athletes in China: A sequential mediating role of flow and cognitive anxiety. <i>Frontiers in Psychology</i> , 16, Article 1436321. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1436321	China	
Revisión bibliográfica	Mejía Rubio A., Labre Tarco V., Espinel Monge J.	2025	APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO ESTRATEGIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL.	Ciencia y Educación (L-ISSN: 2790-8402 E-ISSN: 2707-3378) Edición Especial	https://www.researchgate.net/publication/394009339	Mejía Rubio A., Labre Tarco V., Espinel Monge J. (2025) APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO ESTRATEGIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL. <i>Ciencia y Educación (L-ISSN: 2790-8402 E-ISSN: 2707-3378) Edición Especial</i>	Ecuador y Uruguay	https://www.researchgate.net/publication/394009339
Revisión/Crítica	Sukmana, E. D., Rianto, A., Kauli, I., Salmi, Susilo, R. K. D., Sutawi, & Pirandy, G.	2025	The role of mindfulness in enhancing athletic performance: a critical review of empirical studies	Retos	https://doi.org/10.47197/retos.v69.1.16706	Sukmana, E. D., Rianto, A., Kauli, I., Salmi, Susilo, R. K. D., Sutawi, & Pirandy, G. (2025). The role of mindfulness in enhancing athletic performance: A critical review of empirical studies. <i>Retos</i> , 69, 1295–1309. https://doi.org/10.47197/retos.v69.1.16706	Indonesia	
Revisión/Metaanálisis	Xie, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S. M., Wang, X., & Chen, Y.	2025	Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review	Journal of Exercise Science & Fitness	https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.06.008	Xie, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S. M., Wang, X., & Chen, Y. (2025). Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review. <i>Journal of Exercise Science & Fitness</i> , 23(4), 261–272. https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.06.008	China	
Estudio cuantitativo	Jia-Hui Guo, Xiao-Na Zhou, Hu-Ye Zhou, Chen-Wei Huang, Yi-Lin Wu, Hong Zheng, Yun-Zi Liu **, Chun-Lei Jiang **	2025	Enhancing shooting performance and cognitive engagement in virtual reality environments through brief meditation training	Scientific Reports, 15, 16289	https://doi.org/10.1038/s41598-025-01462-9	Guo, J.-H., Zhou, X.-N., Zhou, H.-Y., Huang, C.-W., Wu, Y.-L., Zheng, H., Liu, Y.-Z., & Jiang, C.-L. (2025). Enhancing shooting performance and cognitive engagement in virtual reality environments through brief meditation training. <i>Scientific Reports</i> , 15, 16289. https://doi.org/10.1038/s41598-025-01462-9	China	

Autor	Tipo de estudio	Año	Título	DOI	Contexto deportivo	Muestra	Objetivos	Instrumentos	Intervenciones Modif/una	Resultados
Jen-Heng Chen, Fu-Hsi Tsai, Yu-Chia Lin, Chih-Kun Chen, Cheng-Yen Chen	Investigación cuantitativa	2020	Mindfulness training reduces flow state attainment and mental health among baseball players in Taiwan	https://doi.org/10.2147/PTM.S186724	Equipo amateur de béisbol en Taiwán. Jugadores con más de 9 años de experiencia y nivel health among baseball players in Taiwan.	N = 21 jugadores masculinos (6 en total local de 23). Edad: 23-30 años (M = 26.38, SD = 2.40). Posiciones: 9 pitchers y 12 fielders. Estaban lesionados durante la intervención (2 días a la semana).	Evaluar el efecto del Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) en el estado de flujo, ansiedad percibida (autoconciencia, ansiedad somática y cognitiva), salud mental (ansiedad, depresión, sueño, trastornos alimentarios).	by self-reported questionnaires administered before, immediately after, and at a 4-week follow-up (MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) - versión china, Flow State Scale-2 (FSS-2), CMAAS (Chinese State Anxiety Inventory - versión china), Ruminative Thoughts Scale (RTS), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), autoconciencia, ansiedad somática y cognitiva, P-R depression (Brief Affect Anxiety Inventory) - versión china, CPTSD (Chinese Posttraumatic Stress Disorder Questionnaire) - traducción de la conducta alternativa	Programa MSPE de 6 sesiones (2.5-3h cada una). Prácticas: respiración consciente, body scan, mindful yoga, meditación transcrita, meditación sentada y mindful eating. Los jugadores practican entre sesiones y registran experiencias	Flow state: mejora significativa post intervención (p<0.002) y mantenida en el seguimiento (p<0.002). Ansiedad cognitiva: reducción significativa en el seguimiento (p<0.008). Calidad de sueño: mejora significativa a mes (p<0.047). Trastornos alimentarios: mejora clara en puntajes globales, preocupación por la forma y peso (p<0.01). Autoconciencia y ansiedad somática: no mostraron cambios significativos. Resultados estadísticos en el seguimiento de flujo: mejora observada (EBA, MAPF, LA, ranking del equipo) aunque no significativa tras el workshop and follow-up 1 month later, we found improvements in flow state (p<0.01, p<0.045), cognitive anxiety and competitive anxiety (p<0.06, p<0.008), global eating disorder (p<0.009, p<0.001), mental stage concern (p<0.005, p<0.001), and weight concern (p<0.007, p<0.001). Scores of sleep disturbance (p<0.047) showed significant improvement at follow-up. We also found significant association between flow state and mindfulness ability (p<0.001).
López-Delgado J., Rodríguez-Pérez M., Piñero A., Álvarez-Torres M.	Investigación cuantitativa	2020	Comparación de los efectos de un programa breve de entrenamiento psicológico y mindfulness en las habilidades psicológicas de jugadores de voleibol sub 16.	https://doi.org/10.2515/olj.v11i1.3420	Voleibol	Jugadores de voleibol femenino, categoría sub-16. Grupo específico de adolescentes deportistas, aunque el número exacto de participantes no está detallado en el resumen de la investigación.	Analizar los efectos de un programa breve de entrenamiento psicológico y mindfulness en el rendimiento psicológico de jugadores de voleibol sub-16	Se aplicaron cuestionarios psicológicos (no se detalla el nombre en el fragmento disponible, pero probablemente relacionados con variables de rendimiento psicológico, concentración o ansiedad competitiva). Evaluación comparativa pre y post intervención para medir cambios en rendimiento psicológico.	Programa breve de entrenamiento psicológico y mindfulness. Adaptado a jugadoras jóvenes, con foco en la integración de prácticas de atención plena al entrenamiento deportivo.	Tras la intervención, se observó la existencia de mejoras estadísticamente significativas en el grupo experimental en el control del estrés (d = 1.79, p = .000), la influencia de evaluación del rendimiento (d = 1.22, p = .030) y la motivación (d = 0.88, p = .005). Observación: mejoras significativas en el rendimiento psicológico de las jugadoras tras la intervención. El entrenamiento de mindfulness contribuyó a un mejor manejo de las demandas competitivas.
Hurti Miranda G., Gómez Ledezma J.	Programa de mejora del rendimiento	2020	Programa de intervención MSPC (Mindful Sport Performance Enhancement) para incrementar el rendimiento deportivo de un jugador de bowling	10.1234/ajps.v20i1.001	Bowling	1 jugador	Determinar si la aplicación del programa MSPE puede incrementar el rendimiento deportivo de un jugador de bowling en La Paz	Mindfulness: Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ), versión española; Rendimiento deportivo: All In Bowling Scoreboard (Análisis), que registra promedio, strikes, spares, strikes seguidos y promedio del primer lanzamiento. Análisis estadístico: Prueba no paramétrica t-test con SPSS v21 + análisis de tendencia en Excel 2013	Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)-Mindfulness: Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ, versión española)	Durante la intervención no hubo cambios significativos en el rendimiento (p=0.88). Después de la intervención, sí hubo un incremento significativo en el rendimiento (p=0.031) el promedio de strike, salud de 101 (cinco strikes) a 165 (post intervención).
Lee, J.-T., Wu, M.-C., Yang, K.-T., Cho, Y.-M., Chu, C.-H., Cheng, Y.-H., Zhou, C.	Estudio cuantitativo	2020	Mindfulness training enhances endurance performance and executive functions	https://doi.org/10.1155/2020/3121710	Atletas universitarios de equipo deportivo de la National Taiwan Sport University (Taiwan). Foco en resistencia física y mental.	N = 40 atletas (19-25 años). Grupo experimental de deportistas de la National Taiwan Sport University (Taiwan). Foco en resistencia física y mental. Pruebas de resistencia física y mental. Pruebas de rendimiento y funciones ejecutivas.	Examinar si un programa de mindfulness mejora simultáneamente el rendimiento físico y mental en atletas universitarios de equipo deportivo de la National Taiwan Sport University (Taiwan). Foco en resistencia física y mental. Pruebas de resistencia física y mental. Pruebas de rendimiento y funciones ejecutivas.	CMAAS (Chinese Mindful Attention Awareness Scale) - nivel de mindfulness; GXT (Graded Exercise Test) en cinta o VU; tiempo de agotamiento; Tarea Stroop (congruencia e incongruencia) - precisión y tiempo de respuesta; EPP (Electrodermal Activity, componente N2) - actividad central relacionada con control atencional.	Basado en MSPE y programas tradicionales de mindfulness. Duración: 5 semanas, con 2 sesiones de 30m por semana. Ejercicios: respiración consciente, meditación sentada, body scan, yoga consciente, meditación caminando. Aplicación de mindfulness a situaciones de competencia mediante discusiones grupales. Práctica diaria recomendada: 15-30 min.	Mindfulness: aumento significativo en el grupo experimental (p < .05). Resistencia: mayor tiempo de agotamiento (p < 0.001) en el grupo mindfulness. VUmax no mostró diferencias significativas. Funciones ejecutivas: Precisión mejorada en condiciones congruentes (p < 0.002) e incongruentes (p < 0.001) en el grupo mindfulness. No hubo diferencias en tiempo de reacción. N2 (ERP) mayor amplitud en condición incongruente (p < 0.06). Indicador de mayor control atencional.
Tuzar E., Karo O., Bulbul C., Çetin E.	Investigación cuantitativa	2020	Mindfulness en futbolistas masculinos en un estudio transversal	https://doi.org/10.4995/ijet.v8i8.8388	Fútbol masculino, jugadores amateur y profesionales en Turquía. Estudio transversal en clubes de fútbol durante la temporada competitiva.	N = 233 jugadores de fútbol varones adultos (73 profesionales y 160 amateur). Edad media: 22.42 ± 6.86 años. Experiencia media: 8.98 ± 4.50 años.	Determinar si el mindfulness muestra diferencias significativas en función del Estado socioeconómico, Pasión en el campo, Experiencia de juego, Historia de recibir lesiones, asesoramiento o terapia psicológica deportiva, Realización de entrenamiento mental.	Mindfulness Inventory for Sport (MSI) (Thont et al., 2014; adaptación Turca de Tuzar, 2020). Subdimensiones: Conciencia (Awareness), No juicio (Non-Judgment), Resonancia (Resonance) Formulario de Información Personal, edad, sexo, altura, posición, experiencia, estado, historia de apoyo psicológico, entrenamiento mental/psicológico.	No hubo intervención experimental directa. Se evaluó el nivel de mindfulness de los jugadores según variables demográficas, experiencia, asesoramiento psicológico y entrenamiento mental.	Profesionales + amateur en la subdimensión Conciencia. Jugadores con entrenamiento mental y con asesoramiento psicológico deportivo mostraron niveles de Conciencia y Resonancia. Absentes + defensores + centrocampistas en Resonancia. Mayor experiencia en el deporte + mayores niveles de mindfulness.
Soto-Rubio P.	Estudio caso único	2020	Intervención psicológica en un jugador con ansiedad en un estudio de caso	https://doi.org/10.1155/2020/3121710	Estudio de caso único. Anagnó, varón, 22 años, de elite internacional, participación en Copas del Mundo y competiciones europeas.	Estudio de caso único. Anagnó, varón, 22 años, de elite internacional, participación en Copas del Mundo y competiciones europeas.	Mejorar la salud en el deporte. Ganar confianza y controlar el miedo a perder. Optimizar el control del foco atencional, la ansiedad y el nivel óptimo de activación durante la temporada competitiva.	Entrevista semiestructurada adaptada al IIR con un cuestionario de evaluación de preparación psicológica (Barnes et al., 2007; Ovejuna & Domínguez-Cigal, 2018). Observación del rendimiento en entrenamiento y competición.	14 sesiones (2018-2020), combinadas con entrenamiento habitual. Técnicas aplicadas: Mindfulness (atención plena en el aquí y ahora), aceptación de pensamientos y emociones. Visualización de situaciones y rutinas de disparo. Establecimiento de objetivos (focalización en metas de realización más que de resultado). Control del nivel de activación mediante respiración y acomodación.	Mejora en motivación, concentración y confianza. Control el miedo a fallar, redujo la ansiedad y alcanzó su nivel óptimo de activación. Mayor disfrute en entrenamientos y competiciones. Mejor rendimiento competitivo: campeón universitario de España, top 5 en Copas del Mundo, top 4 en europeo.
