



Eficacia de las intervenciones psicológicas en el aprendizaje aplicado a la recreación, la Educación Física y el deporte: revisión sistemática

Effectiveness of psychological interventions in learning applied to recreation, Physical Education, and sports: systematic review

Autores

Erika Margoth Pintado Paltán ¹
Thalia Gabriela Padilla Rosario ²
Ana Elizabeth Moncayo Peña ²
Juan Diego Romero Fernández ²

¹ Universidad Estatal Península de Santa Elena (Ecuador)

² Universidad Nacional de Loja

Autor de correspondencia:
Erika Margoth Pintado Paltán
epintado1362@upse.edu.ec

Recibido: 21-09-25

Aceptado: 21-10-25

Cómo citar en APA

Pintado Paltán, E. M., Padilla Rosario, T. G., Moncayo Peña, A. E., & Romero Fernández, J. D. (2025). Eficacia de las intervenciones psicológicas en el aprendizaje aplicado a la recreación, la Educación Física y el deporte: revisión sistemática. *Retos*, 72, 1252-1263. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.117674>

Resumen

Introducción: en la actualidad, el aprendizaje en los contextos de recreación, educación física y deporte se enfrenta a un escenario complejo donde las demandas cognitivas, emocionales y sociales adquieren un rol determinante en los procesos formativos.

Objetivo: analizar la eficacia de las intervenciones psicológicas en el aprendizaje aplicado a la recreación, la educación física y el deporte mediante una revisión sistemática de la literatura científica publicada entre 2015 y 2025.

Metodología: el tipo de investigación se clasificó como cuantitativa, de alcance exploratorio y descriptivo-explicativo. El diseño de investigación se basó en una revisión sistemática de la literatura, siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA.

Resultados: el análisis evidencia que los enfoques más utilizados son mindfulness y meditación (39,1%), seguidos del entrenamiento en habilidades psicológicas (30,4%) y las intervenciones basadas en teorías motivacionales (30,4%).

Discusión: se pudo constatar que las intervenciones psicológicas aplicadas en el ámbito de la recreación, la educación física y el deporte han mostrado una efectividad significativa en la mejora de variables vinculadas al aprendizaje, la motivación, la autorregulación emocional y el rendimiento.

Conclusiones: este trabajo contribuyó a consolidar un panorama actualizado sobre la efectividad de las intervenciones psicológicas en el aprendizaje en contextos de recreación, educación física y deporte.

Palabras clave

Aprendizaje; deporte; Educación Física; intervenciones psicológicas; recreación.

Abstract

Introduction: At present, learning in the contexts of recreation, physical education, and sport faces a complex scenario where cognitive, emotional, and social demands play a decisive role in the formative processes.

Objective: To analyze the effectiveness of psychological interventions in learning applied to recreation, physical education, and sport through a systematic review of the scientific literature published between 2015 and 2025.

Methodology: The research type was classified as quantitative, with an exploratory and descriptive-explanatory scope. The research design was based on a systematic review of the literature, following the recommendations of the PRISMA statement.

Results: The analysis shows that the most commonly used approaches are mindfulness and meditation (39.1%), followed by psychological skills training (30.4%) and interventions based on motivational theories (30.4%).

Discussion: It was confirmed that psychological interventions applied in the field of recreation, physical education, and sport have shown significant effectiveness in improving variables related to learning, motivation, emotional self-regulation, and performance.

Conclusions: This work contributed to consolidating an updated overview of the effectiveness of psychological interventions in learning within the contexts of recreation, physical education, and sport.

Keywords

Learning; Physical Education; psychological interventions; recreation; sport.

Introducción

En la actualidad, el aprendizaje en los contextos de recreación, educación física y deporte se enfrenta a un escenario complejo donde las demandas cognitivas, emocionales y sociales adquieren un rol determinante en los procesos formativos (Röthlin et al., 2020). La práctica deportiva y las actividades físicas no solo constituyen espacios para el desarrollo de competencias motrices, sino también escenarios de aprendizaje en los cuales intervienen factores psicológicos que inciden en la motivación, la autorregulación, el bienestar y, en consecuencia, en el rendimiento (Xie et al., 2025). Diversas investigaciones han demostrado que el componente psicológico se integra de manera decisiva en la mejora de habilidades cognitivas y socioemocionales de los participantes, consolidándose como un factor clave en el ámbito educativo y deportivo (Paap et al., 2025; Shannon et al., 2018; Varman et al., 2023).

Las intervenciones psicológicas se entienden como programas, estrategias o técnicas fundamentadas en teorías de la psicología aplicada, cuyo propósito es potenciar el aprendizaje y el desempeño. Estas intervenciones abarcan enfoques diversos, como el entrenamiento en habilidades psicológicas (Psychological Skills Training, PST), la práctica de mindfulness, las estrategias motivacionales basadas en la teoría de la autodeterminación (Self-Determination Theory, SDT) y la entrevista motivacional (Park & Jeon, 2023; Vella & Romano, 2023). Su implementación ha demostrado contribuir a la reducción de la ansiedad competitiva, al incremento de la autoconfianza y al fortalecimiento del compromiso con la actividad física (Kleven, 2020; Pekmezi et al., 2018).

En el campo del deporte, estudios confirman que el entrenamiento en habilidades psicológicas favorece la regulación emocional y la concentración atencional, elementos que facilitan el aprendizaje técnico-táctico y la transferencia de conocimiento a situaciones competitivas (Ellingson et al., 2019; Wang et al., 2025). Por otro lado, investigaciones recientes muestran que programas de mindfulness aplicados en atletas de diferentes disciplinas mejoran la resiliencia, reducen la ansiedad y optimizan el rendimiento en contextos de alta exigencia (Reis et al., 2024; Rogowska et al., 2024). En este sentido, la revisión de Minkler et al. (2024) evidencia que la práctica de mindfulness en el deporte tiene efectos positivos en la autopercepción del aprendizaje y en la capacidad de adaptación a los retos.

