



**Escuela Universitaria  
Real Madrid**  
UNIVERSIDAD EUROPEA

**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

MÁSTER EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE ESCUELA UNIVERSITARIA REAL  
MADRID UNIVERSIDAD EUROPEA

Trabajo Final de Máster

**EL MINDFULNESS COMO TÉCNICA EFICAZ PARA ALCANZAR EL ESTADO DE  
FLOW**

Presentado por:

**Pietro Magga Emanuele**

Tutora:

**Elvira Reche**

**Septiembre, 2025**

## Resumen

**Introducción:** La psicología aplicada en el deporte busca la mejora del rendimiento deportivo y el bienestar de los atletas. Una de las intervenciones que ha tenido mayor auge son aquellas basadas en el mindfulness, o atención plena, cuya práctica se ha relacionado con el alcance del estado de Flow y a un mayor rendimiento deportivo.

**Objetivo:** Revisar la eficacia de las intervenciones basadas en el mindfulness en la aparición del estado de Flow en contextos deportivos.

**Métodos:** Se realizó una búsqueda bibliográfica en cuatro bases de datos y se aplicaron diversos criterios de inclusión y exclusión, además se emplearon palabras clave, y filtros de idioma (inglés y español) y de publicación (2013-2025). Para graficar la búsqueda, se empleó el diagrama PRISMA y los artículos se validaron mediante CASPe.

**Resultados:** Se seleccionaron quince artículos de Europa (n = 6), Asia (n = 4), América (n = 3) y Oceanía (n = 2). Los principales hallazgos revelan que las intervenciones de mindfulness contribuyen en la mejora de factores psicológicos cruciales para el Flow, tales como la concentración, la atención sostenida, la reducción de la ansiedad competitiva, la regulación emocional y la flexibilidad cognitiva. Varios estudios confirmaron que el mindfulness no solo facilita la entrada al estado de Flow, sino que también se asocia con un mejor rendimiento deportivo y una mayor resiliencia. Además, en algunos casos, intervenciones breves de mindfulness lograron efectos significativos.

**Conclusión:** El mindfulness emerge como una técnica altamente prometedora y eficaz para facilitar el estado de Flow en deportistas, consolidándose como una estrategia valiosa para potenciar el rendimiento de alto nivel.

**Palabras clave:** Mindfulness; atención plena; estado de Flow; psicología del deporte; rendimiento atlético.

## **Abstract**

**Introduction:** Applied psychology in sports seeks to improve athletic performance and the well-being of athletes. One of the most popular interventions has been those based on mindfulness, or full attention, the practice of which has been linked to achieving the state of Flow and improved athletic performance.

**Objective:** To review the effectiveness of mindfulness-based interventions in achieving the Flow state in sports contexts.

**Methods:** A literature search was conducted in four databases, applying various inclusion and exclusion criteria. Keywords were also used, as well as language (English and Spanish) and publication (2013-2025) filters. The PRISMA diagram was used to visualize the search, and the articles were validated using CASPe.

**Results:** Fifteen articles were selected from Europe (n = 6), Asia (n = 4), the Americas (n = 3), and Oceania (n = 2). The main findings reveal that mindfulness interventions contribute to the improvement of psychological factors crucial to Flow, such as concentration, sustained attention, reduction of competitive anxiety, emotional regulation, and cognitive flexibility. Several studies confirmed that mindfulness not only facilitates entry into the Flow state but is also associated with better athletic performance and greater resilience. Furthermore, in some cases, brief mindfulness interventions achieved significant effects.

**Conclusion:** Mindfulness is emerging as a highly promising and effective technique for facilitating the Flow state in athletes, consolidating its position as a valuable strategy for enhancing high-level performance.

**Keywords:** Mindfulness; flow state; sports psychology; athletic performance.

## Índice

1. Introducción.....	6
1.1 Presentación del tema .....	6
1.1.1 Psicología del deporte .....	6
1.1.2 Mindfulness.....	8
1.1.3 Estado Flow .....	20
1.2 Justificación del tema.....	27
1.3 Objetivo.....	29
1.3.1 Objetivo general.....	29
1.3.2 Objetivos específicos .....	29
2. Metodología.....	29
2.1 Estrategia de búsqueda .....	29
2.2 Bases de datos utilizadas .....	30
2.3 Criterios de inclusión.....	30
2.4 Criterios de exclusión.....	30
2.5 Procedimiento de selección de artículos.....	31
2.6 Evaluación de calidad de los artículos incluidos .....	31
2.7 Extracción de datos.....	31
3. Resultados .....	32
3.1 Estudios seleccionados.....	32
3.2 Análisis de calidad de los estudios.....	32
3.3 Características de los estudios .....	33
3.4 Efectos del mindfulness en el estado de Flow y el rendimiento .....	36
4. Discusión.....	39
5. Conclusión.....	40

6. Referencias bibliográficas .....	42
7. Anexos .....	49

# **1. Introducción**

## **1.1 Presentación del tema**

### **1.1.1 Psicología del deporte**

#### **Definición**

Es un campo multidisciplinario que abarca la psicología, las ciencias del deporte y la medicina, siendo uno de sus principales objetivos la optimización del rendimiento deportivo y el bienestar psicológico (American Psychological Association Division 47, 2012; Martín et al. 2024).

Las estrategias que emplea se basan en el desarrollo y uso de habilidades psicológicas para mantener el rendimiento óptimo de los atletas y su bienestar, además de abarcar problemas relacionados a los entornos, como las organizaciones deportivas, y los aspectos sociales, como la participación deportiva (American Psychological Association Division 47, 2012).

#### **Factores asociados al rendimiento deportivo**

El alto rendimiento puede verse afectado por inhibidores psicológicos no patológicos, pero también puede ser favorecido ante un estado psicofisiológico óptimo (Birrer et al. 2012). Algunos de los inhibidores del rendimiento más comunes son:

- Expectativas poco realistas (Birrer et al. 2012).
- Ansiedad competitiva (Birrer et al. 2012).
- Ira y otras emociones negativas (Birrer et al. 2012).
- Miedo al fracaso (Birrer et al. 2012).
- Percepción de presión (Birrer et al. 2012).
- Conducta de evitación (Birrer et al. 2012).

Además, se han descrito otros factores que han sido catalogados como negativos (Birrer et al. 2012), los cuales son:

- Factores personales, como el modo de afrontar la evitación, fallos internos, entre otros (Birrer et al. 2012).

- Factores ambientales, tales como el sobreentrenamiento, los problemas interpersonales, entre otros (Birrer et al. 2012).

Del mismo, también hay factores que tienen un efecto positivo en el rendimiento, como el estado psicofisiológico, que permite a los atletas estar entrados en sus objetivos, además de facilitar la automatización de su comportamiento a las exigencias de una situación específica (Birrer et al. 2012).

### **Terapias aplicadas en el contexto deportivo**

- **Terapia cognitivo-conductual en el deporte (CBT)**

Se emplea en programas de entrenamiento para atletas y equipos deportivos, mejorando el bienestar psicológico y optimizando el rendimiento deportivo, a través de un entrenamiento integral, que incluye entrenamiento físico, técnico y táctico, lo que permite mejorar la concentración mental, la motivación, los niveles de activación, entre otros (Martín et al. 2024).

Las técnicas de intervención más efectivas para mejorar el rendimiento son la terapia de aceptación y compromiso de atención plena, la terapia de inoculación de estrés, las técnicas de libertad emocional, el entrenamiento de habilidades psicológicas, entre otras (Martín et al. 2024).

- **Técnicas de visualización en el deporte**

La visualización consiste en evaluar un estado alterado de conciencia, modificando la bioquímica y la actividad cerebral, mejorando así la curación y el rendimiento (Martín et al. 2024).

Algunas técnicas de entrenamiento mental emplean la imaginería en el contexto deportivo, esta imaginería suele venir de recuerdos reflexivos y/o inconscientes, y desempeña un papel fundamental en la mejora del rendimiento en tareas motoras (Martín et al. 2024).

- **Intervenciones basadas en el mindfulness en el deporte (MBI)**

Se ha aplicado en deportes competitivos para optimizar el rendimiento y promover la salud, usualmente se utiliza en los atletas con el fin de que mejoren la aceptación, sus capacidades de rendimiento, su atención y su percepción corporal (Martín et al. 2024).

### **1.1.2 Mindfulness**

#### **Definición**

Mindfulness es la traducción al inglés del término pali *sati*, que implica conciencia, atención y recuerdo, aunque en el español el término mindfulness no cuenta con un significado, se lo llama atención plena, o conciencia plena (Vásquez, 2016).

Si bien tiene diferentes definiciones, la más antigua corresponde a Hanh (1976), quien señala que el mindfulness consiste en mantener la conciencia en contacto con el presente. Por otro lado, Kabat-Zinn (1990) la define como una manera de centrarse en el momento presente, sin juzgar.

Se caracteriza por ser una experiencia contemplativa, que consiste en observar sin valorar, aceptando la experiencia tal y como se da (Vallejo, 2006, p. 434-435). Esto permite al individuo centrarse en las sensaciones y experiencias internas, lo cual, le ayuda a replantear sus experiencias (Culbreth y Spratling, 2022).

En la actualidad, el mindfulness es una técnica y un componente de las terapias basadas en el conductismo, y se ha usado en intervenciones para tratar diferentes patologías (Culbreth y Spratling, 2022; Vallejo, 2006).

También se lo ha relacionado con cambios neurológicos en la corteza cingulada posterior, una zona que permite procesar información relevante para el individuo (Boccia et al. 2015; Brewer y Garrison, 2014; Culbreth y Spratling, 2022).

#### **Historia**

Esta técnica tiene su origen hace más de 2.500 años y posee un contexto budista, que se caracteriza por la práctica de técnicas meditativas (Vásquez, 2016). Esta cuenta con varias corrientes, como el zen, el vipassana, entre otras (Pérez y Botella, 2006).

Las primeras publicaciones referentes a este tema surgieron en los años setenta, y desde ese punto no han cesado, en especial desde los años noventa y la actualidad, donde ha tenido su mayor auge (Vásquez, 2016).

