



TEMPUS
Psicológico

Artículo de revisión

¿Causa el mindfulness efecto positivo en el deporte profesional? una revisión sistemática

*Does mindfulness have a positive effect in
professional sports? a systematic review*

JUAN JOSÉ DELMÁS MACÍAS¹, DAVID PERIS-DELCAMPO²

Recibido: 1/04/2025- Aprobado 5/05/2025- Publicado: 24/07/2025

Para citar este artículo:

Delmás-Macías, J.J.; Peris-Delcampo, D. (2025).

¿Causa el mindfulness efecto positivo en el deporte profesional? una revisión sistemática

Tempus Psicológico, 8(2) - ISSN: 2619-6336

DOI: <https://doi.org/10.30554/tempuspsi.8.2.5298.2025>

1 Universitat de València, Valencia. España. <https://orcid.org/0009-0003-3251-9296>
E-mail: juangoeldelmasblog@gmail.com

2 Universitat de València. España. <https://orcid.org/0000-0002-7588-1522>
E-mail: David.Peris-Delcampo@uv.es

Resumen

Se presenta una revisión sistemática, utilizando el método PRISMA acerca del impacto del Mindfulness en el rendimiento deportivo. Se utilizan las bases de datos PUBMED, SCIENCEDIRECT y PSYCINFO. Se examinan diversos aspectos como la nutrición, el entrenamiento físico y psicológico. Tras los filtros correspondientes, se analizan 12 estudios finales comprendidos entre 2018 y 2023. Los resultados, en general, muestran que la práctica del Mindfulness mejora el bienestar mental y físico de los deportistas, ayudando a controlar el estrés y la atención. Además, podría prevenir y tratar problemas de salud mental. Sin embargo, se sugiere una mayor rigurosidad en algunos diseños de investigación y una mejor comprensión de cómo los beneficios psicológicos se traducen en mejoras concretas en el rendimiento deportivo.

Palabras clave: *Mindfulness, Mindfulness psicológico, performance improvement, gains, professional athlete performance.*

Abstract

A systematic review is presented, using the PRISMA method, on the impact of Mindfulness on sports performance. The PUBMED, SCIENCEDIRECT and PSYCINFO databases are used. Various aspects such as nutrition, physical and psychological training are examined. After the corresponding filters, 12 final studies from 2018 to 2023 are analysed. The results, in general, show that the practice of Mindfulness improves the mental and physical well-being of athletes, helping to control stress and attention. In addition, it could prevent and treat mental health problems. However, greater rigour is suggested in some research designs and a better understanding of how psychological benefits translate into concrete improvements in sports performance.

Key words: *Mindfulness, psychological Mindfulness, performance improvement, gains, professional athlete performance.*

Introducción

El Mindfulness psicológico, también llamado simplemente “*Mindfulness*” o “*atención plena*”, es una práctica que encuentra sus raíces en las enseñanzas budistas y ha sido asimilada en la psicología occidental. Este enfoque implica dirigir la atención consciente y deliberada al presente, evitando juicios y sin apegarse a los pensamientos o emociones (Kabat-Zinn, 2001).

En el ámbito psicológico, el Mindfulness se ha integrado en diversas terapias y metodologías para abordar diversas problemáticas de salud mental. Jon Kabat-Zinn, un científico molecular que desarrolló el programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés) en la década de 1980, ha desempeñado un papel clave en la introducción del Mindfulness en el ámbito de la atención médica y la psicología occidental (Goldstein & Stahl, 2017).

De acuerdo con el *APA Dictionary of Psychology*, y traducido del original inglés, se definiría el Mindfulness a nivel clínico como:

Conciencia de los estados internos y del entorno. El concepto se ha aplicado a diversas intervenciones terapéuticas, como la terapia cognitivo-conductual basada en Mindfulness, la reducción del estrés basada en Mindfulness y la meditación Mindfulness, para ayudar a las personas a evitar hábitos y respuestas destructivas o automáticas, aprendiendo a observar sus pensamientos, emociones y otras experiencias del momento presente sin juzgarlas ni reaccionar ante ellas (VandenBos, 2018).

Diversos estudios en los últimos años han reflejado el impacto científico de la práctica Mindfulness. Un estudio publicado en la revista “*Mindfulness*” en 2013 evidenció que la práctica constante de Mindfulness conlleva a una notable disminución en los niveles de estrés percibido (Keng, et al., 2011). Adicionalmente, un meta-análisis realizado en 2015 respalda la asociación positiva entre la práctica del Mindfulness y la reducción significativa del estrés (Khoury et al., 2015).

En el ámbito de la salud mental, se ha comparado extensivamente la eficacia de la meditación Mindfulness con antidepresivos, concluyendo que ambos métodos son igualmente efectivos en la prevención de recaídas en la depresión (Meadows et al., 2014). Del mismo modo, un meta-análisis publicado en “*JAMA Psychiatry*” en el mismo año, destacó la eficacia del Mindfulness en la reducción de los síntomas de ansiedad y depresión (Goyal et al., 2014).

En lo que respecta a la mejora de la atención y concentración, se ha llegado a demostrar que tan sólo cuatro días de entrenamiento en Mindfulness pueden tener como resultado una mejora significativa de la capacidad de atención y concentración (Zeidan et al., 2010). Además, la práctica del Mindfulness también se asoció con una mayor eficiencia en la atención visual (Van den Hurk et al., 2010).

La investigación respalda la reducción de la rumiación mental, un patrón de pensamiento repetitivo y negativo vinculado a trastornos del estado de ánimo. Un estudio demostró que la práctica del Mindfulness no sólo reduce la rumiación, sino que también mejora el bienestar emocional (Hölzel et al., 2011). También se ha logrado corroborar la eficacia del Mindfulness en la reducción de la rumiación en pacientes con trastorno depresivo mayor (Raes et al., 2014).

El cruce entre el Mindfulness y el ámbito deportivo ha captado la atención de la investigación, revelando beneficios notables para los atletas en múltiples dimensiones. Investigaciones indican que las técnicas de Mindfulness mejoran la concentración y la atención, ejerciendo una influencia positiva en el rendimiento deportivo (Bernier et al., 2009).

En lo que respecta a la salud mental en el deporte, se ha explorado la relación entre el Mindfulness y la ansiedad, evidenciando que las intervenciones basadas en Mindfulness pueden reducir los niveles de ansiedad en los atletas (Birrer et al., 2012). Se ha resaltado al igual cómo el Mindfulness puede potenciar la conciencia corporal, un elemento crucial para la técnica y la prevención de lesiones (Gardner & Moore, 2007). La resiliencia y la capacidad de recuperación después de lesiones y sufrimiento de trauma también se han vinculado al Mindfulness (Thompson et al., 2011). Además, programas integrados de entrenamiento mental, como el enfoque *Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)*, han demostrado mejoras notables en atención, autoconfianza y rendimiento deportivo (Gardner & Moore, 2007).

Estas investigaciones destacan la conexión profunda entre el Mindfulness y el rendimiento deportivo, resaltando mejoras en la concentración, conciencia corporal, regulación emocional y resiliencia. Debido al creciente y ferviente interés en la psicología subyacente a la mejora y desempeño de la práctica deportiva a nivel profesional (Josefsson et al., 2017). El objetivo en última instancia de este trabajo se basa en discernir y analizar los resultados y evidencia existente en los últimos años acerca del efecto que pueda tener la implementación de estas teorías y prácticas psicológicas en el deporte de tipo profesional, y si pueden afectar de manera positiva al desarrollo de su praxis.

Metodología

La siguiente revisión se llevó a cabo mediante la realización de una búsqueda sistemática utilizando el método PRISMA (Sánchez-Serrano et al., 2022) de artículos publicados, de tipo científico, experimental u observacional. La investigación de artículos se orquestó alrededor de la siguiente pregunta: “¿Puede la teoría y práctica de Mindfulness causar un efecto positivo en la actividad deportiva profesional?”.

