



Revisión sistemática de las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness en la mejora del rendimiento deportivo en jóvenes atletas

Systematic review of mindfulness-based cognitive-behavioral interventions in improving athletic performance in young athletes

Autores

Jorge Luis Pozo Chele¹

¹Universidad Estatal Península de Santa Elena (Ecuador)

Autor de correspondencia:
Jorge Luis Pozo Chele
jpozo@upse.edu.ec

Recibido: 22-12-25
Aceptado: 13-01-26

Cómo citar en APA

Pozo Chele, J. L. (2026). Revisión sistemática de las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness en la mejora del rendimiento deportivo en jóvenes atletas. *Retos*, 76, 515-527.
<https://doi.org/10.47197/retos.v76.118421>

Resumen

Introducción: el rendimiento deportivo en jóvenes atletas dependió de la interacción entre factores físicos, técnicos y psicológicos, destacándose en los últimos años el interés por intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness como estrategias para optimizar el desempeño y el bienestar psicológico en contextos deportivos formativos.

Objetivo: el objetivo de la investigación fue analizar de manera sistemática la evidencia científica publicada entre 2021 y 2025 sobre las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness y su efecto en la mejora del rendimiento deportivo en jóvenes atletas, así como identificar tendencias, alcances y vacíos de investigación.

Metodología: se desarrolló una revisión sistemática con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo-explicativo y diseño no experimental documental. Se seleccionaron veinte artículos científicos mediante criterios de inclusión y exclusión previamente definidos, analizándose los tipos de intervención, las características metodológicas, las variables evaluadas y los principales resultados reportados.

Resultados: los hallazgos mostraron que las intervenciones basadas en mindfulness se asociaron con mejoras significativas en el rendimiento deportivo y en variables psicológicas relacionadas, especialmente atención, ansiedad competitiva y estado de flow. Los programas estructurados fundamentados en modelos cognitivo-conductuales de tercera ola presentaron efectos más consistentes.

Discusión: los resultados se interpretaron en coherencia con investigaciones previas, confirmando la eficacia del mindfulness como estrategia psicológica aplicada al deporte juvenil y destacando la flexibilidad psicológica como un mecanismo central de cambio.

Conclusiones: la revisión evidenció que las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness constituyen un aporte relevante y vigente para la optimización del rendimiento deportivo en jóvenes atletas.

Palabras clave

Jóvenes atletas; mindfulness; psicología del deporte; rendimiento deportivo.

Abstract

Introduction: athletic performance in young athletes depended on the interaction of physical, technical, and psychological factors, with recent years showing growing interest in mindfulness-based cognitive-behavioral interventions as strategies to optimize performance and psychological well-being in formative sports contexts.

Objective: the objective of the study was to systematically analyze the scientific evidence published between 2021 and 2025 on mindfulness-based cognitive-behavioral interventions and their effect on improving athletic performance in young athletes, as well as to identify research trends, scope, and gaps.

Methodology: a systematic review with a quantitative approach, descriptive-explanatory scope, and non-experimental documentary design was conducted. Twenty scientific articles were selected using predefined inclusion and exclusion criteria, analyzing intervention types, methodological characteristics, evaluated variables, and main reported outcomes.

Results: the findings showed that mindfulness-based interventions were associated with significant improvements in athletic performance and related psychological variables, particularly attention, competitive anxiety, and flow state. Structured programs grounded in third-wave cognitive-behavioral models demonstrated more consistent effects.

Discussion: the results were interpreted in coherence with previous research, confirming the effectiveness of mindfulness as a psychological strategy applied to youth sport and highlighting psychological flexibility as a central mechanism of change.

Conclusions: the review demonstrated that mindfulness-based cognitive-behavioral interventions constitute a relevant and current contribution to the optimization of athletic performance in young athletes.

Keywords

Athletic performance; mindfulness; sport psychology; young athletes.

Introducción

El rendimiento deportivo en jóvenes atletas constituye un fenómeno complejo y multidimensional, determinado no solo por factores físicos y técnicos, sino también por variables psicológicas que influyen de manera directa en la ejecución, la toma de decisiones y la adaptación a las demandas competitivas. En las últimas décadas, la psicología del deporte ha puesto especial énfasis en el estudio de los procesos cognitivos, emocionales y conductuales que median el desempeño, reconociendo que aspectos como la atención, la regulación emocional, la ansiedad competitiva, el estado de flow, entendido como una experiencia psicológica óptima caracterizada por una implicación total en la tarea, altos niveles de concentración y una percepción de equilibrio entre los desafíos y las habilidades personales, y la resiliencia psicológica son determinantes clave del rendimiento sostenible, particularmente en etapas formativas y de desarrollo deportivo (Si et al., 2024; Wang et al., 2023; Zhu et al., 2022).

En el contexto de la formación deportiva juvenil, estas variables adquieren una relevancia aún mayor, dado que los jóvenes atletas se encuentran en un periodo de maduración biológica, psicológica y social caracterizado por una elevada vulnerabilidad al estrés, la presión por el rendimiento y las expectativas externas. Diversos estudios han señalado que la exposición temprana a entornos competitivos exigentes, combinada con estrategias inadecuadas de afrontamiento, puede afectar negativamente tanto el rendimiento deportivo como el bienestar psicológico, incrementando el riesgo de ansiedad, desmotivación y abandono deportivo (Beenen et al., 2025; Liu & Noh, 2024). En este escenario, resulta imprescindible identificar y sistematizar intervenciones psicológicas basadas en la evidencia que favorezcan un rendimiento óptimo sin comprometer la salud mental de los atletas jóvenes.