En sus inicios, se desarrolló como una manera de educar y capacitar a personas que sufrían problemas de salud crónicos, o que padecían de estrés psicológico y/o emocional, con el objetivo de estas personas puedan aprender a relacionarse de otras maneras a sus desafíos de vida (Crane et al. 2022; Kabat, 2003).

Si bien, el mindfulness se ha desarrollado en la psicoterapia (Vásquez, 2016), se ha aplicada en diferentes entornos, como escuelas, hospitales y prisiones (Cran et al. 2022), siendo usado en la investigación, como la neurofisiología, y en la educación (Vásquez, 2016).

## **Componentes**

Está compuesto de cinco componentes, que son interdependientes y tiene su origen en el zen (Pérez y Botella, 2006; Vásquez, 2016), y se encuentran descritos a continuación:

### **a. Atención al momento presente**

Se basa en centrar la atención en el presente, en vez del pasado, o el futuro (como expectativas, deseos y temores) (Pérez y Botella, 2006; Vásquez, 2016).

Los autores no han llegado a un consenso, respecto a qué se le debe dirigir la atención, si hacia la experiencia interna o a la actividad que se está efectuado, aun así, es posible combinar ambos planteamientos en la meditación y la vida diaria, siendo que en el primero se pueden atender los procesos internos, mientras que en el segundo se presta atención a la tarea que se está realizando (Pérez y Botella, 2006; Vásquez, 2016).

### **b. Apertura a la experiencia**

Es la capacidad de observar la experiencia sin imponer el filtro de las experiencias propias, lo que significa, ver los objetos como si fuera la primera vez (Pérez y Botella, 2006; Vásquez, 2016). Esta capacidad también significa tener una apertura a las experiencias negativas y a situaciones que causen curiosidad (Pérez y Botella, 2006; Vásquez, 2016).

### **c. Aceptación**

Trata sobre aceptar, sin juzgar, los pensamientos, sentimientos y las situaciones de la vida diaria; y está basado en la idea de que las personas tienden a evitar ciertas situaciones, ocasionales y limitadas, realizando conductas desadaptativas, que podrían verse reducidas, si aceptaran estas situaciones (Pérez y Botella, 2006; Vásquez, 2016).

### **d. Dejar pasar**

Consiste en que las personas no deben dejarse atrapar por ningún pensamiento, sensación, deseo o sentimiento, así como tampoco a apegarse ni identificarse con ellos (Pérez y Botella, 2006; Vásquez, 2016).

En la práctica, se enseña a los pacientes a tomar consciencia de sus sentimientos y pensamientos para relacionarse con ellos de una manera distinta, bajo la perspectiva de que son eventos pasajeros, en vez de reflejos de la realidad (Pérez y Botella, 2006; Vásquez, 2016).

### **e. Intención**

Es aquello que una persona persigue cuando práctica esta técnica, y aunque resulta contradictorio con el concepto de mindfulness, respecto a no esforzarse para alcanzar un objetivo, se refiere a que durante la meditación no se debe tener un propósito inmediato, más que continuar concentrado, sino que se debe contar con una motivación para lograr dicho propósito (Pérez y Botella, 2006; Vásquez, 2016).

## **Mecanismo de acción**

Para que los ejercicios de mindfulness tengan resultados, se debe contar con cinco variables, las cuales se describen a continuación:

- **Exposición**

Es la observación mantenida de las sensaciones, sin evitarlas ni juzgarlas, permite disminuir la reactividad emocional (Kabat-Zinn, 1990), puesto que, al presentar sensaciones menos placenteras en un contexto de aceptación, ocurre un cambio en el significado subjetivo de dicha sensación, mejorando la tolerancia a esta (Bishop et al. 2004).

La exposición permite que los pacientes se expongan a sus sensaciones, sin resultados negativos que pudiesen causar desestabilidad y respuestas emocionales al dolor, siendo útil en el tratamiento de diversos trastornos (Pérez y Botella, 2006).

- **Cambios cognitivos**

Se sugiere que el mantenimiento de la atención y la mejora en la capacidad de cambiar el foco de esta, ayuda centrarse en la experiencia presente atención (Bishop et al. 2004; Pérez y Botella, 2006).

Además, el constante monitoreo del flujo de conciencia lleva a aumentar la capacidad para relacionar pensamientos, sentimientos y las conductas propias, además de favorecer la apertura hacia las nuevas experiencias (Pérez y Botella, 2006).

- **Autocontrol**

Cuando se tiene conciencia de las sensaciones y las respuestas hacia el estrés, las personas disponen de más respuestas para afrontar estas situaciones (Kabat-Zinn, 1990). Asimismo, pueden reconocer señales cognitivas y emocionales desde el momento en que surgen, favoreciendo el autocuidado (Pérez y Botella, 2006).

- **Aceptación**

Es considerado un componente y un mecanismo del mindfulness. Plantea que, tras la aceptación de las conductas y la mayor capacidad para afrontar situaciones, la persona deja de ser controlado por las emociones y los pensamientos, y también deja de actuar según sus patrones habituales (Pérez y Botella, 2006).

- **Integración de aspectos disociados del *self***

Se basa en la idea de que el individuo se disocia de las experiencias que pudiesen afectar su sentido de afiliación, llevándolos a no ser conscientes de parte de sus emociones, que aún se producen e influyen en su comportamiento, por lo cual, se considera que la psicoterapia permite, mediante el aprendizaje experiencial, la disciplina para mantener la atención en el presente y la aceptación (Pérez y Botella, 2006).

- **Valores y espiritualidad**

El mindfulness permite a las personas identificar el valor de su vida y a actuar conforme a ella, sin dejarse influir por condicionantes externos (Pérez y Botella, 2006; Shapiro et al. 2006). Además, tiene una estrecha relación con la espiritualidad y los valores, aunque en algunos contextos médicos se aplica sin considerar sus orígenes religiosos y culturales (Pérez y Botella, 2006).

- **Relajación**

Aunque no hay consenso, respecto a si la meditación produce o no relajación, en la práctica a largo plazo se reporta una mayor relajación física y mental, ya que permite reducir el estrés (Pérez y Botella, 2006). No obstante, este componente no suele ser la meta del tratamiento, puesto que el objetivo del mindfulness es la autoexploración (Pérez y Botella, 2006).

### **Prácticas de mindfulness**

Hay varias terapias y/o prácticas basadas total o parcialmente en el mindfulness, dentro de las cuales se encuentran:

- **Reducción del estrés basado en el mindfulness (MBSR)**

Fue creado por Jon Kabat-Zinn en 1982 y fue la primera intervención basada en el mindfulness. Se ha demostrado que puede reducir el estrés, la depresión y la ansiedad (Khoury et al. 2015).

Esta técnica tiene como fin modificar la relación del paciente con sus pensamientos y con los eventos estresantes, para así reducir la reactividad emocional y mejorar la evaluación cognitiva (Khoury et al. 2015). Para lograr esto el MBSR sugiere seguir unas actitudes en concreto durante la realización de los ejercicios descritos en su programa (Pérez y Botella, 2006).

Este consiste en un curso intensivo de 8 semanas que incorpora prácticas de meditación en solitario y discusiones grupales acerca de las experiencias de meditación, además se imparte presencialmente o de manera virtual, de forma similar a la mayoría de los ejercicios y técnicas basados en mindfulness (Crane et al. 2017).

El programa de esta terapia está compuesto por cinco componentes:

- La meditación estática (Pérez y Botella, 2006).
- La atención en la vida cotidiana (Pérez y Botella, 2006).
- La meditación caminando (Pérez y Botella, 2006).
- La revisión atenta del cuerpo (Pérez y Botella, 2006).
- Estiramientos del Hatha Yoga (Pérez y Botella, 2006).
- **Terapia cognitiva asociada basada en el mindfulness (MBCT)**

Consisten en una terapia grupal desarrollada por Segal, Teasdale y Williams, y fue diseñado para abordar las recaídas depresivas en personas con depresión crónica (MacKenzie y Kocovski, 2016; Segal et al. 2012).

Establece que quienes han experimentado recaídas depresivas son sensibles a los pequeños cambios negativos que ocurren el estado de ánimo, provocándoles otra recaída, ya que activan patrones de pensamiento depresivo similares a los experimentados en episodios depresivos previos (MacKenzie y Kocovski, 2016; Segal et al. 2012).

Por ello, el MBCT promueve que los pacientes sean más conscientes de sus eventos internos (pensamientos, sentimientos y sensaciones), enseñándoles a cambiar la forma en que se relacionan con estos pensamientos (MacKenzie y Kocovski, 2016).

- **Meditación de atención plena centrada en la respiración**

Práctica guiada o no, que se centra en la respiración, en traer a la mente el presente y alejarse de las distracciones y preocupaciones (Culbreth y Sprantling, 2022).

- **Meditación caminando**

Puede ser guiada o no, y consiste en caminar de manera lenta y concentrada (Culbreth y Sprantling, 2022).

Los participantes centran su atención en las sensaciones de la caminata y en su entorno, devolviendo a la mente al presente si esta divaga (Culbreth y Sprantling, 2022).

- **Yoga basado en el mindfulness**

Consiste en realizar movimientos suaves, guiados o no, en donde los participantes centran su atención en la respiración y las sensaciones de los movimientos corporales (Culbreth y Sprantling, 2022).

- **Atención plena en el escaneo corporal**

Es la práctica más común a la cual acceden los principiantes, y consiste en una meditación guiada, centrada en cada parte del cuerpo y las sensaciones que se perciben en el presente (Culbreth y Sprantling, 2022).

- **Meditación de bondad amorosa**

Técnica de meditación guiada o no, en la que los participantes se centran en frases específicas y pensamientos de bondad hacia ellos mismos y los demás (Culbreth y Sprantling, 2022).

- **Psicoterapia gestáltica**

Terapia que usa dinámicas grupales, el psicodrama y técnicas como la silla vacía, y que se basa en la idea del “aquí y el ahora”, por lo que busca que los pacientes se den cuenta de su entorno y de ellos mismos (Vásquez, 2016).