Se decidió acotar la búsqueda al deporte de tipo profesional, y no la actividad física en general o la práctica deportiva por afición, salud u otros motivos. Esto se realizó debido a la existencia de una literatura más precisa y estudios más profesionales y controlados realizados en torno al mundo del deporte federado. Al igual, se centró la búsqueda en la teoría de Mindfulness debido a su expansión práctica en los últimos años, al igual que su popularización a nivel cultural en la sociedad.

Dicha búsqueda se realizó mediante la consulta de diversas bases de datos recomendadas y proporcionadas por la propia Universidad de Valencia, y que sirven de referencia a nivel científico y médico, como *PUBMED* y *SCIENCEDIRECT*, y más específicamente en el ámbito de la psicología, *PSYCINFO*.

Para el comienzo del proceso de búsqueda, se construyó mediante el uso de PubMed Advanced el siguiente cómputo a base de una combinación de términos con operadores booleanos: (((((((Mindfulness) OR (psychological Mindfulness)) NOT (psychological coaching)) NOT (coaching)) AND (professional sport performance improvement)) OR (professional sport performance gains)) OR (professional athlete performance improvement)) OR (professional athlete performance gains)).

Se llevó a cabo esta combinación precisa para delinear el uso de la técnica de Mindfulness a nivel psicológico y profesional, descartando el “coaching” como técnica utilizada, ya que pueden relacionarse erróneamente, tanto a nivel de técnica psicológica como deportiva. A su vez, se buscó su relación con la mejora en la práctica deportiva profesional, usando “performance improvement” y “gains” como alternativas para este concepto, al igual que “athlete” como alternativa a solamente “sport” para ampliar la búsqueda conceptual.

Como criterios de inclusión, se buscaron artículos completos publicados, entre los años 2018 y 2023, para acotar los últimos estudios y hallazgos en años completos, no contando por ello con el año 2024 al no tener todos los estudios posibles completados en el momento de su publicación; con individuos de cual-

quier edad y género, y publicados en inglés. Adicionalmente, se buscaron estudios de tipo clínico y experimental, al igual que de tipo observacional y estudios de caso. Como criterios de exclusión, se evitaron artículos sin acceso libre, libros, otras revisiones sistemáticas, meta-análisis y documentos publicados antes del año 2018.

Tanto el proceso de revisión sistemática como la construcción del diagrama de flujo de la búsqueda se realizaron de acuerdo a la declaración PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*), publicada en 2020 (Sánchez-Serrano et al., 2022)

Tal y como se ve reflejado en el diagrama de flujo de la búsqueda (Figura 1), se trabajó a partir de las tres bases de datos seleccionadas. A continuación, se aplicaron los diversos filtros mencionados, incluyendo la fecha de publicación, la accesibilidad del contenido, el tipo de artículo u origen del contenido, el posterior filtrado según los títulos, la eliminación de los existentes duplicados, la lectura básica del contenido descriptivo de los seleccionados según su título, y de ahí la elección de la cantidad final de 12 artículos a partir de los cuales realizar la revisión final.

Tabla 1. Tabla de criterios de inclusión y exclusión de los artículos seleccionados

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Publicados entre 2018-2023	Artículos previos a 2018 y posteriores a 2023
Rango de edad indefinido	Artículos sin acceso libre
Rango de género indefinido	Libros
Idioma Inglés	Revisiones sistemáticas
Estudios clínicos y/o experimentales	Meta-análisis
Estudios observacionales	
Estudios de caso	