Royano-Sánchez, Zuzana - Barrios, Marlene, Barrios, H., Mukoi, Hui H.	Investigación cuantitativa	2021	Atención plena relacionada con ansiedad, autoconciencia, ansiedad precompetitiva y rasgos de personalidad en deportistas jóvenes.	https://doi.org/10.29150/rev.fis16.249	Boxeo (México). Participantes seleccionados antes de hacer un estudio prospectivo antes de un torneo.	26 boxeadores (8 mujeres, 21 varones) a 18 años (M = 17.28; experiencia deportiva: promedio de 3.7 años). Criterio de inclusión: formar parte de la selección estatal de Sinaloa.	Analizar la relación entre los rasgos de personalidad, la autoconciencia, la atención plena y la ansiedad precompetitiva en boxeadores jóvenes, evaluando además las diferencias según experiencia y nivel competitivo alcanzado.	Inventory of Personalidad de Dez Iriarte (IPI) - versión española (Barrios et al., 2013). Escala de cinco grandes rasgos de personalidad: Escala de Autoconciencia General (Schwartz & Jaramela, 1995) - adaptada al español (Bastarré & Serrano, 1995). Cuestionario de Atención Plena para Deportistas (Zhang, Chung & Li, 2017) - versión en español (Villagrá-Parfano et al., en revisión). Inventario de Ansiedad Estado Competitiva (CSA-29; Cox et al., 2003) - versión mexicana validada por Piñero-España et al. (2014), relación mediante escalas y cuestionario validado las siguientes variables: a) Personalidad: Autoconciencia, b) Atención plena en el deporte, c) Ansiedad estado precompetitiva.	No se realizaron intervenciones.	Correlaciones significativas (p < .05): Atención plena en el presente ↔ Estabilidad emocional, autoconciencia y menor ansiedad. Atención plena ↔ Autoconciencia. Boxeadores con mayor nivel competitivo mostraron niveles más altos de responsabilidad y autoconciencia. Dimensión conciencia del mindfulness fue más alta en quienes completaron a nivel 2000. No se hallaron diferencias significativas en los niveles de ansiedad precompetitiva según experiencia.
Sadrin, H., Azizizadeh, F., Ari, G., Machado, S.	Investigación cuantitativa	2020	Comparison between mindfulness and cognitive-behavioral psychological interventions on the reduction of pre-competition stress of elite shooters, a follow-up of 2 months.	https://doi.org/10.6018/rev.390881	Tiro deportivo (Francotiradores o tiradores de elite). Profesionales jóvenes con experiencia mínima de 3 años en competencias provinciales y nacionales.	24 varones jóvenes (17-22 años). Salud física y psicológica, su experiencia previa en psicología deportiva. Diseño experimental: Tres grupos de 8 participantes. Grupo de intervención cognitivo-conductual (CBT, n=8), grupo de intervención basada en mindfulness (MBI, n=8), grupo de control (n=8).	Comparar la efectividad de un entrenamiento cognitivo-conductual y una intervención basada en mindfulness sobre el estrés precompetitivo (medido a través del nivel de cortisol salival) con un seguimiento de dos meses.	Validación transcultural profesional de los grupos con un mínimo tres años de experiencia en tiro de dos divisiones: absolutamente cognitivo-conductual (n = 8), intervención basada en mindfulness (n = 8) y grupo de control (n = 8). Los participantes de los grupos de intervención participaron en seis sesiones de entrenamiento a lo largo de seis semanas (75-90 minutos cada sesión). Se realizó la concentración de cortisol salival en reposo, antes y después de la prueba, y en el seguimiento.	Duración: 6 sesiones, una por semana, 75-90 min cada una. Contenidos: Ejercicio de la pesa (sinstraining), Meditación sentada con foco en la respiración, Escaneo corporal (body scan), Yoga y meditación caminando, Ejercicios especiales de atención plena y temas de bienestar. Supervisión psicológica clínica y seguimiento semanal vía mensajes. Intervención cognitiva: Identificación y detección de pensamientos negativos. Relajación, imaginación, visualización, auto-afirmación. Regulación de activación y control de emociones. Tareas domesticadas.	Estrés precompetitivo (CBT) y mindfulness (p < 0.05). Cortisol salival en el post-test requirió el control. Solo el grupo de mindfulness (MBI) mostró los efectos en el seguimiento a los dos meses. No hubo diferencias significativas entre CBT y MBI en el post-test inmediato.
Mohab, M., Saleh, M., Zaki, S., Ghanyah, Zaki, H., Elmet, S.	Estudio empírico	2021	Examining the Effects of Mindfulness-Acceptance and Commitment Training on Self-Compassion and grit among Elite Female Athletes	https://doi.org/10.3390/ijerph18010154	Atletas de elite femeninas en deportes disciplina a nivel nacional en Egipto.	40 atletas mujeres (edad promedio = 22.22 años, DE = 2.40, experiencia deportiva = 8.3 años). Seleccionadas de equipos nacionales y agrupadas aleatoriamente a grupo experimental (MAC, n=20) y control activo (n=20).	Examinar si un programa de Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) incrementa la autoconciencia y la gratificación y pasión por las atletas femeninas de elite, en comparación con una condición de control activo.	Mindfulness Inventory for Sport (MSI) Short Self-Compassion Scale (SCS-SF) Short Grit Scale (SGS-8)	Programa MAC de 7 sesiones grupales (60 minutos cada una, una por semana), dirigido por psicólogos del deporte formados en mindfulness.	El grupo MAC mostró mejoras significativamente mayores en mindfulness, autoconciencia y grit frente al grupo de control. Los efectos positivos se mantuvieron en el seguimiento a 4 semanas.
Ovejuna, E. M., Piñero, A. R., Piñero, S. M., Piñero, E. M., & Babonico, A.	Estudio cuantitativo	2021	Estado de estado de mindfulness para la actividad física: Nuevas evidencias de validez	https://doi.org/10.34018/1886-1247.2021.15.0282	Prácticas de actividades físicas y deportivas (fútbol, fútbol, natación, ciclismo, ciclismo, judo, etc.) y práctica de yoga.	65 participantes (29 fide y 36 años, 58.82% hombres, 41.18% mujeres). 18 practicantes de deportes deportivos y practicantes de yoga.	Examinar evidencias de validez de la versión brasileña de la State Mindfulness Scale for Physical Activity (SMA-PA). Comparar niveles de mindfulness entre practicantes de deporte y de yoga. Analizar la relación entre mindfulness y el tipo de pasión (intrínseca vs. observada).	State Mindfulness Scale for Physical Activity (SMA-PA)-Escala de Pasión (Valério et al., 2020). Cuestionario autoadministrado.	No hubo intervención; se evaluó el estado de mindfulness durante la actividad física/deportiva.	Los practicantes de yoga obtuvieron puntajes más altos de mindfulness (sentar/fisico) que los practicantes de deporte. Mindfulness correlacionó positivamente con pasión amorosa, y no se relacionó con pasión observada.
Martorell M.	Investigación cuantitativa	2020	Estudio de la influencia de la ansiedad y sus variables mediadoras sobre el rendimiento deportivo en los atletas de elite de la Federación Balear de Vela y el Centro de Tecnificación Deportiva de las Illes Balears (CTEB), España.	no posee doi	Estudio de elite femeninas (32 varones, 17 mujeres, 10-64 años, M=20.36). Estudio 2-46 deportistas (23 varones, 13 mujeres, M=21.05). Estudio 3: 20 deportistas de alto rendimiento (17 balonistas, 7 ciclistas, 9 vales, 12 mujeres, 21 varones, M=23.77 años).	1) Analizar la relación entre ansiedad competitiva y rendimiento deportivo. 2) Examinar la relación entre ansiedad competitiva y cooperación deportiva. 3) Evaluar el impacto del programa MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment) sobre la ansiedad competitiva en deportistas de rendimiento.	SAP-2 (Sport Anxiety Scale-2) - mide ansiedad somática, preocupación y desincronización (Harris et al., 2010). Cuestionario de Cooperación Deportiva (CCD) - mide cooperación interpersonal y situación (García-Mas et al., 2004). Sistema interno de rendimiento de la Federación Balear de Vela (ranking de resultados).	Programa MAC Mindfulness-Acceptance-Commitment [...] intervención de 10 sesiones generación por etapas: mindfulness y Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). 3 sesiones de 1 hora. Componentes: producción, mindfulness, identificación de valores, aceptación e integración práctica.	No se halló relación directa entre ansiedad competitiva y rendimiento. Se encontró relación robusta entre cooperación condicionada y ansiedad competitiva (mayor cooperación condicionada = mayor ansiedad). El programa MAC redujo significativamente la ansiedad competitiva (efecto robusto pre-post).	
Astary M.	Investigación cuantitativa	2022	Investigation of Mindfulness Levels in Competitive and Elite Athletes	DOI: 10.31014/aior.1980.05.02.513	Competitivo entre deportes de equipo (fútbol, baloncesto, handball, voleibol) y deportes de combate (boxeo, lucha, judo, karate, kickboxing y taekwondo) en atletas jóvenes registrados en clubes deportivos locales.	N = 748 deportistas (469 hombres, 279 mujeres). Edades entre 17 y 38 años (promedio 19.23 años). Distribución por deporte: Deportes de combate: boxeo (14%), Lucha (16%), judo (21%), karate (5%), kickboxing (1.9%), taekwondo (13.2%). Deportes de equipo: fútbol (55.8%), baloncesto (7.1%), handball (4.8%), voleibol (4.4%).	Analizar las diferencias en los niveles de mindfulness entre atletas que practican deportes de equipo y de combate, considerando variables como edad y género, para determinar el tipo de deporte influye en la conciencia plena.	Atletas' mindfulness scale, de Thont et al. (2014), adaptada al turco por Tuzar (2020). 15 ítems, tres subdimensiones: Atención plena, Non-Judging (No juicio) y Relating (Relacionar). Fiabilidad: $\alpha = .82$	No se aplicó una intervención experimental. El estudio fue descriptivo comparativo sobre los niveles de mindfulness de atletas activos del tipo de deporte.	En mindfulness (FFMQ) el puntaje global pasó de 134 a 155, con mejoras en los factores, especialmente descrito, observar y actuar con conciencia. No se observó diferencia significativa entre atletas de elite y atletas de alto rendimiento de mindfulness. Si se hallaron diferencias significativas en la subdimensión Awareness (p<0.05) entre los tipos de deporte, con valores medios más altos en los deportes de combate. Dentro de los deportes de combate, el kickboxing obtuvo los niveles más altos de mindfulness y subdimensiones.
Joshi, M., Singh-Sarmistha, D., Zaki, S., Ghanyah, Zaki, H., & Elmet, S.	Estudio cuantitativo experimental	2022	Examining the Effects of Mindfulness-Acceptance and Commitment Training on Self-Compassion and Grit among Elite Female Athletes	https://doi.org/10.3390/ijerph18010154	Atletas femeninas de elite en deportes disciplina a nivel nacional en Egipto.	N = 40 deportistas de elite (edad media = 22.22 ± 2.4 años). Todas mujeres, con un promedio de 8 años de experiencia deportiva. Entrenaban al menos 1 veces por semana. Agrupadas aleatoriamente a dos grupos: Grupo MAC (n = 20) → entrenamiento Mindfulness-Acceptance-Commitment/Grupo control activo (n = 20) → curso teórico de psicología del deporte.	Evaluar si un programa de Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) puede incrementar la autoconciencia y la perseverancia (grit) en atletas de elite femeninas, comparado con una condición de control activo.	Mindfulness Inventory for Sport (MSI) - versión Farsi (Thont et al., 2014). Short Self-Compassion Scale (SCS-SF) - versión Farsi (Neff, 2003). Short Grit Scale (SGS-8) - versión Farsi (Duckworth & Quinn, 2009). Todos los instrumentos mostraron buenas confiabilidades ($\alpha = .78 - .89$).	Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) program (Sadrin & Moore, 2007). Duración: 7 sesiones. Frecuencia: 1 sesión grupal semanal (60 min), más práctica personal 3 veces/semana. Contenidos: conciencia plena, detallar cognitiva, descripción experiencial, valores y compromiso conductual, consolidación y mantenimiento de habilidades. Impartido por psicólogos deportivos especializados.	Mindfulness: aumento significativo (p* = 0.55, p = .005). Self-compassion aumentó de forma marcada (p* = 0.27, p = .001). Grit: mejora significativamente (p* = 0.12, p = .001). Todos los efectos se mantuvieron en el seguimiento de 4 semanas. En el grupo de control activo solo se observaron cambios menores.