- **Terapia dialéctica conductual (TCD)**

Es un programa hecho para tratar a personas con conductas disfuncionales severas (conductas autolesivas, intento de suicidio, entre otras) y con desregulación emocional, siendo usado en pacientes con trastorno límite de la personalidad, trastornos de la conducta alimentaria y adicciones (Vásquez, 2016).

Se basa en la aceptación y combina la validación y aceptación de la cultura budista y zen, con el objetivo de alcanzar la aceptación y el cambio (Vásquez, 2016).

El mindfulness es una de las cuatro habilidades que se enseña a los pacientes en la TCD, con el fin regular sus emociones y mejorar la tolerancia al malestar cambio (Vásquez, 2016).

- **Terapia de aceptación y compromiso (ACT)**

Se apoya en la teoría de los marcos relacionales, en donde las personas aprenden su conducta verbal, según su habilidad para relacionar eventos y transformar un estímulo a través de su relación con otros (Vásquez, 2016).

Algunos conceptos que maneja esta terapia son la evaluación, el razonamiento, la evaluación y la fusión (Vásquez, 2016). Esta última hace referencia a que el conocimiento verbal domina la regulación conductual, lo cual afecta el concepto del pasado y futuro, además de la percepción de sí mismo, siendo este uno de los puntos a trabajar en la terapia por medio de la meditación y ejercicios de mindfulness (Vásquez, 2016).

- **Terapia breve relacional (BRT)**

Se considera como una manera de abordar las sesiones y no una intervención como tal, se utiliza en intervenciones individuales de psicoterapia y en la resolución de rupturas con la alianza terapéutica, además no cuenta con una duración fija o un formato en específico (Vásquez, 2016).

Esta terapia emplea del mindfulness para que los pacientes adquieran un aprendizaje experiencial por medio de la atención, lo cual ayuda a los pacientes a dejar de apegarse a sus pensamientos y sentimientos, a través de la desautomatización (Vásquez, 2016).

### **Aplicaciones clínicas**

Si bien, en un inicio tuvo como fin tratar con síntomas de estrés, dolor y ansiedad (Hilton et al. 2017; Hofmann y Gómez, 2017; Warren, 2017), en la actualidad cuenta con una variedad de aplicaciones en el área clínica, siendo usado como terapia en:

- Estrés (Hilton et al. 2017).
- Trastornos del ánimo (Vásquez, 2016).
- Trastornos de ansiedad (Hofmann y Gómez, 2017).
- Somatización (Vásquez, 2016).
- Adicciones (Vásquez, 2016).
- Trastornos de la conducta alimentaria (Warren, 2017).
- Trastornos de la personalidad (Vásquez, 2016).

- Cáncer (Vásquez, 2016).
- Enfermedad cerebrovascular (Vásquez, 2016).
- Enfermedades crónicas (Vásquez, 2016).

### **Instrumentos para evaluar el mindfulness**

Desde que comenzó a emplearse el mindfulness en los años noventa, han surgido diferentes instrumentos para evaluar la consciencia plena (Pérez y Botella, 2006). La mayoría de estas técnicas de medición muestra los resultados informados por el paciente, a través de autoevaluaciones de atención plena, que suelen emplearse en la atención médica y la investigación de resultados (Park et al. 2013).

Estos instrumentos también incluyen preguntas relacionadas a factores personales relevantes para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades, que no tienden a considerarse en los resultados, como la autoeficacia, la autoestima y el apoyo social percibido; además, pueden evaluar el mindfulness como una escala unidirección o como un conjunto de dos a cinco subescalas (Park et al. 2013).

A continuación, se describen los más empleados en el campo de la salud y la investigación:

- **Conciencia plena de Friburgo (FMI)**

Fue el primer instrumento creado para evaluar la consciencia plena, y la analiza como una observación atencional e imparcial de un individuo para percibir y experimentar el fenómeno cómo es, ausente de distorsión emocional o intelectual (Park et al. 2013; Pérez y Botella, 2006).

Está compuesta de factores, como lo son la no identificación con los pensamientos y sentimientos, la aceptación, la apertura, la postura no reactiva, la comprensión y la observación del presente (Pérez y Botella, 2006).

Se desarrolló para evaluar a individuos con algún conocimiento o familiaridad con la meditación *insight*, por lo que no se recomienda en personas que nunca han practicado la meditación (Park et al. 2013).

- **Escala de conciencia plena (MAAS)**

Fue la primera más usada y difundida en las terapias de atención plena, y mide la conciencia plena como la atención-conciencia centrada en el presente, y que varía en las personas (Park et al. 2013). Los factores de los cuales está compuesta, corresponden a: la presencia y el prestar atención al presente (Pérez y Botella, 2006).

Fue diseñada para operacionalizar el mindfulness como un constructo único, además puede ser aplicado en personas sin experiencia con la meditación (Park et al. 2013).

- **Escala de conciencia plena de Filadelfia (PHLMS)**

Define a la atención plena como la manera de ser consciente de las experiencias internas y externas, tomando una postura de aceptación y sin juicios hacia esas experiencias (Park et al. 2013).

Este instrumento se compone de dos constructos: la conciencia, como una tendencia conductual de monitorear de forma constante la experiencia actual; y la aceptación al experimentar eventos sin juicios y con reacciones (interpretación, elaboración o evitación) (Park et al. 2013).

- **Escala de conciencia plena de Toronto (TMS)**

Mide la consciencia plena como una cualidad mantenida cuando la atención se cultiva, de manera intencional, hacia una orientación abierta y sin juicios hacia la experiencia (Park et al. 2013). Además, se compone de 2 subescalas: la curiosidad y el descentramiento (Park et al. 2013).

Para ser aplicada la TMS, se recomienda realizar después de una sesión de meditación y, si es un paciente con tenga tratamientos que involucran la meditación, se sugiere realizar tres evaluaciones con la TMS (antes, durante y después de la meditación) (Pérez y Botella, 2006).

- **Inventario de habilidades de conciencia plena de Kentucky (KIMS)**

Evalúa la capacidad de ser consciente en la vida cotidiana, en especial en aquellas habilidades que se aprenden durante las intervenciones que emplean el mindfulness, como la terapia dialéctica conductual (TCD) (Park et al. 2013). Esta prueba consta de 39

ítems agrupados en cuatro subescalas: observar, describir, actuar con conciencia y aceptar sin juzgar (Park et al. 2013).

- **Escala de atención plena cognitiva y afectiva revisada (CAMS-R)**

Mide la atención plena de forma breve e integral; la define como la conciencia que aparece cuando se presta atención a un objeto, en el presente y sin juzgar el desarrollo de la experiencia (Park et al. 2013). Este instrumento puede emplearse independientemente de la experiencia de meditación del individuo (Park et al. 2013).

- **Cuestionario de atención plena de Southampton (SMQ)**

Evalúa la conciencia de pensamientos angustiantes, y los describe mediante cuatro elementos: la conciencia de las cogniciones (eventos mentales en un contexto más amplio); la permanencia de la atención en situaciones difíciles; la aceptación de los pensamientos difíciles, sin juzgar; y dejar pasar las cogniciones difíciles, sin recurrir a la rumiación (Park et al. 2013).

- **Cuestionario de atención plena de cinco facetas (FFMQ)**

Deriva de un análisis factorial de los ítems de cinco instrumentos de mindfulness, que fueron creados de manera independiente (MAAS, KIMS, FMI, CAMS-R y SMQ) (Park et al. 2013).

Presenta cuatro facetas similares a las de KIMS (observar, describir, actuar con conciencia y no juzgar la experiencia interna) y una faceta compuesta por el FMI y el SMQ (sin reacción a la experiencia interna) (Park et al. 2013).

- **Cuestionario de experiencias (EQ)**

Se diseñó con el fin de medir el descentramiento, el cual se describe como la capacidad de adoptar una perspectiva amplia, en la cual los pensamientos del individuo se separados de él mismo y no, necesariamente, como un reflejo objetivo de la realidad; permitiendo a su vez que el individuo sea resiliente a los pensamientos depresivos (Park et al. 2013).

- **Escala de atención plena/desatención (MMS)**

La analiza como una conciencia activa y un compromiso con el entorno, y se compone de cuatro subescalas: la búsqueda de novedad, el compromiso, la producción de la novedad y la flexibilidad (Park et al. 2013).

- **Cuestionario de aceptación y acción (AAQ)**

Mide la capacidad de aceptación del individuo a eventos internos indeseables y su disposición para actuar y conseguir sus metas, aunque no mide directamente la conciencia plena, suele emplearse en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) (Pérez y Botella, 2006).

### **Mindfulness y deporte**

Dado que las estrategias psicológicas mejoran las posibilidades de los atletas para rendir al máximo nivel, en condiciones exigentes, estresantes y, a veces, hostiles, muchos psicólogos deportivos han considerado las intervenciones basadas en el mindfulness (Birrer et al. 2012).

Pese a que el deporte de élite persigue objetivos, como los primeros lugares, y podría ir en contra de la idea del mindfulness, que se basa en la aceptación y en no tener un objetivo, se ha observado que los deportistas tienen arraigados conceptos del mindfulness, como el centrarse en el presente y la aceptación de las experiencias desagradables (Birrer et al. 2012).

También se ha considerado que el uso de técnicas de mindfulness ayuda a que los deportistas recuperen su estado mental, permitiéndoles adoptar un comportamiento orientado a los objetivos (Birrer et al. 2012).

Asimismo, se ha señalado que el mindfulness podría ser útil para mitigar el *burnout*, en donde los deportistas sufren de fatiga emocional y una disminución del rendimiento, aunque consideran a esta técnica como un complemento del tratamiento (Martín et al. 2024; Zhang et al. 2016).

Algunos autores han reportado que la práctica de esta técnica podría servir como rehabilitación tras una lesión deportiva, en la cual no solo hay una lesión física, sino

también pensamientos y emociones negativas que tienen el potencial de dificultar la recuperación, y en donde la combinación de una terapia psicológica cognitivo-conductual con técnicas basadas en mindfulness, podrían ayudar al deportista a adherirse al tratamiento y mejorar su sintomatología psicológica (Bühlmayer et al. 2017; Martín et al. 2024).