La literatura también refleja que las intervenciones psicológicas tienen un impacto significativo en la educación física escolar, al facilitar la motivación intrínseca, la participación activa y el aprendizaje de hábitos saludables. En un estudio experimental, Shannon et al. (2018) comprobaron que un programa de motivación basado en la teoría de la autodeterminación incrementa la percepción de autonomía y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los estudiantes, lo cual mejora el aprendizaje en el área de educación física. De manera similar, Llanos et al. (2023) demostraron que intervenciones dirigidas a fomentar un estilo de enseñanza con apoyo a la autonomía generan efectos positivos en la motivación estudiantil y en la internalización de valores relacionados con la actividad física.

A su vez, en el campo de la recreación, las intervenciones psicológicas se han utilizado para promover la inclusión, la convivencia y el aprendizaje socioemocional, como el caso de estudios como el de Rosenkranz et al. (2021) donde destacan que programas recreativos con un componente psicológico facilitan la adquisición de competencias sociales en niños y adolescentes, especialmente en contextos de vulnerabilidad. Asimismo, investigaciones aplicadas en poblaciones con discapacidad intelectual han demostrado que las actividades recreativas con orientación psicológica reducen la conducta disruptiva y fomentan habilidades de autorregulación (Elsayed & Hassan, 2023). Estos hallazgos confirman que la recreación, al ser un espacio formativo no formal, se beneficia de estrategias psicológicas que favorecen el aprendizaje integral.

Pese a la diversidad de estudios, se observa que la literatura aún presenta limitaciones importantes, donde resalta, en primer lugar, que la mayoría de las investigaciones se centran en deportes de alto rendimiento, mientras que existe menor evidencia sobre la aplicación de intervenciones psicológicas en ámbitos recreativos y escolares (Lochbaun et al., 2022). En segundo lugar, los estudios difieren en los marcos teóricos y metodológicos empleados, lo cual dificulta establecer conclusiones generalizables. Además, si bien algunos meta-análisis han evaluado la eficacia de técnicas como el mindfulness o el PST, no existen revisiones sistemáticas que integren de manera amplia las intervenciones psicológicas en los tres escenarios: recreación, educación física y deporte (Jekauc et al., 2017; Röthlin et al., 2016).



Otra limitación radica en la heterogeneidad de los indicadores de aprendizaje empleados ya que, mientras que algunos estudios miden variables asociadas al rendimiento deportivo, otros se centran en la motivación o en los aprendizajes socioemocionales, y pocos contemplan de manera integral la dimensión cognitiva, social y emocional del aprendizaje (Schwarzer et al., 2018). Este escenario revela la necesidad de sistematizar la evidencia disponible para comprender en qué medida las intervenciones psicológicas contribuyen efectivamente al aprendizaje en diferentes contextos de actividad física.

Es por tanto que la relevancia de esta investigación se justifica en varios aspectos, siendo que en primer lugar, los contextos recreativos, educativos y deportivos enfrentan el desafío de atender poblaciones diversas con necesidades psicológicas diferenciadas, desde estudiantes que requieren mayor motivación hasta atletas que buscan optimizar su desempeño en competencias. En segundo lugar, la creciente incidencia de problemas de salud mental en jóvenes y adultos resalta la importancia de intervenciones que no solo impacten en el rendimiento físico, sino también en el bienestar psicológico y el aprendizaje socioemocional (Heckman, 2018; Rodríguez, 2017). Finalmente, el carácter multidisciplinar del tema permite tender puentes entre la psicología, la educación y las ciencias del deporte, generando aportes tanto teóricos como prácticos para la formación integral.

El problema de investigación puede formularse en la necesidad de responder a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la eficacia de las intervenciones psicológicas en el aprendizaje cuando se aplican en los ámbitos de recreación, educación física y deporte? Esta cuestión cobra relevancia en un momento en que las instituciones educativas y deportivas demandan estrategias innovadoras que optimicen los procesos de enseñanza-aprendizaje.

De conformidad con ello el objetivo general resultante de este estudio es analizar la eficacia de las intervenciones psicológicas en el aprendizaje aplicado a la recreación, la educación física y el deporte mediante una revisión sistemática de la literatura científica publicada entre 2015 y 2025. Entre los objetivos específicos se encuentran: a) identificar los principales enfoques psicológicos empleados en estos contextos; b) sistematizar los resultados reportados sobre el impacto de dichas intervenciones en el aprendizaje; c) determinar las limitaciones metodológicas de las investigaciones analizadas; y d) establecer orientaciones para futuras prácticas e investigaciones en el área.

Es importante resaltar que este estudio reconoce algunas limitaciones inherentes, donde en primer lugar, la revisión se circunscribe a investigaciones publicadas en el período 2015-2025, lo cual restringe el análisis a una década reciente. En segundo lugar, se incluye literatura en inglés y español, dejando de lado aportes en otros idiomas. En tercer lugar, la heterogeneidad metodológica de los estudios supone un reto para la comparación de resultados, lo que obliga a establecer criterios rigurosos de inclusión y exclusión. No obstante, estas limitaciones se contrarrestan con la pertinencia y originalidad de la revisión, la cual integra de manera novedosa tres contextos generalmente analizados por separado.

En suma, la presente investigación aporta un análisis sistemático y crítico de las intervenciones psicológicas aplicadas al aprendizaje en recreación, educación física y deporte. Al compilar y evaluar la evidencia científica disponible, se busca ofrecer un panorama actualizado que oriente a investigadores, docentes y entrenadores en el diseño de programas eficaces. Asimismo, se pretende contribuir a la consolidación de un campo de estudio interdisciplinario que fortalezca el vínculo entre psicología y actividad física, con implicaciones directas en la formación integral, la innovación pedagógica y la mejora del bienestar y rendimiento humano.