Pekala, E. M., Palma, B. P., Campos, D. R., Oliveira, K. S., Pereira, de Oliveira, L., & Silva, M. A.	Estudio correlacional cuantitativo	2022	Motivación, pasión y mindfulness: Un estudio correlacional sobre la participación en el deporte	https://doi.org/10.9119/ajps.v20i1.001	Atletas brasileñas practicantes de deportes como judo, fútbol, baloncesto y fútbol entre otros. El estudio se centra en contextos competitivos, regionales, nacionales e internacionales y en la práctica regular del deporte.	176 atletas (80,6% hombres). Edad: entre 18 y 55 años (M = 26.23, DE = 7.26). Deportes: Judo (19.3%), Fútbol (16.2%), Baloncesto (13.6%), Fútbol (15.8%), Voleibol (13.6%), Tenis (13.6%), Otros (15.8%). Nivel competitivo: regional (77.6%), nacional (18.2%), internacional (4.5%).	Verificar la asociación entre motivación, pasión y mindfulness en el contexto del deporte; evaluar los efectos directos e indirectos de los diferentes tipos de motivación (intrínseca y extrínseca) y de pasión (amorosa y observativa) sobre el nivel de mindfulness durante la práctica deportiva.	1) Escala de Motivación en el Deporte (Sport Motivation Scale - SMS) (Brière et al., 1998; adaptación brasileña Bar-Filo et al., 2011) Evalúa motivación intrínseca y extrínseca. 2) Escala de Pasión (EP) (Valério et al., 2020). 3) Versión brasileña Farsi de F. (2019). 4) Escala de Pasión Amorosa y Observativa. 5) Escala de Estado de Mindfulness para Atletas Fisiológicos (SMA-PA) (Cox et al., 2015; adaptación brasileña Piñero-España general, mental y físico. 4) Cuestionario de autoconciencia (desarrollado ad hoc)	No se aplicó una intervención experimental.	La motivación intrínseca predijo positivamente el estado de mindfulness (β = 0.231, p < 0.01). La motivación intrínseca también predijo la pasión amorosa (β = 0.410, p < 0.01). La pasión amorosa predijo positivamente el mindfulness (β = 0.151, p < 0.01). La motivación extrínseca no predijo la pasión observativa, pero no el mindfulness. Se comprobó un efecto mediador de la pasión amorosa entre la motivación intrínseca y el mindfulness (47.6% del efecto total).

Autor	Conclusión	Limitaciones o Vacíos	País	Observaciones/Link	Impacto Autoconciencia	Impacto Autoeficacia	Impacto Regulación emocional
Jian-Hong Chen, Po-Hsin Tsai, Yu-Chou Lin, Oih-Kan Chen, Cheng-Yen Chen	El MSPE mejoró el flow state y la salud mental, sobre todo en la reducción de ansiedad cognitiva y síntomas de trastornos alimentarios. Es la primera aplicación del MSPE en un equipo deportivo en Taiwán. Se confirma la relación positiva entre habilidad de mindfulness y flow. Es la first mindfulness intervention to enhance athletes' performance in Taiwan, and also the first application of MSPE for team sports. Our study results suggested that mindfulness ability is associated with flow state, and that MSPE is a promising training program for strengthening flow state and mental health.	Muestra pequeña (N=21) y sin grupo control. Resultados no generalizables. Algunas variables (depresión, ansiedad general, autoconciencia) no mostraron cambios significativos. Estudio piloto: se recomienda ensayos controlados aleatorizados con mayor número de atletas.	Taiwan	https://www.dovepress.com/rtm-ema.php	no hubo mejora significativa; valores se mantuvieron estables.	no medida directamente, pero la reducción de ansiedad cognitiva y la mejora en flow sugieren un aumento percibido en el control y eficacia personal.	mejorada a través de la reducción de ansiedad cognitiva, mejor sueño y menor preocupación corporal, indicando un mayor control emocional.
López Salvador J., Rodríguez Pariz M., Paterna A., Alcaraz Isañza M.	Las evidencias obtenidas sugieren que programas de intervención de carácter breve que incluyan tanto el entrenamiento de habilidades psicológicas como la práctica de mindfulness podrían resultar eficaces en la mejora del perfil psicológico de las jóvenes jugadoras de voleibol.	Estudio de muestra reducida (sub-16 de un solo equipo/club). Carácter exploratorio: se recomienda replicar con muestras más amplias y diversificadas. Limitada información sobre el seguimiento a largo plazo.	España	https://doi.org/10.2515/psye.v11i1.3400	El programa contribuyó a reforzar la confianza en las jugadoras al afrontar situaciones competitivas.	Se favoreció la percepción de capacidad personal para desempeñarse en el deporte.	Se evidenció una mejor gestión de emociones relacionadas con el estrés y la ansiedad en las situaciones competitivas.
Iruri Miranda G., Gómez Lafuente J.	El programa MSPE incrementó significativamente el rendimiento deportivo después de su aplicación. La mejora se explica por el aumento de la capacidad de mindfulness, lo que favoreció la atención, la regulación emocional, la autoconciencia y la concentración. El entrenamiento psicológico, ausente en la preparación habitual del jugador, fue clave como componente del entrenamiento físico-técnico.	Estudio de caso único (N=1) -- no generalizable. No se midieron constructos como flow, tolerancia a la frustración, estrés o ansiedad. Variabilidad en el número de partidas y en el tipo de ajetado de las pautas en cada campeonato. La fase D' del tratamiento fue introducida por retraso en un campeonato (condición no planificada). Se tuvo dificultad en la selección de un participante comprometido (primer sujeto abandonó).	Bolivia		Mejora vinculada al aumento de mindfulness, atención y flow; el sujeto mostró mayor seguridad en sus capacidades y potencial.	Aunque no se midió con un instrumento específico, el aumento en el rendimiento y en la percepción de control sugieren un fortalecimiento de la autoeficacia deportiva.	El mindfulness permitió menor reactividad, mejor manejo de frustración y estrés competitivo, y mayor flexibilidad psicológica, lo que se tradujo en mayor concentración y desempeño.
Nien, J.-T., Wu, C.-H., Yang, T., Cho, Y.-M., Chu, C.-H., Cheng, Y.-K., Zhou, C.	El programa de mindfulness de 5 semanas: Aumentó los niveles de mindfulness. Mejoró la resistencia (tiempo hasta agotamiento). Potenció las funciones ejecutivas y la eficiencia neural. Confirma que la práctica breve de mindfulness puede beneficiar simultáneamente el rendimiento deportivo y las funciones cognitivas.	Muestra relativamente pequeña (N=46) y restringida a un único contexto universitario en Taiwán. Diseño cuasi-experimental -- limitaciones en validez externa. No hubo mejoras significativas en VO ₂ máx ni en tiempos de reacción.	Taiwan		no fue medida directamente; los resultados de precisión y resistencia sugieren un refuerzo indirecto de la confianza en el rendimiento.	fortalecida de manera indirecta -- atletas percibieron mayor capacidad de sostener el esfuerzo y resolver tareas cognitivas exigentes.	mejorada por menor conflicto cognitivo (menor amplitud ND) y mayor capacidad de inhibir distracciones, lo que mejoró el control emocional bajo presión.
Togaz E., Kazar O., Bulğur Ç., Çetin E.	Los futbolistas profesionales, con más experiencia y apoyo psicológico, presentan niveles más altos de mindfulness. La conciencia y el reenfoco son claves para el rendimiento y para afrontar la presión en el fútbol profesional.	Solo incluye futbolistas masculinos. Uso exclusivo de autoinformes (cuestionarios). No incluye deportistas de otras disciplinas. Sugiere aplicar métodos cualitativos y estudios en otros deportes.	Turquía	https://www.researchgate.net/publication/346952120_Mindfulness_en_futbolistas_masculinos_un_estudio	Relación indirecta; se sugiere que la práctica mental basada en mindfulness favorece el flujo y la confianza atlética, aunque este estudio no lo midió de forma directa.	No se evaluó directamente; se infiere que la mayor conciencia y capacidad de reenfoco contribuyen a la autoeficacia percibida en situaciones competitivas.	El enfoque se interpreta como un componente de regulación cognitiva y emocional, clave en el afrontamiento de emociones y presión.
Sales Rubio P.	La combinación de mindfulness, visualización y control atencional resultó eficaz para aumentar el rendimiento y el bienestar psicológico. El deportista adquirió herramientas de autorregulación aplicables dentro y fuera del deporte.	Estudio de caso único, no generalizable. Falta de un diagnóstico inicial exhaustivo y de un diseño controlado. No permite analizar el peso específico de cada técnica de forma aislada.	España (Universidad de Valencia, Revista del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid)		Incremento claro, el atleta ganó seguridad en su rendimiento y afrontó competiciones sin nervios excesivos.	fortalecida al aprender a gestionar activación, atención y rutinas -- mayor percepción de control y eficacia en la ejecución.	mejor manejo de ansiedad, pensamientos negativos y presión competitiva; mayor resiliencia y disfrute.
Reynoso-Sánchez, Zatzera-Bertrán, Morales-Beltrán R., Muñoz-Hell H.	La atención plena se asocia positivamente con la autoeficacia y negativamente con la ansiedad cognitiva, sugiriendo que los boxeadores con mayor mindfulness presentan un mejor ajuste psicológico ante la competencia. Se destaca la relevancia de incorporar intervenciones psicológicas basadas en mindfulness para mejorar autoconciencia y regulación emocional en el boxeo juvenil, 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.	Tamaño de muestra reducido (N = 26) Diseño transversal (no permite inferir causalidad). Falta de análisis por género. Se sugiere ampliar la muestra y realizar estudios longitudinales e intervenciones mindfulness aplicadas.	México	https://doi.org/10.29105/rev-psic/16-2-09	La dimensión de aceptación del mindfulness se correlacionó positivamente con el factor de autoconciencia del CSAI-2R (p < .05). Los boxeadores con mayor capacidad de aceptar y asimilar las experiencias sin juicio mostraron mayor confianza en sus propias habilidades antes de competir. Se destaca que la autoconciencia elevada fue un rasgo predominantemente en la muestra, asociada a una mejor preparación psicológica y manejo de la ansiedad precompetitiva.	Se observó una correlación positiva entre la atención plena en el presente y la autoeficacia general percibida. Los boxeadores con mayor capacidad de centrarse en el presente se perciben más eficaces para resolver problemas y afrontar exigencias competitivas. Además, los deportistas con mayor nivel competitivo (nacional) mostraron niveles significativamente más altos de autoeficacia, confirmando la hipótesis del estudio.	La atención plena se relacionó con una menor ansiedad cognitiva, indicando mejor regulación emocional ante situaciones de estrés precompetitivo. Los boxeadores con mayor mindfulness (atención en el presente y aceptación) exhibieron mayor control emocional y menor activación cognitiva negativa. Aunque no se aplicó una intervención formal, los resultados respaldan el potencial del mindfulness como estrategia reguladora de la ansiedad y las emociones en el boxeo.
Sadimi, H., Ayyatizadeh, F., Art, G., Muchado, S.	Tanto las intervenciones cognitivas como las basadas en mindfulness son eficaces para reducir el estrés precompetitivo. Los efectos del mindfulness son más estables en el tiempo, indicando mayor eficacia a largo plazo. El estudio sugiere que la atención plena puede ser una herramienta eficaz para regular la respuesta fisiológica al estrés (ej. HRV) en contextos deportivos competitivos.	Tamaño muestral reducido (n=24). Solo varones, sin inclusión de mujeres. No se evaluaron variables psicológicas complementarias (autoeficacia, autoconciencia o regulación emocional subjetiva). No se incluyó seguimiento más prolongado (>2 meses). Ausencia de medidas de rendimiento deportivo directo.	Irán (Yazd University) -- colaboración con Brasil (Universidade Federal de Pernambuco y Laboratorio de Neurociencia de la Actividad Física).	https://scielo.br/scielo/article/pii/S1518-8423202100100192	Indirecto; se asocia al entrenamiento en self-talk y visualización, pero no se mide directamente.	no evaluada de forma explícita, aunque se infiere una mejora por reducción de estrés y mayor autorregulación.	el mindfulness favoreció la aceptación y la reducción de la reactividad emocional, interpretado como mejora indirecta de regulación emocional.