Sin embargo, el mindfulness no cuenta con un lineamiento claro sobre su aplicación, además de que no siempre puede adaptarse al entrenamiento de los atletas, por lo cual, varios autores recomiendan enseñarlo junto a otras técnicas, con el fin de ayudar al deportista a resolver el problema de manera proactiva (Birrer et al. 2012).

Aun así, se destacan dos programas de intervención basados en el deporte:

- **Programa de mejora del rendimiento deportivo consciente (MSPE)**

Entrena habilidades de aceptación del presente, además suele estar compuesto por cuatro sesiones de 3 horas, aproximadamente (Martín et al. 2024).

- **Enfoque de aceptación plena, aceptación y compromiso (MAC)**

Combina la terapia cognitiva basada en el mindfulness, con modificaciones en la conducta, y con terapia de aceptación y compromiso, teniendo una duración de doce sesiones de una hora (Martín et al. 2024).

A través de esta intervención, es posible disminuir la ansiedad deportiva, mejorar el rendimiento, aumentar la atención centrada en la tarea y la intensidad de la práctica, mejorar la capacidad de reconocer pensamientos y emociones, aceptar las experiencias del presente y reaccionar a estas, y comprometerse a adoptar comportamientos asociados a los objetivos atléticos (López y Gené, 2021).

### **1.1.3 Estado Flow**

#### **Definición**

El *Flow* o flujo, se refiere a un estado de rendimiento óptimo denotado por un rendimiento fluido y preciso, en donde ocurre una absorción aguda en una tarea hasta llegar a un punto de disociación temporal y con tendencias disociativas (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988; Gold y Ciorciari, 2020).

Cuando las personas realizan una tarea y se comprometen totalmente a esta, hasta el punto en que tienden a tener bajos niveles de autorreflexión y apenas son conscientes de su entorno, se le denomina estado de flujo (Van Der Linden et al. 2021).

## **Historia**

Se han documentado experiencias espirituales semejantes al estado de flujo desde hace siglos (Gold y Ciorciari, 2020), sin embargo, el término Flow se popularizó por Maslow, con las “experiencias cumbre”, y a partir de ello, tuvo diferentes nombres en la cultura (Gold y Ciorciari, 2020; Maslow, 1964).

Csikszentmihalyi (2000), fue el primero en describirlo y determinó que, las condiciones para acceder a este estado incluyen un equilibrio entre los desafíos y las oportunidades de acción, y las habilidades individuales, así como objetivos claros y bien definidos con retroalimentación inmediata.

## **Teoría del flujo**

Según Csikszentmihalyi (1997), la experiencia de Flow está asociada a las habilidades que el individuo percibe como propias, en relación con los desafíos percibidos de la actividad. Estos desafíos se consideran como “oportunidades de acción”, por lo que el flujo se produce en cualquier situación que requiera una habilidad (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988; Gold y Ciorciari, 2020).

Asimismo, se sugiere que el disfrute de una tarea se debe a un descubrimiento que se encuentra dentro de la interacción con la tarea (Gold y Ciorciari, 2020). Este descubrimiento de comportamientos más complejos lleva a que la motivación transforme esta tarea, que pudiese ser poco atractiva, en una que es motivadora (Gold y Ciorciari, 2020).

De modo que, para mantener el estado de Flow, la complejidad de la habilidad debe ir en incremento para satisfacer el desafío de la tarea, acercándose al control (Gold y Ciorciari, 2020). Sin embargo, cuando los desafíos son mayores que las habilidades del individuo, es probable que este experimente preocupación o ansiedad, asimismo, a medida que el individuo aumenta su habilidad, la experiencia se acerca a la excitación (Gold y Ciorciari, 2020).

De acuerdo con la teoría, el individuo entra al estado de Flow, una vez que los desafíos y las habilidades son altas y se encuentran en equilibrio, resultando en una experiencia de la más alta calidad (Csikszentmihalyi, 1990; Gold y Ciorciari, 2020).

## **Características**

En la literatura se habla de nueve dimensiones básicas del Flow, que se encuentran enumeradas a continuación:

### **a. Fusión de acción y conciencia**

La mayor parte del procesamiento cognitivo se dirige al comportamiento en curso, por lo cual, varios aspectos de la tarea se producen de manera automática (Csikszentmihalyi, 1990; Van Der Linden et al. 2021).

### **b. Alta concentración**

El individuo está totalmente involucrado en la tarea (Csikszentmihalyi, 1990; Van Der Linden et al. 2021).

### **c. Reducción de la autorreflexión**

Esto implica bajos niveles de autorreflexión, en donde el individuo, al volcar sus pensamientos en sí mismo y tener una baja atención a sus preocupaciones, ignora algunos aspectos del entorno, como la opinión de los demás (Csikszentmihalyi, 1990; Van Der Linden et al. 2021).

### **d. Mantener el control**

El individuo considera que puede mantener su rendimiento bajo control y a un nivel adecuado (Csikszentmihalyi, 1990; Van Der Linden et al. 2021).

### **e. Metas claras**

El individuo cuenta con sus objetivos claros y sabe cómo realizar la tarea para conseguir su meta (Csikszentmihalyi, 1990; Van Der Linden et al. 2021).

### **f. Retroalimentación**

Durante el Flow, el individuo realiza un seguimiento continuo de su rendimiento, el cual no suele ser consciente (Csikszentmihalyi, 1990; Van Der Linden et al. 2021).

### **g. Experiencia autotélica**

Considera que la experiencia es placentera y gratificante, lo cual lleva al individuo a desear experimentarla nuevamente (Csikszentmihalyi, 1990; Van Der Linden et al. 2021).

### **h. Cambio en la experiencia del tiempo**

Los individuos perciben que el tiempo pasa relativamente más rápido mientras experimentan el Flow (Csikszentmihalyi, 1990; Van Der Linden et al. 2021).

### **i. Equilibrio entre habilidades y desafío de la tarea**

Las habilidades y conocimientos del individuo permiten que este tenga un rendimiento óptimo (Van Der Linden et al. 2021). Por ejemplo, cuando una tarea es demasiado sencilla, es poco probable que ocurra el estado de Flow, mientras que una tarea muy exigente o difícil, puede interrumpir el Flow, por lo cual, se debe contar con un nivel intermedio de excitación para experimentar este estado (Csikszentmihalyi, 1990; Van Der Linden et al. 2021).

## **Mecanismos de acción**

Para alcanzar el estado de Flow se debe contar con una tarea que sea intrínsecamente gratificante o bien, que esté en sintonía con los objetivos, a corto o largo plazo, que el individuo quiere lograr, puesto que la ausencia de estas características dificultaría conseguir este estado (Abuhamdeh y Csikszentmihalyi, 2012; Van Der Linden et al. 2021).

A nivel biológico, se reconocen dos sistemas neuromoduladores que están involucrados en la motivación y en el alcance del estado de Flow, y estos son:

- **El sistema de recompensa del cerebro**

Un estudio sugirió que las posibilidades de experimentar el Flow dependían de la disponibilidad de dopamina D2R (De Manzano et al. 2013), mientras que otro autor señaló que personas con un mayor volumen de materia gris en el núcleo caudado derecho suelen experimentar con más frecuencia el estado de Flow en sus actividades diarias (Niksirat et al. 2019).

- **El sistema locus cerúleo-norepinefrina**

Cuenta con neuronas que sintetizan noradrenalina, que envían a todo el sistema nervioso central, además está encargado de la activación, la atención y la respuesta al estrés (Benarroch, 2009). Sin embargo, no cuenta con evidencia empírica que corrobore el vínculo de este sistema con el estado de Flow (Van Der Linden et al. 2021).

### **Técnicas para medir el Flow**

El principal método para analizar el Flow de manera cualitativa es mediante cuestionarios y entrevistas semiestructuradas, sin embargo, dada la naturaleza del Flow, que lleva al individuo a la pérdida de la autoconciencia, los pensamientos autorreflexivos y el miedo a la evaluación social, estas técnicas de medición no resultan convenientes ya que, al necesitar de la introspección, podrían inhibir la experiencia del Flow (Gold y Ciorciari, 2020).

Aun así, se tienen algunas herramientas para medir el Flow, ya sea cuantitativa o cualitativa, siendo las siguientes:

- **Cuestionario de flujo (FQ)**

Esta herramienta fue diseñada por Csikszentmihalyi (2000), siendo el primer cuestionario en medir el flujo de manera empírica (Moneta, 2021). Fue realizado tras un estudio que pidió a diversos participantes describir textualmente la experiencia de Flow en diferentes ámbitos del quehacer humano (Moneta, 2021).

El cuestionario propone definiciones para el Flow y pide a los encuestados que las reconozcan; describan experiencias o situaciones en donde experimentaron el estado de Flow; y califiquen sus experiencias subjetivas con este estado (Moneta, 2021). Además, la escala cuenta con dos variables de la teoría del Flow: el reto de la actividad y las habilidades involucradas en dicha actividad (Moneta, 2021).

- **Método de muestreo de experiencias (ESM)**

Es un método diseñado para inferir el presupuesto temporal (es decir, la secuencia y los momentos en que los individuos se encuentran en estados específicos) en la vida cotidiana y la variación asociada a la experiencia subjetiva, como los sentimientos subjetivos asociados (Moneta, 2021). Este consiste en aplicar un cuestionario a una

muestra de participantes durante intervalos de tiempo aleatorios en sus actividades diarias (Moneta, 2021).

El primer ESM fue desarrollado por Csikszentmihalyi y Larson en 1987 (Gold y Ciorciari, 2020), y recopila ocho autoinformes diarios en respuesta a señales electrónicas generadas aleatoriamente por un buscapersonas que los participantes usan durante una semana (Moneta, 2021).

