



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

***Mindfulness* como Estrategia de Regulación Emocional en el Rendimiento Deportivo**

Estudiante: Oreana Natasha Velazquez

Legajo: 26824

Director/es: Ana Elizabeth Fuhr

Trabajo Final de Integración para acceder al título Licenciatura en Psicología

2026

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 4-0 internacional que 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 en el RIUFLO (seleccionar una opción):

Dentro de los 30 días posterior a su aceptación.

Lugar y fecha: 30/7/2026

Firma y aclaración del autor: Oreana Natasha Velazquez

Agradecimientos

Al llegar al final de esta etapa tan importante de mi vida, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me acompañaron y sostuvieron a lo largo de este camino.

En primer lugar, a mi familia, por ser mi pilar fundamental. Gracias por su amor incondicional, su apoyo constante y por creer en mí incluso en los momentos en los que el camino parecía más difícil. Su confianza y compañía fueron la fuerza que me impulsó a no bajar los brazos y a seguir adelante.

A mi hijo que es mi mayor inspiración. Gracias por brindarme tu calma, amor y alegría todos los días. Haber realizado esta carrera con vos a mi lado fue de gran inspiración y desafío.

A mi pareja, por estar a mi lado en cada desafío. Gracias por alentarme cuando más lo necesitaba y por recordarme, una y otra vez, que era capaz de alcanzar esta meta.

Gracias por sus palabras de aliento, por acompañarme en este proceso y por celebrar conmigo cada pequeño avance.

También quiero agradecer profundamente a mi directora Ana Fuhr, por su compromiso, orientación y dedicación durante el desarrollo de este trabajo, guiándome con profesionalismo y brindándome las herramientas necesarias para alcanzar este objetivo.

Finalmente, agradezco a la Universidad de Flores y a cada uno de los docentes que formaron parte de mi formación académica. Gracias por compartir sus conocimientos, por inspirar el pensamiento crítico y por contribuir a mi crecimiento profesional y personal.

Comparto este gran logro con todas las personas que caminaron a mi lado y creyeron en mí desde el primer día.

ÍNDICE

1.	Resumen	4
2.	Introducción	6
2.1.	Delimitación del objeto de estudio	6
2.2.	Planteamiento del problema	7
2.3.	Justificación – fundamentación	8
2.4.	Objetivos	9
2.4.1.	Objetivo general	9
2.4.2.	Objetivos específicos	9
2.5.	Pregunta de investigación	11
3.	Estado del arte	12
4.	Marco teórico	21
4.1.	Mindfulness	21
4.2.	Regulación emocional	23
4.3.	Mindfulness y regulación emocional	25
4.4.	Psicología deportiva	27
4.5.	Rendimiento deportivo	29
4.6.	Mindfulness como mecanismo de acción que lleva a la regulación emocional dentro del ámbito deportivo	30
4.7.	Prácticas de mindfulness	31
5.	Método	35
5.1.	Criterios de selección	36
5.2.	Términos o palabras claves	36

5.3. Análisis de datos	37
5.4. Procedimiento de selección de los estudios	37
6. Resultados	39
7. Síntesis y conclusiones	43
8. Aportes y contribuciones de la investigación	46
9. Limitaciones de la investigación	48
10. Futuras líneas de investigación	50
11. Referencias bibliográficas	52
12. Anexos	55
12.1. Figura 1. Diagrama PRISMA	55
12.2. Tabla 1. Sistematización de antecedentes	56
12.3. Figura 2. Proceso de Investigación	59

Resumen

El presente Trabajo Final de Integración tiene como objetivo analizar el papel del *mindfulness* como estrategia de regulación emocional y su influencia en el rendimiento deportivo, desde una perspectiva teórica. El estudio se desarrolla mediante una revisión bibliográfica sistemática de literatura científica producida entre los años 2021 y 2026, seleccionada en bases de datos académicas como Dialnet, Redalyc, Google Académico y Repositorio Institucional de la Universidad de Flores. La unidad de análisis está conformada por investigaciones empíricas y teóricas que abordan la práctica del *mindfulness* en deportistas, tanto amateurs como profesionales, considerando su relación con los procesos de regulación emocional, el bienestar psicológico y el desempeño deportivo.

A partir del fenómeno estudiado Rubio et al. (2025) sostienen que la aplicación del *mindfulness* en la psicología del deporte constituye una estrategia eficaz de regulación emocional, ya que permite a los atletas reconocer y aceptar sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin juicio. Asimismo, favorece la disminución de la ansiedad competitiva, mejora la concentración, fortalece la resiliencia y contribuye al rendimiento deportivo, promoviendo al mismo tiempo un mayor bienestar psicológico y una experiencia deportiva más saludable e integral.

Los resultados de la revisión permiten reflexionar sobre los aportes del *mindfulness* dentro del campo de la psicología del deporte, destacando su potencial como herramienta para la gestión del estrés competitivo, el fortalecimiento del bienestar psicológico y la optimización del rendimiento deportivo.

Palabras clave: *Mindfulness*, Psicología del Deporte, Regulación Emocional.

Introduccion

Delimitación del objeto de estudio

El presente trabajo se centra en el análisis del *mindfulness* como estrategia de regulación emocional y su influencia en el rendimiento deportivo, desde una perspectiva teórica. El objeto de estudio se delimita al ámbito de la psicología del deporte, tomando como base los aportes del *mindfulness* y de la psicología deportiva, que permiten comprender los procesos de regulación emocional y su incidencia en el rendimiento deportivo.

La revisión teórica se circunscribe a la literatura académica producida entre los años 2021 y 2026, bajo el idioma español, seleccionando artículos empíricos, experimentales, marcos conceptuales publicados en bases de datos científicas tales como Dialnet, Redalyc, Google Académico y Repositorio Institucional de la Universidad de Flores. Este recorte temporal y temático busca garantizar la actualidad y relevancia del corpus teórico.

En cuanto a los criterios de selección de estudios primeramente fue bajo el método PRISMA, en el cual se establecieron criterios de inclusión siendo artículos científicos publicados entre los años 2021 y 2026, bajo el idioma español en los cuales se relaciona el *Mindfulness* y con variables vinculadas al rendimiento deportivo o de regulación emocional en el ámbito deportivo. Excluyendo investigaciones vinculadas a contextos clínicos o terapéuticos ajenos al rendimiento físico o psicológico en el deporte.

Desde una delimitación disciplinar, el fenómeno se aborda dentro del campo de la psicología aplicada al deporte, priorizando los desarrollos teóricos que articulan la práctica del *mindfulness* con las estrategias de regulación emocional, reducción del estrés competitivo y optimización del bienestar y el rendimiento deportivo.

De este modo, la delimitación efectuada permite acotar el análisis a un marco conceptual coherente, pertinente con los objetivos propuestos y viable en función de la

disponibilidad de fuentes científicas actualizadas. Esta definición precisa del objeto de estudio posibilita construir una revisión teórica sólida que aporte una comprensión integral sobre el papel del *mindfulness* como herramienta psicológica en el ámbito deportivo.

Planteamiento del problema

A partir de dicha investigación se busca aportar información en cómo el deporte trasciende su carácter competitivo y se configura como un espacio clave para el desarrollo personal, social y emocional de quienes lo practican. Sin embargo, en muchos contextos deportivos no se otorga suficiente atención a la regulación emocional ni al bienestar psicológico de los deportistas, priorizando únicamente el rendimiento y los resultados. Esta situación puede generar dificultades en la gestión de emociones, afectar la salud mental y disminuir la calidad de vida de los atletas. En este sentido, se vuelve necesario analizar y promover estrategias que fortalezcan el bienestar psicológico dentro del ámbito deportivo, no sólo para optimizar el desempeño, sino también para garantizar un desarrollo integral de los deportistas.

Las estrategias de regulación emocional pueden entenderse como procesos cognitivos y conductuales que las personas utilizan para influir en sus emociones, tanto en su aparición como en su expresión. Estas estrategias resultan clave para mantener un equilibrio emocional adecuado y afrontar situaciones como el estrés, la ansiedad o la tristeza. Entre las más frecuentes se encuentran la reevaluación cognitiva, que permite reinterpretar una situación para disminuir su impacto negativo; la supresión emocional, que implica inhibir la expresión de las emociones; la distracción, orientada a desviar la atención; y técnicas como la relajación o la respiración profunda, que ayudan a reducir la activación fisiológica. El uso adecuado de

estas estrategias favorece el desarrollo de recursos de afrontamiento más saludables y contribuye al bienestar psicológico y a una mejor adaptación a las demandas del entorno (Rubio et al., 2025).

Asimismo, la regulación emocional no se limita al control de las emociones, sino que también incluye su aceptación y la observación consciente, aspectos vinculados a una mayor resiliencia y madurez emocional (Alvarado & Rodas., 2024; Pascual & Conejero, 2019). En este sentido, el *mindfulness* se presenta como una herramienta eficaz, especialmente en el ámbito deportivo, ya que promueve una atención plena y no juzgante sobre la experiencia interna. Esto permite a los deportistas reconocer y gestionar sus emociones de manera más adaptativa, reduciendo respuestas como la ansiedad o la frustración, y favoreciendo tanto el rendimiento como el bienestar psicológico (Colmenero, 2015; Moscoso & Lengacher, 2017).

Justificación - fundamentación

La presente investigación se justifica en función de la relevancia creciente del bienestar psicológico en el rendimiento deportivo, así como en la necesidad de contar con estrategias de intervención que integren componentes emocionales, cognitivos en el entrenamiento y la competencia. En este sentido, Colmenero (2015) sostiene que el *mindfulness* aplicado desde la psicología del deporte constituye una estrategia eficaz para la regulación emocional, ya que permite a los deportistas tomar conciencia de sus estados internos de manera no juiciosa ante las demandas competitivas. Esta práctica favorece la identificación y aceptación de emociones, pensamientos y sensaciones corporales, contribuyendo a una mejor autorregulación y a la disminución de respuestas emocionales negativas como la ansiedad o la frustración. Asimismo, promueve la estabilidad emocional, la

resiliencia y la mejora de la concentración y el rendimiento, al tiempo que incrementa el bienestar psicológico y una actitud más equilibrada frente a las adversidades.

En los últimos años, la literatura científica ha evidenciado que la práctica del *mindfulness* puede favorecer la reducción del estrés, el aumento de la concentración y la mejora de la resiliencia psicológica en situaciones de alta presión competitiva. Sin embargo, esta evidencia se presenta de manera dispersa y fragmentada, con enfoques diversos en cuanto a objetivos, métodos y alcances. En este contexto, el estudio de revisión permite sistematizar, integrar y analizar críticamente la información existente, ofreciendo una visión más completa y articulada del fenómeno.