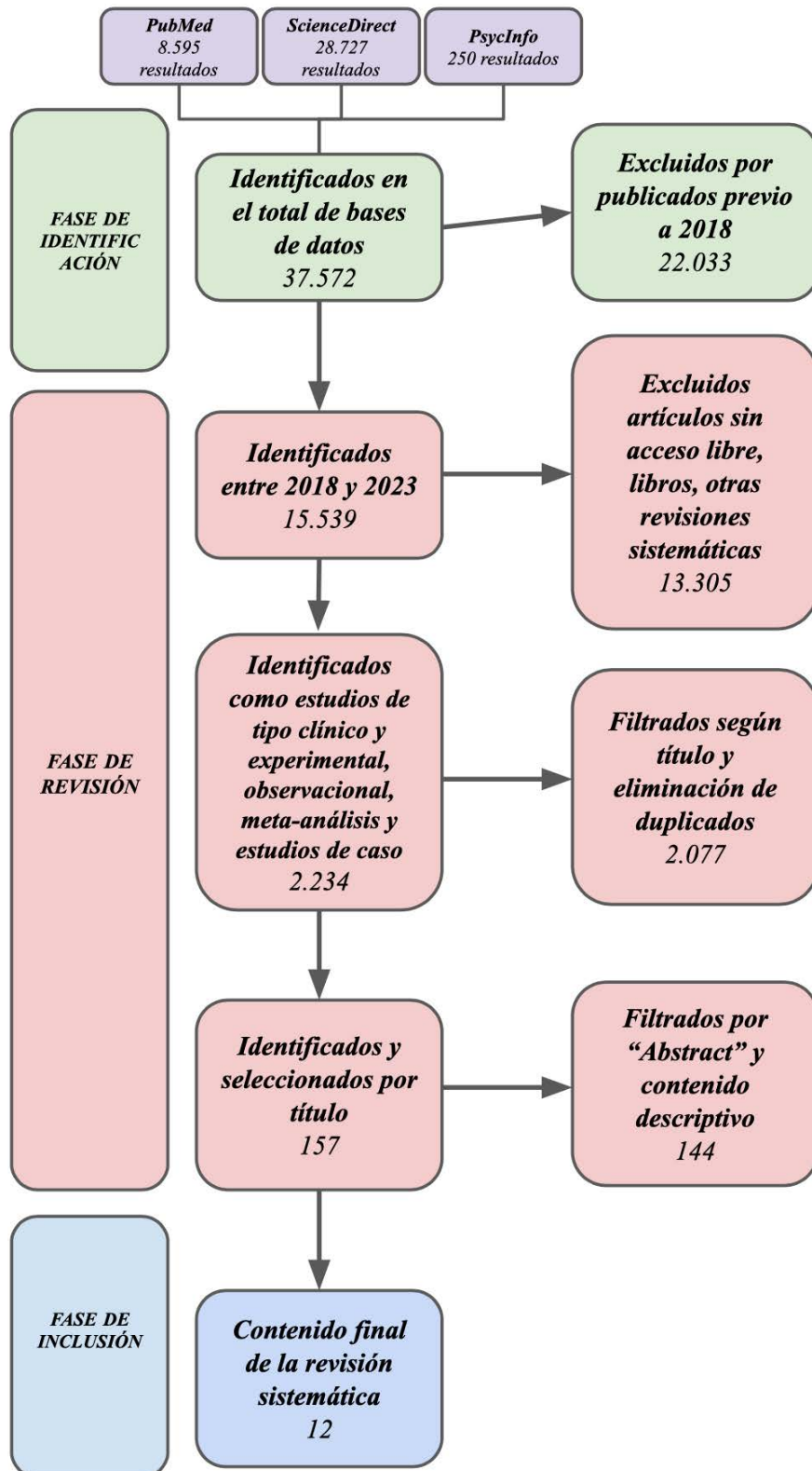


Figura 1. Diagrama de Flujo Representativo del proceso de Revisión Sistemática

Resultados

Tabla 2. Resultados de la extracción de datos de los estudios incluidos ³

Autor y Origen	Año de publicación	N	Género	Grupo/Intervención
Zhu., et al.; China	2020	14	14M	Intervención basada en la práctica Mindfulness (MBI) junto con la ingesta de carbohidratos (CHO) en la recuperación de jugadores durante el descanso del medio tiempo en una competición simulada de fútbol.
				Utilizando un diseño de experimento aleatorizado con 18 jugadores masculinos (de los cuales solamente 14 terminaron el experimento), se administraron tres tratamientos (Control: solución sin carbohidratos + audio introductorio de viaje; CHO: solución de CHO-electrolitos + audio introductorio de viaje; y CHO-M: solución de CHO-electrolitos + MBI) durante los descansos simulados del medio tiempo.
Amemiya & Sakairi; Japón	2019a	125	74M 50F 10O	Se evaluaron diversas variables antes, durante y después del ejercicio, incluyendo salto vertical, rendimiento en sprints, estado y trabajo Mindfulness, percepción de esfuerzo, dolor muscular, fatiga mental, glucosa en sangre y lactato.
				Estudio acerca del efecto del Mindfulness, la alexitimia, el agotamiento y la eficacia del rendimiento en relación con atletas a través de una encuesta longitudinal. Los participantes respondieron y completaron una encuesta completa en tres puntos temporales separados por intervalos de dos meses
Coimbra et al.; Brasil	2021	30	30F	Comparación del impacto del entrenamiento mental basado en Mindfulness versus el entrenamiento musical en la fatiga mental, fatiga física y recuperación en atletas élite de voleibol femenino mediante un estudio controlado aleatorio con seguimiento. Las deportistas se asignaron al azar a los siguientes grupos: 1) grupo de entrenamiento mental basado en la atención plena (MBMT); 2) grupo de entrenamiento musical (MBT); o 3) grupo de control (CG). Se evaluaron tres variables de la siguiente manera: 1) recuperación basada en la calidad total de recuperación; 2) escala visual de fatiga mental; y 3) escala visual de fatiga física

³ **Nota:** en el apartado “Género”, se entiende M como masculino, F como femenino, O como otro/no especificado.

Delmás-Macías, J.J.; Peris-Delcampo, D. (2025).
 ¿Causa el mindfulness efecto positivo en el deporte profesional? una revisión sistemática
 Tempus Psicológico, 8(2) - ISSN: 2619-6336

Medidas e Instrumentos utilizados	Estadística	Resultados
Ritmo cardíaco: medido con pulsómetro Glucosa en sangre: mediante un analizador portátil Lactato en sangre: mediante un analizador portátil manual Salto vertical: medido mediante la app "My Jump II" de Ipad (2018, Apple Inc., Cupertino, CA, USA) Rendimiento en sprints: usando el "Kinematic Measurement System" (KMS, Innervation, Perth, Australia) Estado y trabajo Mindfulness: trabajo con escala Likert de respuesta de sensaciones de 1 a 7. Percepción de esfuerzo: usando escala Borg 15-point RPE Dolor muscular: escala Likert de respuesta de sensaciones de 0 a 10.	Se evaluó la normalidad de las variables y se usaron ANOVAs, con un enfoque en el análisis de varianza de medidas repetidas para investigar cómo los tratamientos y el tiempo impactan el rendimiento de los participantes. Se realizaron análisis adicionales y correcciones post hoc cuando se encontraron efectos significativos. El nivel de significancia fue $\alpha = 0.05$ y se consideró el tamaño del efecto con η^2 (eta cuadrado parcial). Todo el análisis se llevó a cabo en SPSS 25.0	Los resultados obtenidos indicaron que el MBI (Mindfulness) incrementó significativamente el nivel de atención plena. Además, los participantes bajo la condición combinatoria de CHO_M demostraron un mejor rendimiento en las pruebas de sprints repetidos en comparación con las condiciones Control y CHO
Cuestionario de Atención Plena para Atletas (AMQ): Evalúa la atención plena de los atletas con 21 ítems en cuatro subescalas. Escala de Alexitimia en el Deporte (SAS): Mide tendencias alexitímicas en atletas con 12 ítems en tres subescalas. Escala de Agotamiento para Atletas Universitarios (BOSA): Mide el agotamiento en atletas con 20 ítems en cuatro subescalas. Escala de Eficacia Psicológica en el Rendimiento (PPES): Mide la autoeficacia en diferentes atributos relacionados con el rendimiento deportivo. Tiene 11 ítems con una escala de 0 a 100.	Se examinaron 125 conjuntos de datos válidos para investigar las relaciones entre la atención plena de los atletas en el tiempo 1, sus tendencias alexitímicas en el tiempo 2, el agotamiento en el tiempo 3 y su rendimiento. Se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson y el modelado de ecuaciones estructurales con indicadores de ajuste del modelo. Se establecieron criterios de buen ajuste para los indicadores y se probaron efectos indirectos mediante remuestreo. Se emplearon SPSS 21.0 y Amos 22.0 para llevar a cabo estos análisis.	Los resultados obtenidos confirman que una fuerte disposición hacia la práctica Mindfulness ayuda a disminuir problemas de salud mental, como el agotamiento y las tendencias alexitímicas. Además, una salud mental bien regulada predice mejoras en el rendimiento deportivo, tanto en medidas objetivas como subjetivas. No obstante, queda recalcada la existencia de limitaciones en el estudio. A destacar, se necesitaría un diseño experimental más riguroso y se requiere más investigación para comprender cómo la práctica Mindfulness, a través de la confianza en uno mismo, se asocia con medidas tangibles de rendimiento, como tiempos o puntajes deportivos
Entrenamiento mental basado en Mindfulness: enfoque metodológico propuesto por Elliott et al. (2011), mediante un audio que incluye la técnica de Mindfulness conocida como Body Scan (MacDonald y Minahan, 2018; Scott-Hamilton et al., 2016). Entrenamiento basado en música: El protocolo que involucra entrenamiento musical se desarrolló con la intención de inducir relajación mediante elección de música personal (Elliott et al., 2011) Proceso de intervención: llevada a cabo en dos momentos, primero posterior a la sesión de entrenamiento, y segundo antes de acostarse. Se utilizó un teléfono inteligente para la intervención. Se realizaron 14 sesiones de MBMT o MBT con audios de aproximadamente 10 minutos, y un registro de frecuencia para verificar las sesiones completadas por cada atleta	Se examinaron los datos utilizando la prueba de Shapiro-Wilk para verificar su distribución. Los valores se presentan como mediana, desviación estándar e intervalo de confianza al 95%. Se empleó un análisis de varianza de dos vías (grupo $\times$ tiempo) seguido de análisis post hoc de Holm-Sidak para evaluar las diferencias entre grupos y momentos, utilizando un nivel de significancia del 95%. Se calculó el tamaño del efecto Hedges (g) para determinar las diferencias significativas entre momentos y grupos. Además, se utilizó el delta (Δ) para representar el impacto de la intervención. Estos análisis se llevaron a cabo utilizando SPSS (IBM, USA) y las mediciones de efecto y magnitudes prácticas se calcularon con hojas de cálculo de Microsoft Excel	Los resultados de este estudio indican que el entrenamiento mental basado en Mindfulness resultó más efectivo en la reducción de la fatiga mental generada por la competición en comparación con el entrenamiento musical. A pesar de esto, no queda evidencia de ningún efecto del Mindfulness o la música en la recuperación o la fatiga física.