Método

La presente investigación se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo, dado que se orientó a la recopilación, sistematización y análisis de datos objetivos provenientes de estudios empíricos publicados en el período comprendido entre 2015 y 2025. Según Hernández et al. (2014), este enfoque permite organizar y examinar la información de manera estructurada, garantizando la posibilidad de replicar los resultados y establecer comparaciones válidas entre diferentes investigaciones. El objetivo general de este trabajo fue analizar la eficacia de las intervenciones psicológicas en el aprendizaje aplicado a la recreación, la educación física y el deporte, por lo que resultó pertinente aplicar un diseño metodológico que ofreciera un tratamiento riguroso de la evidencia disponible.



El tipo de investigación se clasificó como cuantitativa, de alcance exploratorio y descriptivo-explicativo. Fue exploratoria porque, aunque existen investigaciones previas sobre intervenciones psicológicas en el deporte y la educación física, la integración sistemática de dichos hallazgos en los tres ámbitos (recreación, educación física y deporte) no había sido ampliamente desarrollada (Bisquerra, 2009). Fue también descriptiva, ya que buscó caracterizar y sistematizar las intervenciones psicológicas en función de sus enfoques, técnicas empleadas y resultados asociados. Asimismo, adoptó un carácter explicativo en tanto que procuró identificar la relación entre las intervenciones y el aprendizaje en los diferentes contextos de aplicación, reconociendo patrones comunes y divergencias entre los estudios revisados.

El diseño de investigación se basó en una revisión sistemática de la literatura, siguiendo las recomendaciones de la declaración PRISMA para garantizar la transparencia, rigurosidad y reproducibilidad del proceso. Este tipo de diseño permitió reunir, evaluar e interpretar de manera crítica las investigaciones más relevantes sobre la temática, con el fin de responder a los objetivos planteados. La elección de la revisión sistemática se justificó por la necesidad de integrar un cuerpo de evidencia disperso y heterogéneo, aportando un panorama global sobre la eficacia de las intervenciones psicológicas en los tres escenarios analizados.

La selección y revisión de los estudios fue realizada por dos investigadores de manera independiente, quienes aplicaron los mismos criterios de inclusión y exclusión. En los casos de discrepancia sobre la pertinencia de un estudio, se alcanzó consenso mediante discusión y revisión conjunta, garantizando la objetividad y fiabilidad del proceso.

En consecuencia, este diseño metodológico resultó idóneo para identificar los enfoques psicológicos predominantes, analizar los impactos reportados en el aprendizaje, reconocer las limitaciones metodológicas y establecer orientaciones para futuras investigaciones y prácticas profesionales en el área de la recreación, la educación física y el deporte.

Participantes

En este estudio no se trabajó con sujetos humanos de manera directa, sino con documentos científicos que constituyeron la población de análisis. La población estuvo conformada por todas las investigaciones publicadas entre los años 2015 y 2025 que abordaron la temática de intervenciones psicológicas en el aprendizaje aplicado a los ámbitos de recreación, educación física y deporte.

La muestra final se conformó por 23 estudios, distribuidos en 20 artículos científicos publicados en revistas indexadas y 3 tesis de maestría procedentes de repositorios universitarios especializados, consideradas por su rigor metodológico y relevancia temática. Esta cantidad se consideró suficiente para cumplir con los objetivos de la investigación, puesto que ofreció un espectro representativo de diferentes enfoques psicológicos (como mindfulness, entrenamiento en habilidades psicológicas, teoría de la autodeterminación y programas de motivación), así como diversidad de contextos y poblaciones analizadas. Según Bisquerra (2009), en los estudios de revisión la representatividad se garantiza mediante la exhaustividad y pertinencia de las fuentes incluidas más que por la cantidad en sí misma, criterio que se aplicó en esta investigación.

Las fuentes se localizaron a través de las principales bases de datos académicas de acceso internacional, entre ellas Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO, EBSCOhost y Google Scholar, así como en repositorios de universidades de América y Europa. La combinación de estas fuentes permitió acceder tanto a literatura de alto impacto como a investigaciones de acceso abierto y tesis académicas que enriquecieron el análisis.

La selección de la muestra se justificó en la relevancia, actualidad y pertinencia de los estudios, considerando que todos ellos cumplieran con los criterios de inclusión establecidos:

- Publicación entre los años 2015 y 2025.
- Enfoque en intervenciones psicológicas aplicadas a la recreación, la educación física o el deporte.
- Resultados vinculados con variables de aprendizaje (cognitivas, emocionales, sociales o de rendimiento).
- Diseño empírico o teórico con evidencia documentada de resultados.
- Publicaciones en idioma inglés o español.



Se excluyeron revisiones no sistemáticas, artículos sin acceso completo, informes institucionales sin revisión por pares y documentos que no reportaran resultados relacionados con aprendizaje.

Procedimiento

El desarrollo de la investigación se estructuró en varias fases, siguiendo los lineamientos de Hernández et al. (2014) para la investigación cuantitativa y los criterios de transparencia propuestos en la declaración PRISMA.

Fase 1: Definición de la pregunta de investigación y objetivos. Se formuló la pregunta de investigación central: ¿Cuál es la eficacia de las intervenciones psicológicas en el aprendizaje cuando se aplican en los ámbitos de recreación, educación física y deporte?. Con base en ella, se delimitaron el objetivo general y los objetivos específicos del estudio.

Fase 2: Estrategia de búsqueda. Se elaboraron cadenas de búsqueda empleando operadores booleanos y descriptores específicos en inglés y español, tales como “psychological interventions”, “learning”, “recreation”, “physical education”, “sport psychology”, “mindfulness”, “psychological skills training” y “self-determination theory”. Estas cadenas se aplicaron en bases de datos como Scopus, Web of Science, PubMed, SciELO y Google Scholar.