Desde un punto de vista académico, este estudio aportará una base conceptual teórica sólida que podrá ser utilizada para el diseño de futuras intervenciones psicológicas orientadas al entrenamiento mental de deportistas, así como para la elaboración de programas de prevención y promoción de la salud emocional en contextos deportivos. Además, contribuye al campo de la psicología del deporte, al profundizar en la comprensión de los mecanismos emocionales involucrados en la relación entre *mindfulness* y rendimiento.

En el plano social, la investigación reviste especial relevancia porque el deporte no solo constituye un espacio de competencia y logro, sino también un ámbito de desarrollo personal, social y emocional. Promover estrategias que fortalezcan la regulación emocional y el bienestar psicológico de los deportistas contribuye no solo a mejorar su rendimiento, sino también a proteger su salud mental y calidad de vida.

Finalmente, desde una perspectiva metodológica, el estudio de revisión bibliográfica sistemática ofrece un enfoque reflexivo e interpretativo, que posibilita integrar diferentes perspectivas teóricas y empíricas, generando una comprensión profunda y contextualizada del papel del *mindfulness* en la regulación emocional y su influencia en el rendimiento deportivo.

Objetivos

Objetivo General

- Analizar el papel del *mindfulness* como estrategia de regulación emocional y su influencia en el rendimiento deportivo a partir de un estudio de revisión bibliográfica.

Objetivo específico

- Describir los principales fundamentos teóricos del *mindfulness* y su aplicación en el ámbito deportivo.
- Identificar los mecanismos de acción que llevan a la regulación emocional utilizada en estudios de los últimos 5 años asociada a la práctica del *mindfulness* en deportistas.
- Examinar la evidencia empírica existente sobre la relación entre la regulación emocional mediante *mindfulness* y el rendimiento deportivo.
- Reflexionar sobre los aportes del *mindfulness* a la psicología del deporte.

Pregunta de investigación

- ¿Cómo interviene el *mindfulness* como estrategia de regulación emocional en el rendimiento deportivo según la evidencia bibliográfica?

Estado del arte

En la tesina titulada “*Mindfulness* como estrategia de regulación emocional en la mejora de habilidades psicológicas en natación artística” desarrollada en la Universidad Autónoma de Nuevo León (Pinzón Tron, 2021), se abordó la relación entre la práctica de *mindfulness*, la regulación emocional y las habilidades psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo. El objetivo principal de la investigación fue evaluar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, la regulación emocional y el nivel de *mindfulness* antes y después de un programa de intervención en deportistas de natación artística del estado de Baja California Sur, México. La investigación se desarrolló en el ámbito de la psicología del deporte, en un contexto caracterizado por altas demandas cognitivas y emocionales propias de esta disciplina. La metodología utilizada fue un diseño no experimental, longitudinal tipo panel, con enfoque mixto. Participaron cuatro nadadoras de entre 12 y 14 años, a quienes se les aplicaron entrevistas y tres instrumentos: el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), el Cuestionario de Regulación Emocional para Niños y Adolescentes (ERQ-CA) y la Medida de *Mindfulness* en Niños y Adolescentes (CMM). La intervención consistió en un programa adaptado de *Mindfulness* Sport Performance Enhancement (MSPE) de cuatro semanas de duración. Los resultados mostraron que, aunque las diferencias cuantitativas no fueron estadísticamente significativas, los datos cualitativos evidenciaron mejoras subjetivas en la percepción de las habilidades psicológicas y en la capacidad de regulación emocional de las deportistas, así como un aumento en los niveles de atención plena.

Según Suárez Camargo (2021) realizó una investigación titulada Efecto de un entrenamiento en *Mindfulness* y su relación con el rendimiento deportivo en jóvenes entre 14 a 18 años, en la Maestría en Psicología Clínica. El tema de investigación se centró en evaluar

la influencia de un entrenamiento basado en *mindfulness* sobre la ansiedad y el rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas en etapa formativa. El objetivo general fue evaluar el efecto de un protocolo de *mindfulness* (adaptación del programa *Mindfulness Sport Performance Enhancement*, MSPE) sobre los indicadores de ansiedad y rendimiento deportivo en jugadores de una escuela de fútbol en Bogotá, Colombia. En cuanto a la metodología, el estudio tuvo un enfoque cuantitativo con diseño cuasiexperimental, con grupo experimental y grupo control en lista de espera, incluyendo mediciones pretest y posttest. La muestra estuvo conformada por 28 jugadores de fútbol entre 14 y 18 años, asignados aleatoriamente a un grupo experimental ($n = 14$) y un grupo control ($n = 14$). El grupo experimental recibió un entrenamiento en *mindfulness* de cuatro semanas. Se utilizaron como instrumentos la Escala de Atención Plena (MAAS), la Escala de Ansiedad de Zung y el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). El análisis estadístico se realizó mediante ANOVA de medidas repetidas. Respecto a los resultados, se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo experimental y el grupo control. Se observó una disminución significativa de la ansiedad ($\eta^2p = .807$), así como mejoras significativas en los niveles de atención plena ($\eta^2p = .338$) y en variables relacionadas con el rendimiento deportivo evaluadas por el CPRD, incluyendo control de estrés, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Los tamaños del efecto fueron grandes, lo que indica que el entrenamiento en *mindfulness* tuvo un impacto significativo en la mejora del rendimiento deportivo y en la reducción de la ansiedad en los jóvenes futbolistas. En conclusión, el estudio aporta evidencia empírica sobre la eficacia del entrenamiento en *mindfulness* como estrategia psicológica para optimizar el rendimiento deportivo y disminuir la ansiedad en deportistas en formación.

En cuanto Muñoz et al. (2024), en el estudio titulado Efecto de la hipnosis y *mindfulness* sobre el rendimiento deportivo en baloncesto, tuvieron como objetivo analizar el

impacto de la hipnosis y el *mindfulness* en el rendimiento deportivo y los niveles de estrés en jugadores de baloncesto. La investigación se desarrolló en el contexto de la psicología del deporte, específicamente en el entrenamiento psicológico aplicado al rendimiento. La población estuvo conformada por jugadores de baloncesto, quienes fueron distribuidos en grupos de intervención. El diseño del estudio fue cuantitativo, con un enfoque experimental o cuasi-experimental. En cuanto a la metodología, se implementaron programas de hipnosis y *mindfulness* como técnicas de intervención, utilizando instrumentos estandarizados para evaluar variables psicológicas (como el estrés) y medidas de rendimiento deportivo (por ejemplo, la eficacia en tiros libres). Los datos fueron analizados mediante procedimientos estadísticos. Los resultados evidenciaron que las intervenciones, especialmente el *mindfulness*, contribuyeron a la mejora del rendimiento deportivo y a la disminución de los niveles de estrés, mostrando efectos positivos en variables psicológicas y de desempeño.

Por otro lado López Salvador et al. (2021), en el estudio titulado Efectos de un programa breve de entrenamiento psicológico y *mindfulness* sobre el rendimiento psicológico de jugadoras de voleibol sub-16, tuvieron como objetivo analizar el impacto de un programa de intervención psicológica basado en *mindfulness* sobre el rendimiento psicológico en deportistas jóvenes. La investigación se desarrolló en el contexto de la psicología del deporte, específicamente en el ámbito del entrenamiento psicológico aplicado al deporte formativo. La población estuvo conformada por jugadoras de voleibol de categoría sub-16. El diseño del estudio fue de tipo cuantitativo, con un enfoque cuasi-experimental, utilizando un esquema de evaluación pretest y postest. En cuanto a la metodología de investigación, se implementó un programa breve de entrenamiento psicológico que incluyó técnicas de *mindfulness*, evaluándose variables relacionadas con el rendimiento psicológico mediante instrumentos

estandarizados antes y después de la intervención. Los datos fueron analizados a través de procedimientos estadísticos para determinar la efectividad del programa. En relación con los resultados, se evidenciaron mejoras significativas en el rendimiento psicológico de las deportistas, lo que sugiere que la intervención basada en *mindfulness* resulta eficaz para potenciar variables psicológicas relevantes en el desempeño deportivo.

En la misma línea Fernández (2026), en el estudio titulado Beneficios del *mindfulness* en la reducción de la ansiedad y mejoras en la concentración. Estudio realizado en futbolistas de categorías formativas entre 12 a 15 años, tuvo como objetivo analizar los efectos de la práctica de *mindfulness* en la reducción de la ansiedad y en la mejora de la concentración en deportistas jóvenes. La investigación se desarrolló en el contexto de la psicología del deporte, en el ámbito del deporte formativo. La población estuvo conformada por futbolistas de entre 12 y 15 años. El diseño del estudio fue de tipo cuantitativo, con un enfoque cuasi-experimental. En cuanto a la metodología de investigación, se implementó un programa de intervención basado en técnicas de *mindfulness*, evaluándose los niveles de ansiedad y concentración mediante instrumentos psicológicos antes y después de la intervención. Los datos fueron analizados a través de procedimientos estadísticos para determinar cambios significativos. En relación con los resultados, se evidenció una disminución de los niveles de ansiedad y una mejora en la concentración de los participantes, lo que sugiere que el *mindfulness* constituye una herramienta eficaz para el fortalecimiento de variables psicológicas en el rendimiento deportivo.

Por otra parte, Buxeda et al. (2023), en el estudio titulado Impacto de un entrenamiento basado en *mindfulness* en una academia de fútbol de alto rendimiento: una intervención multilevel, tuvo como objetivo analizar los efectos de un programa de entrenamiento basado en *mindfulness* sobre variables psicológicas y de rendimiento en

futbolistas de alto nivel. La investigación se desarrolló en el contexto de la psicología del deporte, específicamente en una academia de fútbol de alto rendimiento. La población estuvo conformada por futbolistas pertenecientes a dicha academia, considerando distintos niveles de análisis (individual y grupal). El diseño del estudio fue de tipo cuantitativo, con un enfoque de intervención y análisis multinivel. En cuanto a la metodología de investigación, se implementó un programa estructurado de *mindfulness* aplicado al entrenamiento deportivo, evaluándose diversas variables psicológicas y de rendimiento mediante instrumentos estandarizados antes y después de la intervención. Los datos fueron analizados mediante técnicas estadísticas de análisis multinivel, permitiendo observar efectos tanto a nivel individual como colectivo. En relación con los resultados, se evidenciaron mejoras en variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, así como efectos positivos en el desempeño de los jugadores, lo que sugiere la eficacia del *mindfulness* como herramienta de entrenamiento psicológico en contextos de alto rendimiento.