Delmás-Macías, J.J.; Peris-Delcampo, D. (2025).
 ¿Causa el mindfulness efecto positivo en el deporte profesional? una revisión sistemática
 Tempus Psicológico, 8(2) - ISSN: 2619-6336

Autor y Origen	Año de publicación	N	Género	Grupo/Intervención
				Evaluación acerca de si un programa de Mindfulness-Aceptación-Compromiso (MAC) podría potenciar la autocompasión y la determinación en atletas de élite femeninas, en comparación con un grupo de control activo. Se llevó a cabo un ensayo aleatorio con atletas femeninas adultas para lograr este objetivo. Al cabo de siete semanas al finalizar el estudio y luego cuatro semanas más tarde en el seguimiento, los participantes respondieron una serie de cuestionarios de autoevaluación sobre Mindfulness, autocompasión y determinación
Mohebi et al.; EEUU, Suiza, Irán	2021	40	40F	
Koop & Jooste; Reino Unido	2023	67	67F	Estudio acerca de las características de Mindfulness en la expresión de creencias irracionales sobre el rendimiento y la intolerancia a la incertidumbre en jugadoras élite de baloncesto. Se empleó una encuesta en línea de Qualtrics que incluyó datos demográficos, la Escala de Atención y Conciencia del Mindfulness, el Inventario de Creencias Irracionales sobre el Rendimiento y la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre para recolectar información, analizada posteriormente mediante SPSS
Hut et al.; EEUU	2021	60	60F	Estudio que examina si el entrenamiento de Mejora del Rendimiento Deportivo Consciente (MSPE) (Mindfulness) durante 6 semanas afectaba de manera distinta a atletas universitarios más jóvenes (primer y segundo año) en comparación con aquellos más mayores (tercer y cuarto año) en Mindfulness, ansiedad deportiva, desregulación emocional y satisfacción con la regulación de la atención/emoción y el rendimiento físico en el deporte

Medidas e Instrumentos utilizados	Estadística	Resultados
Programa Mindfulness-Aceptación-Compromiso (MAC): cada sesión, aborda temas y ejercicios específicos dentro del entrenamiento Uso de técnicas para aumentar la conciencia consciente y la aceptación sin juicio de las experiencias del momento presente, y desarrollo de la disposición para comprometerse en acciones alineadas con sus valores personales. Se solicita que se practique al menos tres veces por semana, verificando sus ejercicios al inicio de cada sesión de entrenamiento. Información Demográfica y Deportiva: los participantes informaron datos personales y deportivos como sexo, edad, estado civil, educación, frecuencia, duración e intensidad del entrenamiento, y récords de competición recientes. Mindfulness: se evaluó el Mindfulness con un cuestionario de 15 ítems, midiendo aspectos como pensamiento no crítico y conciencia. Puntuaciones altas indican mayor Mindfulness. Autocompasión: la autocompasión se evaluó mediante un cuestionario de 12 ítems, abordando la autocrítica, la amabilidad y la conexión humana. Las puntuaciones altas reflejan mayor autocompasión. Determinación: la determinación fue medida con ocho ítems que evalúan la perseverancia y la resistencia frente a contratiempos. Puntuaciones altas indican mayor determinación.	Se realizaron pruebas estadísticas (pruebas t independientes, pruebas X² y ANOVAs) para comparar datos sociodemográficos entre los grupos MAC y control. Se evaluaron efectos de grupo, tiempo e interacción grupo-tiempo en Mindfulness, autocompasión y determinación. Se utilizó un nivel de significancia de $\alpha < 0.05$ y se calcularon tamaños de efecto (eta-cuadrado parcial η^2 y Cohen's d). Se empleó SPSS® versión 26.0 para los análisis	Los resultados del estudio mostraron que el programa de siete semanas de Mindfulness-Aceptación-Compromiso (MAC) mejoró la atención plena, la autocompasión y la determinación en atletas jóvenes mujeres, en comparación con un grupo de control activo. La inclusión del grupo de control evitó que las mejoras se atribuyeran únicamente a interacciones sociales, y además, el MAC mejoró la determinación, algo no observado en investigaciones anteriores
Escala de Atención y Conciencia del Mindfulness (MAAS): cuestionario de 15 ítems que evalúa el Mindfulness disposicional mediante la atención, la conciencia y las experiencias diarias. Las respuestas se suman para obtener un puntaje total. Inventario de Creencias Irracionales sobre el Rendimiento (iPBI): consta de 20 ítems que miden creencias irracionales en deportistas, valoradas en una escala de 5 puntos. Evalúa cuatro creencias centrales. Escala de Intolerancia a la Incertidumbre (IUS): contiene 27 ítems que exploran la aversión a la incertidumbre, generando frustración y estrés. Los participantes responden en una escala de 5 puntos.	Quince participantes con tasas de finalización de encuestas por debajo del 90% fueron excluidos. Se aseguró un tamaño de muestra suficiente para explorar el tema nuevo, superando el mínimo requerido en un 12.18%. Se corrigieron datos faltantes ($<1\%$) y valores atípicos extremos ($<1\%$). A pesar de la baja fiabilidad en algunas escalas, se incluyeron para análisis estadísticos adicionales. Se exploraron asociaciones y la influencia de variables a través de análisis de correlación de Pearson y modelos de regresión lineal y ANOVA unidireccionales.	Los resultados sugieren que los jugadores con niveles más altos de atención plena como rasgo tienden menos a adoptar creencias extremas y rígidas sobre el rendimiento, siendo posiblemente más tolerantes ante situaciones inciertas en su deporte.
Cuestionario de antecedentes: Recopila información sobre edad, año académico, participación deportiva, experiencia previa en psicología del deporte, y prácticas de meditación o yoga. Cuestionario de evaluación del programa (PEQ): Evaluación de atletas tras la intervención MSPE, indagando sobre la percepción del éxito del programa, participación en ejercicios de atención plena, uso de habilidades aprendidas en el deporte y la vida diaria, y recomendación del entrenamiento a otros atletas. Inventario de atención plena para el deporte (MIS): Evalúa la atención plena en el deporte a través de preguntas sobre conciencia, actitud no crítica y capacidad de reenfoque. Escala de atención plena de Filadelfia (PHLMS): Mide la atención plena como rasgo, incluyendo la conciencia del momento presente y la aceptación. Escala de ansiedad deportiva-2 (SAS-2): Evalúa la ansiedad deportiva, abarcando aspectos somáticos, preocupaciones y alteración de la concentración. Escala corta de dificultades en la regulación emocional (DERS-SF): Evalúa las dificultades en la regulación emocional, considerando la falta de aceptación emocional, dificultades en el control de impulsos, entre otros aspectos. Formulario de evaluación deportiva (SRF): Mide la satisfacción del atleta con su rendimiento deportivo, incluyendo aspectos físicos (fuerza, resistencia) y de atención/emoción durante el deporte.	Se realizó el cálculo de medias para describir los beneficios percibidos del entrenamiento de atención plena por parte de los participantes de MSPE. Se utilizaron pruebas de muestras independientes para investigar si los atletas mayores consideraban el entrenamiento más exitoso y practicaban más la atención plena entre sesiones que sus compañeros más jóvenes. Se examinaron correlaciones entre la edad y la práctica de Mindfulness. Se realizaron ANOVAs mixtos para evaluar el efecto del tiempo (pre y post entrenamiento) y la edad (jóvenes y mayores) en cada resultado de interés. Además, se emplearon análisis de regresión lineal para relacionar los puntajes pre entrenamiento, la edad y los resultados post entrenamiento en cada escala específica.	Los resultados muestran que los atletas mayores sobresalieron en mejorar su atención plena en comparación con los más jóvenes. La edad se asoció positivamente con reducciones en la ansiedad deportiva y mejoras en la aceptación consciente. Aunque la frecuencia de práctica de Mindfulness no varió significativamente entre grupos, los atletas mayores reportaron practicar Mindfulness con mayor regularidad durante entrenamientos y competiciones. En general, tras la intervención, los atletas percibieron mejoras en su rendimiento físico y habilidades emocionales, con una reducción notable en la ansiedad deportiva.