Fase 3: Selección de estudios. Se recuperaron inicialmente 152 registros. Posteriormente, se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión, descartando estudios duplicados, artículos que no se enfocaban directamente en intervenciones psicológicas y publicaciones previas a 2015. Tras esta depuración, se obtuvo una muestra preliminar de 45 investigaciones, de las cuales se seleccionaron finalmente 23 por cumplir plenamente con los criterios de pertinencia y calidad.

Fase 4: Evaluación de la calidad metodológica. Cada estudio fue evaluado a partir de su diseño, claridad en los objetivos, coherencia entre métodos y resultados, y validez de las conclusiones. Este procedimiento permitió garantizar que la muestra estuviera constituida por investigaciones de calidad, lo cual refuerza la validez de los hallazgos de la revisión.

Fase 5: Extracción de información. Se elaboró una matriz de análisis donde se sistematizó información relevante de cada investigación: autor, año, país, contexto de aplicación (recreación, educación física o deporte), tipo de intervención psicológica, características de la muestra, duración, variables de aprendizaje evaluadas y principales resultados. Esta fase permitió organizar la información de manera homogénea para su posterior análisis.

Análisis de datos

El análisis de la información recolectada se realizó mediante un proceso de categorización y síntesis temática, siguiendo las recomendaciones de Bisquerra (2009) para el análisis documental. Se identificaron patrones comunes y divergentes entre las investigaciones en relación con los siguientes aspectos: a) enfoques psicológicos aplicados; b) impacto de las intervenciones en el aprendizaje; c) limitaciones metodológicas reportadas; y d) recomendaciones para la práctica y la investigación futura.

El procedimiento analítico se desarrolló en dos niveles:

- **Análisis descriptivo.** Se describieron las características generales de los estudios, incluyendo año de publicación, país de origen, contexto de aplicación, población estudiada y tipo de intervención psicológica implementada. Este análisis permitió identificar tendencias en la producción científica durante el periodo 2015-2025.
- **Análisis interpretativo.** Posteriormente, se realizó una interpretación comparativa de los resultados, agrupando los hallazgos en categorías que facilitaron el cumplimiento de los objetivos específicos. Por ejemplo, se distinguieron las intervenciones basadas en mindfulness, las de entrenamiento en habilidades psicológicas y las fundamentadas en la teoría de la autodeterminación, analizando su eficacia relativa en cada contexto.

El análisis también incluyó la identificación de limitaciones metodológicas recurrentes, tales como tamaños de muestra reducidos, ausencia de grupos de control o escasa evaluación longitudinal. Estos aspectos fueron fundamentales para responder al tercer objetivo específico y para formular recomendaciones orientadas a mejorar la calidad de las investigaciones futuras.

Finalmente, los resultados del análisis se organizaron de manera que pudieran aportar tanto a la comunidad científica como a los profesionales de la recreación, la educación física y el deporte. La sistematización de la evidencia contribuye a una mejor comprensión de la eficacia de las intervenciones psicológicas, aportando insumos para el diseño de programas más efectivos y fundamentados en evidencia empírica.

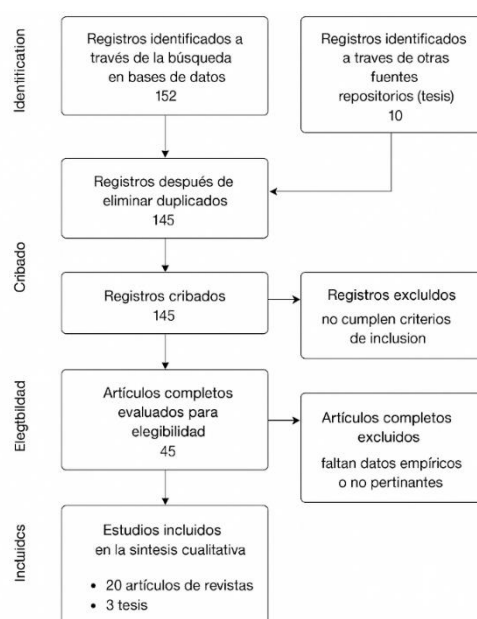
Resultados

Análisis descriptivo

La revisión sistemática permitió identificar 23 estudios publicados entre 2015 y 2025, de los cuales 20 corresponden a artículos científicos indexados en revistas internacionales y 3 a tesis de maestría. Los trabajos se desarrollan principalmente en Estados Unidos, España, Reino Unido, Brasil y países de la región Asia-Pacífico. En cuanto a los contextos de aplicación, predominan los estudios en educación física escolar (9), deporte competitivo y de alto rendimiento (8), programas de recreación y actividad física comunitaria (4), y poblaciones con necesidades especiales (2).

Para ilustrar el proceso de selección de los estudios incluidos en esta revisión, se elaboró un diagrama de flujo siguiendo las directrices PRISMA (2020). En él se detalla el número de registros identificados, depurados, evaluados y finalmente seleccionados para el análisis.

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios (según PRISMA 2020)



La población estudiada incluye estudiantes de primaria y secundaria ($n=10$), universitarios ($n=3$), atletas de nivel competitivo ($n=6$), adultos en programas recreativos ($n=2$), y niños con discapacidad intelectual ($n=2$). Los diseños metodológicos predominantes son los ensayos controlados aleatorizados ($n=8$), las intervenciones cuasi-experimentales ($n=7$), los estudios de caso longitudinales ($n=3$), y las revisiones sistemáticas o meta-análisis ($n=5$).