El informe está compuesto por 13 ítems categóricos, que permiten reconstruir la actividad (actividad principal, actividades concurrentes y contenido del pensamiento), el contexto (fecha, hora de la señal sonora, hora de llenado, lugar, compañía y hechos influyentes ocurridos desde la última señal) y aspectos relacionados a la motivación y el interés (razones de la actividad, fuentes de malestar físico, actividad deseada y compañía si difiere de las actuales, y comentarios); y 29 ítems escalares, que evalúan la intensidad de una variedad de sentimientos subjetivos, en donde 16 ítem son escalas de diez puntos, codificadas de cero (nada o bajo) a nueve (muy o alto), y que miden variables como la concentración, las sensaciones, las expectativas, los deseos, entre otras (Moneta, 2021).

Dada la complejidad de este método de medición, permite investigar una mayor variedad de fenómenos, no obstante, también cuenta con algunas desventajas, como el riesgo de sesgo que puede darse en los participantes al puntuar los ítems de manera errónea y/o al aplazar el registro del informe, lo cual pudiese afectar los resultados (Moneta, 2021).

- **Escala de estado de Flow (FSS)**

Este método evalúa el Flow como un "grado" de flujo en un continuo, en lugar de una experiencia "máxima" discreta, considerando que la intensidad de la experiencia de Flow se eleva a medida que más de los nueve elementos aumentan su puntuación (Gold y Ciorciari, 2020).

Al igual que el método anterior, la FSS es una prueba auto informada, que comúnmente se aplica al finalizar una tarea, con el fin de no forzar al participante a salir del estado Flow que presenta durante la tarea, y miden la experiencia de esta tarea durante un periodo de tiempo en particular; sin embargo, las personas tienden a experimentar una variedad de estados afectivos a lo largo de los períodos de prueba, asimismo se sabe

que los resultados de la escala pueden verse influenciados por la memoria, que puede influenciar la prueba con una experiencia más reciente (Gold y Ciorciari, 2020).

La escala evalúa nueve dimensiones del Flow, basadas en el modelo conceptual de flujo de nueve dimensiones: equilibrio entre desafío y habilidad, integración de la acción y la conciencia, objetivos claros, retroalimentación inequívoca, concentración en la tarea, sensación de control, pérdida de la autoconciencia, transformación del tiempo y experiencia autotélica (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson et al. 2008). No obstante, algunos de estos componentes han sido modificados y en la actualidad, se emplea el FSS-2, que es la escala actualizada, y también posee una versión corta (Jackson et al. 2008).

Por otro lado, esta escala fue desarrollada y validada en entornos de actividad física, además se tiende a emplear en ámbitos relacionados al rendimiento (Jackson et al. 2008).

- **Escala de flujo disposicional (DFS)**

Es una evaluación disposicional de la frecuencia con la que las personas experimentan el flujo en una actividad objetivo (Jackson et al. 2008). Al igual que la escala de estado de Flow, este método fue realizado y validado para ser utilizado en entornos deportivos y relacionados al rendimiento, y también evalúa las nueve dimensiones básicas del Flow (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson et al. 2008). Actualmente ha sido modificada, para pasar a llamarse DFS-2 y cuenta con una versión corta (Jackson et al. 2008).

- **Métodos emergentes**

Se ha comenzado a emplear la electrocardiografía (ECG), la electromiografía (EMG) y la conductancia cutánea para la investigación del estado de Flow (Gold y Ciorciari, 2020).

Asimismo, la electroencefalografía (EEG) y la resonancia magnética funcional (RMf) han sido usados para la investigación de los elementos neurocognitivos involucrados en los estados de Flow, sin embargo, estos estudios no cuentan con suficiente evidencia al respecto, por lo que se recomienda medir el Flow con otros métodos (Gold y Ciorciari, 2020).

## **Estado de Flow y el deporte**

La actividad deportiva es ideal para lograr el Flow, ya que cuenta con objetivos claros, retroalimentación inmediata y un equilibrio entre desafío y habilidad (Harris et al. 2017).

El estado de Flow en los atletas es deseable, ya que perciben menos esfuerzo y más fluidez en su rendimiento cuando están en ese estado (Harris et al. 2017).

### **1.2 Justificación del tema**

Actualmente las investigaciones de neuroimagen han investigado los correlatos neuronales del estado de Flow y de la meditación mindfulness, revelando solapamientos significativos en algunas áreas cerebrales. Observándose que ambos estados implican una concentración intensa en el presente y una disminución de la auto referencialidad, lo cual se refleja en la modulación de redes frontoparietales de atención y en la supresión de la actividad basal de la red neuronal por defecto (Gold y Ciorciari, 2020; Marchand, 2014).

En el Flow se ha observado una activación aumentada de las regiones frontales y subcorticales asociadas a la atención ejecutiva y al circuito de recompensa, junto al mesencéfalo dopaminérgico, acompañada de una disminución concurrente de la actividad en áreas del modo por defecto (especialmente la corteza prefrontal medial y el cíngulo posterior) y en la amígdala (Gold y Ciorciari, 2020).

Por otro lado, la meditación mindfulness en practicantes experimentados ha demostrado una marcada desactivación de los nodos mediales de la red por defecto (reducción de la activación en corteza prefrontal medial y corteza cingulada/precuneal posterior) (Marchand, 2014), junto con un incremento de la activación en regiones vinculadas a la regulación atencional y la conciencia interoceptiva, como la corteza cingulada anterior y la ínsula (Marchand, 2014; Zeidan et al. 2011).

No obstante, también emergen diferencias neurofuncionales entre ambos: el Flow tiende presentar con mayor intensidad los circuitos dopaminérgicos de recompensa y automatización, como la activación destacada del estriado en los ganglios basales (Gold y Ciorciari, 2020), mientras que la práctica de mindfulness enfatiza la modulación de la respuesta emocional y sensorial interna, evidenciada en una menor reactividad de la

amígdala y una mayor participación de áreas prefrontales de control cognitivo, como la corteza cingulada anterior (Zeidan et al. 2011).

Estas convergencias y contrastes sugieren que, si bien ambos estados comparten un fundamento neurobiológico basado en la atención plena, como la activación de redes fronto-insulares de control y disminución de la auto-percepción egocéntrica (Marchand, 2014), cada uno mantiene énfasis distintivos acordes a sus características: el Flow ligado a una recompensa motivacional intrínseca, y el mindfulness ligada a la autorregulación emocional.

En este sentido, resulta pertinente realizar una revisión sistemática de la literatura científica que explore la relación entre la práctica del mindfulness y la facilitación del estado de Flow en el deporte.

Además, se busca determinar si el mindfulness puede ser más que una herramienta para la reducción del estrés, y convertirse en una estrategia efectiva para alcanzar el máximo rendimiento deportivo a través del acceso más frecuente y sostenido al estado de Flow.

Aunque existen estudios que exploran la relación entre mindfulness y el estado de Flow, los resultados han sido variados y, en ocasiones, contradictorios. Algunos autores sugieren una asociación entre el mindfulness y un mayor estado de Flow, además de presentar una disminución del miedo y de los pensamientos irrelevantes (Birrer et al. 2012). Mientras que otros no encuentran efectos significativos.

Dada esta disparidad, es esencial realizar una revisión sistemática que sintetice la evidencia existente, identifique patrones y determine la eficacia del mindfulness como técnica para facilitar el estado de Flow, especialmente en contextos deportivos y de alto rendimiento.

## 1.3 Objetivo

### 1.3.1 Objetivo general

Revisar la eficacia de las intervenciones basadas en el mindfulness en la aparición del estado de Flow en contextos deportivos.

### 1.3.2 Objetivos específicos

- Establecer la relación entre las intervenciones basadas en mindfulness y la aparición del estado de Flow en contextos deportivos.
- Conocer las intervenciones basadas en el mindfulness que se aplican en contextos deportivos.
- Describir las implicaciones prácticas de los hallazgos en el ámbito de la psicología deportiva.
- Proponer recomendaciones para futuras investigaciones.

## 2. Metodología

### 2.1 Estrategia de búsqueda

Se realizó una revisión bibliográfica con la finalidad de revisar la eficacia de las intervenciones basadas en el mindfulness en la aparición del estado de Flow en contextos deportivos y/o de alto rendimiento.

Para la búsqueda se utilizaron cuatro bases de datos y se combinaron palabras clave en inglés y español, a continuación, se enumeran las palabras clave empleadas:

- *Mindfulness* (atención plena).
- *Flow* (flujo).
- *Flow State* (estado de flujo).
- *Performance* (rendimiento).
- *Sport* (deporte).
- *Athletes* (atletas).

Además, se aplicaron filtros de publicación (2013 a 2025) y de idioma (español e inglés), con el fin de limitar la búsqueda.

## **2.2 Bases de datos utilizadas**

Se emplearon cuatro bases de datos científicas: PubMed, PsycINFO, Scopus y Scielo, las cuales son reconocidas por su rigor académico y por su amplia variedad de publicaciones referentes al ámbito de la medicina, la psicología y el deporte.

## **2.3 Criterios de inclusión**

- Haber evaluado intervenciones basadas en el mindfulness (MBSR, MAC, MSPE, meditaciones, entre otras), aplicadas en contextos deportivos, laborales y/o académicos.
- Haber examinado la relación del mindfulness y el estado de Flow, el rendimiento deportivo y/o variables psicológicas relacionadas (ansiedad deportiva, regulación emocional, resiliencia, entre otras) en atletas.
- Los participantes son  $\geq 18$  años.
- Ser artículos con datos originales (cualitativos, cuantitativos o mixtos).
- Ser ensayos clínicos, ensayos controlados aleatorizados, revisiones teóricas, sistemáticas, o metaanálisis.
- Haber sido publicados entre 2013 a 2025.
- Ser artículos en inglés y/o español.
- Ser artículos gratuitos con disponibilidad de texto completo.

## **2.4 Criterios de exclusión**

- Ser revisiones teóricas, sin análisis de datos empíricos.
- Estudios cuyo enfoque no sean el mindfulness ni el Flow.
- Intervenciones combinadas con otras técnicas, sin análisis diferenciado con el mindfulness.
- Contar con participantes  $< 18$  años.
- Publicaciones sin acceso al texto completo.