En cuanto a Reynoso et al. (2021) realizaron el estudio titulado “*Atención plena relacionada con la autoeficacia, ansiedad precompetitiva y rasgos de personalidad en boxeadores jóvenes*”, con el objetivo de analizar la relación entre los rasgos de personalidad, la percepción de autoeficacia, la atención plena y la ansiedad estado precompetitiva, así como evaluar diferencias según la experiencia y el nivel competitivo. El estudio se desarrolló en el contexto del deporte competitivo en México, específicamente con boxeadores pertenecientes a la selección estatal de Sinaloa que participaban en una competencia. La población estuvo conformada por 26 boxeadores jóvenes (5 mujeres y 21 hombres) con edades entre 14 y 18 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó un diseño cuantitativo, transversal, con alcance descriptivo-correlacional. La metodología consistió en la aplicación de cuestionarios y escalas validadas para medir las variables de estudio: rasgos de personalidad (TIPI), autoeficacia general, atención plena en el deporte y

ansiedad pre -competitiva (CSAI-2R). Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva, análisis de correlación (Pearson & Spearman) y análisis de varianza (ANOVA), considerando un nivel de significancia de $p < 0.5$. Los resultados evidenciaron correlaciones significativas entre la atención plena y variables como la autoeficacia, la estabilidad emocional y la ansiedad cognitiva. Específicamente, mayores niveles de atención plena se asociaron con mayor autoeficacia y menor ansiedad cognitiva. Asimismo, se encontró que los boxeadores con mayor nivel competitivo presentaban mayores niveles de responsabilidad y autoeficacia.

Por otra parte Rubio (2021), en el estudio titulado Intervención psicológica en un tirador con arco de alto nivel: un estudio de caso, tuvo como objetivo analizar la efectividad de una intervención psicológica aplicada a un deportista de alto rendimiento, orientada a mejorar variables psicológicas relacionadas con el desempeño deportivo. La investigación se desarrolló en el contexto de la psicología del deporte, específicamente en el ámbito del alto rendimiento. La población estuvo conformada por un tirador con arco de nivel competitivo. El diseño del estudio fue de tipo cualitativo, bajo la modalidad de estudio de caso único. En cuanto a la metodología de investigación, se implementó un programa de intervención psicológica que incluyó diversas técnicas de entrenamiento mental, entre ellas estrategias de regulación atencional y, potencialmente, prácticas vinculadas al *mindfulness*, con evaluación continua del proceso. Los datos se recogieron mediante registros de seguimiento, observación y evaluación del rendimiento deportivo a lo largo de la intervención. En relación con los resultados, se evidenciaron mejoras en variables psicológicas relevantes, como la concentración, el control emocional y el rendimiento deportivo, lo que sugiere la efectividad de la intervención psicológica en contextos de alto rendimiento.

En cuanto a Murillo y Moro (2025) llevaron a cabo el estudio titulado *Efectos de un programa de mindfulness para el dolor crónico en para atletas con discapacidad física: un estudio cuasiexperimental*, con el objetivo de determinar la eficacia de un programa de *mindfulness* adaptado (MSPE combinado con MBSR) en comparación con un entrenamiento en relajación para el manejo del dolor crónico. La investigación se desarrolló en el contexto deportivo, específicamente con para atletas de competición con discapacidad física, en Madrid, España. La población estuvo conformada por 36 participantes con dolor crónico, distribuidos en dos grupos (experimental y control), con edades comprendidas entre 16 y 59 años. El diseño del estudio fue cuasi experimental, con dos grupos y mediciones pre y post intervención. En cuanto a la metodología, se aplicó un programa de *mindfulness* adaptado durante seis semanas al grupo experimental, mientras que el grupo control recibió entrenamiento en relajación. Se utilizaron instrumentos validados para evaluar variables como intensidad y frecuencia del dolor, depresión, ansiedad y estrés (DASS-21), catastrofización (CSQ), aceptación del dolor (CPAQ-R) y satisfacción con la vida (SWLS). Los resultados evidenciaron que el grupo experimental presentó una reducción significativa en la intensidad y frecuencia del dolor, así como en los niveles de depresión y estrés. Además, se observó un incremento en la aceptación del dolor y en la satisfacción con la vida. Ambos grupos mostraron disminución en ansiedad y catastrofización, aunque los efectos fueron más favorables en el grupo de *mindfulness*. En conclusión, el estudio sugiere que el programa de *mindfulness* adaptado constituye una alternativa no farmacológica eficaz para el manejo del dolor crónico en atletas con discapacidad física.

En tanto Astudillo Zapata y Pizarro Aucapiña (2023), en el estudio titulado Efectos del programa *mindfulness* para la reducción de la ansiedad precompetitiva en gimnasia artística de la academia CTRES Cuenca, Ecuador, tuvieron como objetivo analizar el impacto de un programa de *mindfulness* en la disminución de la ansiedad precompetitiva en

deportistas de gimnasia artística. La investigación se desarrolló en el contexto de la psicología del deporte, específicamente en el ámbito del deporte formativo dentro de una academia de gimnasia en Cuenca, Ecuador. La población estuvo conformada por gimnastas pertenecientes a dicha academia. El diseño del estudio fue de tipo cuantitativo, con un enfoque cuasi-experimental, utilizando un esquema de evaluación pretest y posttest. En cuanto a la metodología de investigación, se implementó un programa de intervención basado en técnicas de *mindfulness*, evaluándose los niveles de ansiedad precompetitiva mediante instrumentos psicológicos estandarizados antes y después de la intervención. Los datos fueron analizados mediante procedimientos estadísticos para determinar la efectividad del programa. En relación con los resultados, se evidenció una disminución significativa de la ansiedad precompetitiva en los participantes, lo que sugiere que el *mindfulness* constituye una herramienta eficaz para la regulación emocional en contextos deportivos.

Por último Cánovas et al. (2025) realizaron el estudio titulado *Intervención psicológica para la mejora del bienestar emocional y las competencias socioemocionales en futbolistas*, con el objetivo de evaluar la efectividad de un programa de intervención psicológica basado en técnicas de *mindfulness*, arteterapia y psicoeducación emocional en jóvenes futbolistas. La investigación se desarrolló en el contexto del deporte formativo de alto rendimiento, específicamente en futbolistas pertenecientes a clubes profesionales (Pachuca, León y Real Oviedo), provenientes de distintos países (México, España y Chile). La población estuvo conformada por 216 jugadores (34 mujeres y 182 hombres), con edades comprendidas entre los 12 y 23 años, pertenecientes a fuerzas básicas de dichos clubes. El diseño metodológico fue de tipo intervencional, prospectivo, longitudinal y comparativo de causa-efecto, utilizando un esquema de evaluación pretest–posttest. En cuanto a la metodología de investigación, se aplicaron como instrumentos el *Screening de Bienestar Emocional (SCREEMOC)* y el *Socio Emociograma V3*, los cuales permitieron evaluar

variables relacionadas con el bienestar emocional (factores causales, protectores y conductuales) y las competencias socioemocionales (empatía, asertividad, regulación emocional, trabajo en equipo y resolución de conflictos). La intervención se llevó a cabo durante un período de 8 a 12 semanas mediante sesiones estructuradas semanales, integrando técnicas de *mindfulness*, psicoeducación emocional y arteterapia. El análisis de datos incluyó estadística descriptiva e inferencial, particularmente pruebas de Student para muestras relacionadas. Respecto a los resultados, se evidenciaron mejoras estadísticamente significativas ($p < 0.05$) en el bienestar emocional de los participantes, observándose avances en 11 de los 13 factores evaluados, incluyendo reducción de emociones negativas (miedo, ansiedad, ira y tristeza) y aumento de factores protectores como autoestima, optimismo y motivación. Asimismo, se registraron mejoras en variables conductuales como sueño, alimentación y conductas disruptivas. Sin embargo, no se hallaron cambios significativos en la expresividad emocional ni en las competencias socioemocionales evaluadas mediante el Socio Emociograma V3. En conclusión, el estudio aporta evidencia empírica sobre la efectividad de la intervención psicológica en la mejora del bienestar emocional en futbolistas jóvenes, aunque señala la necesidad de continuar desarrollando estrategias más específicas para fortalecer las competencias socioemocionales.

Marco teorico

Mindfulness

Respecto a Kabat-Zinn (2003) citado por Mañas (2009, p15.), plantea que el *mindfulness* implica una observación intencional del cuerpo y la mente, permitiendo que las experiencias se desarrollen momento a momento desde una actitud de aceptación, sin intentar controlarlas, rechazarlas ni modificarlas. En este sentido, se trata de dirigir la atención al presente de manera consciente y sin juicios, sin buscar alcanzar un estado particular, sino permaneciendo en la experiencia tal como ocurre.

En cuanto a Linehan (2015), citada en Ramos Illachura (2022), sostiene que el *mindfulness* consiste en dirigir la atención de manera consciente al momento presente, aceptando la experiencia sin emitir juicios ni generar apego, diferenciándose así de las conductas realizadas en “piloto automático”.

Además el *mindfulness* puede entenderse como un tipo de atención consciente, no evaluativa y centrada en el presente, en la que los pensamientos, emociones y sensaciones son reconocidos y aceptados tal como aparecen. (Bishop et al 2004 citado por Vásquez 2016, p3).

En relación con los componentes del *mindfulness*, Vásquez (2016) señala que estos tienen su origen en la tradición zen y comprenden diversos aspectos fundamentales. En primer lugar, la atención al momento presente implica focalizarse en el aquí y ahora, evitando la tendencia a centrarse en el pasado o en el futuro. Este enfoque puede dirigirse tanto a los procesos internos durante la meditación como a las actividades cotidianas, lo que permite integrar ambas perspectivas.

Asimismo, el autor destaca la apertura a la experiencia como la capacidad de observar los acontecimientos sin la influencia de creencias previas, adoptando una actitud similar a la “mente de principiante”, caracterizada por la curiosidad y la disposición a experimentar incluso situaciones negativas.

Por otra parte, Vásquez (2016) define la aceptación como la posibilidad de vivenciar los eventos tal como se presentan, sin oponer resistencia. En este sentido, sostiene que muchas conductas desadaptativas surgen como intentos de evitar experiencias displacenteras, las cuales, al ser comprendidas como transitorias, pueden ser aceptadas sin necesidad de evitación.

Además, el componente de dejar pasar hace referencia al desapego frente a pensamientos, objetos o relaciones, cuestionando la creencia de que la acumulación o el control garantizan la felicidad. Este aspecto se vincula con la comprensión de la naturaleza temporal de los fenómenos.