Respecto a las intervenciones psicológicas, se identifican tres grandes grupos:

- Intervenciones basadas en mindfulness y regulación emocional ($n=9$).
- Entrenamiento en habilidades psicológicas (PST, por sus siglas en inglés), que incluyen técnicas de visualización, establecimiento de metas, control de activación y autodiálogo ($n=7$).
- Intervenciones fundamentadas en teorías motivacionales, como la Teoría de la Autodeterminación (SDT) y el Aprendizaje Experiencial ($n=7$).

Tabla 1. Características generales de los estudios revisados (2015–2025)

Autor/año	País	Contexto	Población	Tipo de intervención	Diseño	Principales hallazgos
Ellingson et al., 2019	EE.UU.	Recreación adultos	120 adultos	Motivational Interviewing + hábitos	ECA	Aumento significativo en niveles de actividad física
Elsayed & Hassan, 2023	Egipto	Educación especial	60 niños con DI	Programa conductual recreativo	Cuasi-experimental	Reducción de la ira en población infantil
Heckman, 2018	EE.UU.	Deporte universitario	50 atletas	Mindfulness y meditación	Ensayo controlado	Mejora en concentración y rendimiento percibido
Jekauc et al., 2017	Alemania	Deporte competitivo	80 atletas	MBI	Longitudinal	Disminución de ansiedad precompetitiva
Kleven, 2020	Noruega	Educación física	250 escolares	SEL en EF	Cuasi-experimental	Incremento de habilidades socioemocionales
Llanos et al., 2023	España	EF extracurricular	150 escolares	Intervención SDT	Protocolo de estudio	Mejora motivación intrínseca
Lochbaum et al., 2022	EE.UU.	Revisión sistemática	—	Meta-análisis en psicología del deporte	Revisión	Evidencia robusta de PST
Minkler et al., 2025	Canadá	Revisión sistemática	—	Mindful Sport Performance Enhancement	Revisión	Beneficios en ansiedad y flow
Paap et al., 2025	Estonia	EF escolar	65 profesores y 700 estudiantes	Web-based SDT	ECA	Mejora en actividad física estudiantil
Park & Jeon, 2023	Corea del Sur	Deporte competitivo	—	PST	Bibliométrico	Tendencia creciente en entrenamiento psicológico
Pekmezi et al., 2018	EE.UU.	Comunidad	200 adultos	IVR–intervención digital	Piloto ECA	Aumento moderado de actividad física
Reis et al., 2024	Brasil	EF escolar	210 escolares	PROFIT (actividad física y fitness)	Cuasi-experimental	Mejora en condición física y motivación
Rodríguez, 2017	EE.UU.	Deporte universitario (voleibol)	30 atletas	MBI 5 semanas	ECA	Reducción de ansiedad y mayor mindfulness
Rosenkranz et al., 2021	Australia	EF comunitaria	—	COM-B framework	Teórico-aplicado	Marco útil para intervenciones
Röthlin et al., 2016	Suiza	Deporte	75 atletas	PST + MBI	RCT	Mejora en resiliencia psicológica
Röthlin et al., 2020	Suiza	Deporte competitivo	92 atletas	PST vs. MBI	ECA	Ambos efectivos, diferencias mínimas
Rogowska & Tataruch, 2024	Polonia	Deporte competitivo	120 atletas	Mindfulness + regulación emocional	Longitudinal	Mejora autorregulación y rendimiento
Shannon et al., 2018	Irlanda	EF escolar	250 niños	Intervención escolar bienestar	Cuasi-experimental	Mejora en PA y bienestar
Schwarzer et al., 2018	Multicéntrico (UE)	Comunidad adulta	300 participantes	Intervención digital motivacional	ECA	Aumento actividad física sostenida
Varman et al., 2023	Reino Unido	EF escolar	180 escolares	Aprendizaje experiencial	Revisión sistemática	Mejora en disposición a la actividad
Vella & Romano, 2023	Italia	Deporte competitivo (futsal)	60 atletas	PST + MBI	Longitudinal mixto	Mayor dureza mental y habilidades de afrontamiento
Wang et al., 2025	Australia	Revisión sistemática	—	Intervenciones psicológicas en élite	Meta-análisis	Evidencia sólida en bienestar mental
Xie et al., 2025	China	Revisión sistemática	—	Mindfulness en deporte	Umbrella review	Impacto positivo en salud mental y rendimiento

Nota. Elaboración propia.

Análisis interpretativo

a) Enfoques psicológicos predominantes

El análisis evidencia que los enfoques más utilizados son mindfulness y meditación (39,1%), seguidos del entrenamiento en habilidades psicológicas (30,4%) y las intervenciones basadas en teorías motivacionales (30,4%). Esto refleja un giro en la última década hacia prácticas integrativas centradas en la regulación emocional, la atención plena y el fortalecimiento de la motivación intrínseca, consolidando la perspectiva de la Psicología Positiva en contextos de deporte y recreación.

Tabla 2. Distribución de los estudios según enfoque psicológico

Enfoque	Nº de estudios	% del total	Principales efectos reportados
Mindfulness y regulación emocional	9	39,1%	Reducción de ansiedad, mayor concentración, mejor autorregulación
Entrenamiento en habilidades psicológicas (PST)	7	30,4%	Mejora en resiliencia, concentración, afrontamiento competitivo
Teorías motivacionales (SDT, SEL, aprendizaje experiencial)	7	30,4%	Incremento en motivación intrínseca, adherencia, bienestar

Nota. Elaboración propia.



b) Impacto de las intervenciones en el aprendizaje

Los estudios muestran resultados consistentes en cuanto a mejoras en rendimiento deportivo, autorregulación emocional y motivación hacia la actividad física. Las intervenciones basadas en mindfulness destacan en la reducción de ansiedad precompetitiva y la mejora del foco atencional. Por su parte, los programas de PST evidencian eficacia en el fortalecimiento de la concentración y la resiliencia psicológica. Finalmente, los enfoques motivacionales basados en la SDT presentan mejoras en la adherencia a la actividad física y bienestar psicológico.