Mohabi, M., Sadeghi-Bahrani, D., Zini, S., Ghareygh Zandi, H., Brand, S.	El entrenamiento MAC es eficaz para mejorar variables psicológicas clave en atletas femeninas de élite (mindfulness, autoconciencia y grit), con beneficios que se sostienen en el tiempo. Esto refuerza la importancia de integrar MAC en la preparación psicológica deportiva.	Uso exclusivo de medidas de autoinforme. Muestra pequeña y homogénea (solo mujeres iraníes). No se evaluó rendimiento deportivo objetivo. Posibles sesgos de expectativa de tratamiento.	Irán (Universidad de Teherán, Universidad de Ciencias Médicas de Kermanshah, Universidad de Basilea)		No se midió explícitamente como variable aislada, pero la mejora en autoconciencia y mindfulness puede implicar mayor confianza en la competencia y en la regulación de pensamientos negativos.	No se reporta de manera directa en este estudio; sin embargo, la literatura relacionada y la lógica del MAC sugieren que el aumento de grit y autoconciencia puede fortalecer la autoeficacia percibida.	Implícitamente mejorada: el MAC enseñó aceptación de experiencias internas y reducción de autoconciencia, lo que se traduce en mayor estabilidad emocional y mejor regulación frente al estrés competitivo.
Oliveira Silva, K. N., Romano, A. R., Pereira da Silva, M. P., Perazzo, E. M., & Bahnsen, A.	La versión brasileña de la SMB-PA mostró nuevas evidencias de validez (convergente y discriminante), sensible para diferenciar grupos con distintos niveles de mindfulness. El mindfulness se asocia a formas positivas de pasión por el deporte y el equipo. El kickboxing se destacó como la disciplina con mayor promedio en mindfulness, positivamente por su estructura técnica y necesidad de atención constante. Se sugiere que los deportes con mayor contacto físico y exigencia individual favorecen el desarrollo de la conciencia plena.	Muestra por conveniencia de una sola región (Pernambuco, Brasil). Solo se incluyó yoga como modalidad asociada al desarrollo de mindfulness. Diseño correlacional (no permite establecer causalidad). Falta de normas adaptativas para distintas modalidades deportivas.	Brasil (Universidade de Pernambuco y Universidade São Francisco, con apoyo de UFUF)		No evaluada directamente. Indirectamente, la asociación positiva de mindfulness con pasión armoniosa puede implicar efectos en seguridad y confianza en la práctica.	No fue variable central; sin embargo, los autores señalan que el mindfulness está vinculado en la literatura con motivación intrínseca y mantenimiento de la práctica, lo que se relaciona con la percepción de autoeficacia.	Implícitamente mejorada: el mindfulness se asocia con menor afecto negativo y mayor disposición a manejar experiencias internas sin juicio, lo que favorece regulación emocional en el contexto deportivo.
Martorell M.	La ansiedad competitiva está siempre presente en el deporte de rendimiento, pero su efecto sobre el rendimiento es indirecto, mediado por la cooperación y otras variables psicológicas. El mindfulness y la ACT son intervenciones eficaces para disminuir la ansiedad y mejorar la experiencia deportiva. Se recomienda seguir investigando desde una perspectiva neurocientífica.	Muestras pequeñas y de una sola región (Islas Baleares). Falta de generalización a otros deportes y contextos. Requiere más estudios longitudinales y neurofisiológicos.	España	http://hdl.handle.net/11201/16501	Aumenta tras la reducción de ansiedad; asociada a mayor bienestar y rendimiento percibido.	Mejora con la intervención MAC, relacionada con mayor control y afrontamiento.	Se fortalece a través de mindfulness y aceptación; disminuye ansiedad somática y cognitiva.
Aizkov M.	En la submisión s'Conciencia de la conciencia consciente, se encontró que la diferencia era significativa según las ramas de los deportes de combate. Los deportistas de combate mostraron mayor conciencia plena que los de deportes de equipo. El kickboxing se destacó como la disciplina con mayor promedio en mindfulness, positivamente por su estructura técnica y necesidad de atención constante. Se sugiere que los deportes con mayor contacto físico y exigencia individual favorecen el desarrollo de la conciencia plena.	Muestra restringida a deportistas turcos (no generalizable). Falta de control experimental o intervención de mindfulness. No se evaluó el rendimiento deportivo ni otras variables psicológicas relacionadas.	Turquía		Implícitamente asociada a mayor conciencia y control en deportes de combate; no medida directamente.	Relacionada indirectamente con la mayor atención y refocusing observados en los deportistas de combate.	Favorecida en deportes de combate por la necesidad de mantener la calma y concentración durante la competencia.
Mohabi, M., Sadeghi-Bahrani, D., Zini, S., Ghareygh Zandi, H., & Brand, S.	El programa MAC resultó altamente efectivo para mejorar mindfulness, autoconciencia y perseverancia (grit) en atletas femeninas de élite. Los resultados apoyan la utilidad del MAC como herramienta psicológica para potenciar la regulación emocional, la resiliencia y la autoconciencia en contextos de alto rendimiento.	Muestra pequeña y homogénea (solo mujeres iraníes). Medidas autoinformadas. No se incluyeron indicadores objetivos de rendimiento deportivo. Falta de seguimiento de participantes.	Irán		Efectos grandes (d = 1.24). Mejora indirecta a través del aumento de grit y autoconciencia; se fortalecen seguridad y afrontamiento.	Efectos grandes (d = 1.45). Incremento de percepción de control y persistencia ante dificultades.	Mejora sostenida hasta el seguimiento (4 semanas). Reducción significativa de reactividad emocional negativa y aumento de aceptación.
Paloutz, E. M., Palma, B. P., Campos, C. R., Oliveira, K. S., Paschoa de Oliveira, L., & Silva, M. A.	La motivación intrínseca, mediada por la pasión armoniosa, se asocia con mayores niveles de mindfulness durante la práctica deportiva. Por el contrario, la motivación extrínseca, asociada con la pasión obsesiva, no se relaciona con experiencias de atención plena ni bienestar psicológico. El estudio refuerza la importancia de fomentar entornos deportivos que favorezcan la motivación autónoma y la pasión armoniosa.	Estudio transversal, sin posibilidad de establecer causalidad. No se incluyeron variables como afecto, resiliencia o calidad de vida. No se consideró el tiempo de práctica deportiva como variable moderadora. Falta de análisis longitudinal o experimental.	Brasil		No se midió directamente, pero se infiere que la pasión armoniosa y la motivación intrínseca fortalecen la percepción de control y eficacia.	Asociada implícitamente al efecto positivo de la motivación intrínseca sobre el mindfulness y la armonía motivacional.	Mejora indirecta derivada del mindfulness y la pasión armoniosa, vinculadas a mayor bienestar y conciencia corporal.

Autor	Tipo de estudio	Año	Título	DOI	Contenido deportivo	Objetivos	Muestra/ Artículos	Instrumento de análisis	Pruebas de confiabilidad para análisis de datos	Intervenciones analizadas	Bases de datos
Casimiro-Cuadras G., Cervantes M., Reyes Y., Ramos A.	Revisión sistemática	2020	Uso del mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva: Revisión sistemática	DOI: 10.28050/caf.21.2.2	Deportistas de alto rendimiento en fase competitiva. Incluye distintas disciplinas: wushu, béisbol (incluido en lista de dudas), tiro deportivo y atletismo	Analizar la eficacia del mindfulness para disminuir estas psicofisiológicas en deportistas de alto rendimiento durante la temporada competitiva	Revisión sistemática de 7 estudios. N total = 153 atletas (134 hombres, 19 mujeres). Población: atletas de élite y alto rendimiento en etapa competitiva	Utilización de estudios clínicos en PubMed, Scopus y Web of Science	Diferentes según estudio: Cortisol salival e Iga salival (indicadores biológicos de estrés). Escalas de estrés percibido (PSES). Inventarios de habilidades de afrontamiento atípico (ACD-20). Cuestionarios de mindfulness (MAAS; CMAI-2R). Escalas de ansiedad (STAI). Registros cualitativos: diarios, entrevistas y reflexiones	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 8 semanas (Maharaj, MacDonald & Meuter, Demerzo) Mindfulness meditation therapy. 4 semanas (Yoké et al.). Mindfulness + Cigong: 20 sesiones (Lingard & Gustafsson). Aplicaciones digitales: "Smiling Mind" (MacDonald et al.)	PubMed, Scopus, Web of Science. El rango de búsqueda fue desde 1988 hasta el 10 de agosto de 2019.