Finalmente, el autor plantea la intención como el propósito que guía la práctica del *mindfulness*. Aunque durante la meditación no se busca alcanzar objetivos inmediatos, sí existe una orientación personal más amplia que otorga sentido a la práctica.

Según Perez Botella (s.f.) Cuando se está meditando no se debe tratar de conseguir ningún propósito inmediato. Hay que permanecer sentado o de rodillas simplemente respirando. Actuar con conciencia en la vida cotidiana implica poner toda la atención en lo que se está haciendo olvidándose del resultado final. Pero, puesto que esta no es la forma en la que habitualmente nos conducimos, hace falta un motivo o intención para cambiarla.

Actualmente existen programas de intervención psicológica que incluyen *mindfulness* como uno de sus componentes, entre los más conocidos y estandarizados se encuentran: Reducción de estrés basada en *mindfulness* (MBSR; Kabat-Zinn, 1982), Terapia cognitiva basada en *mindfulness* (MBCT et al., 2002), y Prevención de recaídas basada en *mindfulness* (MBRP; Marlatt et al., 2005). En todos ellos la práctica de meditación es el principal componente para trabajar *mindfulness*. (Como citó Pizon Tron, 2021,p. 16).

Regulación emocional

De acuerdo a Linehan (2015) citada en Ramos Illachura (2022) plantea que la regulación emocional implica la capacidad de inhibir conductas impulsivas vinculadas tanto a emociones positivas como negativas, orientando el comportamiento hacia metas externas. Asimismo, comprende la posibilidad de reducir la activación fisiológica generada por emociones intensas y de mantener o recuperar el foco atencional aun en presencia de dichas emociones. La autora señala que este proceso puede desarrollarse de manera automática o controlada; sin embargo, dentro de la terapia dialéctico-conductual se promueve inicialmente un control consciente de las emociones para que, mediante la práctica sostenida, estas habilidades lleguen a automatizarse.

Según Perez y Botella (s.f) “la Regulación emocional la consideran como mecanismo de la acción de la conciencia plena pueden ser entendidos como las variables que hacen posible que el entrenamiento en conciencia plena produzca resultados pero también como resultados en sí mismos” (p.86)

Según Alvarado et al., (2024), consideran las estrategias de regulación emocional como un conjunto de procesos cognitivos y comportamentales que las personas emplean para influir en qué emociones sienten, cuándo las experimentan y cómo las expresan. Esto permite

que se adapten de forma efectiva y funcional en situaciones de estrés (Gross, 2015; Moreta-Herrera et al., 2022, citado en Alvarado-Zurita & Rodas, 2024, p. 2.)

La regulación emocional proporciona al sujeto la capacidad de influir en sus emociones y gestionar mejor sus reacciones y comportamientos, resultando en un desenvolvimiento cotidiano exitoso. Este proceso puede ser habitual, dirigido o automático e implicar cambios en la intensidad, duración y calidad de la respuesta emocional. Por ejemplo, una persona puede tratar de reducir la intensidad que le provoca una emoción negativa, usando técnicas como la meditación o la respiración profunda. (McRae et al., 2008, citado en Alvarado-Zurita & Rodas, 2024,p. 2.)

La regulación emocional (RE) implica los “procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas” (Thompson, 1994, pp. 27–28). Estos procesos no solo intervienen en el modo en que las personas gestionan sus emociones en situaciones cotidianas, sino también en el tiempo que requieren para recuperar el estado de ánimo previo. Asimismo, la literatura señala que la RE está vinculada con la aparición y el mantenimiento de diversos problemas de salud física y psicológica. En contraste, múltiples investigaciones han evidenciado que los procesos de RE adaptativos se relacionan positivamente con el bienestar psicológico y físico del individuo (Chambers et al., 2009; Hervás & Vázquez, 2006; Jiménez, Niles & Park, 2010; Linehan, 1993. Citado en Pizon Tron, 2021, p 17).

El modelo procesual de la regulación emocional plantea que las emociones son fenómenos dinámicos y transitorios, lo que permite comprender las distintas estrategias de regulación según el momento en que actúan dentro del proceso emocional. En este marco, se destacan la supresión expresiva y la reevaluación cognitiva como estrategias clave. Asimismo, se identifican cinco puntos en los que las personas pueden intervenir para

modificar la experiencia emocional: la selección de la situación, la modificación de la situación, el despliegue atencional, el cambio cognitivo y la modulación de la respuesta (Gross, 1998; Feldman-Barrett & Gross, 2001, citado en Colmenero, 2015).

Las estrategias de regulación emocional pueden diferenciarse según el momento del proceso en que actúan. Por un lado, las estrategias centradas en los antecedentes intervienen antes de la activación completa de la emoción, mediante la selección y modificación de la situación, el control atencional y la reevaluación cognitiva. Por otro lado, las estrategias centradas en la respuesta actúan una vez generada la emoción, modulando su expresión, como ocurre con la supresión expresiva. En este sentido, la reevaluación cognitiva se considera una estrategia de antecedente, mientras que la supresión expresiva corresponde a las estrategias de respuesta (Gross, 1998; Gross & John, 2003, citados en Chambers et al., 2009, y en Colmenero, 2015)

***Mindfulness* y regulación emocional**

Colmenero (2015) plantea que, en comparación con estrategias como la supresión expresiva y la reevaluación cognitiva, el *mindfulness* se caracteriza por promover una relación distinta con las emociones, basada en la conciencia y la aceptación. A diferencia de dichas estrategias, que implican cierto grado de control o modificación de la experiencia emocional, el *mindfulness* propone observar las emociones sin intentar cambiarlas ni evitarlas. En este sentido, mientras la supresión busca inhibir la expresión emocional y la reevaluación intenta transformar los contenidos mentales, ambas pueden favorecer la evitación experiencial. Según esta perspectiva, no son las emociones o pensamientos en sí mismos los que generan malestar psicológico, sino los esfuerzos por regularlos de manera rígida. Por el contrario, la aceptación de la experiencia emocional permitiría ampliar la conciencia y favorecer una mayor flexibilidad para decidir cómo actuar frente a ella,

reconociendo su carácter transitorio sin necesidad de intervenir directamente sobre su contenido.

En cuanto a Bacas et al. (2015) el propósito de su estudio fue analizar la relación entre el *mindfulness* como rasgo y la regulación emocional. En particular, examinó cómo este constructo se vincula con las habilidades de regulación emocional de los participantes, así como con su capacidad de acceder a estrategias regulatorias luego de una inducción emocional. Observando que el *mindfulness* rasgo se relaciona con distintos componentes del proceso de regulación emocional, tales como la claridad emocional, la aceptación, el control y la interferencia en la vida cotidiana. Este resultado sugiere que no es únicamente la presencia de atención hacia las emociones lo que influye en la regulación emocional, sino la cualidad de dicha atención. En este sentido, la práctica de *mindfulness* promovería una actitud caracterizada por la observación abierta, no enjuiciante y curiosa de la experiencia emocional.

En cuanto a Erisman et al. (2005) citada en Cepeda (2015), en un estudio preliminar sobre *mindfulness* y regulación emocional, señalaron que la incorporación de habilidades de *mindfulness* en distintos tratamientos podría contribuir a reducir las dificultades asociadas con la desregulación emocional. Asimismo, sostuvieron que aspectos como la conciencia plena, la autocompasión y la amabilidad favorecen el desarrollo de estrategias más adaptativas de regulación emocional.

Según los resultados del estudio, el entrenamiento combinado en *mindfulness* e inteligencia emocional mostró efectos positivos sobre la regulación emocional y el bienestar psicológico de los participantes. La práctica favoreció una disminución de la ansiedad estado y de los pensamientos depresivos intrusivos, además de reducir la tendencia a la autoinculpación y a culpar a otros frente a las dificultades. Asimismo, se observó una mayor

capacidad para planificar soluciones a los problemas y para enfocarse en aspectos positivos de la experiencia. (Ramos et al., 2009)

Según Simón (2014) citada en Martínez (2023), la práctica de *mindfulness* posee fundamentos neurológicos vinculados con la regulación emocional, ya que favorece la activación de la corteza prefrontal, permitiendo un mayor control sobre las estructuras subcorticales, como la amígdala, responsables de la activación emocional. En este sentido, cuanto mayor es la conciencia que la persona tiene sobre sus emociones, mayores son sus posibilidades de regularlas adecuadamente, promoviendo así una interacción equilibrada entre la razón y la emoción.

Psicología Deportiva

Unir (2025) Define que la psicología del deporte constituye una disciplina que estudia de manera científica los factores psicológicos que intervienen en la práctica deportiva, el rendimiento, el ejercicio físico y cualquier actividad corporal relacionada. Su campo de acción abarca tanto los procesos internos del deportista como emociones, sensaciones, pensamientos, inteligencia y voluntad como las dinámicas interpersonales y contextuales que influyen en su desempeño.

Dentro de sus funciones, el psicólogo deportivo brinda asistencia especializada a atletas, equipos deportivos, entrenadores y docentes de educación física. Su labor incluye la evaluación y el asesoramiento orientado a optimizar el manejo de recursos personales, con el propósito de favorecer la toma de decisiones, la comunicación y las estrategias tácticas durante la práctica deportiva. Asimismo, puede elaborar perfiles psicodeportológicos que

permiten identificar las variables mentales susceptibles de ser potenciadas para mejorar el rendimiento.

De manera complementaria, esta especialidad se ocupa del diseño y entrenamiento de habilidades psicológicas, tales como la concentración, la regulación del estrés, el control de la ansiedad, la autoconfianza y la estabilidad emocional, todas ellas fundamentales para el desempeño en contextos de alto rendimiento.

En un sentido más amplio, la psicología deportiva analiza los aspectos psicológicos que inciden de forma positiva o negativa en las personas que realizan actividad física o participan en competencias. Esto implica atender no solo a las demandas propias del entrenamiento y la competencia, sino también a los factores individuales y situacionales que puedan influir en la experiencia y el rendimiento del deportista.

Según Cox (2008) La psicología del deporte y de la actividad física se ocupa de analizar la relación entre los factores psicológicos y emocionales y el desempeño deportivo, así como también los efectos que la práctica deportiva y la actividad física producen sobre dichos aspectos. Desde esta disciplina, se busca favorecer el desarrollo integral de los participantes, promoviendo recursos como el autocontrol, la autoconfianza y la motivación, con el objetivo de potenciar tanto el rendimiento deportivo como el bienestar psicológico. En este sentido, una experiencia deportiva positiva puede contribuir al fortalecimiento de la motivación intrínseca y al crecimiento personal, más allá de los resultados competitivos obtenidos. De manera general, esta área de estudio aborda la interacción recíproca entre la práctica deportiva y los procesos psíquicos y emocionales, considerando que el rendimiento se encuentra influido por múltiples variables psicológicas.