Dentro de este marco, las intervenciones cognitivo-conductuales han ocupado históricamente un lugar central en la psicología aplicada al deporte. Sin embargo, en los últimos años se ha observado un desplazamiento progresivo desde enfoques cognitivo-conductuales tradicionales hacia modelos de “tercera ola”, los cuales integran principios de aceptación, atención plena y valores personales. Entre estos, las intervenciones basadas en mindfulness han emergido como una alternativa prometedora para optimizar el rendimiento deportivo mediante el entrenamiento sistemático de la conciencia atencional, la aceptación de experiencias internas y la regulación adaptativa de pensamientos y emociones (Hut et al., 2023; Ronkainen et al., 2025).

El mindfulness, entendido como la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente con una actitud de apertura y no juicio, ha sido incorporado en diversos programas de intervención en el ámbito deportivo, tales como el Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC), el Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement (MSPE) y otras variantes de entrenamiento mindfulness-aceptación. Estas aproximaciones se sustentan teóricamente en modelos cognitivo-conductuales contemporáneos y en la Terapia de Aceptación y Compromiso, proponiendo que la mejora del rendimiento no se logra mediante el control rígido de pensamientos o emociones, sino a través de la flexibilidad psicológica, definida como la capacidad de contactar con el momento presente y ajustar la conducta de manera adaptativa en función de los valores personales, incluso en presencia de experiencias internas desafiantes, y el compromiso con conductas orientadas a valores (Mohebi et al., 2022; Sabzevari et al., 2023).

La evidencia empírica reciente respalda el potencial de estas intervenciones para mejorar variables psicológicas directamente relacionadas con el rendimiento deportivo. Estudios experimentales y cuasi-experimentales han documentado efectos positivos del entrenamiento en mindfulness sobre la atención sostenida, la claridad cognitiva y la reducción de la ansiedad competitiva en atletas jóvenes y universitarios (Gao et al., 2024; Kittler et al., 2022). De manera complementaria, investigaciones centradas en deportes específicos, como el judo, el voleibol o el atletismo, han mostrado mejoras significativas en indicadores de flow, dureza mental y ejecución técnica tras la aplicación de programas mindfulness estructurados (Lee et al., 2024; Moteshareie et al., 2025; Taghimolla et al., 2025).

Asimismo, revisiones sistemáticas y meta-análisis recientes han aportado evidencia cuantitativa sobre la efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness para promover el rendimiento deportivo y variables psicológicas asociadas, destacando tamaños de efecto moderados a grandes en atención, regulación emocional y desempeño percibido (Si et al., 2024; Wang et al., 2023). No obstante, estos estu-

dios también advierten una considerable heterogeneidad metodológica, tanto en el diseño de las intervenciones como en los instrumentos utilizados para evaluar el rendimiento, lo que dificulta la comparación directa de resultados y la formulación de conclusiones generalizables.

En el caso específico de los jóvenes atletas, la literatura evidencia avances relevantes, pero también limitaciones importantes. Investigaciones recientes con adolescentes y deportistas en etapas formativas han señalado que las intervenciones *mindfulness*-aceptación pueden favorecer procesos clave como la autocompasión, *grit* (concepto que hace referencia a la perseverancia y pasión sostenida por objetivos a largo plazo) y la motivación intrínseca, factores que influyen indirectamente en el rendimiento deportivo a largo plazo (Mohebi et al., 2022; Su et al., 2024). Sin embargo, una parte significativa de los estudios se centra en variables psicológicas intermedias, más que en indicadores objetivos o específicos de rendimiento, lo que plantea interrogantes sobre el alcance real de estas intervenciones en la mejora del desempeño competitivo.

Adicionalmente, se observa que buena parte de la evidencia disponible se concentra en poblaciones adultas o atletas de élite, mientras que los jóvenes atletas continúan siendo un grupo relativamente subrepresentado en revisiones sistemáticas centradas en el rendimiento deportivo (Martiny et al., 2024; Xie et al., 2025). Esta situación resulta particularmente relevante si se considera que las necesidades psicológicas, los procesos de aprendizaje y las demandas contextuales difieren sustancialmente entre atletas jóvenes y adultos, lo que limita la transferencia directa de resultados entre grupos etarios.

Desde una perspectiva metodológica, otro aspecto crítico identificado en la literatura es la diversidad de enfoques teóricos que se agrupan bajo el término *mindfulness*. Algunos estudios adoptan programas estructurados con fundamentos explícitos en la Terapia de Aceptación y Compromiso, mientras que otros emplean intervenciones breves o adaptaciones móviles con un menor grado de integración cognitivo-conductual (Gao et al., 2024; Francisco et al., 2024). Esta variabilidad dificulta la delimitación conceptual del constructo y la identificación de los componentes activos responsables de los efectos observados sobre el rendimiento deportivo.

En este contexto, se identifica un vacío de conocimiento relacionado con la necesidad de una síntesis sistemática, actualizada y específica que integre la evidencia empírica sobre las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en *mindfulness* y su impacto en el rendimiento deportivo de jóvenes atletas. Aunque existen revisiones previas sobre *mindfulness* en el deporte, estas suelen abarcar amplios rangos etarios, diferentes niveles competitivos o enfoques no necesariamente cognitivo-conductuales, lo que limita su aplicabilidad directa a programas de formación deportiva juvenil (Wang et al., 2023; Xie et al., 2025).

La realización de una revisión sistemática focalizada en el periodo 2021-2025 resulta particularmente pertinente, dado el crecimiento exponencial de estudios recientes que incorporan diseños experimentales más robustos, seguimientos longitudinales y modalidades innovadoras de intervención, como programas móviles o entrenamientos híbridos presenciales-virtuales (Gao et al., 2024; Lee et al., 2024). Asimismo, una revisión de este tipo permite identificar tendencias emergentes, fortalezas metodológicas y limitaciones persistentes en la investigación actual, contribuyendo al desarrollo de prácticas basadas en la evidencia en la psicología del deporte juvenil.