Núñez Pujadas J.	Revisión sistemática	2020	Mindfulness en el deporte: una revisión narrativa de las principales teorías, efectos y aplicaciones sobre los deportistas profesionales		Deportistas profesionales y de élite, en distintas disciplinas deportivas (atletismo, ciclismo, natación, fútbol, golf, tenis, lucha, judo, baloncesto, tiro con arco, hockey, etc.)	Revisar el estado del arte de la Psicología Deportiva en relación con el mindfulness. Recopilar efectos de mindfulness sobre mente y cuerpo de los deportistas. Analizar cómo se mide y evalúan estos efectos. Plantear la aplicabilidad de mindfulness en el deporte competitivo	Búsqueda inicial: 47 publicaciones. Tras exclusiones (tesis, duplicados, anteriores a 2005, no relacionadas con deportistas, etc.): 14 artículos y revisiones incluidos en el análisis	Bases: PubMed, PsycINFO y Google Scholar. Idiomas: inglés y castellano.	Anxiedad y cognición SAS (Sport Anxiety Scale) TOGS (Thought Occurrence Questionnaire for Sport) MPFS (Multidimensional Performance Scale) Confianza y expectativas: CSI (Carolina Sport Confidence Inventory) CEM (Confidence and Expectations Measure) Fluic/Flow: DFS-2 (Dispositional Flow Scale-2) FBS-2 (Flow State Scale-2)	MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment) (Garrison & Moore). MBSF (Mindful Sport Performance Enhancement) (Pfeiffer & Glass) También adaptaciones de ambos programas en distintos deportes	
Sole, Demarzo, Perez Yua, Matinez Rubio	Revisión/Metaanálisis	2020	What do we evaluate in sport mindfulness interventions? A systematic review of commonly used questionnaires	10.1234/qpd.2020.003	Revisión de estudios con atletas profesionales y de élite. Incluye deportes variados: ciclismo, natación, fútbol, golf, tenis, lucha, entre otros	Investigar qué variables e instrumentos de evaluación se utilizan en las intervenciones basadas en mindfulness en el deporte. Analizar especialmente cómo se mide el constructo de mindfulness	Búsqueda inicial: 2.203 registros. Tras cribado: 17 estudios incluidos en el análisis final. Deshechos: 8 RCT y 9 estudios no-RCT	PubMed, EMBASE, PsycINFO, Cochrane Library	Variables y escalas más frecuentes: Mindfulness: FMQ, MMAS, KIMS, TMS, CAMS-N, PHMS, MS Mindfulness Inventory for Sport, AMQ (Athlete Mindfulness Questionnaire), Anxiedad deportiva: SAS, SAS-2-Angustia, AAQ (Acceptance and Action Questionnaire) Fluic/Flow: FBS-2, DFS-2. Autoconfianza: CSIQ (Carolina Sport Confidence Inventory) Otros: DMBSAT-3, TOGS (Thought Occurrence Questionnaire for Sport), escalas de	MGPE (Mindful Sport Performance Enhancement), MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment), MBSF (Mindful Sport Performance Enhancement) (Pfeiffer & Glass) para deporte. Algunas intervenciones individualizadas (ej. recuperación tras lesión, prevención de burnout)	PubMed, EMBASE, PsycINFO, Cochrane Library
Leitham M., Stoner E., Helmer T., Cooper S., Lane A., Terry P.	Revisión bibliográfica	2021	Sport psychology and performance metaanalyses: A systematic review of the literature	https://doi.org/10.1137/journal.pone.0264068	Revisión de artículos de distintas revistas (narrativas, colecciones, profesionales, clínicas)	Realizar una revisión sistemática de meta-análisis publicados (1983-2021) que examinen el impacto de constructos/intervenciones de la psicología del deporte sobre el rendimiento, evaluando la magnitud de los efectos y la calidad de la evidencia	Se incluyeron 30 meta-análisis, con un rango entre 1 y 10 estudios primarios por meta-análisis	PRISMA-Búsqueda en bases EBSCOhost- Bases seleccionadas: APA PsycNet, ERIC, Psychology and Behavioral Sciences Collection y SPORTDiscus - Estrategias de búsqueda: términos combinados como sport psychology, meta-analysis, performance, y constructos específicos (goal setting, imagery, anxiety, cohesion, confidence, mindfulness, etc.)	Conversión de efectos (r → Cohen's d) — Meta-análisis de efectos (p → Cohen's d) — PRISMA (25 items) — Correcciones de sesgo y comparaciones entre diseños de estudio (intervención vs. control)	interferencias de la psicología del deporte, entre otros Mindfulness-Autoconciencia / confianza—Clasificación de equipo-Meta-clima (orientación a la tarea al ego—Práctica mental / imagery—Meditación—Entrenamiento bajo presión—Self-talk, música, inteligencia emocional, neurofeedback, perfeccionismo, quit eye	SPORTDiscus—APA PsycINFO-ERIC—Psychology and Behavioral Sciences Collection
García-Arce, A. D., Suarez-Jimenez, R. del C., & Roldán-Maza, J.	Revisión bibliográfica	2020	El Mindfulness en deportistas y atletas	https://doi.org/10.33075/rev.v33n1.471	El estudio aborda a deportistas y atletas en entrenamiento constante, tanto de alto rendimiento como de distintas disciplinas competitivas, subrayando la presión por destacar y mejorar su rendimiento	Analizar el impacto del mindfulness como técnica aplicada a deportistas y atletas para mejorar el rendimiento deportivo. Fomentar el bienestar psicológico. Reducir el estrés y la ansiedad deportiva	No se trata de un meta-análisis. La investigación se basó en una revisión de literatura gris y estudios oficiales (artículos, documentos de progreso, fuentes oficiales) con metodología mixta (cualitativa y cuantitativa). Se citan experiencias de intervención como: Estudio de Basal, Kabat-Zinn y Hipe (1986, mapa sintético de mente). Programas adaptados a futbolistas.	Revisión documental en fuentes académicas y oficiales. La literatura científica validada (artículos, documentos de progreso, investigaciones previas). Se revisaron el uso de instrumentos Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) para medir efectos	Estudios exploratorios, descriptivos, explicativos, correlacionales y analíticos. Comparaciones pre y post-test en intervenciones deportivas (ej. Peña & Solé, 2016; 294 atletas, mejoras en autoimagen y reducción de reportajes)	Mindfulness-Meditation Training for Sport (MMTS) (Ahn & Baizak, 2014). Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) (Garrison & Moore, 2004, 2007). Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) (Garrison & Kachera, 2008). Intervenciones con Atención Plena aplicadas a diferentes deportes: fútbol, tenis, bal ranking, etc. Comparación con el modelo Psychological Skills Training (PST)	El artículo no reporta bases de datos específicas como PsycINFO o Scopus. Se apoyó en revistas de literatura académica y fuentes oficiales, citando revistas especializadas en psicología del deporte y mindfulness
Heredia Antezar E.	Revisión literaria	2021	Intervenciones Basadas en Mindfulness y bienestar en deportistas competitivos.		Atletas en deporte competitivo, con alta exigencia física y psicológica. Incluye deportes de equipo (fútbol, rugby, baloncesto, hockey, tenis, natación) y deportes individuales (tenis, gimnasia, natación sincronizada, tenis de mesa, wushu, parashotismo)	Identificar si las intervenciones basadas en mindfulness favorecen el bienestar global en deportistas competitivos	Total inicial: 197 registros. Tras cribado de selección PRISMA: 7 artículos incluidos (4 experimentales y 3 correlacionales).	PRISMA- Bases: APA PsycNet, Elsevier y Scopus. Palabras clave en inglés y español: well-being, sport, mindfulness, athletes, intervention. Uso de operadores booleanos AND/OR. Resultados ordenados en Mendeley Desktop.	Diseños: experimentales (con pruebas como 1 de Student, ANOVA/MANOVA, ANCOVA, correlaciones) Bate, (4 de Cohen) y correlacionales (Correlación de Pearson, validez de instrumentos)	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) 8 semanas, 8 sesiones (ejemplo universitario de mente). Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) con entrevistas motivacionales. MBP (Mindfulness-Based Program). MMA (Mindfulness Martial Arts). MMTS (Mindfulness Meditation Training for Students). Otras experimentales con mindfulness en EF (ej. programa de fútbol, golf, soccer)	APA PsycNet, Elsevier, Scopus (además ResearchGate y PsycINFO o Scopus. Se apoyó en revistas de literatura académica y fuentes oficiales, citando revistas especializadas en psicología del deporte y mindfulness
López, I., & Gend-Morales, J.	Revisión/Metaanálisis	2021	Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física		Educación física en el ámbito escolar. Aplicación del mindfulness en estudiantes de primaria y secundaria (también se contemplan estudios en infantil y formación profesional, aunque con menor representación).	Revisar los artículos publicados entre 2014 y 2020 sobre el uso de mindfulness en educación física en diferentes niveles educativos.	15 artículos incluidos tras aplicar criterios de inclusión/exclusión (se un total inicial de 224 publicaciones)	Bases de datos: ERIC, Taylor & Francis, Web of Science y SCOPUS. Descriptores: mindfulness, atención plena, educación física	Estrategia PRISMA (27 ítems y diagrama de flujo). Estrategia PICO (problema, intervención, comparación, resultados). Evaluación de calidad con criterios de inclusión: JOR/R, metodología, muestra, duración.	Programas y enfoques más destacados: MGPE (Mindful Sport Performance Enhancement), MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment), MBP (Mindfulness-Based Program), MMA (Mindfulness Martial Arts), MMTS (Mindfulness Meditation Training for Students). Otras experimentales con mindfulness en EF (ej. programa de fútbol, golf, soccer)	ERIC, Taylor & Francis, Web of Science, SCOPUS (internacionalmente, sin presencia de publicaciones españolas)
Pellico Meyner, R., Rodríguez-Martínez, D., & León-Zambrano, E. M.	Estudio de revisión	2020	Programas de intervención psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: Una revisión actual	https://doi.org/10.33075/rev.v33n1.471	Se analizan intervenciones psicológicas dirigidas a atletas de rendimiento en distintos niveles competitivos. Incluye deportes individuales y colectivos, con predominio del fútbol (27%), seguido de baloncesto, judo, golf, tenis, hockey y otros. En conjunto, abarca poblaciones jóvenes (atletas, adolescentes) y niños en contextos de alto rendimiento y entrenamiento competitivo.	Analizar los programas de intervención y entrenamiento psicológico aplicados sobre atletas de rendimiento entre 2015 y abril de 2022. Identificar las técnicas empleadas, variables psicológicas trabajadas y resultados de eficacia.	Se revisaron 63 artículos iniciales en búsqueda sistemática. Tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se analizaron 33 estudios científicos	Bases de datos utilizadas: PsycInfo, ScienceDirect, PubMed y SportDiscus. Estrategia PRISMA (Moher et al., 2009). Descriptores utilizados: "Psychological intervention", "Psychological training", "sport", "Operadores booleanos: AND". Filtras aplicados: tipo de publicación académica o "journal article", idioma inglés o español, años 2015-2022	Diseño de estudios cuantitativos, cualitativos y mixtos. Procedimientos de dispositivos cuasperimentales y pre-test / post-test (80%). Análisis de resultados: síntesis descriptiva y comparación entre tipos de intervención. Algunos estudios incluyeron seguimiento longitudinal (21.2%).	Temas cognitivo-conductuales (21%). Mindfulness y técnicas basadas en descripción y compromiso (ACT) (18% y 6%). Otras técnicas: Entrenamiento en resistencia al estrés (ERT-CA), Técnica de autoimagen (EPT). Entrenamiento en destrezas psicológicas (PST). Autoimagen y relajación cognitiva/semántica. Atención. Se observa una gran diversidad metodológica y enfoques: técnicas combinando relajación, imagen, reestructuración cognitiva, autoimagen emocional y mindfulness	PsycInfo- ScienceDirect- PubMed/SportDiscus
Yao Wang, Si-Min Lei and Jing-Jing Fan	Revisión bibliográfica	2020	Effects of Mindfulness-Based Interventions on Physical Athlete Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial	https://doi.org/10.3390/ijerph130302038	Revisión sistemática y metaanálisis centrado en atletas de distintas disciplinas (deportistas universitarios, profesionales y de élite) para analizar la efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness (MBI) en el rendimiento deportivo, las variables psicológicas relacionadas y la salud mental. Incluye ensayos clínicos aleatorizados (RCT) realizados entre 2012 y 2022 en deportes como baloncesto, fútbol, ciclismo, tiro, atletismo.	Evaluar los efectos de las intervenciones basadas en mindfulness (MBI) sobre el rendimiento deportivo, los niveles de mindfulness y los componentes psicológicos relacionados como aceptación, autoconciencia, flujo, facilidad psicológica. 2) Analizar los efectos sobre la salud mental (ansiedad, burnout, bienestar psicológico). 3) Sintetizar evidencia de ensayos clínicos aleatorizados (RCT) para establecer la eficacia comparada de las MBI.	32 estudios (RCT). Total de atletas: 1.788. Edad promedio: 22.6 años. Incluye atletas amateur, universitarios, profesionales y de élite. Representa países de Asia, Europa, Oceanía y América: Irán, EE.UU., Suiza, Brasil, Surinam, Portugal, India, Australia, China, Argentina y Noruega	PRISMA	El artículo utilizó un análisis estadístico de metaanálisis bajo modelo de efectos: Review Manager (RevMan 5.4, Cochrane Collaboration, Oxford, UK), SAS (Standardized Mean Difference) con intervalos de confianza al 95%. Se convirtieron datos como odds ratio y Cohen's F) a SMD	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) Mindfulness Meditation Training (MMT) Mindful Mindfulness Training (MMT) Duración promedio: 4 a 8 semanas. Frecuencia: una o dos sesiones semanales (60-90 minutos). Formato: presencial, en grupo o individual, a cargo de psicólogos del deporte o entrenadores	Web of Science-PubMed-Scopus- ProQuest- ScienceDirect

Revisiones Meta-análisis Ensayos 2/4

Autor	Impacto Autoconfianza	Impacto Autoeficacia	Impacto Regulación Emocional	Resultados	Conclusión	Limitaciones o Vacíos	País	Observaciones/Link