## **2.5 Procedimiento de selección de artículos**

Posterior a la búsqueda en las bases de datos, se inició la selección de los artículos, que constó de tres etapas:

- Tras el descarte de los artículos duplicados, se leyó los títulos y el resumen de los estudios, seleccionando aquellos que guardarán relación con los objetivos de la presente revisión.
- Se procedió a leer el texto completo, con el fin de determinar si cumplían con los criterios de inclusión, antes descrito, descartando aquellos que no los cumplieren.
- Se realizó una revisión cruzada de las referencias empleadas en los artículos seleccionados, con el objetivo de identificar trabajos no recuperados en la búsqueda principal.

Se utilizó el diagrama de flujo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses*) para presentar los resultados de la selección.

## **2.6 Evaluación de calidad de los artículos incluidos**

Los estudios seleccionados se sometieron a un análisis de calidad, en el cual se empleó la herramienta de lectura crítica CASPe (*Critical Appraisal Skills Programme* Español).

Esta herramienta consiste en aplicar un cuestionario de diez a doce preguntas a cada estudio, con la finalidad de verificar la validez, los resultados y el impacto de los resultados a nivel local, asignando un puntaje a cada pregunta, el que puede ir de 1 a 10.

Para esta revisión se consideraron aquellos estudios con puntajes mayores o iguales a 8 puntos.

## **2.7 Extracción de datos**

Los datos extraídos de los estudios serán tabulados en una tabla, la cual incluyó: autor (año de publicación); características de la muestra y diseño del estudio; intervención; resultados y conclusiones del estudio.

### **3. Resultados**

#### **3.1 Estudios seleccionados**

Se identificaron 151 estudios en las bases de datos de PubMed, PsycINFO, Scopus y Scielo, y tras eliminar los artículos duplicados, hubo un total de 136 estudios. Posteriormente, se leyó los títulos y el resumen de los artículos, en donde se descartó a aquellos que no guardarán relación con el tema a analizar en la presente revisión (ver Anexo 1).

Al seleccionar los artículos, se procedió a realizar una lectura completa de los textos, de modo, que se seleccionó quince estudios que cumplían con los criterios de inclusión (ver Anexo 1). Además, al realizar una revisión cruzada, no se encontraron artículos para la presente revisión.

Estos quince estudios entregaron datos empíricos sobre la relación entre el entrenamiento de mindfulness y la facilitación del estado de Flow en contextos deportivos, o relacionados al deporte, aun así, esta selección permitió comparar el efecto del mindfulness en el rendimiento atlético.

#### **3.2 Análisis de calidad de los estudios**

Los estudios seleccionados fueron sometidos a las listas de verificación de CASPe. Diez artículos se sometieron a once preguntas, dado que sus características metodológicas coincidían con las de un estudio de casos y controles (Carraça et al. 2018a; Chen et al. 2018; Cherup y Vidic; 2019; Hill et al. 2021; Kelemen et al. 2025; Liu et al. 2021; Martiny et al. 2024; Meggs y Chen, 2021; Minkler et al. 2024; Scott-Hamilton et al. 2016).

Por otro lado, tres artículos fueron evaluados con diez preguntas, ya que su diseño era más semejante al de una revisión sistemática, a pesar de que dos de ellos se categorizaban como un metaanálisis. (Carraça et al. 2018b; Schutte y Malouff, 2023; Wang et al. 2023).

Por último, dos artículos fueron revisados como un ensayo clínico aleatorizado, el cual cuenta con una planilla de once preguntas para validar el estudio en cuestión (Sabzevari et al. 2023; Sparks y Rings, 2022).

Todos los estudios seleccionados obtuvieron una puntuación mayor o igual a ocho, siendo predominante una puntuación de ocho ( $n = 10$ ) (Carraça et al. 2018b; Chen et al. 2018; Cherup y Vidic; 2019; Kelemen et al. 2025; Liu et al. 2021; Meggs y Chen, 2021; Minkler et al. 2024; Schutte y Malouff, 2023; Sparks y Rings, 2022; Wang et al. 2023), seguido por una puntuación de nueve ( $n = 5$ ) (Carraça et al. 2018a; Hill et al. 2021; Martiny et al. 2024; Sabzevari et al. 2023; Scott-Hamilton et al. 2016).

De modo que, los quince estudios demostraron poseer una alta calidad metodológica y, por lo tanto, sus resultados también son válidos para la presente revisión.

### **3.3 Características de los estudios**

Los artículos seleccionados provenían de diferentes continentes, perteneciendo principalmente a Europa ( $n = 6$ ), aunque también hubo artículos de Asia ( $n = 4$ ), América ( $n = 3$ ) y Oceanía ( $n = 2$ ).

Desde el punto de vista metodológico, la mayoría de los estudios ( $n = 10$ ) emplearon diseños experimentales o cuasiexperimentales con asignación a un grupo de control o experimental, y/o con un análisis pre-intervención y post-intervención, además revisaban el efecto de protocolos estructurados de intervención, lo que fortalece la validez interna de sus hallazgos (Carraça et al. 2018a; Chen et al. 2018; Cherup y Vidic; 2019; Hill et al. 2021; Kelemen et al. 2025; Liu et al. 2021; Martiny et al. 2024; Meggs y Chen, 2021; Minkler et al. 2024; Scott-Hamilton et al. 2016).

Solo dos de los estudios correspondían a ensayos controlados aleatorizados (Sabzevari et al. 2023; Sparks y Rings, 2022), y tres adoptaron un enfoque de síntesis cuantitativo mediante una revisión sistemática con o sin un metaanálisis (Carraça et al. 2018b; Schutte y Malouff, 2023; Wang et al. 2023).

La revisión contó con un total de 13.159 participantes. Se observó que las muestras de los estudios de casos y controles, y los ensayos clínicos aleatorizados, eran conformados por 16 a 105 participantes, mientras que las revisiones y los metaanálisis contaron con 713 a 10.102 participantes. Por otro lado, las edades de los participantes rondaron los 19 a 55 años, predominando edades entre los veinte a treinta años.

Respecto al enfoque temático, catorce de quince estudios se centraban en contextos deportivos, analizando el impacto de intervenciones basadas en el mindfulness, en atletas de diferentes categorías (aficionados, universitarios, profesionales, entre otros).

En cuanto al grupo de deportistas, este abarcó una amplia gama de disciplinas, ya sea individuales como colectivas, entre las que se encuentran el remo (Sparks y Ring, 2022), el atletismo (Hill et al. 2020; Kelemen y Tóth, 2025), el ciclismo (Scott-Hamilton et al. 2016), el fútbol (Carraça et al. 2018a), el fútbol playa (Sabzevari et al. 2023), el béisbol (Chen et al. 2019), el balonmano (Martiny et al. 2024), la gimnasia artística (Cherup y Vidic, 2019) y otros no especificados (Carraça et al. 2018b; Liu et al. 2021; Minkler et al. 2024; Schutte y Malouff, 2023; Wang et al. 2023). Además, hubo un estudio que evaluó a adultos jóvenes sedentarios, a quienes se les incluyó una práctica de ciclismo como parte de la intervención (Meggs y Chen, 2021).

En lo que respecta a las características de la muestra, se observó una clara predominancia de investigaciones centradas en deportistas amateurs, estudiantes-atletas o sujetos en formación competitiva inicial.

En total, ocho estudios involucraron a participantes de nivel universitario o amateur (Chen et al. 2019; Cherup y Vidic, 2019; Hill et al. 2021; Liu et al. 2021; Martiny et al. 2024; Minkler et al. 2024; Schutte y Malouff, 2023; Wang et al. 2023), lo cual resulta relevante, ya que permitió analizar cómo el entrenamiento en mindfulness pudo incidir en la consolidación temprana de habilidades psicológicas esenciales para el rendimiento, la regulación emocional, la resiliencia y el enfoque atencional sostenido (Liu et al. 2021; Martiny et al. 2024).

En contraste, seis estudios se enfocaron en atletas de alto rendimiento o profesionales, es decir, individuos sometidos a exigencias deportivas más intensas y con entornos competitivos de mayor presión psicológica. Entre ellos se encuentran las investigaciones realizadas en corredores de élite (Kelemen y Tóth, 2025), futbolistas profesionales (Carraça et al. 2018a), remeros con entrenamiento competitivo avanzado (Sparks & Ring, 2022), ciclistas de nivel competitivo (Scott-Hamilton et al. 2016) y futbolistas de playa de selección nacional (Sabzevari et al. 2023), asimismo, el metaanálisis de Carraça et al. (2018b) involucró a atletas de élite de diferentes disciplinas.

Por otro lado, las intervenciones de nueve estudios implementaron programas extensos con una duración que fluctuaba entre las seis a doce semanas, predominando las sesiones de ocho semanas.

Estas intervenciones contaban con estructuras basadas en el mindfulness como el enfoque de aceptación plena, aceptación y compromiso (MAC) (Cherup y Vidic, 2019; Sabzeravi et al. 2023; Wang et al. 2023), la reducción del estrés basado en el mindfulness (MBSR) (Wang et al. 2023), la terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT) (Scott-Hamilton et al. 2016; Wang et al. 2023), el programa de mejora del rendimiento deportivo (MSPE) (Cherup y Vidic, 2019; Kelemen y Tóth, 2025; Minkler et al. 2024) y otros adaptados al deporte, tales como el MBSoccerP que está orientado para futbolistas (Carraça et al. 2018a).

En contraste, hubo tres estudios que emplearon programas cortos de intervención, compuestos de tres a cuatro sesiones y con una duración de tres minutos a tres horas, y cuyas intervenciones incluyen MSPE y MAC (Chen et al. 2019; Liu et al. 2021; Meggs y Chen, 2021).

Tres autores no describieron el programa empleado, ya que correspondían a revisiones sistemáticas y/o metaanálisis que reunían diferentes intervenciones basadas en el mindfulness, como MAC y MSPE (Carraça et al. 2018b; Schutte y Malouff, 2023; Wang et al. 2023).

Las herramientas utilizadas para la evaluación del Flow fueron la escala de estado de flujo (FSS-2) y la escala de flujo disposicional (DFS y DFS-2), también hubo un artículo que usó el cuestionario de estado de flujo (FSQ) (Kelemen y Tóth, 2025). La elección de estas herramientas permitió garantizar la homogeneidad en la operacionalización del constructo central.