Desde el punto de vista teórico, esta investigación se justifica por la necesidad de integrar los aportes de la psicología cognitivo-conductual de tercera ola con los modelos contemporáneos de rendimiento deportivo, enfatizando la flexibilidad psicológica como un mecanismo central de cambio. Desde una perspectiva práctica, la sistematización de la evidencia disponible puede orientar a entrenadores, psicólogos del deporte y responsables de programas formativos en la selección e implementación de intervenciones *mindfulness* ajustadas a las características y necesidades de jóvenes atletas, promoviendo un equilibrio entre rendimiento y bienestar.

En función de lo expuesto, el objetivo general de la presente investigación es realizar una revisión sistemática de la literatura científica publicada entre 2021 y 2025 sobre las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en *mindfulness* y su efecto en la mejora del rendimiento deportivo en jóvenes atletas. De manera específica, se propone: a) identificar los tipos de intervenciones *mindfulness* empleadas en poblaciones juveniles; b) analizar los diseños metodológicos y variables de rendimiento evaluadas; c) sintetizar los principales efectos reportados sobre el rendimiento deportivo y variables psicológicas asociadas; y d) reconocer vacíos de investigación y líneas futuras de estudio. El alcance de esta revisión

busca aportar una base sólida para el diseño de intervenciones psicológicas eficaces y contextualizadas, contribuyendo al avance del conocimiento científico y a la optimización del rendimiento deportivo juvenil desde un enfoque integral y sostenible.

Método

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, dado que se orientó a la recopilación, sistematización y análisis de datos empíricos reportados en estudios previos, con el propósito de identificar patrones, tendencias y efectos asociados a las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness sobre el rendimiento deportivo en jóvenes atletas. Este enfoque permitió organizar la evidencia científica disponible de manera objetiva y reproducible, en coherencia con los principios de la investigación científica en el ámbito educativo y psicosocial (Bisquerra, 2009; Hernández et al., 2014).

En cuanto al tipo de investigación, el estudio correspondió a una revisión sistemática de la literatura científica, entendida como un procedimiento riguroso y explícito para identificar, evaluar y sintetizar los resultados de investigaciones empíricas relevantes sobre un tema específico. Este tipo de investigación fue seleccionado debido a la necesidad de integrar de forma estructurada los hallazgos dispersos en diferentes estudios, permitiendo una comprensión global del estado actual del conocimiento y la identificación de vacíos investigativos.

El diseño de la investigación fue no experimental, ya que no se manipuló de manera directa ninguna variable independiente, sino que se analizaron resultados previamente reportados en estudios primarios. Asimismo, el diseño fue documental y transversal, dado que la revisión se centró en artículos publicados en un periodo temporal definido (2021–2025), sin realizar seguimiento longitudinal propio, sino analizando datos ya existentes en la literatura científica.

Respecto al nivel o alcance de la investigación, el estudio presentó un carácter descriptivo-explicativo. Fue descriptivo en tanto permitió caracterizar los tipos de intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness, las poblaciones estudiadas, los contextos deportivos y las variables de rendimiento evaluadas. A su vez, tuvo un alcance explicativo al analizar las relaciones entre dichas intervenciones y los resultados obtenidos en términos de rendimiento deportivo y variables psicológicas asociadas, buscando comprender los posibles mecanismos de influencia reportados por los autores. Este nivel de profundidad resulta coherente con los objetivos planteados y con la naturaleza de las revisiones sistemáticas en ciencias sociales y del deporte (Hernández et al., 2014).

Participantes

La población de la presente investigación estuvo constituida por artículos científicos originales y revisiones empíricas publicados entre los años 2021 y 2025, relacionados con intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness aplicadas en contextos deportivos. Desde una perspectiva metodológica, en las revisiones sistemáticas los “participantes” no corresponden a personas directamente evaluadas, sino a los estudios que cumplen con los criterios de elegibilidad establecidos previamente.

Los artículos considerados abordaron poblaciones de jóvenes atletas, incluyendo adolescentes, deportistas universitarios y atletas en etapas formativas o de transición hacia el alto rendimiento, pertenecientes a diferentes disciplinas deportivas y contextos culturales.

La muestra final estuvo conformada por 20 artículos científicos, seleccionados mediante un proceso sistemático de búsqueda, cribado y evaluación de elegibilidad. Esta cantidad se consideró adecuada para cumplir con los objetivos de la investigación, garantizando un equilibrio entre exhaustividad y profundidad analítica, así como la inclusión de estudios con diseños metodológicos robustos y pertinencia temática.

La Tabla 1 presenta una síntesis descriptiva de los estudios incluidos, considerando año de publicación, tipo de intervención, población objetivo y principales variables analizadas.

Tabla 1. Características generales de los estudios incluidos en la revisión

Año	Tipo de intervención	Población	Variables principales
2021-2022	MAC, MSPE, mindfulness-aceptación	Atletas jóvenes y universitarios	Atención, ansiedad, rendimiento
2023	Mindfulness cognitivo-conductual	Atletas juveniles y subélite	Flow, ejecución, resiliencia
2024	Mindfulness presencial y móvil	Jóvenes atletas	Regulación emocional, desempeño
2025	ACT y mindfulness deportivo	Atletas en formación	Rendimiento deportivo, bienestar

Los criterios de inclusión establecidos fueron los siguientes:

- Artículos científicos publicados entre 2021 y 2025.
- Estudios empíricos o revisiones sistemáticas con metodología explícita.
- Investigaciones que incluyeran intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness.
- Estudios realizados con jóvenes atletas (adolescentes, universitarios o deportistas en formación).
- Artículos publicados en revistas científicas arbitradas.
- Disponibilidad de texto completo.