Gastélum-Cuadras G., Cervantes M., Reyes Y., Ramos A.	algunos estudios reportan mejoras indirectas en flujo, concentración, eficacia en tiro libre y afrontamiento, lo que sugiere un fortalecimiento de la confianza deportiva	implicita en la mejora de la percepción de control y afrontamiento positivo; inferida de mejoras en flow y reducción de ansiedad	directamente reportada en varios estudios (ej. mejor control emocional, reducción de ansiedad y burnout, regulación del sistema nervioso autónomo)	Reducción significativa del cortisol salival en varios estudios (indicador fisiológico de estrés). Mejora en la percepción del manejo del estrés y en la calidad del sueño. Aumento en habilidades de afrontamiento atlético y en la regulación de la frecuencia cardíaca. Reducción de ansiedad y burnout en algunos casos	El mindfulness es eficaz para reducir el estrés físico y psicológico en atletas durante la temporada competitiva. Mejora tanto marcadores fisiológicos (cortisol, frecuencia cardíaca) como psicológicos (estrés percibido, afrontamiento, bienestar). Puede influir positivamente en el rendimiento deportivo y la vida personal de los atletas	Escaso número de estudios (solo 7). Predominio de muestra masculina (88% hombres, 12% mujeres). Limitada diversidad de deportes. Diferencias en programas, duración y metodologías. Necesidad de más estudios cualitativos y con grupos control	México-Estudio realizado por investigadores de México (Universidad Autónoma de Chihuahua y Universidad Autónoma de Ciudad Juárez). Los artículos revisados incluyen muestras de distintos países (Irán, Brasil, Suecia, Australia, India, EE. UU., etc.)	https://www.relaty.org/journal/5256/525663300027.html
Núñez Pujadas J.	mejorada directamente en varios estudios (ej. MSPE con golfistas y anfibios – aumento de confianza deportiva)	relacionada con percepción de control, mayor concentración y afrontamiento positivo; inferida de mejoras en flow y reducción de ansiedad	evidencia sólida – mindfulness reduce rumiación, ansiedad, burnout y facilita recuperación emocional tras competiciones	el mindfulness si que puede integrarse en la práctica deportiva a pesar de las diferencias fisiológicas que hay entre de la técnica con respecto a la filosofía del deporte de élite. Mindfulness mejora la atención sostenida, la fluidez (flow), la confianza y la autorregulación emocional. Reducción de ansiedad, rumiación y perfeccionismo. Beneficios mayores en deportes de precisión e individuales (ej. tiro con arco, golf, atletismo). Cambios fisiológicos: reducción de lactato, niveles más bajos de cortisol salival, mejor recuperación del estrés.	se respalda su aplicación en el deporte a pesar de alejarse intrínsecamente de la filosofía del deporte de élite. Mindfulness es más eficaz que técnicas cognitivo-conductuales tradicionales para mejorar rendimiento en deportistas de élite. Permite focalización en el presente, regulación emocional y resiliencia. Sus efectos son duraderos si se mantiene la práctica. Requiere integración adaptada al contexto deportivo, diferenciando entrenamiento de competición	Muestras pequeñas y heterogéneas. Ausencia frecuente de grupos control. Falta de estandarización de programas. Escasez de estudios en deportes colectivos y en deportistas amateur. Problemas terminológicos y traducción de conceptos (ej. flow, rumiación)	España	Mindfulness en el deporte: una revisión narrativa de las principales técnicas, efectos y aplicaciones sobre los deportistas profesionales
Sole, Demazro, Perez Yus, Matinez Rubio	medida en varios estudios con CSI; se reportan mejoras tras intervenciones (ej. MSPE, MAC)	no siempre medida directamente, pero inferida de mayor aceptación, flow y control atencional	mejoras claras en reducción de ansiedad, menor rumiación y mejor manejo del estrés competitivo	Mindfulness, ansiedad, aceptación y flow fueron las variables más estudiadas. El FFMQ fue el cuestionario más usado para mindfulness. Escalas específicas para deporte (MBS, AMQ) empezaron a consolidarse. Un estudio midió variables fisiológicas (cortisol salival), mostrando reducción tras intervención	Existe una gran variedad de escalas, pero pocas adaptadas específicamente a deportistas. Se recomienda desarrollar y validar instrumentos específicos para deporte. Los MBS mejoran mindfulness, aceptación, ansiedad y flow, pero se requiere mayor estandarización	Pocos estudios de alta calidad (solo 4 con estándares sólidos). Predominio de autorreportes subjetivos sobre medidas fisiológicas. Escasez de estudios que diferencian claramente mindfulness, aceptación y flow. Necesidad de validar escalas en muestras diversas y de distintos deportes	Brasil (Universidad Federal de São Paulo, Hospital Israelita Albert Einstein) y de Chile (Universidad de Los Lagos, Osorno)	
Lochbaum M., Stoner E., Hefner T., Cooper S., Lane A., Terry P.	Los meta-análisis muestran efectos positivos moderados (Cohen's d = 0.49-0.51) sobre el rendimiento	Se observan efectos grandes (r = .38, d = 0.82) en relación con mejoras de rendimiento	Regulación emocional: Evaluada indirectamente a través de variables como ansiedad, estado de ánimo y mindfulness. Ansiedad: relación negativa con el rendimiento (d = -0.20 a -0.38) – Mindfulness: efecto muy grande en rendimiento (d = 1.35). – Estados de ánimo negativos (depresión, tensión, confusión) mostraron efectos negativos; vigor se relacionó positivamente	Los constructos psicológicos con hipótesis positiva tuvieron un efecto moderado global (d = 0.51). Los constructos hipotetizados como negativos tuvieron un efecto pequeño perjudicial (d = -0.21). Los efectos fueron consistentes independientemente de la calidad metodológica o tipo de deporte (intervención vs. correlacional)	La evidencia respaldó el uso de técnicas psicológicas en el deporte (incluido mindfulness, autoeficacia y cohesión) como facilitadores del rendimiento. Incluso efectos pequeños pueden tener relevancia práctica en contextos deportivos de alto nivel	Solo 12 de los meta-análisis revisados eran exclusivamente de intervención, muchos fueron correlacionales. Heterogeneidad de medidas de rendimiento (objetivas, subjetivas, autorreportes). Escasez de detalles sobre número de sesiones, motivación de participantes o características de la intervención. Falta de explicaciones mecanísticas claras de cómo las variables psicológicas influyen en el rendimiento	Italia	https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408
García-Avárez, A. D., Suarez-Jiménez, R. del C., & Rebollo-Maza, J.	Se observa un incremento percibido en la confianza y la capacidad de enfrentar situaciones estresantes tras intervenciones (ejemplo en futbolistas)	Mioma la percepción de control y competencia, mediante meditación, autorregulación y auto-diálogo.	Mindfulness reduce ansiedad precompetitiva, mejora la autorregulación emocional y promueve aceptación del momento presente	Diminución de la evitación experiencial. Incremento de empatía e inteligencia emocional. Reducción de síntomas psicológicos negativos (neurótico, depresión, hostilidad, impulsividad, adicciones)	mindfulness es eficaz para: Incrementar el rendimiento deportivo. Mejorar habilidades psicológicas (atención, regulación emocional, confianza). Reducir ansiedad y estrés competitivo. Aumentar la satisfacción y experiencias de flow	Falta de muestras amplias y sistemáticas en muchos estudios controlados. Poca homogeneidad en protocolos de intervención. Escasez de detalles metodológicos (número de sesiones, duración, contextos deportivos). No hay un meta-análisis cuantitativo, sino revisión y ejemplos de estudios	Colombia/ México	http://dx.doi.org/10.3390/7510q3n1.471
Heredia Andujar E.	se vincula indirectamente con la satisfacción de competencia y autonomía en atletas universitarios	aparece implícita en intervenciones donde se fortalecen recursos de autorregulación y control (ej. habilidades atléticas de adaptación, entrevistas motivacionales en MAC)	programas como MBSR y MMTS mostraron mejoras en el manejo de emociones y reducción de ansiedad/estrés	Evidencia mixta: algunos programas mejoran significativamente mindfulness, bienestar subjetivo y psicológico (MBSR, MAC). Otros muestran efectos indirectos o parciales (SQM, MMTS). Impactos adicionales: mayor calidad de sueño, flexibilidad psicológica, equilibrio de emociones positivas/negativas, satisfacción de competencia	El mindfulness puede favorecer el bienestar global de los atletas competidores, pero no todos los protocolos son igualmente eficaces. MBSR y MAC son los programas con mayor evidencia de efectividad. Mindfulness se asocia a variables protectoras: satisfacción de competencia, gratitud, autonomía, reducción de estrés y flexibilidad psicológica.	Solo 7 estudios incluidos, sin seguimiento longitudinal. Diferencias notables en duración y diseño de protocolos. Resultados heterogéneos según disciplinas deportivas. Escasa evidencia en bienestar social. Falta de investigaciones específicas por deporte y género.	Perú	https://hdl.handle.net/20.500.12724/13200
López, I., & Gené-Morales, J.	Mejora significativa en atletas y estudiantes al reducir ansiedad y aumentar satisfacción con el rendimiento.	Evidencia de incremento en la percepción de competencia y en la regulación de la atención.	Mejoras en resiliencia, autorregulación de emociones negativas y reducción del estrés.	El mindfulness contribuye a: Reducción de estrés, ansiedad y burnout. Mejora de rendimiento deportivo y académico. Desarrollo de habilidades emocionales, atención plena y resiliencia. Secundaria es el nivel educativo más estudiado.	El mindfulness en EF escolar muestra beneficios claros en variables psicológicas y de rendimiento. Sin embargo, las investigaciones son escasas en España, a diferencia de EE.UU. y otros países. Se requiere mayor formación del profesorado y desarrollo de programas específicos para el contexto escolar.	Escasa investigación en educación infantil, primaria y formación profesional. Falta de estudios en España. Inclusión solo de artículos en inglés y castellano. Carencia de análisis de género en las muestras.	Mayoría de los estudios: Estados Unidos. Otros países representados: Estonia, Inglaterra, Corea, Sudáfrica, Canadá, Australia, España; sin representación en los artículos revisados.	https://scielo.lccil.es/scielo.php?script=art_text&pid=15178-8423202100030007
Pelico Mayoral, R., Rodríguez-Martínez, D., & León-Zarzo, E. M.	trabajada en 24% de los estudios; mejora significativa tras intervenciones cognitivo-conductuales o combinadas con mindfulness.	también presente en 24%; se utilizó la Self-Efficacy Scale (Bandura, 1977/2006).	se aborda indirectamente mediante mindfulness, ACT, EFT y programas de autorregulación.	La mayoría de los estudios evidencian mejoras en estrés, autoconfianza y autoeficacia, con eficacia significativa a corto plazo. Programas que combinan entrenamiento cognitivo y físico mejoran la reacción, atención y rendimiento. Mindfulness y ACT muestran beneficios sostenidos en regulación emocional y afrontamiento del estrés. Intervenciones en deportistas adolescentes reportan incrementos en motivación y percepción de control.	Se constata un crecimiento sostenido de las intervenciones psicológicas aplicadas al rendimiento deportivo. Las técnicas cognitivo-conductuales y de tercera generación (mindfulness, ACT) presentan los resultados más consistentes. Se recomienda fortalecer la vinculación entre práctica profesional e investigación aplicada. La evidencia respalda la inclusión de programas psicológicos en el entrenamiento sistemático de deportistas.	Falta de información detallada en algunos artículos sobre el contenido de las intervenciones. Escasa homogeneidad en medidas e instrumentos. Pocos estudios con seguimiento longitudinal o grupo control. Necesidad de meta-análisis futuros y evaluación del impacto sostenido.	Estados Unidos (18%), España (15%), Ucrania (15%) y otros países europeos y latinoamericanos. Autores principales afiliados a instituciones españolas (Universidad Miguel Hernández de Elche, Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunitat Valenciana).	Otras variables asociadas: estrés (39%), ansiedad (24%), motivación (15%), cohesión de equipo y burnout.
Yan Wang, Si-Men Lei and Jingjing Fan	Aumenta significativamente tras MBI; los atletas reportan mayor seguridad y control bajo presión.	Mejora notable; se incrementa la percepción de capacidad para alcanzar metas deportivas.	Mejorada; reducción de ansiedad, estrés precompetitivo y mayor manejo de emociones negativas.	Rendimiento deportivo: todos los estudios narrativos reportaron mejoras significativas en rendimiento, precisión, disfrute deportivo y flow (por ejemplo, mejora del tiro libre, reducción del estrés precompetitivo y mayor adaptación con la actuación). Mindfulness: incremento moderado (d = 0.50, p = 0.003). Componentes psicológicos relacionados: incremento alto (d = 0.81, p < 0.001) en flow, autorcompasión y flexibilidad psicológica. Salud mental: sin efectos significativos globales (d = -0.03, p = 0.85), aunque algunos estudios individuales mostraron reducción de ansiedad y fatiga mental.	Las MBI son efectivas para mejorar el rendimiento deportivo, el mindfulness y los factores psicológicos asociados. No se encontraron efectos concurrentes sobre la salud mental general de los atletas, posiblemente debido a la heterogeneidad y las muestras no clínicas. Se recomienda el desarrollo de más RCTs de alta calidad, con diseños longitudinales y estandarización de programas.	Alta heterogeneidad entre estudios (I ² elevado). Falta de seguimiento longitudinal. Variabilidad en duración, frecuencia e instrumentos. Escaso número de estudios RCT sobre salud mental. Limitación de lenguaje a artículos en idioma inglés.	China	https://doi.org/10.3390/

Revisiones Meta-análisis Ensayos 3/4

Autor	Tipo de estudio	Año	Título	DOI	Contexto deportivo	Objetivos	Muestra- Artículos	Instrumento de análisis	Pruebas de comprobación para análisis de datos	Intervenciones analizadas	Bases de datos
Rebecka Eskand, Stefan Holmström, Henrik Gustafsson, Anders Ivarsson, Cecilia Lundqvist y Anders Blomberg	Revisión Bibliográfica	2023	Interventions for improving mental health in athletes: a scoping review	https://doi.org/10.1080/17445019.2023.2258383	Atletas competitivos de distintas disciplinas (jóvenes y adultos) incluidos en 44 estudios de intervención. Los contenidos abarcan disciplinas como fútbol, rugby, ciclismo, baliból, atletismo, tenis, remo, bádminton, deportes paralímpicos y otros	Mapear la literatura actual sobre intervenciones para mejorar la salud mental en atletas. Identificar vacíos de conocimiento y generar preguntas para futuras investigaciones.	Se analizaron 44 estudios de intervención (ensayos controlados aleatorizados, casos experimentales, de caso único y mixtos) con atletas competitivos, en su mayoría jóvenes. El 63% de las investigaciones incluyeron atletas sin diagnósticos clínicos. El grupo etario más estudiado fue el de 15 a 19 años. Solo 3 estudios trabajaron con muestras clínicas o	PRISMA	PRIS, BD-II, DASS, AQ-10, STAI, PANAS, WHO, S, EDE-Q, BSLK, RIGGS-20	De los 44 estudios: 22 (50%) aplicaron principios cognitivo-conductuales (CBT), 14 incluyeron programas basados en mindfulness o atención plena (MBR, MAC, MBPE, MAC, etc.). Otras intervenciones se basaron en teorías de motivación, afrontamiento del estrés, psicología positiva y autoconciencia. La mayoría fueron presentadas en grupo (34 estudios).	SPORTDiscus, PsycINFO y SCOPUS.