Delmás-Macías, J.J.; Peris-Delcampo, D. (2025).
 ¿Causa el mindfulness efecto positivo en el deporte profesional? una revisión sistemática
 Tempus Psicológico, 8(2) - ISSN: 2619-6336

Autor y Origen	Año de publicación	N	Género	Grupo/Intervención
				Estudio que examina si un entrenamiento breve de Mindfulness mejora el estado de flujo en atletas y analiza el efecto mediador de la resiliencia en la intervención. Se reclutaron 57 estudiantes atletas y se asignaron aleatoriamente a un grupo de Mindfulness breve o a un grupo de control. Antes y después de la intervención, todos completaron cuestionarios sobre Mindfulness, flujo y resiliencia
Liu et al.; China	2021	57	18F 39M	
				La investigación actual buscó determinar si una breve intervención de Meditación de Mindfulness (MM) de 20 minutos antes de la competición mejora el control de la atención en atletas y altera la actividad cerebral relacionada. Se diseñó una competición virtual de tiro para comparar indicadores de la mirada ocular y parámetros de espectroscopía cercana al infrarrojo funcional (fNIRS) en 76 atletas universitarios después de 20 minutos de MM o 20 minutos de divagación mental (MW).
Gao & Zhang; China	2023	76	36F 40M	
				Estudio que investiga los impactos de una intervención basada en Mindfulness (MBI) en la ansiedad competitiva, la autoconfianza, el Mindfulness y las respuestas de estrés autonómico y endocrino ante una competición en atletas de élite. Los atletas completaron el Inventario de Ansiedad Competitiva Estado-2 antes de las competiciones. Se recolectó saliva, de la cual se determinaron los marcadores de estrés cortisol (sCort) y alfa-amilasa (sAA), antes y después de las competiciones, así como después del despertar y por la tarde durante los días de competición.
Mehrsafar et al.; Irán, Alemania, Dinamarca, España	2019	26	26M	

Medidas e Instrumentos utilizados	Estadística	Resultados
Cuestionario de Cinco Facetas de la Atención Plena (FFMQ): para medir la atención plena en cinco aspectos: observación, descripción, actuar con conciencia, no juzgar la experiencia interna y no reaccionar ante ella. Los participantes calificaron los 39 ítems del FFMQ en una escala Likert de cinco puntos Escala de Flujo Disposicional 2 (DFS-2): para medir el flujo, abarcando nueve facetas. Los participantes calificaron ítems en una escala Likert de cinco puntos, con puntuaciones más altas denotando una mayor frecuencia de flujo. Escala de Resiliencia (RISC): evaluando tres facetas. Los participantes calificaron ítems en una escala Likert de 5 puntos, y las puntuaciones más altas indican mayores niveles de resiliencia	Se usaron pruebas t y ANOVAs para comparar puntuaciones previas y medir el efecto del tiempo y grupo en atención plena, flujo y resiliencia. El programa SPSS PROCESS analizó la influencia mediadora de la resiliencia. Se controlaron género, edad y puntuaciones previas en los análisis	En la evaluación posterior a la intervención, los atletas que completaron el breve entrenamiento de atención plena experimentaron mejoras significativas en su atención plena, flujo y resiliencia, resaltando los efectos positivos de este entrenamiento en comparación con el grupo de control. El grupo de atención plena breve mostró consistentemente un nivel más alto de flujo en comparación con el grupo de control, confirmando nuestra hipótesis. Estos resultados respaldan el impacto positivo de la intervención breve de atención plena en el estado de flujo
Cuestionario de Autoevaluación: - Medición de Atención Plena (MAAS): Evalúa la atención plena como rasgo en 15 ítems, con una escala Likert de 6 puntos y valores alfa de Cronbach de 0,82 y 0,87. - MRF-3: Versión breve del CSAI-2 para evaluar ansiedad competitiva, incluyendo ansiedad cognitiva, física y autoconfianza en una escala Likert de 11 puntos. - Validación Ecológica (IPQ): Seleccionamos tres ítems para evaluar presencia espacial, implicación y realismo en un entorno de realidad virtual. Medición Electrofisiológica: - Indicadores de Ansiedad: Se utiliza la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) y la actividad electrodermal (AED) como indicadores fisiológicos de ansiedad competitiva. Tarea de Competición de Tiro en RV: - Entorno de Competición: Simulación de una competición de tiro en RV, con participación individual y siete oponentes virtuales generados aleatoriamente para los participantes. Seguimiento Ocular: - Hardware Utilizado: Uso de HTC Vive Pro VR con seguimiento ocular para identificar regiones de interés en la competición de tiro en RV. Adquisición de datos fNIRS: - Sistema Utilizado (LUMO): Un sistema modular DOT llamado "LUMO" se emplea para monitorizar la actividad hemodinámica con indicadores fNIRS como [HbO], [HbR] y [HbT]. - Regiones de Interés (BA9 y BA10): Se enfoca en áreas específicas de la corteza prefrontal relacionadas con la atención.	Los datos del cuestionario, fisiológicos y de movimiento ocular se analizaron en SPSS (η^2, d de Cohen). El análisis fNIRS se hizo en MATLAB y Homer2 para preprocesamiento y corrección de artefactos. OriginPro se usó para el análisis de conectividad funcional. Se aplicaron criterios de exclusión para canales fNIRS basados en la distancia emisor-detector y coeficientes de variación. Se utilizó un modelo de cabeza de cuatro capas para la reconstrucción y se aplicó análisis de conectividad funcional con OriginPro.	Los resultados revelaron una mejora en el control de la atención durante la competición después de la intervención breve de Mindfulness. A nivel neuronal, la inducción breve de Mindfulness aumentó notablemente la actividad neural en el dIPFC bilateral.
Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): cuestionario específico para evaluar la ansiedad competitiva en contextos deportivos. Permite medir tres aspectos clave: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza Extracción salivaria: para medir cortisol y alfa-amilasa implica recolectar muestras de saliva en momentos específicos, como antes y después de eventos estresantes o durante el transcurso de un día.	Los análisis de varianza repetidos (ANOVAs) revelaron que el grupo que recibió MBI mostró aumentos significativos en la confianza en sí mismos y Mindfulness, y una reducción en la ansiedad competitiva comparado con el grupo de control (todos $p < .001$, todos $\eta^2 > 0.39$). Se observaron niveles diarios más bajos de sCort en el grupo de MBI ($p = .001$, $\eta^2 = 0.332$), así como respuestas reducidas de sCort ($p = .013$, $\eta^2 = 0.121$) y sAA ($p = .022$, $\eta^2 = 0.119$) ante la competición post-intervención. No se registraron cambios significativos en el sAA diario ($p = .742$, $\eta^2 = 0.011$). Estos efectos se mantuvieron durante el seguimiento de 2 meses.	Los resultados de este estudio piloto sugieren que la intervención basada en Mindfulness podría reducir las respuestas de estrés físico y psicológico durante la competición. Sin embargo, para confirmar su impacto en el rendimiento, se necesitan estudios con muestras más amplias.