Rendimiento deportivo

Los indicadores de rendimiento pueden entenderse como unidades de información que permiten realizar valoraciones sobre acontecimientos significativos propios de cada disciplina deportiva. En este sentido, se conceptualizan como aquellas conductas observables que caracterizan aspectos específicos del rendimiento y que facilitan su evaluación (Vales et al., 2015, citado en Ursino et al., 2020)

Además se habla de Rendimiento deportivo como “la correcta combinación de las condiciones cognitivas, afectivas y fisiológicas que permiten adecuadamente que las habilidades aprendidas ocurran de una manera aparentemente sin esfuerzo y automática”. Garden y Moore (2007) citado por Suarez Camargo (2021)

Según José Dosil (2001) citada en Martínez (2020) , los factores psicológicos constituyen un componente esencial dentro del ámbito deportivo, dado que influyen tanto en el desarrollo del atleta como en su comportamiento. En este sentido, las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo pueden desempeñar un papel determinante en el rendimiento deportivo, ya sea en disciplinas individuales o colectivas. Asimismo, las variaciones emocionales y los cambios de humor pueden actuar como condicionantes del desempeño e, incluso, convertirse en obstáculos significativos para algunos deportistas, quienes frecuentemente establecen como objetivo personal la superación de dichas barreras internas. Sostiene que tanto en los entrenamientos como en las competencias es necesario considerar las variables psicológicas que pueden influir en el rendimiento deportivo. En este sentido, destaca la importancia de identificar y controlar dichas variables a lo largo del proceso de entrenamiento y aprendizaje de los deportistas, con el fin de evitar que interfieran negativamente en su desempeño.

***Mindfulness* como mecanismos de acción que llevan a la regulación emocional dentro del ámbito deportivo.**

La implementación del *mindfulness* se ha constituido, en los últimos años, como herramienta de intervención innovadora orientada a la mejora del rendimiento en deportistas (Carraça et al., 2018). Su práctica en el ámbito deportivo se propone como una alternativa a las intervenciones cognitivo-conductuales tradicionales, cuyo objetivo principal suele ser modificar o eliminar determinados eventos internos del deportista. En contraste, cuando el *mindfulness* se incorpora como una práctica constante, la intención es adoptar una postura contemplativa y aceptante frente a la experiencia, tal como se presenta, renunciando a la lucha y al control exhaustivo de los eventos internos. En esta línea, Palmi y Solé (2016) señalan que “para que un atleta consiga llegar al estado de conciencia plena puede utilizar distintas metodologías dentro de su entrenamiento, como la meditación, el yoga, mantener la consciencia en las actividades de la vida diaria, ejercicios de respiración y de consciencia corporal, entre otros”. (Palmi & Solé 2016, como se citó en Pizon Tron 2021 ,p. 18).

Los resultados de la investigación evidenciaron mejoras en la capacidad de las participantes para controlar el estrés, mantener la concentración y regular sus emociones. Asimismo, dichos cambios repercutieron positivamente en el rendimiento deportivo, en la percepción de seguridad respecto de sus propias capacidades y en el disfrute de la práctica deportiva. Del mismo modo, las participantes manifestaron experimentar un mayor bienestar general tanto en el ámbito deportivo como en otros aspectos de su vida cotidiana. (Rubio et al., 2025)

En tanto Holguín et al., (2020) concluyó que la implementación de programas de *mindfulness* como estrategia de intervención durante períodos competitivos puede constituir

una herramienta eficaz para disminuir los indicadores psicofisiológicos asociados al estrés generado por la competencia deportiva. Asimismo, los autores señalaron que este tipo de intervenciones favorece una percepción más positiva de los atletas respecto del *mindfulness* y de su influencia sobre el rendimiento deportivo. En este sentido, los hallazgos aportan evidencia acerca del potencial de los programas psicológicos basados en *mindfulness*, dado que sus beneficios pueden repercutir favorablemente tanto en el desempeño deportivo como en el bienestar personal de los deportistas. Según Hut et al. (2021) citada en Rubio (2025), las intervenciones basadas en *mindfulness* produjeron beneficios moderados en estudiantes atletas, observándose que variables como la edad y la experiencia podrían influir en los cambios relacionados con la ansiedad deportiva, la atención plena en el contexto deportivo y la aceptación disposicional. Asimismo, los participantes evaluaron el programa como moderado o altamente efectivo para favorecer mejoras vinculadas al rendimiento, manifestando además intención de continuar practicando *mindfulness* y de recomendar este tipo de entrenamiento a otros deportistas universitarios. En este sentido, los hallazgos respaldan la utilidad del *mindfulness* dentro de la psicología del deporte como estrategia de regulación emocional, debido a su contribución en la disminución de la ansiedad deportiva y en el fortalecimiento de la atención plena en los atletas. La valoración positiva del programa y la predisposición de los participantes a sostener la práctica refuerzan el potencial de estas intervenciones para favorecer una mejor gestión emocional durante las competencias. Por ello, se destaca la relevancia de incorporar programas basados en *mindfulness* en el entrenamiento psicológico deportivo, tanto para optimizar el rendimiento como para promover el bienestar emocional de los atletas.

Práctica de *Mindfulness*

De acuerdo con Jon Kabat-Zinn (2016), la práctica formal, la mente suele intentar apartarnos de la observación interna profunda y de la conciencia de nuestro estado interior, orientándose constantemente hacia estímulos externos, las actividades cotidianas o las situaciones de la vida diaria. No obstante, cuando esos pensamientos aparecen y logramos mantener una atención consciente, aunque sea por un instante, podemos advertir cómo quedamos absorbidos por su contenido y cómo la conciencia se interrumpe momentáneamente. Desde esta perspectiva, la verdadera práctica no radica únicamente en la técnica utilizada, sino en el compromiso de sostener la atención en cada momento, desarrollando la capacidad de observar y permitir que los pensamientos permanezcan sin aferrarse a ellos ni intentar modificarlos. Y en cuanto a la práctica informal de *Mindfulness* se basa en mantener una conciencia activa en las experiencias cotidianas, implicando prestar atención de manera deliberada y permanecer presentes en cada momento. En este sentido, supone mantenerse despierto y consciente de las propias acciones y experiencias diarias. Así, el *Mindfulness* implica percibir y reconocer aquello que se observa, escuchar con conciencia aquello que se oye, registrar aquello que se toca y actuar con plena conciencia de cada actividad realizada, incluso en acciones simples y habituales como subir una escalera.

Como anteriormente descrita la práctica formal se desarrollará el objetivo de Meditación sentada y sus beneficios, que tiene como propósito entrenar la mente para disminuir las reacciones automáticas y favorecer una mayor estabilidad y concentración. A través de esta práctica, se busca dirigir la atención al momento presente, aceptando cada experiencia tal como aparece, sin establecer jerarquías entre unas y otras. El autor explica que, al regresar reiteradamente la atención a la respiración cuando la mente se dispersa, se fortalece progresivamente la capacidad de concentración, de manera semejante al fortalecimiento muscular mediante el ejercicio repetido.

Asimismo, sostiene que la atención plena no implica bloquear ni eliminar los pensamientos, sino reconocerlos y observarlos sin dejarse dominar por ellos. En este sentido, la respiración funciona como un punto de apoyo que permite mantener la calma y recuperar el foco atencional. La práctica constante de la meditación favorece el desarrollo de la tranquilidad mental y de la atención plena, al tiempo que fortalece la capacidad de reconocer los pensamientos, tomar distancia de ellos y regresar conscientemente a la experiencia corporal y respiratoria. De esta manera, la persona puede incrementar el autoconocimiento y la aceptación de sí misma tal como es en realidad. Kabat-Zinn (2016)

A continuación se expondrá la técnica de exploración corporal la cual tiene como objetivo favorecer la conexión consciente con el propio cuerpo mediante una observación atenta y libre de juicios sobre las sensaciones físicas. Esta práctica implica dirigir la atención hacia diferentes partes del cuerpo y percibir las sensaciones asociadas a procesos cotidianos, como la respiración, permitiendo que la persona tome mayor conciencia de su experiencia corporal y del vínculo entre el cuerpo y la propia vida.

Kabat-Zinn (2016) señala que la exploración corporal constituye una técnica especialmente eficaz para desarrollar tanto la concentración como la flexibilidad de la atención. A través de la observación detallada y sostenida del cuerpo, la persona aprende a mantener la atención focalizada durante períodos prolongados, fortaleciendo progresivamente la calma y la atención plena. Asimismo, esta práctica favorece una mayor conexión con uno mismo, incrementando la sensación de presencia, vitalidad y conciencia del propio cuerpo.

Así mismo el Hatha yoga practicado con atención plena constituye una de las principales técnicas de meditación, junto con la meditación sentada y la exploración corporal. Su objetivo es promover una conexión consciente entre el cuerpo y la mente mediante ejercicios suaves de estiramiento y fortalecimiento, realizados lentamente y con atención

constante a la respiración y a las sensaciones corporales que surgen durante las diferentes posturas. Kabat-Zinn (2016) señala que esta práctica no solo favorece la relajación y mejora la fortaleza, la flexibilidad muscular y la movilidad corporal, sino que también permite desarrollar una mayor conciencia y comprensión de uno mismo. Aunque comparte beneficios con el ejercicio físico, el yoga realizado con atención plena trasciende el entrenamiento corporal, ya que facilita la experiencia de aceptarse integralmente tal como uno es en el momento presente, independientemente de la condición física. El autor expone que esta práctica se realiza con la misma actitud que la meditación sentada y la exploración corporal, es decir, sin exigencias ni esfuerzos excesivos. A través de ella, la persona aprende a reconocer y respetar sus propios límites mientras mantiene la atención enfocada en la experiencia presente, fortaleciendo de este modo la calma, la concentración y la atención plena.

Metodo

El presente estudio se desarrolla bajo revisión bibliográfica de tipo sistemática. Implica detectar, consultar y obtener bibliografía en relación a referencias y materiales que sean útiles para el propósito del estudio. (Hernández Sampieri, 2014). Orientada a analizar el *mindfulness* como estrategia de regulación emocional y su influencia en el rendimiento deportivo. En esta línea, el procedimiento se centró en la búsqueda, selección, análisis y organización interpretativa de literatura científica referida al *mindfulness*, la regulación emocional y psicología del deporte. Para su desarrollo se siguieron lineamientos propuestos por el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). La búsqueda de información se realizó en bases de datos académicas tales como Google Scholar, Dialnet, Redalyc y Repositorio Institucional de la Universidad de Flores.