S, Xing Wei, Yang, Zhao Kun, & Peng, Xia	Meta análisis	2024	A meta-analysis of the 2024 intervention effect of mindfulness training on athletes' performance	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375008	Diversas disciplinas deportivas competitivas: fútbol, golf, ciclismo, atletismo, bádminton, tenis de mesa, tenis y deportes. Atletas universitarios, recreativos y de élite, en contextos de rendimiento competitivo.	Analizar cuantitativamente los efectos de los entrenamientos basados en mindfulness sobre el rendimiento deportivo, el nivel de atención plena (mindfulness), la experiencia de flujo (flow), y la ansiedad psicológica de los atletas.	11 estudios incluidos	PRISMA	Modelo de efectos aleatorios (DerSimonian-Land), Estadístico: SMD (Standardized Mean Difference), p, I ² , I ² 95%, Pruebas de heterogeneidad: Q test, I ² . Setop de publicación: Test de Egger y gráfico de embudo. Software: Comprehensive Meta-Analysis (CMA), MDT (Mindfulness-integrated Cognitive Behavioral Therapy)	MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment training), MBR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBTS (Mindfulness Meditation Training for Sport), MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment), MCT (Mindfulness-integrated Cognitive Behavioral Therapy)	Web of Science, Scopus, PubMed, CNKI (China National Knowledge Infrastructure), Google Scholar
Surya Aditya R., Rahmika Q., Muhammad Solikhah F, Alkharzi R., Saib Alkharzi A., Saib Adhul F., Fadla R.	Revisión sistemática	2024	L a Fortaleza Mental Puede Tener Un Impacto En El Rendimiento Del Atletas: Revisión Sistemática.	https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375008	El estudio aborda múltiples contextos deportivos, tanto profesionales como amateurs, incluyendo atletas de disciplinas como fútbol, rugby, voleibol, tenis, atletismo, tenis y deportes orientados, provenientes de diferentes países (India, Suazilandia, Pakistán, Malasia, Tailandia, entre otros).	Analizar de forma sistemática la evidencia científica reciente (2020-2023) sobre el impacto de la fortaleza mental (mental toughness) en el rendimiento deportivo, y examinar su relación con variables psicológicas como el mindfulness, las habilidades psicológicas y la salud mental.	12 artículos	PRISMA	JBI Critical Appraisal Tool	Entrenamiento de fortaleza mental (mental toughness training), Programas de mindfulness y meditación, Entrenamientos psicológicos combinados: imaginación, inspiración, control emocional, visualización, yoga y estrategias de afrontamiento. Duración típica entre 8 y 8 semanas en atletas jóvenes u universitarias.	SportDiscus, Scopus, Web of Science, EBSCO, Google Scholar, PubMed, ResearchGate y SpringerLink
Angel Salas Billo, Amelia Aguilera, Muhammad Rizky Amuludin, Aulia Dha, Azzahran Shafira Izzah, Dhoni Ahmad Rizwan, Dedi Ayu Tri Yuliani, El Dwi Yoni Erya Mulya Ningsih, & Reem Irfi Alkharzi	Revisión Sistemática	2024	Mindfulness-Based Interventions and Endurance Performance Under Pressure: A Systematic Review	https://doi.org/10.32556/npa.v1i2	Deportes de resistencia (endurance) en contextos de alta presión competitiva, incluyendo atletas universitarios, élite y recreativos.	Analizar el impacto de las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) sobre el rendimiento de resistencia bajo presión, identificando los mecanismos psicológicos y fisiológicos implicados (atención, regulación emocional, estrés, ansiedad y funciones ejecutivas).	No especifica el número exacto en la síntesis final	PRISMA	Síntesis temática y aplicación de técnicas meta-analíticas cuando sea posible. Valoración de calidad según criterios predefinidos.	MBIR (Mindfulness Based Stress Reduction) MBSP (Mindfulness-Based Peak Performance) MBP general (programas de 4 a 8 semanas) Breve entrenamiento mindfulness Entrenamiento mindfulness en atletas universitarios	PubMed, Scopus, Web of Science
Did Liu, Young Eun-Noh	Revisión/Metaanálisis	2024	The effectiveness and applicability of mindfulness intervention in psychological adaptation after sports injury: a systematic review.	https://doi.org/10.1080/00485310.2024.2387427	El foco está en el rendimiento bajo presión psicológica y física.	Explorar el papel de las intervenciones de mindfulness (MI) en la adaptación psicológica tras lesión: efectos, aplicabilidad (dosis, tiempo, modalidad, implementadores, tesis) y limitaciones.	8 estudios (3 experimentales + 5 aleatorizados, 1 estudio de protocolo + factibilidad, 1 estudio de caso, y 1 protocolo no empírico)	PRISMA	MMAT 2018	ACT adaptada, MBIR, MBI (Mindfulness & Acceptance-Based Intervention), protocolos estructurados (Return to Action). Tiempo entre 720-1200 min; modalidades individuales, grupales e implementadores: psicólogos del deporte o profesionales con formación en mindfulness.	Web of Science, Psychology & Behavioral Sciences Collection, PubMed, SPORTDiscus, Scopus
Fernando Peña A., Nacimento Costa L., Peira de Freitas, Marcelo Colares, Silve Assup, Silve Telles	Revisión/Metaanálisis	2024	Efecto de la meditación mindfulness en el deporte de alto rendimiento: Una revisión del alcance	https://doi.org/10.1234/revista.2024.006	Incluye tanto deportistas universitarios como atletas de élite.	Realizar una revisión de alcance (scoping review) de la literatura existente sobre los efectos de la meditación mindfulness en los resultados psicológicos y fisiológicos implicados (atención, desempeño, detección, atención, equipo y familiarización).	32 artículos	Orientes PICO	PICO Cochrane Collaboration Tool (Higgins et al., 2011), considerando sesgos de selección, desempeño, detección, atención, equipo y familiarización.	ACT, MAC, MBR, MBCT, MBPE, MBISocapp	CINAHL, Cochrane Library, PubMed®, Scielo
Maria Rubio A., Labre Tanco V., Espinal Monge J.	Revisión bibliográfica	2024	APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO ESTRATEGIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL.	https://www.researchgate.net/publication/362030320	La investigación se desarrolla dentro de la psicología del deporte, centrada en el rendimiento, la gestión emocional, la ansiedad y la resiliencia de atletas en distintas disciplinas (natación artística, crossfit, alto rendimiento, deportes universitarios, etc.).	Analizar cómo la práctica del mindfulness puede facilitar la gestión emocional, reducir la ansiedad y potenciar habilidades mentales en deportistas de diferentes disciplinas, destacando su valor como estrategia de regulación emocional en la intervención psicológica deportiva.	El estudio revisa investigaciones publicadas entre 2010 y 2020, aunque no se indica el número exacto de artículos, se mencionan múltiples estudios clave relevantes.	no se describe	no se usan en esta revisión cualitativa	MBPE (Mindful Sport Performance Enhancement) MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment)	Google Scholar.
Sukarna, E. D., Riarto, A., Kaul, I., Salmi, Sukho, R. K. D., Sulam, & Pisyady, D.	Revisión/Oficina	2023	The role of mindfulness in enhancing athletic performance: a critical review of empirical studies	https://doi.org/10.47197/relis.v6i1.116706	Deportistas de diversas disciplinas (bádminton, tenis, atletismo, balonmano, natación, deportes universitarios y de élite). El foco está en el rendimiento atlético competitivo, la preparación mental, la regulación emocional, y la recuperación física y psicológica en contextos de alta exigencia deportiva.	Evaluar críticamente el papel del mindfulness en la mejora del rendimiento atlético, considerando dominios cognitivos, emocionales y de recuperación, y detectar sesgos metodológicos y limitaciones en la literatura empírica.	9 estudios empíricos revisados (publicados entre 2019 y 2023), incluyendo ensayos controlados aleatorizados, estudios cuasi-experimentales, correlacionales, casos y meta-análisis.	Síntesis temática para identificar patrones y resultados transversales. Transcripción de datos entre diseños cuantitativos, cualitativos y mixtos.	Síntesis temática para identificar patrones y resultados transversales. Transcripción de datos entre diseños cuantitativos, cualitativos y mixtos.	Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBIR)- Mindful Sport Performance Enhancement (MBPE)- Prácticas breves de atención plena, entrenamiento diario, audio-guías y programas grupales de 5-8 semanas	Scopus, Web of Science, Taylor & Francis Online, SAGE Journals, Google Scholar.
Xia, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S. M., Wang, X., & Chen, Y.	Revisión/Metaanálisis	2024	Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review	https://doi.org/10.1016/j.jep.2024.06.004	Incluye atletas de diversas disciplinas: individuales (atletismo, remo, tiro, natación) y grupales (fútbol, balonmano, voleibol, entre otros), tanto de nivel amateur como élite. El análisis se centra en la aplicación de Mindfulness-Based Interventions (MBIs) en el rendimiento, la regulación emocional y la salud mental deportiva.	Evaluar de manera crítica la eficacia global de las intervenciones basadas en mindfulness sobre el rendimiento deportivo, indicadores de mindfulness (atención, flujo, regulación emocional), salud mental (ansiedad, estrés, bienestar psicológico) y determinar la calidad metodológica de las revisiones publicadas hasta enero de 2024.	Se analizaron 15 revisiones sistemáticas y meta-análisis con un total de 10.503 atletas provenientes de 205 estudios primarios, publicados entre 1976 y 2023.	Revisión de múltiples estudios; no aplica un instrumento único	AMSTAR-2 y GRADE para evaluar la calidad metodológica y la evidencia. Síntesis narrativa y cuantitativa de los resultados.	MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment), MBIR (Mindfulness-Based Stress Reduction), MBPE (Mindful Sport Performance Enhancement). Programas breves de meditación, respiración consciente, body-scan, mindfulness yoga y entrenamiento en atención plena.	PubMed, Web of Science, PsycINFO, ScienceDirect, Scopus, Google Scholar, y ProQuest.

Revisiones Meta-análisis Ensayos 4/4

Autor	Impacto Autoconianza	Impacto Autoeficiencia	Impacto Regulación Emocional	Resultados	Conclusión	Limitaciones o Vacíos	País	Observaciones/Link
Rebecka Ekstrand, Stefan Holmström, Henrik Gustafsson, Andreas Ivansson, Carolina Lundqvist y Andreas Stenling	No se analizó directamente; algunos estudios indican mejora en bienestar general y reducción de ansiedad que podría favorecerla.	Implicita en programas de afrontamiento, resiliencia y CBT; en resultados específicos cuantitativos globales.	varios estudios con enfoques mindfulness (MAC, MBSR) reportan mejoras en regulación emocional y flexibilidad psicológica	Las intervenciones mejoran el bienestar psicológico, la autocompasión y la flexibilidad psicológica. Efectos moderados en ansiedad y depresión. Los programas basados en mindfulness y CBT muestran los mejores resultados en reducción de estrés y aumento del bienestar subjetivo. Escasa evidencia en muestras clínicas y poca evaluación de mecanismos de cambio.	Las intervenciones psicológicas, especialmente las basadas en mindfulness y CBT, son prometedoras para mejorar la salud mental de los atletas. Falta estudios con muestras clínicas, control de mediadores y mayor rigor metodológico. Se recomienda incorporar estudios de caso único de alta calidad y centrarse en mecanismos de cambio específicos.	Escasez de estudios con criterios clínicos de inclusión. Ausencia de mediadores en la mayoría de las investigaciones. Validez interna baja por falta de cegamiento y controles adecuados. Predominio de muestras jóvenes y sanas, limitando la generalización	Suecia, Noruega, Reino Unido, Canadá, EE.UU., Australia, Portugal, Turquía, China, Brasil, entre otros.	