Delmás-Macías, J.J.; Peris-Delcampo, D. (2025).
 ¿Causa el mindfulness efecto positivo en el deporte profesional? una revisión sistemática
 Tempus Psicológico, 8(2) - ISSN: 2619-6336

Autor y Origen	Año de publicación	N	Género	Grupo/Intervención
Ning et al.; China	2022	47	23F 24M	Estudio que examina cómo el programa de entrenamiento MAIC (Mindfulness Acceptance Insight Commitment) impacta el nivel de Mindfulness, el estado de flujo y la salud mental en nadadores universitarios. Se reclutó un grupo de 47 nadadores de una universidad común y se dividieron aleatoriamente en dos antes de la intervención. Las variables independientes incluyen el modo de entrenamiento psicológico (entrenamiento MAIC/sin entrenamiento), mientras que el tiempo (preprueba, posprueba y prueba de continuidad) se considera como una variable independiente dentro de cada grupo. Las mediciones se enfocan en el nivel de Mindfulness, el estado de flujo y la salud mental, incluyendo ansiedad, depresión y satisfacción con el entrenamiento y la competición.
Tebourski et al.; Francia	2022	17	17M	Estudio sobre los efectos del MFP en jugadores de baloncesto a nivel nacional y en jóvenes tenistas de mesa. Mindfulness For Performance (MFP), desarrollado durante más de 15 años, busca ayudar a los atletas a mantener su enfoque atencional en situaciones de rendimiento. Inspirado en técnicas de Reducción del Estrés Basada en Mindfulness y Terapia de Compromiso y Aceptación, consta de tres pasos: (a) educación psicológica e identificación del enfoque de atención, (b) entrenamiento en Mindfulness y aceptación, y (c) integración de estas habilidades en el entrenamiento y la competición
Widhi Harita et al.; Indonesia	2022	28	28M	Estudio realizado para examinar el impacto del entrenamiento de Mejora del Rendimiento Deportivo con Mindfulness (MSPE) en la ansiedad competitiva de atletas de karate en Surabaya. Se empleó un enfoque cuantitativo con un diseño experimental. La muestra consistió en 28 atletas de karate pertenecientes al Dojo Shiroite e INKAI en Surabaya. La intervención implementada fue una adaptación del enfoque MSPE, basado en la Mejora del Rendimiento Deportivo con Mindfulness (MSPE)

Delmás-Macías, J.J.; Peris-Delcampo, D. (2025).
¿Causa el mindfulness efecto positivo en el deporte profesional? una revisión sistemática
Tempus Psicológico, 8(2) - ISSN: 2619-6336

Medidas e Instrumentos utilizados	Estadística	Resultados
Cuestionario de Cinco Facetas de Mindfulness: evalúa la capacidad de Mindfulness con 39 preguntas en una escala Likert de 5 puntos. Un puntaje más alto indica una mayor capacidad de Mindfulness. Escala Breve de Estado de Flujo: mide el estado de flujo con nueve preguntas en una escala Likert de 5 puntos. Una puntuación más alta indica un mayor estado de flujo. Inventario de Ansiedad Competitiva Estado-2: Contiene 27 ítems que evalúan ansiedad cognitiva, física y confianza en uno mismo en una escala Likert de 4 puntos. Un puntaje alto indica mayor ansiedad en los atletas. Perfil de Estado de Ánimo: Evaluación del estado de ánimo de los atletas con siete dimensiones, donde se analiza la depresión en una escala Likert de 4 puntos. Mayor puntuación indica mayor depresión. Cuestionario de Satisfacción con el Entrenamiento y la Competición: Mide la satisfacción de los atletas con seis preguntas en una escala Likert de 7 puntos. Puntuaciones más altas indican mayor satisfacción.	El estudio empleó ANOVA de medidas repetidas para analizar variables inter e intra grupo, tras comprobar la homogeneidad y simetría de los datos. La intervención (grupo MAIC y control) fue la variable intergrupala, el tiempo de medición (T1, T2, T3) la intragrupal, y las mediciones incluyeron Mindfulness, flujo mental y salud (ansiedad, depresión y satisfacción con el entrenamiento). Se realizaron comparaciones post hoc y pruebas t de muestra independiente y pareada para diferencias entre y dentro de grupos, respectivamente.	Los resultados examinan el impacto del método local de entrenamiento en Mindfulness, MAIC, en la salud mental y el estado de flujo de los atletas universitarios. Las puntuaciones en la escala de cinco factores de Mindfulness indican una mejora significativa debido a la intervención de entrenamiento MAIC. Esto les permite a los atletas percibir mejor sus condiciones deportivas y manejar activamente emociones negativas en su vida diaria, facilitando el enfoque en la tarea actual y una mejora en su desempeño deportivo
Inventario de Mindfulness para Deportes (MIS): incluye tres subescalas: conciencia, aceptación y reenfoque. Los participantes respondieron en una escala Likert de 6 puntos. Evaluación del rendimiento en tiros libres: durante sesiones de entrenamiento, con cada jugador realizando cinco bloques de dos tiros libres consecutivos cada veinte minutos.	Los análisis estadísticos se realizaron utilizando JASP (Versión 0.16.2, Ámsterdam, Países Bajos). Se calcularon estimaciones de la media y desviación estándar, y se evaluó la consistencia interna de las escalas mediante alfas de Cronbach. Se llevó a cabo un ANOVA repetido en el tiempo para comparar el impacto del entrenamiento en las habilidades de Mindfulness y en el rendimiento en tiros libres. Se utilizaron pruebas post hoc de Tukey para comparaciones múltiples. Se calcularon el tamaño del efecto y la potencia para cada prueba, con un nivel de significancia establecido en 0.01 para la interpretación y análisis de los datos.	Los resultados del estudio profundizan en la eficacia de los programas de intervención basados en Mindfulness, especialmente el programa MFP en el ámbito deportivo. Se centran en procesos de cambio, como el desarrollo de habilidades de Mindfulness, la adopción de focos de atención y la adherencia. Aportan hallazgos originales y nuevas perspectivas aplicadas, explorando prácticas supervisadas versus autónomas y la adaptación de MFP a diferentes edades de los atletas.
Cuestionario Revisado de Inventario de Ansiedad Competitiva Estado-2 (CSAI-2R): escala basada en un modelo de escala Likert, debido a similitudes encontradas en las dimensiones examinadas. Proceso de Índice de Validez de Contenido (CVI): para garantizar la validez del contenido, involucró a tres expertos que proporcionaron comentarios sobre los instrumentos desarrollados, para refinar y adaptar el instrumento, con información detallada disponible en la sección de apéndices.	Los datos obtenidos se sometieron primero a pruebas de supuestos para verificar la naturaleza paramétrica a través de la homogeneidad, los intervalos y las proporciones de los datos, así como su distribución normal. Luego, se aplicó la prueba de muestras pareadas T para comparar la media de un grupo antes y después de la intervención en el experimento. Los datos evaluados fueron los resultados posteriores a la prueba en las muestras de investigación y control. El análisis se realizó utilizando la aplicación SPSS (Statistical Product and Service Solution) versión 26	Los resultados del estudio ayudan a concluir que el entrenamiento en Mejora del Rendimiento Deportivo con Atención Plena (MSPE) puede disminuir la ansiedad competitiva en atletas. Además, dichos resultados sugieren que la práctica del Mindfulness puede ser relevante para los deportistas, evidenciado por la reducción en las dimensiones de ansiedad cognitiva y somática, y el incremento en la autoconfianza.

Los estudios examinados muestran una variedad de resultados y análisis (Tabla 2). Un estudio de Zhu et al. (2020) investigó los efectos agudos de una breve intervención basada en Mindfulness (MBI) combinada con la ingesta de carbohidratos (CHO) en la recuperación de los jugadores durante el descanso de medio tiempo en una competición simulada de fútbol. Los resultados indicaron que la MBI aumentó significativamente el nivel de atención plena de los participantes, y disminuyó la fatiga mental para la condición CHO_M como combinatoria de CHO y MBI.

Amemiya et al. (2019b) investigaron las relaciones entre la atención plena, la alexitimia, el agotamiento y la eficacia del rendimiento en atletas mediante una encuesta longitudinal. Se encontró que la atención plena estaba negativamente correlacionada con el agotamiento, tanto directa como indirectamente a través de tendencias alexitímicas; la atención plena también estaba asociada positiva y directamente con la autoevaluación del rendimiento, e indirectamente asociada positivamente con el rendimiento evaluado por un compañero, a través del agotamiento.