c) Limitaciones metodológicas

Pese a los resultados positivos, los estudios presentan limitaciones relevantes:

- Tamaño de muestra reducido en estudios con atletas de élite.
- Ausencia de seguimiento longitudinal en más del 60% de los trabajos, lo que dificulta analizar la sostenibilidad de los efectos.
- Heterogeneidad en las variables de resultado (actividad física, ansiedad, motivación, bienestar), que impide la comparación directa entre investigaciones.
- Falta de inclusión de poblaciones vulnerables o diversas, con una concentración en contextos de educación formal o deporte competitivo, dejando de lado entornos comunitarios y recreativos.

d) Orientaciones para futuras prácticas e investigaciones

Los hallazgos sugieren la necesidad de:

- Diseñar intervenciones híbridas que combinen mindfulness y habilidades psicológicas, demostrando eficacia complementaria en varios estudios.
- Incrementar el uso de diseños longitudinales y multicéntricos, que permitan evaluar la sostenibilidad de los cambios.
- Ampliar la investigación hacia contextos comunitarios, recreativos y poblaciones con diversidad funcional, en los que la evidencia aún es escasa.
- Incorporar tecnologías digitales como herramientas de apoyo, dado el potencial demostrado en intervenciones basadas en plataformas web y sistemas IVR.

Discusión

El análisis de los estudios revisados permitió constatar que las intervenciones psicológicas aplicadas en el ámbito de la recreación, la educación física y el deporte han mostrado una efectividad significativa en la mejora de variables vinculadas al aprendizaje, la motivación, la autorregulación emocional y el rendimiento. Estos hallazgos guardan coherencia con la literatura internacional, que ha documentado de manera consistente el impacto positivo de las estrategias psicológicas sobre los procesos de enseñanza y práctica en contextos deportivos y educativos.

En primer lugar, la evidencia recopilada reveló que los enfoques basados en la entrevista motivacional y la formación de hábitos representan herramientas útiles para potenciar la adherencia a la actividad física. El trabajo de Ellingson et al. (2019) mostró que la combinación de estas técnicas con el uso de dispositivos de monitoreo de actividad produjo mejoras significativas en los niveles de movimiento de adultos sanos. Estos resultados se alinean con los estudios revisados en este trabajo, donde se observó que los programas con componentes motivacionales y de seguimiento de progresos facilitaron la consolidación de aprendizajes y la persistencia de conductas saludables en los participantes.

De manera complementaria, las investigaciones que se centraron en la modificación conductual en poblaciones con necesidades educativas especiales, como el estudio de Elsayed & Hassan (2023), evidenciaron que un programa recreativo con enfoque conductual redujo significativamente los niveles de ira en niños con discapacidad intelectual. Este hallazgo coincide con la tendencia detectada en la revisión, donde se identificó que las intervenciones recreativas no solo cumplen un papel en la adquisición de

habilidades físicas, sino que también fortalecen competencias emocionales y sociales que repercuten en el aprendizaje integral.

Asimismo, una parte importante de la literatura analizada destacó la relevancia de las intervenciones basadas en *mindfulness* y meditación. Heckman (2018), Jekauc et al. (2017) y Rodríguez (2017) mostraron cómo estas prácticas redujeron la ansiedad deportiva, mejoraron la concentración y favorecieron la regulación de pensamientos intrusivos en atletas. En la revisión presente, los resultados coincidieron en señalar que los programas de atención plena promovieron mejores condiciones psicológicas para el aprendizaje en contextos de educación física y deporte, lo cual concuerda con lo planteado en los metaanálisis de Minkler et al. (2025) y Xie et al. (2025), donde se demostró que las intervenciones de *mindfulness* son efectivas para incrementar tanto el rendimiento como la salud mental de los deportistas.

Un aspecto relevante de la discusión se relaciona con la teoría de la autodeterminación y la motivación intrínseca. El estudio de Llanos et al. (2023) propuso un programa de intervención en educación primaria con el objetivo de promover la actividad física extracurricular mediante estrategias basadas en dicha teoría. La evidencia encontrada en nuestra revisión confirmó que los enfoques psicológicos sustentados en la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación social resultaron más efectivos para generar aprendizajes duraderos y fomentar la participación activa de los estudiantes en actividades recreativas y deportivas.

En cuanto al ámbito escolar, investigaciones como la de Kleven (2020) y Rosenkranz et al. (2021) reforzaron la importancia de integrar dimensiones socioemocionales dentro de la educación física, al demostrar que programas con énfasis en habilidades emocionales, motivación y liderazgo favorecieron el aprendizaje y la participación estudiantil. Estos planteamientos se ven respaldados en la presente revisión, donde varios estudios destacaron que los aprendizajes más significativos surgieron en contextos que promovieron la interacción social, el reconocimiento de emociones y la cooperación, confirmando que el rendimiento físico y el aprendizaje cognitivo no pueden disociarse de factores psicosociales.

El contraste con los estudios de Röthlin et al. (2016, 2020) y Vella & Romano (2023) reafirmó el impacto diferencial de los programas de entrenamiento en habilidades psicológicas respecto a los de *mindfulness*, mostrando que, si bien ambos enfoques mejoraron la autoconfianza y el afrontamiento de la ansiedad competitiva, los resultados variaron según el perfil de los deportistas y los contextos de aplicación. En esta revisión se halló que las intervenciones más integrales, que combinaron técnicas de control atencional, estrategias de afrontamiento y regulación emocional, fueron las que evidenciaron un mayor efecto sobre el aprendizaje y el desempeño, lo que coincide con la conclusión de Wang et al. (2025) en su metaanálisis sobre bienestar psicológico en atletas de élite.