Utilizando como palabras claves “*Mindfulness*”, “Psicología del deporte” y “*Regulación Emocional*”. Se establecieron criterios de inclusión que contemplaron artículos científicos publicados entre los años 2021 y 2026, en idioma español que abordan específicamente la relación entre *Mindfulness* y variables vinculadas al rendimiento o regulación emocional en el ámbito deportivo. Por otro lado, se excluyeron estudios duplicados, trabajos que no presentan relación directa con el objeto de estudio y aquellos cuyo diseño metodológico no resulta pertinente. El proceso de selección se desarrolló en fases de identificación, cribado, elegibilidad e inclusión. En la fase de identificación se obtuvieron un total de 57 registros. Posteriormente se eliminaron 2 duplicados y se procedió al análisis de títulos y resúmenes. En la etapa de cribado se seleccionaron estudios entre 2021 a 2026 los cuales fueron 26 los que cumplían con el rango temporal, excluyendo 29 por no establecer tal criterio anteriormente dicho. Luego la etapa de elegibilidad se evaluaron textos

completos, excluyendo aquellos que no cumplían con criterios establecidos en total se incluyeron 11 estudios empíricos, estudios excluidos 15 por ser revisiones sistemáticas, artículos teóricos y estudios no empíricos. Finalmente, se seleccionaron 11 estudios empíricos para su análisis tal como se detalla en el diagrama de flujo PRISMA.

Para la construcción teórica se recurrió a fuentes de acceso de información

Fuentes de acceso primarias, obtención de libros, investigaciones publicadas en revistas, todas ellas con alcance pertinente e inédito. Estas fuentes incluyen estudios sobre intervenciones con *mindfulness* en deportistas, ensayos clínicos, revisiones sistemáticas y programas específicos como MSPE y MAC. Fuentes secundarias, pertinentes al *mindfulness*, la regulación emocional y la psicología del deporte, procedentes de: Dialnet, Redalyc, Google Académico y Repositorio Institucional de la Universidad de Flores. Estos recursos se utilizaron para identificar términos, autores y líneas temáticas recurrentes que estructuraron la revisión.

Criterios de selección

Se seleccionaron investigaciones empíricas y teóricas publicadas entre 2021 y 2026 bajo el idioma español los cuales abordan ejes centrales del *mindfulness* como estrategia de regulación emocional y su influencia en el rendimiento deportivo.

Términos o palabras claves

La búsqueda bibliográfica se realizó utilizando palabras claves de los siguientes descriptores: *Mindfulness*, psicología del deporte, regulación emocional.

Análisis de datos

Se llevó a cabo mediante la recopilación y selección del material mediante fuentes de información anteriormente descritas. Luego revisión y selección según los criterios de inclusión y exclusión bajo el método PRISMA para el desarrollo del estado del arte y marco teórico. Además se recurre a la organización mediante la sistematización de información de artículos seleccionados para el alcance de los objetivos propuestos.

Procedimiento de las selección de los estudios

Para la elaboración del estado del arte, se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura siguiendo los lineamientos propuestos por la metodología PRISMA como se observa en la Figura 1 (véase Anexos)

En una primera etapa, se realizó la identificación de estudios potencialmente relevantes mediante la búsqueda en bases de datos académicas y fuentes científicas especializadas, utilizando palabras clave relacionadas con el objeto de estudio.

Posteriormente, se procedió a la eliminación de registros duplicados y a la revisión preliminar de títulos y resúmenes, con el fin de excluir aquellos trabajos que no guardaban relación directa con la temática investigada.

En la fase de elegibilidad, se analizaron los textos completos de los estudios preseleccionados, considerando criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, tales como pertinencia temática, actualidad, rigurosidad metodológica y disponibilidad del texto completo.

Finalmente, se seleccionaron los antecedentes definitivos que integraron la investigación, los cuales fueron sistematizados en una tabla de antecedentes para facilitar su análisis comparativo e interpretación. (véase Tabla 1 en anexo)

Resultados

A partir de la revisión bibliográfica realizada y los objetivos planteados, se procederá con el desarrollo de los resultados obtenidos.

Como primer objetivo general a alcanzar, se evidenció que el *mindfulness* constituye una estrategia de regulación emocional con efectos favorables sobre el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de los atletas. En los últimos años, su implementación se ha consolidado como una herramienta de intervención innovadora dentro de la psicología del deporte, orientada a optimizar el desempeño deportivo y a favorecer una mejor gestión de los estados emocionales durante la competencia. Según Carraça et al. (2018), *el mindfulness* se diferencia de las intervenciones cognitivo-conductuales tradicionales debido a que no busca modificar o eliminar los eventos internos del deportista, sino promover una actitud de aceptación y conciencia plena frente a las experiencias presentes. En esta línea (Palmi & Solé, 2016, citados en Pizon Tron 2020), sostienen que el entrenamiento en conciencia plena puede desarrollarse mediante diversas prácticas, como la meditación, el yoga, los ejercicios de respiración y la consciencia corporal, herramientas que favorecen el acceso del atleta a estados de mayor atención y autorregulación emocional.

Respecto al primer objetivo específico, el cual plantea: Describir los principales fundamentos teóricos del *mindfulness* y su aplicación en el ámbito deportivo. Se observa que el *mindfulness* se ha consolidado como una estrategia innovadora dentro de la psicología del deporte, orientada tanto a la regulación emocional como a la optimización del rendimiento deportivo. En relación con sus fundamentos teóricos, el *mindfulness* se sustenta en el desarrollo de la atención plena, la aceptación y la conciencia del momento presente. En este sentido, Palmi y Solé (2016) como se citó en Pizon Tron (2020) señalan que los atletas pueden alcanzar estados de conciencia plena mediante distintas metodologías integradas al

entrenamiento deportivo, tales como la meditación, el yoga, los ejercicios de respiración, la consciencia corporal y la atención consciente en actividades de la vida cotidiana. Estas prácticas permiten fortalecer la capacidad de concentración, favorecer la autorregulación emocional y mejorar la conexión mente-cuerpo durante el desempeño deportivo.

En cuanto al segundo objetivo específico, orientado a identificar los mecanismos de acción que conducen a la regulación emocional en estudios de los últimos cinco años asociados a la práctica del *mindfulness* en deportistas. En relación con los hallazgos empíricos, Rubio et al. (2025) evidenciaron mejoras en el control del estrés, la concentración y la regulación emocional de las deportistas participantes. Los resultados sugieren que el *mindfulness* actúa sobre mecanismos psicológicos asociados a la autorregulación emocional y atención, permitiendo una mayor percepción de seguridad personal, un incremento en el disfrute de la práctica deportiva y una mejora del bienestar general. De este modo, la regulación emocional aparece vinculada tanto a la capacidad de focalizar la atención en el presente como a la aceptación consciente de las experiencias internas durante la competencia.

Por otra parte, Holguín et al. (2020) señalaron que los programas basados en *mindfulness* favorecen la disminución de los indicadores psicofisiológicos asociados al estrés competitivo. Esto permite identificar como mecanismos de acción la reducción de la activación fisiológica vinculada a la ansiedad y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento emocional frente a las demandas deportivas. Asimismo, los autores destacan que estas intervenciones contribuyen a generar percepciones más positivas respecto del rendimiento y del bienestar psicológico de los atletas.

En la misma línea, (Hut et al., 2021, como se citó en Rubio et al., 2025) observaron que las intervenciones basadas en *mindfulness* favorecen la disminución de la ansiedad deportiva, el incremento de la atención plena y la aceptación disposicional en estudiantes

atletas. Estos hallazgos permiten identificar como mecanismos de regulación emocional la mejora de la conciencia atencional y el desarrollo de una actitud de aceptación frente a pensamientos y emociones asociados a la competencia deportiva. Asimismo, la valoración positiva del programa y la intención de continuar practicando mindfulness sugieren que estas estrategias promueven recursos psicológicos sostenibles para el manejo emocional en contextos deportivos.

En conjunto, la evidencia permite concluir que los principales mecanismos de acción del *mindfulness* asociados a la regulación emocional en deportistas incluyen el fortalecimiento de la atención plena, la aceptación de las experiencias internas, la disminución de la reactividad emocional, la reducción de la ansiedad y del estrés competitivo, así como el desarrollo de estrategias de afrontamiento más adaptativas. Estos mecanismos favorecen no solo la regulación emocional y el bienestar psicológico, sino también la optimización del rendimiento deportivo en distintos contextos competitivos.

Retomando al tercer objetivo específico el cual planteaba: Examinar la evidencia empírica existente sobre la relación emocional mediante *mindfulness* y el rendimiento deportivo. La evidencia revisada permite identificar una relación significativa entre *mindfulness*, regulación emocional y rendimiento deportivo. En este sentido, el *mindfulness* favorece el desarrollo de mecanismos de autorregulación emocional basados en la atención plena, la aceptación de las experiencias internas y la disminución de la reactividad frente al estrés competitivo (Carraça et al., 2018). Promueve una actitud consciente y aceptante frente a las experiencias psicológicas del deportista.

Por último, el objetivo específico que se propone: Reflexionar sobre los aportes del *mindfulness* a la psicología del deporte. Desde la perspectiva de Cox (2008), la psicología del deporte estudia la relación entre los factores psicológicos y emocionales y el desempeño

deportivo, considerando que variables como la motivación, el autocontrol y la autoconfianza influyen significativamente en el rendimiento. En este sentido, el *mindfulness* aporta herramientas que favorecen el fortalecimiento de dichos recursos psicológicos, promoviendo no solo un mejor desempeño competitivo, sino también una experiencia deportiva más saludable y orientada al crecimiento personal. En consecuencia, puede afirmarse que el *mindfulness* constituye un aporte relevante para la psicología deportiva actual, al ofrecer estrategias orientadas a la regulación emocional, la atención plena y el bienestar psicológico de los deportistas.

Síntesis y conclusiones

A partir de la revisión bibliográfica sistemática realizada, puede concluirse que el *mindfulness* constituye una estrategia psicológica relevante dentro del campo de la psicología del deporte, debido a su influencia positiva sobre la regulación emocional, el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo. La evidencia analizada permitió identificar que la práctica del *mindfulness* favorece el desarrollo de la atención plena, la aceptación consciente de las experiencias internas y la disminución de la reactividad emocional frente a situaciones de presión competitiva.