Coimbra et al. (2021) investigaron el efecto del entrenamiento mental basado en Mindfulness en comparación con el entrenamiento musical sobre la fatiga mental, fatiga física y recuperación en atletas de élite de voleibol femenino mediante un estudio aleatorio con dos grupos de control y seguimiento. No hubo diferencias significativas entre los grupos; sin embargo, se observó una diferencia en la fatiga mental entre el grupo de entrenamiento musical y el control en el seguimiento.

Mohebi et al. (2021) analizaron si un programa de Mindfulness–Acceptance–Commitment (MAC) podría mejorar la autocompasión y la determinación en atletas de élite femeninas en comparación con un grupo de control activo, mediante sesiones grupales durante 7 semanas. Los resultados indicaron mejoras más significativas en el grupo MAC, manteniéndose estables en el seguimiento. Aunque el grupo de control activo también mostró mejoras, estas fueron más marcadas en el grupo MAC.

Koop y Jooste (2023) tuvieron como objetivo investigar el papel de las características de la atención plena disposicional en la manifestación de creencias irracionales sobre el rendimiento y la intolerancia a la incertidumbre en jugadoras de baloncesto de élite. Los resultados indicaron que niveles más altos de atención plena disposicional están significativamente relacionados con que las jugadoras de baloncesto de élite tengan menos creencias irracionales sobre su rendimiento y sean más tolerantes a situaciones inciertas en su deporte.

Hut et al. (2021) investigaron si un entrenamiento de Mejora del Rendimiento Deportivo con Atención Plena (MSPE) de 6 semanas tenía un efecto diferencial en estudiantes-atletas universitarios más jóvenes (primer y segundo año) en compara-

ción con los más mayores (tercer y cuarto año) en Mindfulness, ansiedad deportiva, desregulación emocional y satisfacción con la regulación de la atención/emoción y el rendimiento deportivo físico. Los estudiantes-atletas mayores mejoraron más que sus compañeros más jóvenes en Mindfulness deportivo, y los mayores reportaron una práctica de Mindfulness más frecuente durante entrenamientos, prácticas de equipo y competiciones. Se encontró que la edad predecía reducciones en la ansiedad deportiva y mejoras en la aceptación consciente disposicional.

Liu et al. (2021) realizó un estudio enfocado en determinar si un breve entrenamiento de atención plena puede mejorar el estado de flujo de los atletas y explorar el efecto mediador de la resiliencia en dicha intervención. Los resultados mostraron que los participantes en el grupo de atención plena breve experimentaron un aumento significativo en Mindfulness, flujo y resiliencia después del entrenamiento. Al incorporar el cambio en la resiliencia en la ecuación, tanto los efectos directos como indirectos del entrenamiento de atención plena fueron significativos.

Gao y Zhang (2023) realizaron una investigación acerca de si una breve intervención de meditación Mindfulness (MM) de 20 minutos antes de una competición mejora el control atencional de los atletas durante las competiciones y afecta la actividad de las regiones cerebrales relacionadas con el control atencional. Se diseñó una competición virtual de tiro en realidad virtual para comparar indicadores de la mirada y parámetros de espectroscopia. Los resultados reflejaron que el grupo de MM logró un rendimiento de tiro significativamente mejor que el grupo de MW.

Mehrsafar et al. (2019) desarrollaron un estudio piloto donde se exploraron los efectos de una intervención basada en Mindfulness (MBI) sobre la ansiedad competitiva, la autoconfianza y la atención plena, así como las respuestas de estrés autonómicas y endocrinas a una competición en atletas de élite. Los análisis estadísticos revelaron que el grupo MBI experimentó un aumento significativo en la autoconfianza y la atención plena, así como una disminución en la ansiedad competitiva, mientras que el grupo de control no mostró estos cambios. Además, el grupo MBI presentó niveles más bajos de cortisol salival diario y respuestas más atenuadas de cortisol salival y amilasa salival durante la competición después de la intervención. Estos cambios se mantuvieron estables hasta el seguimiento de 2 meses.

Ning et al. (2022) trabajan una investigación que explora el efecto de la intervención del programa de entrenamiento Mindfulness Acceptance Insight Commitment (MAIC) en el nivel de atención plena, el estado de flujo y la salud mental de nadadores universitarios. Se reclutó una muestra de 47 nadadores universitarios de una universidad regular y se dividieron aleatoriamente en dos grupos antes de la intervención. Los resultados muestran que después de la intervención del entrenamiento MAIC, el nivel

de atención plena y el estado de flujo de los atletas mejoraron significativamente, mientras que la ansiedad y la depresión disminuyeron significativamente. Además, la satisfacción con el entrenamiento y la competición mejoró significativamente. En la etapa continua después de la intervención, el nivel de atención plena, el estado de flujo y la salud mental de los atletas siguen siendo significativamente más altos que en la preprueba. La comparación entre la posprueba y la prueba de continuidad no mostró diferencias significativas en el nivel de atención plena, el estado de flujo, la depresión y la satisfacción con el entrenamiento y la competición de los atletas; sin embargo, el nivel de ansiedad mostró una tendencia al alza con una diferencia significativa.

Tebourski et al. (2022) informan sobre los efectos del MFP en dos estudios con jugadores de baloncesto y jóvenes jugadores de tenis de mesa. El primer estudio mostró que las habilidades de atención plena y la precisión en los tiros libres durante los juegos de baloncesto aumentaron más en el grupo experimental que en el grupo de control. Los resultados en tenis de mesa revelaron que los participantes con mayor porcentaje de adherencia al programa se beneficiaron más del entrenamiento de MFP en cuanto al resultado del rendimiento (puntos acumulados comparados con la fase inicial) que los participantes con porcentajes más bajos de adherencia al programa.

Finalmente, Widhi Harita et al. (2022) realizaron un estudio para analizar el efecto del entrenamiento de Mindfulness Sports Performance Enhancement (MSPE) en la ansiedad competitiva de atletas de karate en Surabaya, con una muestra de 28 atletas de distintos dojos. Los resultados mostraron una disminución significativa en el promedio de la ansiedad competitiva. Esta disminución se respalda con una reducción en las dimensiones de ansiedad cognitiva y ansiedad somática, y además, se observó un aumento en la autoconfianza.

Discusión y conclusiones

Tras el análisis de los 12 artículos seleccionados en la revisión, encontramos una gran consistencia en los resultados obtenidos. En primera instancia, en los doce artículos se ratifica la existencia de resultados positivos a nivel mental y/o físico en los deportistas, tras la inserción de los distintos modelos de práctica de Mindfulness en sendos programas utilizados. Sin embargo, logramos encontrar algunos elementos disonantes leves en hasta tres estudios, que plantean la necesidad de mejorar las muestras analizadas, al igual que la comprensión más exhaustiva de aquello que comprende la propia práctica de Mindfulness.

Existe un consenso de evidencia acerca del impacto positivo del Mindfulness en la reducción y gestión del estrés. Numerosos estudios sugieren que la práctica re-

gular de Mindfulness puede tener beneficios significativos en la gestión del estrés (Hofmann et al., 2010; Mehrsafari et al., 2019). La atención plena se centra en la conciencia del momento presente sin juzgar, lo que puede disminuir la reactividad al estrés en el cerebro humano (Brown & Ryan, 2003).

Al cambiar la percepción del estrés, las personas pueden aprender a observar con una mente más equilibrada, reduciendo así la intensidad de la respuesta emocional (Shapiro et al., 1998). Además, la mejora en la regulación emocional a través de la atención plena puede contribuir a manejar situaciones estresantes de manera más efectiva (Chambers et al., 2009; Tebourski et al., 2022).

Estudios de neuroimagen sugieren que la práctica del Mindfulness puede afectar la estructura y función del cerebro, especialmente en áreas asociadas con el procesamiento emocional y la autorregulación, lo que podría contribuir a la reducción del estrés (Hölzel et al., 2011; Tang et al., 2015).