Por otra parte, los estudios centrados en la educación digital y el soporte tecnológico mostraron aportes interesantes. Schwarzer et al. (2018) reportaron que una intervención digital multisitio incrementó la actividad física mediante mecanismos psicológicos como la autoeficacia y la autorregulación, mientras que Paap et al. (2025) demostraron que programas en línea de apoyo a docentes de educación física repercutieron positivamente en la motivación y actividad de los estudiantes. Estas evidencias complementan los hallazgos de la presente investigación, donde se constató que las intervenciones apoyadas en tecnologías de monitoreo y plataformas educativas potenciaron la transferencia del aprendizaje y ampliaron el alcance de las estrategias psicológicas.

La comparación con experiencias orientadas a sectores vulnerables, como el trabajo de Shannon et al. (2018) con niños de bajos recursos, o el de Pekmezi et al. (2018) en comunidades del sur de Estados Unidos, refuerza la idea de que las intervenciones psicológicas adaptadas al contexto socioeconómico resultan más eficaces. En esta revisión se observó una tendencia similar, dado que los programas ajustados a las características culturales y sociales de los participantes fueron los que mostraron mayor impacto en el aprendizaje y la permanencia de hábitos de actividad física.

El estudio de Varman et al. (2023), que evaluó intervenciones basadas en el aprendizaje experiencial, también guarda coherencia con los hallazgos de la revisión al demostrar que la participación activa, la reflexión sobre la experiencia y la aplicación práctica de lo aprendido favorecieron la consolidación del conocimiento y la motivación. Este enfoque resulta particularmente relevante para los contextos de recreación y educación física, donde el aprendizaje se construye mediante la vivencia corporal y el trabajo colaborativo.



En términos generales, el conjunto de investigaciones analizadas (tanto en la revisión propia como en los estudios comparados) permite afirmar que la eficacia de las intervenciones psicológicas en recreación, educación física y deporte depende de cuatro factores clave:

- La integración de estrategias motivacionales y de regulación emocional.
- El uso de metodologías activas y experienciales.
- La consideración del contexto social y cultural de los participantes.
- La incorporación de tecnologías y recursos digitales como herramientas de seguimiento y apoyo.

Finalmente, si bien se evidenció una amplia variedad de enfoques y resultados positivos, también se identificaron limitaciones metodológicas comunes en los estudios revisados, como tamaños de muestra reducidos, diseños no aleatorizados o ausencia de seguimiento longitudinal. Estos aspectos coinciden con las observaciones planteadas por Lochbaum et al. (2022) en su revisión sistemática, quienes subrayan la necesidad de mejorar la calidad metodológica de las investigaciones para consolidar evidencia más robusta sobre la efectividad de las intervenciones psicológicas.

Conclusiones

El presente estudio permitió analizar de manera sistemática la eficacia de las intervenciones psicológicas en el aprendizaje aplicado a la recreación, la educación física y el deporte durante el período 2015–2025. Los hallazgos mostraron que estas intervenciones contribuyeron de forma significativa al fortalecimiento de competencias emocionales, cognitivas y sociales, además de mejorar el rendimiento y la motivación de los participantes.

En relación con el primer objetivo específico, se identificó que los principales enfoques psicológicos empleados en los contextos revisados fueron la entrevista motivacional, la formación de hábitos, el entrenamiento en habilidades psicológicas y las intervenciones basadas en mindfulness. Todos ellos demostraron aportar beneficios en la autorregulación emocional, la disminución de la ansiedad, el aumento de la motivación intrínseca y la consolidación de aprendizajes prácticos en actividades físicas y deportivas.

Respecto al segundo objetivo, la sistematización de los resultados reportados evidenció que los programas más efectivos fueron aquellos que combinaron dimensiones motivacionales, sociales y emocionales con metodologías activas y experienciales. Estas características facilitaron tanto la adquisición de conocimientos como la transferencia de aprendizajes hacia la vida cotidiana, reafirmando la importancia de diseñar estrategias integrales.

En cuanto al tercer objetivo, se determinó que las limitaciones metodológicas más frecuentes en los estudios analizados estuvieron relacionadas con muestras reducidas, ausencia de seguimiento longitudinal y diseños no aleatorizados. Estas debilidades restringieron la posibilidad de generalizar los resultados y constituyeron un aspecto crítico para considerar en futuras investigaciones.

El cumplimiento del cuarto objetivo permitió establecer orientaciones útiles para la práctica y la investigación en el área. Entre ellas destacaron: la necesidad de integrar tecnologías digitales como recursos de apoyo y monitoreo; la importancia de ajustar los programas a las características socioculturales de los participantes; y la conveniencia de promover enfoques interdisciplinarios que combinen aspectos psicológicos, pedagógicos y deportivos.

Como aportación principal, este trabajo contribuyó a consolidar un panorama actualizado sobre la efectividad de las intervenciones psicológicas en el aprendizaje en contextos de recreación, educación física y deporte, ofreciendo una base sólida para el diseño de futuras prácticas educativas y deportivas.

No obstante, se reconocieron limitaciones vinculadas a la heterogeneidad de los estudios incluidos, la diversidad de instrumentos de medición y la dificultad para establecer comparaciones directas entre poblaciones y contextos. Estas limitaciones señalaron la necesidad de desarrollar estudios con mayor rigor metodológico, muestras más amplias y diseños experimentales robustos que permitan evaluar de manera más precisa la efectividad de las intervenciones.

Finalmente, como líneas de investigación futura se sugirió explorar la sostenibilidad de los efectos de estas intervenciones a largo plazo, ampliar el análisis a poblaciones con diferentes características socio-económicas y culturales, e incorporar metodologías mixtas que permitan comprender no solo los resultados cuantitativos, sino también las experiencias y percepciones de los participantes. Estas proyecciones contribuirán a fortalecer el campo de estudio y a diseñar programas más inclusivos y eficaces para la educación física, la recreación y el deporte.