Se excluyeron del análisis:

- Estudios publicados antes de 2021.
- Investigaciones centradas exclusivamente en población adulta no deportista.
- Artículos de opinión, editoriales o ensayos teóricos sin base empírica.
- Estudios que utilizaran mindfulness sin vinculación con enfoques cognitivo-conductuales.
- Publicaciones duplicadas o con información metodológica insuficiente.

La aplicación rigurosa de estos criterios permitió asegurar la calidad metodológica y la pertinencia temática de la muestra seleccionada, contribuyendo a la validez interna de la revisión (Bisquerra, 2009).

Procedimiento

El procedimiento seguido en la investigación se estructuró en cuatro fases principales, desarrolladas de manera secuencial y sistemática.

Fase 1: Búsqueda bibliográfica

En esta fase se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos científicas internacionales de reconocido prestigio, tales como Scopus, Web of Science, PubMed, ScienceDirect y Google Scholar. Se emplearon combinaciones de palabras clave en inglés y español, entre las que destacaron: mindfulness, cognitive behavioral interventions, sport performance, young athletes, acceptance and commitment, y mindfulness-based sport performance.

La estrategia de búsqueda fue diseñada para maximizar la sensibilidad y especificidad de los resultados, siguiendo recomendaciones metodológicas para revisiones sistemáticas.

Fase 2: Cribado y selección de estudios

Posteriormente, se procedió al cribado inicial de títulos y resúmenes, eliminando aquellos artículos que no cumplieran con los criterios de inclusión. En una segunda etapa, se realizó la lectura completa de los textos seleccionados para confirmar su elegibilidad. Este proceso permitió depurar la muestra hasta obtener los 20 estudios finales incluidos en la revisión.

Fase 3: Extracción y sistematización de la información

En esta fase se diseñó una matriz de análisis que permitió extraer información relevante de cada estudio, incluyendo: diseño metodológico, tipo de intervención, duración, instrumentos utilizados, indicadores de confiabilidad y validez, variables de rendimiento evaluadas y principales resultados. La información fue organizada de manera comparativa para facilitar el análisis posterior.

En relación con los instrumentos aplicados en los estudios revisados, se observó el uso recurrente de escalas psicométricas validadas para medir atención plena, ansiedad competitiva, flow y rendimiento percibido. La mayoría de los estudios reportó índices de confiabilidad adecuados, con coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0,70, así como evidencias de validez de constructo, lo que respalda la calidad de las mediciones empleadas.

Fase 4: Análisis e interpretación de resultados

Finalmente, se procedió al análisis integrado de los datos extraídos, identificando convergencias y divergencias entre los estudios, así como patrones comunes en los efectos de las intervenciones mindfulness sobre el rendimiento deportivo. Este proceso permitió responder de manera coherente a los objetivos planteados en la investigación.

Análisis de datos

El análisis de los datos se realizó mediante un análisis descriptivo y comparativo, coherente con los objetivos de la revisión sistemática. En primer lugar, se efectuó un análisis descriptivo de las características metodológicas de los estudios, incluyendo tipo de intervención, duración, población y variables evaluadas. Este análisis permitió cumplir con el objetivo específico de identificar los tipos de intervenciones mindfulness empleadas en jóvenes atletas.

En segundo lugar, se llevó a cabo un análisis comparativo de los resultados reportados, considerando los efectos de las intervenciones sobre el rendimiento deportivo y las variables psicológicas asociadas, tales como atención, ansiedad competitiva y flow. Este procedimiento facilitó la identificación de tendencias generales y la valoración del impacto relativo de las distintas modalidades de intervención, en concordancia con el objetivo de sintetizar los principales efectos reportados.

Asimismo, se realizó un análisis crítico de las limitaciones metodológicas señaladas por los autores, lo que permitió identificar vacíos de investigación y proponer líneas futuras de estudio, en coherencia con el cuarto objetivo planteado. Todo el proceso analítico se desarrolló de manera sistemática y transparente, con el fin de garantizar la reproducibilidad de los resultados y su utilidad para la comunidad científica (Hernández et al., 2014).

En síntesis, la metodología aplicada permitió estructurar de forma rigurosa la revisión sistemática, asegurando coherencia entre los objetivos, el diseño de investigación, el procedimiento seguido y el análisis de los datos, contribuyendo así a la solidez y validez científica del estudio.

Resultados

El presente apartado expone de manera sistemática los resultados obtenidos a partir del análisis de los 20 estudios científicos incluidos en la revisión, en coherencia directa con los objetivos planteados en la introducción y con el procedimiento de análisis descrito en la metodología. Los resultados se organizan en función de los objetivos específicos: (a) identificar los tipos de intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness aplicadas en jóvenes atletas; (b) analizar las características metodológicas de los estudios y las variables de rendimiento evaluadas; (c) sintetizar los efectos reportados sobre el rendimiento deportivo y las variables psicológicas asociadas; y (d) reconocer patrones, vacíos y tendencias emergentes en la investigación reciente.

Caracterización general de los estudios incluidos

El análisis descriptivo inicial evidencia que la producción científica sobre intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness en el ámbito deportivo juvenil presenta un crecimiento sostenido entre 2021 y 2025, con un incremento notable a partir de 2023. Los estudios se concentran principalmente en revistas indexadas en bases de datos internacionales, lo que refleja un interés creciente de la comunidad científica por este enfoque aplicado al rendimiento deportivo.

En cuanto al diseño metodológico, predominan los estudios cuantitativos experimentales y cuasi-experimentales, con presencia de ensayos controlados aleatorizados, diseños pretest-postest con grupo control y, en menor proporción, revisiones sistemáticas y meta-análisis. Esta diversidad metodológica permite un análisis amplio, aunque también introduce heterogeneidad en los resultados.



La Tabla 2 resume las principales características metodológicas de los estudios analizados.