También se aplicaron instrumentos para evaluar la atención plena, siendo predominantes el cuestionario de atención plena de cinco facetas (FFMQ) (Carraça et al. 2018a; Carraça et al. 2018b; Hill et al. 2020; Cherup y Vidic, 2019; Liu et al. 2021; Scott-Hamilton et al. 2016), el estado de consciencia plena (MAAS) (Carraça et al. 2018b; Chen et al. 2018; Kelemen y Tóth, 2025; Martiny et al. 2024; Wang et al. 2023) y el cuestionario de aceptación y acción (AAQ-II) (Carraça et al. 2018a; Carraça et al. 2018b; Wang et al.

2023), seguidos por la escala de conciencia plena de Toronto (TMS) (Wang et al. 2023), el formulario de atención plena (MIS) (Sparks y Ring, 2022) y la escala de atención plena cognitiva y afectiva revisada (CAMS-R) (Minkler et al. 2024).

Adicionalmente, algunos autores complementaron su investigación empleando instrumentos para medir variables psicológicas, como la ansiedad (Chen et al. 2018; Scott-Hamilton et al. 2016; Kelemen y Tóth, 2025; Minkler et al. 2024); la depresión y otros trastornos (Chen et al. 2018; Minkler et al. 2024); estrés (Cherup y Vidic, 2019); la regulación emocional y la satisfacción (Kelemen y Tóth, 2025); la resiliencia (Liu et al. 2021); el bienestar mental (Martiny et al. 2024); la consciencia del movimiento (Sparks y Ring, 2022); y la flexibilidad cognitiva (Sabzeravi et al. 2023).

También algunos de los autores evaluaron parámetros asociados al rendimiento deportivo (Carraça et al. 2018b; Sabzeravi et al. 2023; Sparks y Ring, 2022; Wang et al. 2023); el esfuerzo percibido (Meggs y Chen, 2022); la consciencia del movimiento (Sparks y Ring, 2022); la flexibilidad cognitiva (Sabzeravi et al. 2023); y el estilo de la atribución deportiva (Scott-Hamilton et al. 2016). El análisis de estas variables y las anteriores permitió una comprensión más amplia de los efectos psicológicos derivados del entrenamiento en atención plena.

En síntesis, la muestra de los estudios seleccionados evidencia una riqueza en términos de contexto, niveles competitivos, metodologías y tipos de intervención, lo que permitió desarrollar un análisis robusto y transversal del papel del mindfulness en la facilitación de entrar al estado de Flow. Esta diversidad metodológica y poblacional constituye una base empírica sólida para identificar patrones comunes, explorar diferencias relevantes y formular recomendaciones prácticas adaptadas a distintos perfiles deportivos.

### **3.4 Efectos del mindfulness en el estado de Flow y el rendimiento**

La duración de las intervenciones fue un rasgo diferenciador entre los estudios. Las intervenciones cortas demostraron asociaciones positivas entre el mindfulness como medida facilitadora para entrar al estado de Flow ( $p < 0,05$ ) (Chen et al. 2018; Liu et al. 2021; Meggs y Chen, 2021).

Asimismo, se observó una mejora significativa en los parámetros asociados a la percepción del peso y la forma, y en los trastornos alimentarios ( $p < 0,001$ ) de jugadores de béisbol amateurs (Chen et al. 2018). Mientras que, en estudiantes atletas hubo una mejora significativa del rendimiento ( $p < 0,001$ ) (Liu et al. 2021). También se observó una mayor conciencia corporal en personas sedentarias, ya que hubo una mejora en los autorreportes del esfuerzo percibido tras la realización del mindfulness y el ejercicio (ciclismo) (Meggs y Chen, 2021).

Por su lado, las intervenciones largas de mindfulness también presentaron una relación positiva con el estado de Flow, el rendimiento atlético y parámetros psicológicos asociados a la salud mental.

Los autores que evaluaron pre y post-intervención reportaron que posterior a la intervención, hubo mejoras significativas la escala Flow de autoconsciencia ( $P = 0,02$ ) y experiencia autotélica ( $P = 0,01$ ) de gimnastas universitarias (Cherup y Vidic, 2019); aumentos significativos en la atención plena ( $P < 0,05$ ), la satisfacción con la vida ( $P < 0,05$ ) y el disfrute del deporte ( $P < 0,05$ ), además, independiente de la preparación atlética de los universitarios, hubo disminuciones significativas en el malestar psicológico de estos (Minkler et al. 2024); y mejoras significativas en la flexibilidad cognitiva ( $P = 0,03$ ), la rumiación ( $P = 0,04$ ) y el rendimiento deportivo ( $P = 0,009$ ) de jugadores de élite de fútbol playa (Sabzevari et al. 2023).

Mientras que los estudios con grupos de control y de intervención, observaron que los participantes del grupo de intervención poseían una mejora en: los atributos directos e indirectos del rendimiento deportivo, como concentración, motivación, fuerza y cohesión de equipo, además de flexibilidad psicológica, autocompasión y Flow en futbolistas de élite (Carraça et al. 2018a); mejoras en el Flow ( $p = 0,01$ ) y la ansiedad cognitiva ( $P = 0,30$ ) en corredores de distancia de élite (Kelemen y Tóth, 2025).

Se reportó una correlación positiva a distintas variables asociadas al Flow ( $P < 0,05$ ), a la concentración ( $P < 0,05$ ), a la pérdida de la autoconsciencia ( $P \leq 0,05$ ) y el bienestar mental ( $P < 0,05$ ), y una correlación negativa en la toma de decisiones ( $P < 0,05$ ) y en rasgos conscientes de la vida diaria ( $P < 0,05$ ), en atletas de balonmano (Martiny et al. 2024).

También se observó un aumento moderado en la frecuencia del Flow ( $P = 0,009$ ), una disminución del pesimismo y la ansiedad, además se reportó que, un aumento en la atención plena se correlacionó significativamente con el aumento del Flow (sus condiciones y características) en ciclistas competitivos (Scott-Hamilton, 2016).

Sparks y Ring (2022) reportaron un aumento del Flow ( $P \leq 0,01$ ), una mejora del rendimiento y de parámetros asociados a la atención plena (como la concentración, la capacidad para dejarse llevar, la conciencia de los pensamientos y sentimientos) y se redujo la ansiedad en remeros, sin embargo, la intervención con mindfulness no cambió la atención plena ni la reinversión, cuando se lo comparó con el grupo control.

Para finalizar, las revisiones que evaluaron distintos tipos de intervenciones también observaron que el mindfulness y el Flow estaban relacionados (Carraça et al. 2018b). Shutte y Malouff (2023) señalaron a través de su metaanálisis que un mayor nivel de mindfulness se asocia con niveles más altos de Flow, aunque no de manera causal.

Se reportó que las intervenciones basadas en el mindfulness producían efectos benéficos en el rendimiento atlético de atletas, con una mejora del nivel de atención plena ( $P = 0,16$ ), y componentes de esta, como la aceptación, el Flow, la flexibilidad psicológica y respuesta rumiativa ( $P = 0,001$ ), pero hubo resultados inconsistentes respecto al efecto en la salud mental de los atletas (Wang et al. 2023). Del mismo modo, Carraça et al. (2018b) señaló que la práctica regular de mindfulness (MAC y MSPE) se relaciona con el aumento del Flow, a una disminución de las preocupaciones y a mejoras en el procesamiento cognitivo, como la orientación de la atención, la atención ejecutiva y la memoria de trabajo.

#### **4. Discusión**

En la etapa inicial de esta revisión, se planteó como objetivo principal analizar el efecto del mindfulness sobre la ansiedad y el rendimiento en los Esports. Sin embargo, tras una búsqueda sistemática en bases de datos científicas reconocidas, como PsycINFO, APA PsycArticles y otras fuentes indexadas, se identificaron únicamente tres estudios relevantes sobre esta temática. Dada la limitada literatura disponible, no fue posible cumplir con los criterios mínimos para llevar a cabo una revisión bibliográfica rigurosa y con la validez suficiente para obtener conclusiones sólidas.

Dada esta limitación se decidió reformular el enfoque de la revisión, dirigiéndola hacia el análisis de la relación entre las intervenciones basadas en el mindfulness y el estado de Flow en el ámbito deportivo general. Este cambio permitió acceder a una base mucho más amplia de investigaciones, puesto que, se encontraron alrededor de cien estudios publicados en bases de datos académicas antes citadas, lo cual permitió un abordaje más robusto, sistemático y representativo del fenómeno en estudio.

Esta decisión metodológica no solo permitió sostener un análisis bibliográfico con el rigor necesario, sino que también abrió una nueva vía de exploración para la psicología del deporte, dado que la relación entre mindfulness y el estado de Flow representa un campo de creciente interés tanto teórico como aplicado.

Los estudios de la presente revisión demostraron una conexión entre las intervenciones de mindfulness y la facilitación del Flow, de igual manera que otros estudios, quienes también han señalado que el mindfulness favorece el rendimiento deportivo, variables asociadas a la salud mental y el bienestar psicológico, favoreciendo el Flow (Martín et al. 2024).

La convergencia de los patrones neuronales entre el mindfulness y el Flow sugieren un fundamento neurocognitivo compartido que podría explicar por qué el entrenamiento en atención plena facilita la entrada del Flow.

La evidencia empírica respalda esta conexión: por ejemplo, intervenciones basadas en mindfulness han logrado aumentar significativamente la frecuencia y la intensidad del estado de Flow en atletas y otras poblaciones (Schutte y Malouff, 2023; Scott-Hamilton

et al. 2016), y múltiples estudios reportan que la práctica de mindfulness entrena disposiciones atencionales que potencian la experiencia de Flow (Marchand, 2014).

Desde una perspectiva neurocognitiva, la práctica regular de mindfulness refuerza las mismas redes cerebrales reclutadas durante el Flow, e incluso induce cambios neuroplásticos duraderos. En un metaanálisis de neuroimagen estructural se observó un aumento del volumen de sustancia gris en regiones prefrontales (corteza medial) y en la corteza cingulada anterior de meditadores entrenados (Hölzel et al. 2011).