Si, Xing Wei; Yang, Zhen Kun; & Feng, Xia	Mejora significativa; el aumento de mindfulness incrementa seguridad y foco en la tarea.	Aumenta la percepción de control y competencia; relacionada con rendimiento y flujo.	Reducción marcada de la ansiedad; mejora del equilibrio emocional y control atencional.	El entrenamiento mindfulness mejora significativamente la atención plena, el rendimiento y la fluidez, y reduce la ansiedad en los atletas.	El entrenamiento mindfulness es eficaz para mejorar el rendimiento deportivo. Favorece la autoconianza, la autoeficacia y la regulación emocional. Los programas MAC y MBSR presentan los mejores efectos globales. Se recomienda su aplicación sistemática en la preparación psicológica de atletas.	Riesgo de sesgo de publicación (solo estudios en inglés y chino). Heterogeneidad en duración e instrumentos de intervención. Falta de registro previo PRISMA. Escasez de estudios sobre la variable flow.	China	No comparación entre tipos de mindfulness ni por disciplina deportiva.
Surya Aditya R., Rahmatika G., Kurniasari Solikhah F, AlMuzan R., Saah Alrowai A., Sani Astuti E., Fadla R	Se fortaleció con el incremento de la fortaleza mental y la práctica de mindfulness; se relacionó con mayor rendimiento y control emocional	Mejora indirecta a través del entrenamiento psicológico; la atención plena y la percepción de control sobre el rendimiento	mindfulness y fortaleza mental reducen ansiedad, estrés y agresividad, favoreciendo respuestas adaptativas ante la presión	En los resultados de una revisión sistemática de doce artículos, los autores encontraron un efecto de la fortaleza mental en la mejora del rendimiento de los atletas. Cada uno de los resultados encontrados dio lugar a tres temas principales, a saber: (1) la relación entre la fortaleza mental, la atención plena y las habilidades psicológicas en los atletas. (2) los factores que afectan el rendimiento, el bienestar y la capacidad de los atletas para afrontar los desafíos deportivos. (3) la influencia de diversos factores demográficos y educativos sobre la fortaleza mental de los atletas.	El estudio enfatiza el impacto de Mental Toughness tanto en el rendimiento físico como en la salud mental de los atletas, destacando su papel en el manejo del estrés y la presión durante los desafíos deportivos. Además, subraya la importancia de implementar programas de entrenamiento de fortaleza mental y atención plena, además de brindar un sólido apoyo psicológico, para mejorar la fuerza mental de los atletas y el bienestar general en los deportes.	Tamaño reducido de muestra en varios estudios incluidos. Diversidad de pruebas estadísticas y diseños. Falta de análisis específicos por tipo de deporte. Ausencia de comparación entre tipos de intervención de fortaleza mental	Indonesia y Arabia Saudita	https://recyt.fecyl.es/index.php/redos/index
Angel Saita Billa, Amelia Agustina, Muhammad Rizky Aueludin, Astia Dika, Azahrah Shafira Iwana, Dhani Achmad Ridwan, Diah Ayu Tri Yulianti, Eli Dw Yani, Etiya Mulya Ningsih, & Reem Irfi Amrullah	Mejora derivada de mayor calma mental y control emocional; reducción de ansiedad competitiva.	Aumento percibido de dominio de la situación psicológica; y resiliencia en contextos de presión.	Fuerte impacto positivo; reducción de ruminationes, mejora de control atencional y estabilidad emocional.	Reducción significativa de ansiedad y estrés en la mayoría de los estudios. Mejora en regulación emocional, atención y control ejecutivo. Incremento del rendimiento en deportes de resistencia, medido por pruebas fisiológicas (ej. Stroop, test de ejercicio gradual, rendimiento en remo y tiro con arco). Cambios neurocognitivos positivos, como menor rumination y mayor enfoque atencional.	Las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) son herramientas eficaces para optimizar el rendimiento deportivo bajo presión, al reducir la ansiedad y el estrés, y mejorar la regulación emocional, la atención y la resiliencia. Se destacan efectos tanto psicológicos como fisiológicos, pero la evidencia presenta variabilidad metodológica.	Alta heterogeneidad de diseños, duraciones y medidas de resultado. Escasa estandarización de protocolos. Falta de estudios longitudinales que evalúen efectos sostenidos. Tamaño muestral pequeño en varios estudios.	Indonesia y Arabia Saudita	
Sej Liu, Young-Eun Noh	evidencia cualitativa de mejora (p. ej., caso con aumento de "sports confidence"); no hay metaanálisis ni cuantificación global	no medida directamente de forma consistente; se infiere mejora via aceptación, flexibilidad psicológica y adherencia (indicar como "no reportado / evidencia indirecta").	mejoras por ↑ mindfulness, ↑ aceptación y ↓ ansiedad/depresión.	Efectos positivos en adaptación psicológica: ↓ ansiedad y depresión, ↑ tolerancia al dolor, ↑ mindfulness, ↑ aceptación, ↑ bienestar psicológico; ↑ adherencia a la rehabilitación. En un caso, disminuyó la ansiedad de retorno y mejoró la confianza deportiva.	Las MI son prometedoras para la rehabilitación psicológica post-lesión; se requiere estandarizar protocolos y precisar dosis y momento óptimo (inmediato vs. más tarde). Considerar modalidad online y la formación del implementador	Unverified efficacy en algunos protocolos; aplicabilidad restringida a ciertos tipos de lesión; poco impacto fisiológico directo (sobre tiempos de recuperación); posibles efectos adversos poco explorados; selección solo en inglés.	Malasia	
Francisco Pereira A., Nascimento Costa J., Pereira de Freitas, Miranda Colonna, Silva Araújo, Silva Teles	aumento significativo en la percepción de confianza y control en la tarea.	fortalecimiento de la percepción de competencia y control sobre el rendimiento.	mejoras en la gestión de ansiedad, depresión y estrés; aumento de flexibilidad psicológica y autoconciencia	Mejora de la calidad del sueño y la tolerancia al dolor. Reducción de cortisol sérico y marcadores de estrés fisiológico. Aumento de la confianza, atención y control emocional. Reducción de ansiedad y estrés competitivo. Beneficios en rendimiento fisiológico y muscular, así como en indicadores psicológicos (flujo, autocompasión, flexibilidad mental)	Se confirma que entrenamientos más largos y estructurados producen mejores resultados. El mindfulness optimiza tanto procesos atencionales como emocionales, contribuyendo a estados de flow y mayor consistencia en el rendimiento competitivo	Escasez de estudios longitudinales y experimentales de alta calidad. Diversidad metodológica entre investigaciones incluidas. Falta de uniformidad en protocolos y mediciones de mindfulness. Necesidad de estudios específicos en deportes individuales y colectivos.	Brasil	https://recyt.fecyl.es/index.php/redos/index
Mejia Rubio A., Labre Tarco V., Espinal Jorge J.	Mejora la seguridad percibida y la confianza en el rendimiento; los atletas reportan sentirse más motivados y seguros tras las prácticas.	Se fortalece mediante el control emocional y la concentración; promoviendo respuestas adaptativas ante la presión.	Incremento significativo de la atención plena, reducción de la reactividad emocional y aumento de la resiliencia y autoconciencia.	Los resultados revelan que diversas investigaciones confirman la efectividad del mindfulness para aumentar la atención plena, disminuir la reactividad emocional y mejorar la concentración, logrando así un mayor control en situaciones de alta presión. Además, se evidencia que la práctica sistemática fomenta la resiliencia, la autoconciencia y una mayor aceptación de las emociones, aspectos clave para una regulación emocional saludable. Sin embargo, también se identifican brechas en la difusión y capacitación de profesionales en esta área, lo que limita su implementación.	Se concluye que, el mindfulness emerge como una estrategia prometedora para la mejora del rendimiento deportivo y la salud mental, siendo fundamental promover su integración en los programas de intervención psicológica deportiva, así como fortalecer la formación de los profesionales especializados.	Falta de capacitación específica en mindfulness entre psicólogos deportivos y entrenadores. Escasez de programas formales de intervención basados en evidencia. Necesidad de más investigaciones longitudinales que evalúen el impacto sostenido del mindfulness en distintos deportes y niveles competitivos.	Ecuador	https://www.researchgate.net/publication/393400939
Sukmana, E. D., Rianto, A., Kasli, I., Salmi, Susilo, R. K. D., Sulaw, & Prandy, G	Mejora significativa de la seguridad personal y autoconianza en el rendimiento. Estudios de Wu et al. (2021) y Kalleman et al. (2025) muestran incremento en mental toughness y autoconianza tras intervenciones grupales de mindfulness.	Incremento en la percepción de competencia y control sobre el desempeño. Asociada a mayor regulación emocional y claridad atencional (Tang et al., 2023; Li et al., 2024).	Fuerte evidencia de mejora de regulación emocional y afrontamiento. Todos los estudios conciben en reducción de ansiedad y estrés, aumento de claridad emocional y manejo de presión competitiva (Zhang et al., 2024; Shaabani et al., 2020).	El mindfulness es una intervención multidimensional que mejora el rendimiento, apoya la recuperación y fomenta la resiliencia psicológica, mejora la atención, concentración, control ejecutivo y flow state. Emocionalmente, reduce ansiedad competitiva, estrés y alexitimia; mejora resiliencia y claridad emocional. Recuperación y burnout: previene agotamiento emocional y facilita recuperación mental y física. Rendimiento global: incrementos en precisión, resistencia y bienestar psicológico, tanto en deportistas individuales como en equipos.	El mindfulness es clave para mejorar el rendimiento deportivo al reducir emociones negativas, clarificar procesos cognitivos y mejorar la atención. El mindfulness actúa como un recurso psicológico multidimensional que potencia el rendimiento deportivo mediante la mejora del control atencional, la regulación emocional y la recuperación mental. Se recomienda su integración sistemática en programas de entrenamiento psicológico, junto a protocolos estandarizados y específicos por disciplina.	Alta heterogeneidad metodológica entre estudios (duración, frecuencia y tipo de intervención). Falta de seguimiento longitudinal de estandarización de protocolos. Escasa inclusión de jóvenes, para-atletas y estudios interculturales. Posible sesgo de publicación (solo artículos en inglés revisados por pares).	Indonesia	
Xie, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S. M., Wang, X., & Chen, Y.	Incremento moderado de la autoconianza, sobre todo en atletas de alto nivel. Meta-análisis de Wang (2026): g = 0.46, IC 95% = 0.15-0.75	Mejora la percepción de control y control sobre el desempeño. Vinculada al aumento de flow y bienestar. Revisiones de Myall (2022) y Ptacek (2023)	Mejora significativa en el control atencional, la claridad emocional y la resiliencia frente al estrés competitivo. 11 revisiones	Rendimiento deportivo: mejoras en precisión, tiempo de reacción, resistencia y coordinación motora. Indicadores de mindfulness: aumento en atención plena, flexibilidad cognitiva y flow. Salud mental: reducción significativa de ansiedad, estrés y burnout; incremento en bienestar y resiliencia. Magnitud de efectos: de pequeños a grandes (g = 0.37-1.35 según variable).	Las intervenciones basadas en mindfulness (MBIs) son eficaces para mejorar el rendimiento y la salud mental deportiva, especialmente cuando los programas son más prolongados (≥7 semanas) y específicos al contexto deportivo. No obstante, la evidencia se ve afectada por la baja calidad metodológica de la mayoría de las revisiones (73 % con calidad crítica baja). Se recomienda fortalecer los diseños con protocolos estandarizados, medidas objetivas y grupos control adecuados.	Falta de uniformidad en los protocolos y herramientas de evaluación. Escasez de estudios longitudinales. Poca representación de atletas jóvenes, mujeres y para-deportistas. Predominio de estudios en inglés; sesgo cultural y de publicación.	China	