Tabla 2. Distribución de los estudios según diseño metodológico y tipo de investigación

Característica	Frecuencia	Porcentaje
Ensayos controlados aleatorizados	7	35 %
Diseños cuasi-experimentales	6	30 %
Diseños pretest–postest sin control	3	15 %
Revisiones sistemáticas / meta-análisis	4	20 %

La información presentada indica que el 65 % de los estudios empíricos utiliza diseños con algún nivel de control experimental, lo que fortalece la validez interna de los resultados reportados y permite establecer relaciones más sólidas entre las intervenciones mindfulness y las variables de rendimiento deportivo.

Tipos de intervenciones cognitivo–conductuales basadas en mindfulness

En relación con el primer objetivo específico, los resultados muestran que las intervenciones analizadas se agrupan en cuatro categorías principales, todas ellas con fundamentos cognitivo–conductuales de tercera ola.

La Tabla 3 presenta la distribución de los tipos de intervención identificados.

Tabla 3. Tipos de intervenciones mindfulness empleadas en los estudios revisados

Tipo de intervención	Estudios (n)	Porcentaje
Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)	6	30 %
Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement (MSPE)	5	25 %
Programas mindfulness–aceptación adaptados al deporte	5	25 %
Intervenciones móviles o híbridas (mHealth)	4	20 %

Los resultados evidencian que el enfoque MAC constituye la modalidad más utilizada, destacándose por su integración explícita de mindfulness, aceptación y compromiso conductual orientado a valores deportivos. De manera complementaria, los programas MSPE muestran una presencia relevante, especialmente en estudios centrados en deportes específicos como atletismo, voleibol y judo.

Las intervenciones móviles o híbridas, aunque menos frecuentes, representan una tendencia emergente, orientada a mejorar la accesibilidad y adherencia de los jóvenes atletas a los programas psicológicos, sin perder su base cognitivo–conductual.

Características de la población y contextos deportivos

El análisis de los participantes incluidos en los estudios revela que la población objetivo se concentra mayoritariamente en jóvenes atletas adolescentes y universitarios, con edades aproximadas entre 14 y 25 años. Los contextos deportivos son diversos e incluyen deportes individuales y colectivos, lo que aporta una visión amplia sobre la aplicabilidad de las intervenciones mindfulness.

La Tabla 4 sintetiza los principales contextos deportivos abordados.

Tabla 4. Distribución de los estudios según tipo de deporte

Tipo de deporte	Estudios (n)	Porcentaje
Deportes individuales	9	45 %
Deportes colectivos	7	35 %
Muestras mixtas	4	20 %

Los resultados indican una ligera predominancia de estudios en deportes individuales, donde variables como la atención, el control emocional y el flow adquieren un papel central en la ejecución. No obstante, los deportes colectivos también presentan una representación significativa, evidenciando el interés por analizar el impacto del mindfulness en la toma de decisiones, la cohesión y el rendimiento bajo presión grupal.



Variables de rendimiento deportivo evaluadas

En coherencia con el segundo objetivo específico, se identifican las principales variables de rendimiento deportivo y psicológicas asociadas evaluadas en los estudios revisados. Los resultados muestran que el rendimiento se operacionaliza tanto mediante indicadores directos de desempeño como a través de variables psicológicas consideradas determinantes del rendimiento.

La Tabla 5 presenta la frecuencia de las variables evaluadas.

Tabla 5. Variables de rendimiento y psicológicas evaluadas en los estudios

Variable evaluada	Estudios (n)	Porcentaje
Rendimiento deportivo directo	8	40 %
Flow	10	50 %
Ansiedad competitiva	12	60 %
Atención y concentración	11	55 %
Dureza mental / resiliencia	7	35 %

Se observa que la ansiedad competitiva y la atención son las variables más evaluadas, lo que refleja su relevancia como factores críticos del rendimiento en jóvenes atletas. Asimismo, el flow emerge como un constructo central, especialmente en estudios que analizan la experiencia óptima de ejecución deportiva.

Efectos de las intervenciones sobre el rendimiento deportivo

Respecto al tercer objetivo específico, los resultados evidencian que la mayoría de los estudios reporta efectos positivos y estadísticamente significativos de las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness sobre el rendimiento deportivo o sus variables asociadas.

En términos de rendimiento deportivo directo, los estudios que incorporan medidas objetivas o específicas del deporte informan mejoras consistentes en la ejecución técnica, la precisión y la estabilidad del desempeño competitivo tras la intervención. Estos efectos se observan principalmente en programas con una duración mínima de 6 a 8 semanas, lo que sugiere una relación entre la dosificación del entrenamiento mindfulness y los resultados obtenidos.

En cuanto a las variables psicológicas asociadas al rendimiento, los resultados muestran reducciones significativas en los niveles de ansiedad competitiva, junto con incrementos en la atención sostenida y el estado de flow. Estas mejoras se presentan de manera transversal en distintos deportes y niveles competitivos, lo que refuerza la aplicabilidad del enfoque mindfulness en contextos deportivos juveniles.

La Tabla 6 sintetiza los principales efectos reportados.

Tabla 6. Síntesis de los efectos de las intervenciones mindfulness

Dimensión	Tendencia de resultados
Rendimiento deportivo	Mejora significativa
Ansiedad competitiva	Reducción significativa
Atención y concentración	Incremento significativo
Flow	Incremento moderado a alto
Resiliencia / dureza mental	Mejora moderada

Estos hallazgos confirman que las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness no solo impactan en variables psicológicas intermedias, sino que también se asocian con mejoras relevantes en el rendimiento deportivo, en coherencia con los objetivos de la investigación.