En relación con el objetivo general de la investigación, los estudios revisados evidenciaron que el *mindfulness* actúa como una herramienta eficaz de regulación emocional, permitiendo a los deportistas gestionar de manera más adaptativa emociones como la ansiedad, el estrés y la frustración durante entrenamientos y competencias. Asimismo, se observó que la práctica sostenida de técnicas de *mindfulness* contribuye a mejorar la concentración, fortalecer la autoconfianza y favorecer estados psicológicos asociados al rendimiento óptimo.

Respecto de los fundamentos teóricos, el *mindfulness* se caracteriza por promover una actitud de conciencia plena centrada en el momento presente, basada en la observación y aceptación de pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin emitir juicios. En este sentido, prácticas como la meditación sentada, la exploración corporal, el control respiratorio y el yoga consciente constituyen herramientas frecuentemente utilizadas dentro de programas de entrenamiento psicológico aplicados al deporte.

En cuanto a los mecanismos de acción asociados a la regulación emocional, los resultados permitieron identificar que el *mindfulness* favorece el fortalecimiento de la atención y la conciencia emocional, la disminución de la activación fisiológica vinculada al

estrés competitivo y el desarrollo de estrategias de afrontamiento más adaptativas. De este modo, los deportistas logran responder con mayor flexibilidad psicológica frente a las demandas deportivas, evitando respuestas impulsivas o desadaptativas ante situaciones de presión.

Por otra parte, la evidencia empírica examinada mostró resultados favorables en distintos contextos y disciplinas deportivas, tanto en deportistas amateurs como de alto rendimiento. Diversos estudios señalaron disminuciones significativas en los niveles de ansiedad precompetitiva y estrés, así como mejoras en variables psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo, entre ellas la concentración, el control emocional, la motivación, la autoeficacia y el bienestar psicológico. Esto permite sostener que el *mindfulness* no solo repercute positivamente en el desempeño deportivo, sino también en la calidad de vida y salud mental de los atletas.

Asimismo, los hallazgos obtenidos permiten reflexionar sobre la importancia de incorporar estrategias psicológicas orientadas al bienestar emocional dentro de los procesos de entrenamiento deportivo. Tradicionalmente, el deporte ha priorizado el rendimiento físico y los resultados competitivos; sin embargo, la literatura revisada evidencia la necesidad de contemplar de manera integral las dimensiones emocionales y psicológicas del deportista. En este sentido, el *mindfulness* representa una herramienta valiosa para promover una práctica deportiva más saludable, equilibrada y centrada en el desarrollo integral de la persona.

Finalmente, puede afirmarse que el *mindfulness* constituye un aporte significativo para la psicología del deporte, ofrece recursos eficaces para la regulación emocional y el fortalecimiento de habilidades psicológicas fundamentales en el contexto competitivo. No obstante, si bien los resultados analizados son favorables, también se reconoce la necesidad de continuar desarrollando investigaciones empíricas con muestras más amplias, diseños

metodológicos más rigurosos y estudios longitudinales que permitan profundizar la comprensión de sus efectos a largo plazo en diferentes disciplinas deportivas y poblaciones de atletas.

Aportes y contribuciones de la investigación

La presente investigación aporta al campo de la psicología del deporte, una revisión teórica acerca del *mindfulness* como estrategia de regulación emocional y su influencia en el rendimiento deportivo. A partir de estudios empíricos publicados entre los años 2021 y 2026, se logró integrar evidencia empírica y conceptual que permite comprender de manera más amplia la relación entre atención plena, bienestar psicológico y desempeño deportivo.

Uno de los principales aportes del estudio consiste en visibilizar la importancia de la regulación emocional dentro del ámbito deportivo, destacando que el rendimiento de los atletas no depende únicamente de factores físicos y técnicos, sino también de variables psicológicas y emocionales. En este sentido, la investigación contribuye a fortalecer una mirada integral del deportista, contemplando la salud mental y el bienestar psicológico como aspectos fundamentales en los procesos de entrenamiento y competencia.

Asimismo, el trabajo permite identificar y describir los principales mecanismos psicológicos asociados a la práctica del *mindfulness*, tales como la atención plena, la aceptación de las experiencias internas, la disminución de la ansiedad competitiva, el control del estrés y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento emocional. Estos hallazgos contribuyen a ampliar el conocimiento teórico sobre los procesos de regulación emocional en contextos deportivos.

Otro aporte relevante radica en la sistematización de investigaciones empíricas recientes desarrolladas en diferentes disciplinas deportivas y grupos etarios, lo que posibilita reconocer la utilidad del *mindfulness* tanto en deportistas amateurs como profesionales. De esta manera, la investigación ofrece una base teórica que puede servir de orientación para futuras intervenciones psicológicas aplicadas al deporte.

En el plano práctico, los resultados obtenidos pueden contribuir al diseño de programas de entrenamiento psicológico orientados al fortalecimiento de habilidades emocionales y cognitivas en deportistas. En este sentido, la investigación proporciona herramientas conceptuales útiles para psicólogos del deporte, entrenadores y profesionales vinculados al ámbito deportivo interesados en incorporar estrategias basadas en *mindfulness* dentro de los procesos de preparación integral de los atletas.

Por otra parte, el estudio también aporta al ámbito académico al reunir y organizar literatura científica reciente sobre *mindfulness* y deporte en idioma español, favoreciendo el acceso a información actualizada y pertinente para futuras investigaciones. Esto resulta especialmente relevante debido al crecimiento progresivo del interés por las intervenciones psicológicas basadas en *mindfulness* dentro de la psicología deportiva contemporánea.

Finalmente, la investigación contribuye a promover una concepción del deporte orientada no solo al logro competitivo, sino también al bienestar integral de quienes lo practican. Desde esta perspectiva, el *mindfulness* se presenta como una herramienta que favorece el equilibrio emocional, la autoconciencia y la calidad de vida de los deportistas, fortaleciendo una práctica deportiva más saludable y humanizada.

Limitaciones de la investigación

La presente investigación presenta ciertas limitaciones vinculadas principalmente con el proceso de selección bajo el método PRISMA, dada por la reducción considerable de estudios durante las etapas de cribado y elegibilidad. De los registros inicialmente identificados, numerosos trabajos fueron excluidos por no cumplir con los criterios temporales, metodológicos o temáticos establecidos. Esto redujo la cantidad final de investigaciones empíricas incluidas en el análisis, limitando la posibilidad de realizar comparaciones más amplias entre distintas poblaciones deportivas y diseños de intervención.

Asimismo, durante el proceso de búsqueda y selección de información, se evidenció una limitada cantidad de investigaciones empíricas que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos. Esto refleja que, si bien el *mindfulness* ha adquirido relevancia en los últimos años, aún existe escasa producción científica específica sobre su aplicación en el ámbito deportivo, particularmente en relación con programas de intervención basados en *mindfulness* dirigidos a deportistas. Del mismo modo, se identificó una limitada evidencia científica que articule específicamente las variables de regulación emocional y *mindfulness* dentro del contexto deportivo, lo que dificulta ampliar el análisis comparativo y profundizar ciertos aspectos del fenómeno estudiado. En este sentido, la escasez de investigaciones empíricas actualizadas constituye una limitación relevante para el desarrollo de conclusiones más generalizables y robustas sobre la temática.

Además, los estudios seleccionados presentaron heterogeneidad en relación con las muestras, disciplinas deportivas, instrumentos de evaluación y tipos de intervenciones basadas en *mindfulness*. Esta diversidad metodológica dificultó la posibilidad de establecer generalizaciones absolutas sobre los efectos del *mindfulness* en el rendimiento deportivo y la regulación emocional.

Otra limitación importante radica en que gran parte de las investigaciones revisadas utilizaron diseños cuasi-experimentales, muestras pequeñas o poblaciones específicas, especialmente deportistas jóvenes o pertenecientes a determinadas disciplinas. Esto restringe la extrapolación de los resultados a otros contextos deportivos o poblaciones de atletas.

Finalmente, al tratarse de una investigación de carácter teórico y de revisión bibliográfica, no se realizaron intervenciones directas ni trabajo de campo con deportistas, por lo que los resultados dependen exclusivamente de la evidencia científica disponible y de la interpretación de los estudios seleccionados. En este sentido, se reconoce la necesidad de continuar desarrollando investigaciones empíricas que permitan profundizar el análisis de los efectos del *mindfulness* en distintos contextos deportivos.

Líneas de investigaciones futuras

En primer lugar, futuras investigaciones podrían orientarse al desarrollo de estudios empíricos con muestras más amplias y diversas, incorporando deportistas de diferentes edades, géneros, niveles competitivos y disciplinas deportivas. Esto permitiría obtener resultados más representativos y favorecer una mayor generalización de los efectos del *mindfulness* en distintos contextos deportivos.

Asimismo, sería relevante promover investigaciones longitudinales que permitan analizar los efectos del *mindfulness* a mediano y largo plazo sobre variables psicológicas vinculadas al deporte, tales como la ansiedad competitiva, el estrés, la autoconfianza, la concentración y el bienestar psicológico. En este sentido, resulta importante evaluar la permanencia y estabilidad de los beneficios asociados a la práctica sostenida de *mindfulness* en los atletas.

También se sugiere desarrollar y evaluar programas de intervención basados en *mindfulness* aplicados específicamente al contexto deportivo, dado que se identificó una escasa cantidad de investigaciones centradas en programas estructurados destinados a deportistas. En este sentido, futuras investigaciones podrían comparar la efectividad de distintas técnicas de *mindfulness*, tales como meditación, respiración consciente, exploración corporal o yoga, según las características y demandas de cada disciplina deportiva.

Asimismo, sería valioso explorar la incorporación de programas de *mindfulness* dentro de equipos interdisciplinarios de entrenamiento deportivo, considerando el trabajo conjunto entre psicólogos deportivos, entrenadores, preparadores físicos y otros profesionales de la salud. Esto permitiría analizar no sólo los efectos individuales sobre el deportista, sino también el impacto del *mindfulness* en variables grupales, como la cohesión del equipo, la comunicación y el clima emocional.

Finalmente, futuras líneas de investigación podrían profundizar la relación entre *mindfulness* y salud mental en deportistas, abordando problemáticas actuales como el agotamiento emocional, la presión competitiva, la autoexigencia y el estrés asociado al alto rendimiento. De esta manera, se contribuiría al desarrollo de estrategias psicológicas orientadas no solo a optimizar el rendimiento deportivo, sino también a promover el bienestar integral y la calidad de vida de los atletas.