Extrapolado al contexto deportivo profesional, la capacidad de reducir la reactividad al estrés puede ser fundamental para mejorar el rendimiento. Los atletas que practican Mindfulness pueden aprender a mantener la calma bajo presión y a no dejarse llevar por las emociones negativas asociadas con el estrés competitivo (Gardner & Moore, 2007). Al igual, al adoptar una perspectiva más equilibrada y menos amenazante, los deportistas pueden enfrentar situaciones estresantes con una mentalidad más positiva y resiliente (Birrer & Morgan, 2010).

Observamos que la práctica del Mindfulness afecta al igual a las creencias y emociones del deportista, lo cual permite predecir un mejor desempeño ante la incertidumbre, y la reacción positiva a situaciones adversas (Koop & Jooste, 2023). Esta percepción se extrapola al igual a la capacidad de mejora de percepción del propio rendimiento físico del atleta, viéndose disminuida la ansiedad deportiva de manera notable (Hut et al., 2021).

En cuanto al impacto de la práctica en la resiliencia, esta permite a los atletas adaptarse y recuperarse rápidamente de adversidades como lesiones o derrotas, manteniendo un rendimiento constante (Fletcher & Sarkar, 2012); además, fomenta una mentalidad positiva, lo que ayuda a mantener la motivación y la confianza incluso frente a desafíos difíciles, facilitando la capacidad de aprender y crecer a partir de experiencias negativas, transformando los obstáculos en oportunidades para mejorar (Liu et al., 2021).

Sin embargo, queda pendiente una mejor investigación acerca de los verdaderos efectos que pueda tener el Mindfulness en el desempeño físico, más allá del psicológico. La recuperación muscular y física, al igual que la fatiga, no siempre sufren

una mejora tras la intervención, y es pertinente seguir indagando en este fenómeno, debido a la heterogeneidad de resultados al respecto (Coimbra et al., 2021).

A su vez, el propio impacto del Mindfulness queda pendiente de ser analizado de manera más rigurosa, ya que algunos autores cuestionan cómo se pueden relacionar de manera completamente experimental variables tangibles como el rendimiento en tiempo o puntajes, con elementos más difícilmente objetivables como la confianza basada en la práctica del Mindfulness (Amemiya & Sakairi, 2019a).

Por último, se debe apuntar que la variable de la muestra debe ser mejor diversificada y analizada en futuros estudios, tanto a nivel de cantidad de participantes como edad de estos. Existen resultados que denotan un mejor y más sobresaliente impacto de las técnicas Mindfulness en atletas de mayor edad, incluso cuando la frecuencia de práctica es idéntica entre grupos; sin embargo, existe una falta de evidencia en este ámbito, más a profundizar de cara al futuro (Hut et al., 2021). Las muestras a su vez en ciertos estudios son de un tamaño pequeño y controlado, al tratar un rango poblacional selecto y no siempre accesible (deportistas profesionales). Sería interesante promover de cara al futuro una mayor investigación y promulgación de estas técnicas de cara al deporte profesional de alto nivel, para seguir observando de manera pertinente sus efectos en muestras de mucho mayor rango (Mehrshafar et al., 2019).

Referencias

- Amemiya, R. & Sakairi, Y. (2019a). The effects of passion and Mindfulness on the intrinsic motivation of Japanese athletes. *Personality and Individual Differences*, 142, 132–138.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.006>
- Amemiya, R. & Sakairi, Y. (2019b). The role of Mindfulness in performance and mental health among Japanese athletes: An examination of the relationship between alexithymic tendencies, burnout, and performance. *Journal of human sport and exercise*, 14(2), 456–468.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.17>
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R. & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of clinical sport psychology*, 3(4), 320–333.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.320>
- Birrer, D. & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports: PST in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Birrer, D., Röthlin, P. & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246.
<https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Chambers, R., Gullone, E. & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Coimbra, D. R., Bevilacqua, G. G., Pereira, F. S. & Andrade, A. (2021). Effect of Mindfulness training on fatigue and recovery in elite volleyball athletes: A randomized controlled follow-up study. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.1>
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gao, Q. & Zhang, L. (2023). Brief Mindfulness meditation intervention improves attentional control of athletes in virtual reality shooting competition: Evidence from fNIRS and eye tracking. *Psychology of Sport and Exercise*, 69, 102477. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102477>
- Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing Company.
- Goldstein, E. & Stahl, B. (2017). *El manual del Mindfulness: prácticas diarias del programa de reducción del estrés basado en el Mindfulness (MBSR)*. Editorial Kairós.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B. & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. & Oh, D. (2010). The effect of Mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>
- Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A. & Minkler, T. O. (2021). The effects of Mindfulness training on Mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2–3), 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.002>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354–1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness meditation for everyday life*. Piatkus.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J. & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Koop, L. & Jooste, J. (2023). Mindfulness traits as potential inhibitor of irrational performance beliefs and intolerance of uncertainty amongst elite female basketball players. *Apunts Sports Medicine*, 58(220), 100428. <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2023.100428>
- Liu, F., Zhang, Z., Liu, S. & Zhang, N. (2021). Examining the effects of brief Mindfulness training on athletes' flow: The mediating role of resilience. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 6633658. <https://doi.org/10.1155/2021/6633658>

- Meadows, G. N., Shawyer, F., Enticott, J. C., Graham, A. L., Judd, F., Martin, P. R., Piterman, L. & Segal, Z. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy for recurrent depression: A translational research study with 2-year follow-up. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 48(8), 743–755. <https://doi.org/10.1177/0004867414525841>
- Mehrsafar, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J. C. J., Moosakhani, A., & Zadeh, A. M. (2019). The effects of Mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. *Physiology & Behavior*, 210, 112655. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112655>
- Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H. & Brand, S. (2021). Examining the effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment training on self-compassion and grit among elite female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 134. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>
- Raes, F., Griffith, J. W., Van der Gucht, K. & Williams, J. M. G. (2014). School-based prevention and reduction of depression in adolescents: A cluster-randomized controlled trial of a Mindfulness group program. *Mindfulness*, 5(5), 477–486. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0202-1>
- Sánchez-Serrano, S., Pedraza-Navarro, I. & Donoso-González, M. (2022). ¿Cómo hacer una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA?: Usos y estrategias fundamentales para su aplicación en el ámbito educativo a través de un caso práctico. *Bordón: Revista de Pedagogía*, 74(3), 51-66. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2022.95090>
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581–599. <https://doi.org/10.1023/a:1018700829825>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K. & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of Mindfulness meditation. *Nature Reviews. Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tebourski, K., Bernier, M., Ben Salha, M., Souissi, N. & Fournier, J. F. (2022). Effects of Mindfulness for Performance programme on actual performance in ecological sport context: Two studies in basketball and table tennis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12950. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912950>
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B. & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing Mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence & Abuse*, 12(4), 220–235. <https://doi.org/10.1177/1524838011416375>
- van den Hurk, P. A. M., Giommi, F., Gielen, S. C., Speckens, A. E. M. & Barendregt, H. P. (2010). Greater efficiency in attentional processing related to Mindfulness meditation. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 63(6), 1168–1180. <https://doi.org/10.1080/17470210903249365>
- VandenBos, G. R. (ed.). (2018). *APA dictionary of psychology*. APA Books. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Widhi Harita, A. N., Suryanto, S. & Ardi, R. (2022). Effect of Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) to Reduce competitive state anxiety on Karate Athletes. *Jurnal SPORTIF Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 169–188. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i2.17807
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- Zhu, Y., Sun, F., Li, C. & Chow, D. H. K. (2020). Acute effects of brief Mindfulness intervention coupled with carbohydrate ingestion to re-energize soccer players: A randomized crossover trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9037. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239037>