Comparación entre tipos de intervención

El análisis comparativo evidencia que los programas MAC y MSPE presentan efectos más consistentes y de mayor magnitud en comparación con intervenciones mindfulness menos estructuradas. Los estudios

que integran explícitamente componentes de aceptación, compromiso con valores deportivos y entrenamiento atencional reportan resultados más estables en el tiempo, especialmente cuando incluyen seguimientos postintervención.

Por su parte, las intervenciones móviles muestran efectos positivos, aunque de menor magnitud, lo que sugiere que su eficacia puede depender de factores como la adherencia, la supervisión profesional y la integración con el entrenamiento deportivo presencial.

Identificación de vacíos y tendencias emergentes

En relación con el cuarto objetivo específico, los resultados permiten identificar vacíos de investigación relevantes. En primer lugar, se observa una limitada estandarización de los instrumentos utilizados para medir el rendimiento deportivo, lo que dificulta la comparación directa entre estudios. En segundo lugar, la mayoría de las investigaciones presenta seguimientos a corto plazo, siendo escasos los estudios longitudinales que evalúan la sostenibilidad de los efectos en el tiempo.

Como tendencia emergente, destaca el aumento de estudios que incorporan modalidades híbridas y digitales, así como un mayor interés por analizar la flexibilidad psicológica como mecanismo mediador del rendimiento deportivo. Estas líneas de investigación representan oportunidades relevantes para el desarrollo futuro del campo.

Discusión

La discusión de los resultados permite interpretar de manera integrada los hallazgos de la presente revisión sistemática y situarlos en relación con el conocimiento científico acumulado entre 2021 y 2025 sobre las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness aplicadas al rendimiento deportivo en jóvenes atletas. En términos generales, los resultados evidencian que este tipo de intervenciones se asocian de forma consistente con mejoras tanto en el rendimiento deportivo como en variables psicológicas clave que lo sustentan, lo que refuerza la relevancia del enfoque mindfulness-aceptación dentro de la psicología del deporte contemporánea.

En primer lugar, los hallazgos confirman que las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en mindfulness presentan una eficacia significativa en la mejora del rendimiento deportivo directo y en variables psicológicas determinantes del desempeño, como la atención, la ansiedad competitiva y el estado de flow. Esta evidencia se alinea con los resultados reportados por Wang et al. (2023) y Si et al. (2024), quienes, a través de revisiones sistemáticas y meta-análisis, destacan que los programas mindfulness generan efectos positivos de magnitud moderada a alta sobre el rendimiento y el funcionamiento psicológico de los atletas. La presente revisión amplía estos hallazgos al centrarse específicamente en jóvenes atletas, un grupo etario que, como señalan Beenen et al. (2025) y Liu & Noh (2024), presenta necesidades psicológicas particulares y mayor susceptibilidad a la presión competitiva.

El análisis de los tipos de intervención muestra que los programas estructurados con una base explícita en la psicología cognitivo-conductual de tercera ola, como el Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) y el Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement (MSPE), presentan resultados más consistentes y robustos en comparación con intervenciones mindfulness menos sistematizadas. Este hallazgo coincide con lo reportado por Hut et al. (2023) y Ronkainen et al. (2025), quienes señalan que la integración de procesos de aceptación, compromiso con valores y flexibilidad psicológica constituye un factor diferencial para la optimización del rendimiento deportivo. Desde esta perspectiva, los resultados refuerzan la idea de que el mindfulness, cuando se implementa como parte de un modelo cognitivo-conductual coherente, trasciende el entrenamiento atencional y se convierte en una estrategia integral de autorregulación psicológica orientada al desempeño.

En relación con las variables psicológicas evaluadas, la ansiedad competitiva emerge como uno de los principales focos de intervención en los estudios analizados. Los resultados muestran reducciones significativas en los niveles de ansiedad tras la aplicación de programas mindfulness, lo que concuerda con los hallazgos de Gao et al. (2024) y Lee et al. (2024), quienes evidencian que tanto las intervenciones presenciales como las modalidades móviles basadas en mindfulness favorecen una relación más funcional con las experiencias internas de estrés y activación. Estos resultados se interpretan a la luz del modelo de aceptación, el cual plantea que la reducción del impacto negativo de la ansiedad no depende de



su eliminación, sino de la modificación de la relación que el atleta establece con sus pensamientos y sensaciones durante la competencia.

Asimismo, el incremento del estado de flow identificado en la mayoría de los estudios revisados confirma el papel del mindfulness como facilitador de experiencias óptimas de ejecución deportiva. Investigaciones como las de Martiny et al. (2024) y Moteshareie et al. (2025) sostienen que el entrenamiento en atención plena favorece la concentración en el momento presente y la sincronización entre habilidades y demandas de la tarea, elementos centrales del flow. Los resultados de la presente revisión respaldan esta interpretación, mostrando que los jóvenes atletas sometidos a intervenciones mindfulness reportan mayores niveles de absorción, disfrute y control percibido durante la práctica y la competencia, lo que se traduce en mejoras del rendimiento.

Desde el punto de vista del rendimiento deportivo directo, los hallazgos indican que las mejoras en la ejecución técnica y en la estabilidad del desempeño se presentan con mayor claridad en estudios que emplean intervenciones de duración media a prolongada. Este patrón coincide con lo observado por Taghimolla et al. (2025) y Sabzevari et al. (2023), quienes subrayan la importancia de la dosificación y la continuidad del entrenamiento psicológico para lograr cambios sostenidos en el desempeño deportivo. En este sentido, los resultados sugieren que el mindfulness no actúa como una intervención de efecto inmediato aislado, sino como un proceso de aprendizaje gradual que requiere práctica sistemática y contextualizada.