Referencias

- Alvarado, P., & Rodas, J. (2024). Estrategias de regulación emocional cognitiva: diferencias de género en Ecuador. *Liberabit*, 30(1).
<https://doi.org/10.24265/liberabit.2024.v30n1.727>
- Bacas, D. C., Marti, A. C., & Pastor, A. M. (2015). Mindfulness como estrategia de regulación emocional: Un estudio de laboratorio. *Àgora de salut*, 1, 127-138.
<https://doi.org/10.6035/AgoraSalut.2015.1.9>
- Botella, L., & Pérez, M. (2016). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17, 77–120.
<https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.907>
- Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Médica Panamericana.
- Cepeda-Hernández, S. L. (2015). El mindfulness disposicional y su relación con el bienestar, la salud emocional y la regulación emocional. *Revista Internacional de Psicología*, 14(2), 1-31.
<https://doi.org/10.33670/18181023.v14i02.135>
- Cuellar Vides, E. J. (2025). *Aplicación de técnicas de mindfulness como estrategia didáctica para el manejo del estrés y la ansiedad en la etapa competitiva de un grupo de deportistas de taekwondo y karate de Bucaramanga* [Trabajo de Grado, Universidad Cooperativa de Colombia] Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/60871>

- Kabat-Zinn, J. (2016). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairós.
- López Secanell, I., Gené Morales, J., & Hernaiz Agreda, N. (2021). Mindfulness y educación física en la población universitaria: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 42, 821–830.
- Martínez García, M. Á. (2020). Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Almería] Repositorio Institucional de la Universidad de Almería.
<https://hdl.handle.net/10835/10180>
- Lopez Martínez, V. L. (2023). Mindfulness para la mejora de la regulación emocional en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. *Voces de la Educación*, 8 (15), 130-148.
<https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/561>
- Macías, J. J. D., & Delcampo, D. P. (2025). ¿Puede el mindfulness causar un efecto positivo en la actividad deportiva profesional?: una revisión sistemática. *Tempus Psicológico*, 8(2). <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.8.2.5298.2025>
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (atención plena): la meditación en psicología clínica. *Gaceta de Psicología*, 50, 13–29.
<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25559w/U3.pdf>

Mayoral, R. P., 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), 1-17.

<https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>

Ortega Alcaraz, V. (2015). Mindfulness y regulación emocional [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Jaén]. Colección de Recursos Educativos Abiertos de la Universidad de Jaén. <https://hdl.handle.net/10953.1/1960>

Pérez Morocho, G. A., & Jiménez Gonzales, S. D. (2025). *Estrategias psicológicas para mejorar la regulación emocional en adolescentes: una revisión sistemática* [Masterthesis, Universidad de las Américas]. Repositorio Digital Universidad de las Américas. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/18027>

Pinzón Tron, A. (2021). *Mindfulness como estrategia de regulación emocional en la mejora de habilidades psicológicas en natación artística* [Tesis, Universidad Autónoma de Nuevo León] UANL Repositorio Académico Digital.

<https://eprints.uanl.mx/28485/>

Ramos Illachura, P. R. (2022). Mindfulness y regulación emocional en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2022.[Tesis de Licenciatura, Universidad Privada de Tacna] Repositorio Institucional UPT.

<https://hdl.handle.net/20.500.12969/2735>

- Rodríguez, S. T. (2025). *Beneficios del mindfulness en deportistas de resistencia: una revisión sistemática* [Trabajo fin de Grado, Universidad a distancia de Madrid]. Repositorio Institucional de la Universidad a Distancia de Madrid.
<http://hdl.handle.net/20.500.12226/3064>
- Romani Altamirano, D., & Dávila Navarro, S. (2025). *Efectividad de los programas basados en mindfulness en el rendimiento atlético de los deportistas* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC
<http://hdl.handle.net/10757/687614>
- Rubio, A. D. R. M., Tarco, V. E. L., & Monge, J. G. E. (2025). Aplicación del mindfulness en la psicología del deporte como estrategia de regulación emocional. *Ciencia y Educación*, 6(6.1), 310–319.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17051687>
- Suárez Camargo, C. C. (2021). *Efecto de un entrenamiento en mindfulness y su relación con el rendimiento deportivo en jóvenes entre 14 a 18 años* [Trabajo de Grado, Fundación Universitaria Konrad Lorenz].Repositorio Konrad Lorenz.
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4758>
- UNIR. (2025, 23 de Abril). Psicología del deporte: ¿qué es y cuáles son sus funciones? UNIR Colombia.
<https://colombia.unir.net/actualidad-unir/psicologia-deporte/>
- Ursino, D. J., Abal, F. J. P., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2020). La evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: una revisión sistemática. *Anuario de*

Investigaciones, 26, 413-421.

<https://hdl.handle.net/11336/170149>

Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42–51.

<https://doi.org/10.20453/rnp.v79i1.2767>

Holguín, J., Gastélum, G., Reyes, Y., Ramos, A., & Hernández, R. (2020). Uso del mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva: Revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(2), 1-14.

<https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.2>

Anexos

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios según método PRISMA.

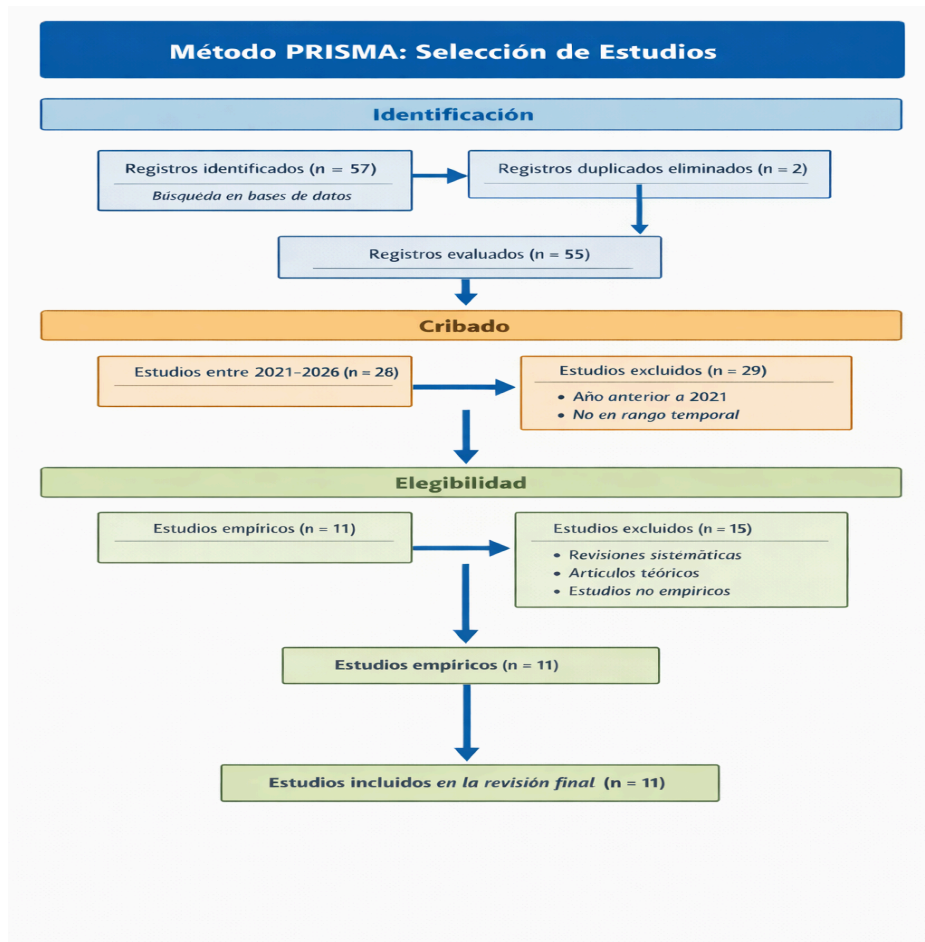


Tabla 1*Síntesis de estudios sobre Mindfulness en el deporte.*

Autor/año	Objetivo	Muestra	Diseño metodológico	Variables	Instrumentos (aprox.)	Resultados principales
Astudillo & Pizarro (2023)	Reducir ansiedad precompetitiva	Gimnastas	Cuasi experimental	<i>Mindfulness</i> y ansiedad	CSAI-2 (probable)	Disminución significativa de ansiedad
Buxeda (2023)	Evaluar programa <i>mindfulness</i>	Futbolistas	Intervención longitudinal	<i>Mindfulness</i> y rendimiento	Cuestionarios psicológicos	Mejora del rendimiento y variables mentales
Fernández Mullo (2026)	Analizar ansiedad y concentración	Futbolistas (12–15 años)	Experimental	<i>Mindfulness</i> / concentración / ansiedad	Test de atención / ansiedad	Mejora en concentración y reducción de ansiedad

López Salvador et al. (2021)	Evaluar programa psicológic o breve	Voleibol sub-16	Experimental	<i>Mindfuln ess / rendimie nto psicológi co</i>	Escalas psicológicas deportivas	Mejora en variables psicológica s
Muñoz-Av endaño et al. (2024)	Evaluar <i>mindfulnes</i> s e hipnosis	Basquetbo listas	Experimental	<i>Mindfuln ess / rendimie nto</i>	Tests psicológicos	Mejora del rendimient o deportivo
Pinzón Tron (2021)	Mejorar regulación emocional	Natación artística	Cuasi experimental	<i>Mindfuln ess / regulació n emociona l</i>	Escalas emocionales	Mejor control emocional
Reynoso-S ánchez et al. (2021)	Analizar relación psicológic a	Boxeadore s jóvenes	Correlacional	<i>Mindfuln ess / ansiedad / autoefica cia</i>	Inventarios psicológicos	Menor ansiedad y mayor autoeficaci a

Rubio (2021)	Intervención individual	Tirador de arco	Estudio de caso	<i>Mindfulness</i> / rendimiento	Registro clínico	Mejora del rendimiento
Suárez Camargo (2021)	Evaluar entrenamiento <i>mindfulness</i>	Jóvenes deportistas	Experimental	<i>Mindfulness</i> / rendimiento	Cuestionarios psicológicos	Resultados positivos en rendimiento
Murillo & Moro (2025)	Evaluar intervención en para atletas	Deportistas con discapacidad	Cuasi experimental	<i>Mindfulness</i> / bienestar	Escalas de bienestar	Mejora en bienestar general

Cánovas et al. (2025)	Mejorar bienestar emocional	Futbolistas	Intervención	<i>Mindfulness</i> / bienestar	Escalas emocionales	Aumento del bienestar emocional
-----------------------	-----------------------------	-------------	--------------	--------------------------------	---------------------	---------------------------------

Figura 2

Proceso de Investigación.