Referencias

- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa* (2.ª ed.). Madrid: La Muralla.
- Ellingson, L., Lansing, J., DeShaw, K., Peyer, K., Bai, Y., Perez, M., Phillips, L., & Welk, G. (2019). Evaluating Motivational Interviewing and Habit Formation to Enhance the Effect of Activity Trackers on Healthy Adults' Activity Levels: Randomized Intervention. *JMIR Mhealth Uhealth*, 7(2). <https://mhealth.jmir.org/2019/2/e10988/>
- Elsayed, A., & Hassan, A. (2023). The Effectiveness of a Recreational Behavioural Programme in Reducing Anger among Children with Intellectual Disabilities at the Primary Stage. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(6), 948-963. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13060072>
- Heckman, C. (2018). *The Effect of Mindfulness and Meditation in Sports Performance*. [Tesis de Maestría, State University of New York]. https://soar.suny.edu/bitstream/handle/20.500.12648/4023/pes_synthesis/47/fulltext%20%281%29.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Jekauc, D., Kittler, C., & Schlagheck, M. (2017) Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention for Athletes. *Psychology*, 8, 1-13. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=73192>
- Kleven, R. (2020). *The Impacts of Social and Emotional Learning in Physical Education*. [Tesis de Maestría, Universidad de Bethel]. <https://spark.bethel.edu/cgi/viewcontent.cgi>
- Llanos, R., Vaquero, M., López, M., Sánchez, P., Tapia, M., & Leo, F. (2023). Intervention Programme Based on Self-Determination Theory to Promote Extracurricular Physical Activity through Physical Education in Primary School: A Study Protocol. *Children*, 10(3), 504. <https://doi.org/10.3390/children10030504>
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A., & Terry, C. (2022) Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLoS ONE*, 17(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Minkler, T., Oparina, E., & Kostrna, J. (2025). A systematic review of the mindful sport performance enhancement program. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-37. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2025.2521774>
- Paap, H., Koka, A., Meerits, P., & Tilga, H. (2025). The Effects of a Web-Based Need-Supportive Intervention for Physical Education Teachers on Students' Physical Activity and Related Outcomes: A Randomized Controlled Trial. *Children*, 12(1), 56. <https://doi.org/10.3390/children12010056>
- Park, I., & Jeon, J. (2023). Psychological Skills Training for Athletes in Sports: Web of Science Bibliometric Analysis. *Healthcare*, 11(2), 259. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020259>
- Pekmezi, D., Ainsworth, C., Holly, T., Williams, V., Joseph, R., Wang, K., Rogers, L., Marcus, B., Desmond, R., & Demark, W. (2018). Physical Activity and Related Psychosocial Outcomes From a Pilot Randomized Trial of an Interactive Voice Response System-Supported Intervention in the Deep South. *Health Education & Behavior*, 45(6), 957-966. <https://doi.org/10.1177/1090198118775492>
- Reis, L., Reuter, C., Burns, R., Lucena, C., Mota, J., Araujo, A., Castro, J., & Reis, A. (2024). Effects of a physical education intervention on children's physical activity and fitness: the PROFIT pilot study. *BMC Pediatrics*, 24(78). <https://doi.org/10.1186/s12887-024-04544-1>
- Rodríguez, C. (2017). *Effects of a 5-week mindfulness training program on sport anxiety, general mindfulness, and cognitive interference on division I women's volleyball players*. [Tesis de Maestría, California State University]. <https://scholarworks.calstate.edu/downloads/gh93h1247>



- Rosenkranz, R., Ridley, K., Guagliano, J., & Rosenkranz, S. (2021). Physical activity capability, opportunity, motivation and behavior in youth settings: theoretical framework to guide physical activity leader interventions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 529–553. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1904434>
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4(39). <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>
- Röthlin, P., Horvath, S., Trösch, S., Grosse, M., & Birrer, D. (2020). Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, 8(80). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00449-7>
- Rogowska, A., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(68). <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
- Shannon, S., Brennan, D., Hanna, D., Younger, Z., Hassan, J., & Breslin, G. (2018). The Effect of a School-Based Intervention on Physical Activity and Well-Being: a Non-Randomised Controlled Trial with Children of Low Socio-Economic Status. *Sports Medicine – Open*, 4(16). <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0129-0>
- Schwarzer, R., Warner, L., Fleig, L., Gholami, M., Salvatore, S., Cianferotti, L., Ntzani, E., Roman, B., Tri-chopoulou, A., & Brandi, M. (2018). Psychological mechanisms in a digital intervention to improve physical activity: A multicentre randomized controlled trial. *British Journal of Health Psychology*, 23(2), 296–310. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12288>
- Varman, S., Jones, R., Kelly, B., Hammersley, M., Parrish, A., Stanley, R., & Cliff, D. (2023). The effect of experiential learning interventions on physical activity outcomes in children: A systematic review. *Plos One*, 18(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294987>
- Vella, D., & Romano, S. (2023). The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design. *Sports*, 11(9), 162. <https://doi.org/10.3390/sports11090162>
- Wang, W., Schweickle, M., Arnold, E., & Vella, S. (2025). Psychological Interventions to Improve Elite Athlete Mental Wellbeing: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 55, 877–897. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3>
- Xie, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S., Wang, X., & Chen, Y. (2025). Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 3(4), 261–272. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.06.008>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Erika Margoth Pintado Paltán
Thalia Gabriela Padilla Rosario
Ana Elizabeth Moncayo Peña
Juan Diego Romero Fernández

epintado1362@upse.edu.ec
thalia.padilla@unl.edu.ec
aemoncayop@unl.edu.ec
juan.d.romero.f@unl.edu.ec

Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a