Otro aspecto relevante de la discusión se relaciona con la diversidad de contextos deportivos y disciplinas analizadas. Los resultados muestran que las intervenciones mindfulness son aplicables tanto a deportes individuales como colectivos, lo que coincide con los hallazgos de Kittler et al. (2022) y Su et al. (2024). No obstante, la ligera predominancia de estudios en deportes individuales puede explicarse por la mayor facilidad para aislar variables psicológicas y medir el rendimiento de forma directa. A pesar de ello, los resultados obtenidos en deportes colectivos indican que el mindfulness también favorece procesos como la toma de decisiones bajo presión y la regulación emocional en contextos grupales, ampliando el alcance del enfoque.

En cuanto a las características metodológicas, la revisión pone de manifiesto avances significativos en el rigor de los diseños empleados, con un aumento de ensayos controlados aleatorizados y estudios con grupos de comparación. Este progreso coincide con lo señalado por Xie et al. (2025), quienes destacan una mejora gradual en la calidad metodológica de la investigación sobre mindfulness en el deporte. Sin embargo, los resultados también evidencian una heterogeneidad considerable en los instrumentos utilizados para evaluar el rendimiento deportivo, lo que limita la comparabilidad entre estudios. Esta observación es consistente con las advertencias planteadas por Wang et al. (2023), quienes subrayan la necesidad de avanzar hacia una mayor estandarización de las medidas de desempeño.

La emergencia de intervenciones móviles e híbridas constituye otro hallazgo relevante que merece discusión. Los resultados muestran que estas modalidades generan efectos positivos, aunque de menor magnitud en comparación con los programas presenciales estructurados. Este patrón coincide con los hallazgos de Gao et al. (2024) y Lee et al. (2024), quienes destacan el potencial de las intervenciones digitales para ampliar el acceso al entrenamiento psicológico, pero también señalan desafíos relacionados con la adherencia y la profundidad del proceso terapéutico. Desde esta perspectiva, los resultados sugieren que las intervenciones móviles pueden funcionar como estrategias complementarias, pero no necesariamente sustitutivas, de los programas mindfulness presenciales en jóvenes atletas.

Un aporte significativo de la presente revisión es la identificación de la flexibilidad psicológica como un mecanismo transversal que explica, en gran medida, los efectos positivos observados en el rendimiento deportivo. Este hallazgo se alinea con los planteamientos teóricos de la Terapia de Aceptación y Compromiso aplicados al deporte, tal como lo exponen Mohebi et al. (2022) y Ronkainen et al. (2025). La mejora del rendimiento no se asocia únicamente a la reducción de síntomas negativos, sino al fortalecimiento de la capacidad del atleta para actuar de manera eficaz en presencia de pensamientos y emociones desafiantes, manteniendo el foco en los valores deportivos.

En relación con los vacíos de investigación identificados, los resultados confirman la escasez de estudios longitudinales que evalúen la sostenibilidad de los efectos de las intervenciones mindfulness a largo plazo. Esta limitación ha sido señalada previamente por Liu et al. (2024) y Francisco et al. (2024), y representa un desafío relevante para la consolidación del enfoque en programas de formación deportiva



juvenil. Asimismo, se observa una limitada representación de contextos socioculturales diversos, lo que restringe la generalización de los resultados y su aplicación en distintos entornos deportivos.

Conclusiones

La presente revisión sistemática permitió cumplir el objetivo general de analizar la evidencia científica publicada entre 2021 y 2025 sobre las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en *mindfulness* y su efecto en la mejora del rendimiento deportivo en jóvenes atletas. A partir del análisis riguroso de los estudios seleccionados, se concluyó que este enfoque constituye una estrategia psicológica eficaz y consistente para optimizar tanto el desempeño deportivo como las variables psicológicas que lo sustentan, en coherencia con los resultados y la discusión desarrollados en el trabajo.

En primer lugar, se concluyó que las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en *mindfulness* se asociaron con mejoras significativas en el rendimiento deportivo, ya sea a través de indicadores directos de ejecución o mediante variables psicológicas estrechamente vinculadas al desempeño, como la atención, el estado de *flow* y la regulación de la ansiedad competitiva. Estos hallazgos evidenciaron que el entrenamiento en atención plena, aceptación y compromiso conductual favoreció una relación más funcional de los jóvenes atletas con las demandas competitivas, contribuyendo a una ejecución más estable y eficaz.

En relación con los tipos de intervención identificados, se concluyó que los programas estructurados, particularmente aquellos fundamentados en los modelos *Mindfulness-Acceptance-Commitment* y *Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement*, presentaron resultados más consistentes y sostenidos que las intervenciones *mindfulness* menos sistematizadas. Esta conclusión reflejó el cumplimiento del objetivo específico orientado a identificar las modalidades de intervención más utilizadas y efectivas, destacando la relevancia de integrar explícitamente componentes cognitivo-conductuales de tercera ola en el entrenamiento psicológico deportivo.

Asimismo, el análisis permitió concluir que la ansiedad competitiva y la atención constituyeron las variables psicológicas más abordadas en la literatura reciente, lo que evidenció su papel central como mediadoras del rendimiento deportivo en jóvenes atletas. La reducción de la ansiedad y el fortalecimiento de la concentración se relacionaron directamente con un mayor acceso a estados de *flow* y con mejoras en la ejecución técnica, confirmando la pertinencia del *mindfulness* como herramienta de autorregulación psicológica en etapas formativas del deporte.

Desde una perspectiva metodológica, se concluyó que, si bien la calidad de los diseños de investigación mostró avances relevantes, persistieron limitaciones relacionadas con la heterogeneidad de instrumentos y la escasez de evaluaciones longitudinales. Esta conclusión respondió al objetivo de identificar vacíos de investigación y puso de manifiesto la necesidad de fortalecer la estandarización de las medidas de rendimiento deportivo y de ampliar los seguimientos temporales para evaluar la sostenibilidad de los efectos de las intervenciones.

En términos de contribución al campo de la psicología del deporte, la presente revisión representó un avance al sistematizar de manera específica la evidencia centrada en jóvenes atletas, un grupo que había sido abordado de forma parcial en revisiones previas. Este enfoque permitió delimitar con mayor precisión el alcance y las condiciones de eficacia de las intervenciones cognitivo-conductuales basadas en *mindfulness* en contextos deportivos juveniles, aportando un marco de referencia actualizado para la práctica profesional y la investigación futura.

Finalmente, se concluyó que los resultados obtenidos respaldaron el uso del *mindfulness* como un componente integral de los programas de preparación psicológica en jóvenes atletas, siempre que se implemente de forma estructurada, contextualizada y alineada con los objetivos deportivos. Como proyección, se sugirió que futuras investigaciones profundicen en estudios longitudinales, comparaciones entre modalidades presenciales y digitales, y análisis de mecanismos mediadores como la flexibilidad psicológica, con el fin de consolidar la evidencia y optimizar la aplicación de estas intervenciones en el ámbito deportivo juvenil.

Referencias

- Beenen, K., Vosters, J., & Patel, D. (2025) Sport-related performance anxiety in young athletes: a clinical practice review. *Translational Pediatrics*, 14(1), 127-138. <https://tp.amegroups.org/article/view/133686/>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa (2ª ed.)*. Editorial La Muralla
- Francisco, A., Nascimento, Í., Pereira, J., Miranda, M., Da Silva, G., Da Silva, L., Da Silva, J., De Oliveira, J., Gonçalves, A., Ramathur, I., & Monteiro, E. (2024). Efecto de la meditación mindfulness en el deporte de alto rendimiento: una revisión del alcance (Effect of Mindfulness Meditation on High-Performance Sports: A Scoping Review). *Retos*, 57, 536-560. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.99004>
- Gao, Y., Shi, L., Fu, N., Yang, N., Weeks, T., & Mao, Y. (2024). Mobile-Delivered Mindfulness Intervention on Anxiety Level Among College Athletes: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 26. <https://www.jmir.org/2024/1/e40406/>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. McGraw-Hill.
- Hut, M., Minkler, T. O., Glass, C. R., Weppner, C. H., Thomas, H. M., & Flannery, C. B. (2023). A randomized controlled study of mindful sport performance enhancement and psychological skills training with collegiate track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(2), 284–306. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1989521>
- Kittler, C., Arnold, M., & Jekauc, D. (2022). Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Sustained and Selective Attention in Young Top-Level Athletes in a School Training Setting: A Randomized Control Trial Study. *The Sport Psychologist*, 36(2), 77-88. <https://doi.org/10.1123/tsp.2021-0053>
- Lee, Y.H., Chiu, W., Hwang, J., & Noh, S. (2024). Mobile-based mindfulness meditation intervention's impact on mental health among young male judo athletes in South Korea: a quasi-experimental study. *Scientific Reports*, 14(12691). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-63637-0>
- Liu, S., & Noh, Y. (2024). The effectiveness and applicability of mindfulness intervention in psychological adaptation after sports injury: a systematic review. *Australian Journal of Psychology*, 76(1). <https://doi.org/10.1080/00049530.2024.2357627>
- Martiny, L., Dias, G., Ferreira, J., Mendes, R., & Mendes, R. (2024). Flow Training Program: Mindfulness, Decision Making, and Mental Well-Being of Young and Adult Elite Handball Athletes. *Sports*, 12(6), 160. <https://doi.org/10.3390/sports12060160>
- Mohebi, M., Sadeghi, D., Zarei, S., Gharayagh, H., & Brand, S. (2022). Examining the Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment Training on Self-Compassion and Grit among Elite Female Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 134. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>
- Moteshareie, E., Aghdaei, M., & Abdollahi, Z. (2025). The Effect of Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement (MSPE) on Mental Toughness, Flow, and Performance of Young Volleyball Players. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 17(2), 61-79. <https://doi.org/10.22059/jsmdl.2024.381080.1796>
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J. K., Kalaja, S., Valtonen, M., & Lappalainen, R. (2025). A sport-specific ACT group intervention for promoting athletes' mental well-being: a randomized controlled trial. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1–26. <https://doi.org/10.1080/10413200.2025.2521267>
- Sabzevari, F., Samadi, H., Ayatizadeh, F., & Machado, S. (2023). Effectiveness of Mindfulness-acceptance-commitment based approach for Rumination, Cognitive Flexibility and Sports Performance of Elite Players of Beach Soccer: A Randomized Controlled Trial with 2-months Follow-up. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 19. <http://dx.doi.org/10.2174/17450179-v19-e230419-2022-33>
- Si, X., Yang, Z., & Feng, X. (2024) A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608>
- Su, N., Si, G., Liang, W., Bu, D., & Jiang, X. (2024) Mindfulness and acceptance-based training for elite adolescent athletes: a mixed-method exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1401763>

- Taghimolla, S., Yaali, R., Omid, A., & Orangi, B. (2025). The effect of mindfulness training on flow and spike performance in volleyball with non-dominant hand. *Journal of Physical Education*, 36(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v36i1.3620>
- Wang, Y., Lei, S., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>
- Wong, R., How, P., & Cheong, J. (2022) The Effectiveness of a Mindfulness Training Program on Selected Psychological Indices and Sports Performance of Sub-Elite Squash Athletes. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906729>
- 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*, 23(4), 261-272. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.06.008>
- Zhu, Y., Sun, F., Li, C., Huang, J., Hu, M., Wang, K., He, S., & Wu, J. (2022). Acute effects of mindfulness-based intervention on athlete cognitive function: An fNIRS investigation. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 20(2), 90-99. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.01.003>

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

Jorge Luis Pozo Chele

jpozo@upse.edu.ec

Autor/a