Paralelamente, la meditación reduce la actividad de los circuitos neurales cuya hiperactivación obstaculiza el Flow, como la red por defecto y la amígdala (Marchand, 2014). En conjunto, estas adaptaciones disminuyen las distracciones internas, como las rumiaciones, las autoevaluaciones y la ansiedad, y promueven un estado de presencia y enfoque relajado similar al observado en el Flow (Gold y Ciorciari, 2020; Marchand, 2014).

En síntesis, los hallazgos actuales indican que el mindfulness y el Flow comparten mecanismos neurales clave, y que el cultivo de la atención plena puede predisponer al cerebro a entrar más fácilmente en estado de Flow, mejorando con ello el rendimiento óptimo y el bienestar tanto en el deporte como en otras actividades de la vida cotidiana (Schutte y Malouff, 2023).

## **5. Conclusión**

Esta revisión bibliográfica tuvo como finalidad revisar la eficacia de las intervenciones basadas en el mindfulness en la aparición del estado de Flow en contextos deportivos.

Se observó que la incorporación de intervenciones basadas en mindfulness, como MAC, MSPE, MBSR, MBCT y otras adaptadas al deporte, en programas de preparación mental para deportistas, podría favorecer la aparición del estado de Flow, lo que permitiría a los atletas experimentar mayores niveles de concentración, disfrute y efectividad durante la competencia.

Los hallazgos recopilados y analizados en esta revisión sugieren que el mindfulness puede desempeñar un papel significativo en la optimización del rendimiento deportivo, no

solo a través de la disminución de la ansiedad o la mejora en la atención, sino como un posible facilitador del acceso al estado de Flow.

Esta relación es relevante para los profesionales de la psicología deportiva, ya que pone en evidencia el potencial del entrenamiento en mindfulness como una estrategia psicológica integral orientada al rendimiento, más allá del manejo del estrés y/o la regulación emocional.

A partir de las limitaciones encontradas y del análisis realizado, se proponen varias líneas para futuras investigaciones. Sería deseable que se desarrollen más estudios empíricos que aborden específicamente el efecto del mindfulness en contextos aún poco explorados, como los Esports, dado el creciente interés y expansión de esta modalidad competitiva. La falta de evidencia actual representa una oportunidad para generar nuevo conocimiento que podría ser altamente relevante para una población joven y en expansión.

Asimismo, se recomienda que las futuras investigaciones sobre mindfulness y Flow en el deporte profundicen en variables intermedias como la autorregulación, el tipo de deporte (individual vs. colectivo), la consciencia, el rendimiento sostenido, y las diferencias por nivel competitivo, ya que estos factores podrían influir en la efectividad de las intervenciones. También sería pertinente avanzar en estudios longitudinales y experimentales que permitan establecer relaciones causales más precisas y evaluar el impacto sostenido de las prácticas de mindfulness sobre el Flow y el rendimiento deportivo.

## 6. Referencias bibliográficas

- Abuhamdeh, S., & Csikszentmihalyi, M. (2012). The importance of challenge for the enjoyment of intrinsically motivated, goal-directed activities. *Personality & social psychology bulletin*, 38(3), 317–330. <https://doi.org/10.1177/0146167211427147>
- American Psychological Association Division 47, 2016. (2012). *APA Sport Psychology Proficiency*. <https://www.apadivisions.org/division-47/about/sport-proficiency>
- Benarroch E. E. (2009). The locus ceruleus norepinephrine system: functional organization and potential clinical significance. *Neurology*, 73(20), 1699–1704. <https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e3181c2937c>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, I., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). *Mindfulness: a proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi:10.1093/clipsy/bph077>
- Boccia, M., Piccardi, L. y Guariglia, P. (2015). La mente meditativa: Un metaanálisis exhaustivo de estudios de resonancia magnética. *BioMed Research International*, 2015 (1), 419808. <https://doi.org/10.1155/2015/419808>
- Brewer, J. A., & Garrison, K. A. (2014). The posterior cingulate cortex as a plausible mechanistic target of meditation: findings from neuroimaging. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307, 19–27. <https://doi.org/10.1111/nyas.12246>
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of Mindfulness Practice on Performance-Relevant Parameters and Performance Outcomes in Sports: A Meta-Analytical Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 47(11), 2309–2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- Carraça, B, Serpa, S, Palmi, J, & Rosado, A. (2018b). Enhance sport performance of elite athletes: the mindfulness-based interventions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 79-109. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232018000200008&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232018000200008&lng=es&tlng=en).

- Carraça, B, Serpa, S, Rosado, A, & Palmi, J. (2018a). The Mindfulness- Based Soccer Program (MBSoccerP): effects on elite athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 62-85.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232018000300005&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232018000300005&lng=es&tlng=en).
- Chen, J. H., Tsai, P. H., Lin, Y. C., Chen, C. K., & Chen, C. Y. (2018). Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. *Psychology research and behavior management*, 12, 15–21.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S188734>
- Cherup, N., & Vidic, Z. (2019). Mindfulness with Collegiate Gymnasts: Effects on Flow, Stress and Overall Mindfulness Levels. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 8(3), 19–31. <https://doi.org/10.26524/ijpefs1933>
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological medicine*, 47(6), 990–999.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (Eds.). (1992). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Book.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Más allá del aburrimiento y la ansiedad*. Jossey-bass.
- Culbreth, R., & Spratling, R. (2022). Mindfulness: Implications for Research Methods. *Journal of pediatric health care: official publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners*, 36(3), 286–290.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2022.01.004>
- De Manzano, Ö., Cervenka, S., Jucaite, A., Hellenäs, O., Farde, L., & Ullén, F. (2013). Individual differences in the proneness to have flow experiences are linked to dopamine D2-receptor availability in the dorsal striatum. *NeuroImage*, 67, 1-6.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.10.072>

- Gold, J., & Ciorciari, J. (2020). A review on the role of the neuroscience of flow states in the modern world. *Behavioral Sciences*, 10(9), 137. <https://doi.org/10.3390/bs10090137>
- Hanh, T. N. (2008). *The miracle of mindfulness: The classic guide to meditation by the world's most revered master*. Random House.
- Harris D, Vine SJ, Wilson M. (2022). Neurocognitive Mechanisms of the Flow State. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/fqd5j>
- Hill, A., Schücker, L., Wiese, M., Hagemann, N., & Strauß, B. (2020). The influence of mindfulness training on running economy and perceived flow under different attentional focus conditions – an intervention study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 564–583. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1739110>
- Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Maher, A. R., Shanman, R. M., Sorbero, M. E., & Maglione, M. A. (2017). Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 51(2), 199–213. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9844-2>
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *The Psychiatric clinics of North America*, 40(4), 739–749. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2017.08.008>
- 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.psychresns.2010.08.006>
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and new brief counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(5), 561-587. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.5.561>

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness* using mindfulness meditation. Hachette uK.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kelemen, B., Tóth, R., Benczenleitner, O., & Tóth, L. (2025). Effects of group mindfulness intervention on high-level distance runners: a quasi-experimental study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1556404. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1556404>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- 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*, 2021(1), 6633658. <https://doi.org/10.1155/2021/6633658>
- López, I., & Gené-Morales, J. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 83-98. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227070776006>
- MacKenzie, M. B., & Kocovski, N. L. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: trends and developments. *Psychology Research and Behavior Management*, 9, 125–132. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S63949>
- Marchand W. R. (2014). Neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging studies. *World journal of radiology*, 6(7), 471–479. <https://doi.org/10.4329/wjr.v6.i7.471>
- Martiny, L., Dias, G., Ferreira, J. P., 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>

- Meggs, J., & Chen, M. (2021). The Effect of a Brief-Mindfulness Intervention on Psychophysiological Exertion and Flow-State Among Sedentary Adults. *Perceptual and Motor Skills*, 128(3), 1078-1090. <https://doi.org/10.1177/0031512520984422>
- Minkler, T. O., Zizzi, S. J., & Follmer, D. J. (2024). The roles of readiness and dosage in predicting outcomes of a mindful sport performance enhancement intervention with U.S. college student-athletes. *Psychology of sport and exercise*, 70, 102539. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102539>
- Moneta, G. B. (2021). On the conceptualization and measurement of flow. *In Advances in Flow Research* (pp. 31-69). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_2)
- Niksirat, K. S., Park, K., Silpasuwanchai, C., Wang, Z., & Ren, X. (2019). The relationship between flow proneness in everyday life and variations in the volume of gray matter in the dopaminergic system: A cross-sectional study. *Personality and Individual Differences*, 141, 25-30. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.013>
- Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: a systematic review of instruments to measure an emergent patient-reported outcome (PRO). *Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 22(10), 2639–2659. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0395-8>
- Pérez, M. A., & Botella, L. (2006). Conciencia plena (mindfulness) y psicoterapia: concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 77-120.
- Pérez, VMS (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66), 5-30. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.905>
- 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 and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 19, e174501792303282. <https://doi.org/10.2174/17450179-v19-e230419-2022-33>

- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2023). The connection between mindfulness and flow: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 200*, 111871. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111871>
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N.S. and Brown, R.F. (2016). Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Applied Psychology Health and Well-Being, 8*, 85-103. <https://doi.org/10.1111/aphw.12063>
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford press.
- Shapiro, S.L., Carlson, L., Astin, J.A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Sparks, K. V., & Ring, C. (2022). A rowing-specific mindfulness intervention: Effects on mindfulness, flow, reinvestment, and performance. *Frontiers in psychology, 13*, 871804. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871804>
- Van Der Linden, D., Tops, M., & Bakker, A. B. (2021). Go with the flow: A neuroscientific view on being fully engaged. *European Journal of Neuroscience, 53*(4), 947-963. <https://doi.org/10.1111/ejn.15014>
- Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría, 79*(1), 42-51. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372044762006>
- Wang, Y., Lei, S.-M., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(3), 2038. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032038>
- Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours:

effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), 272–283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>

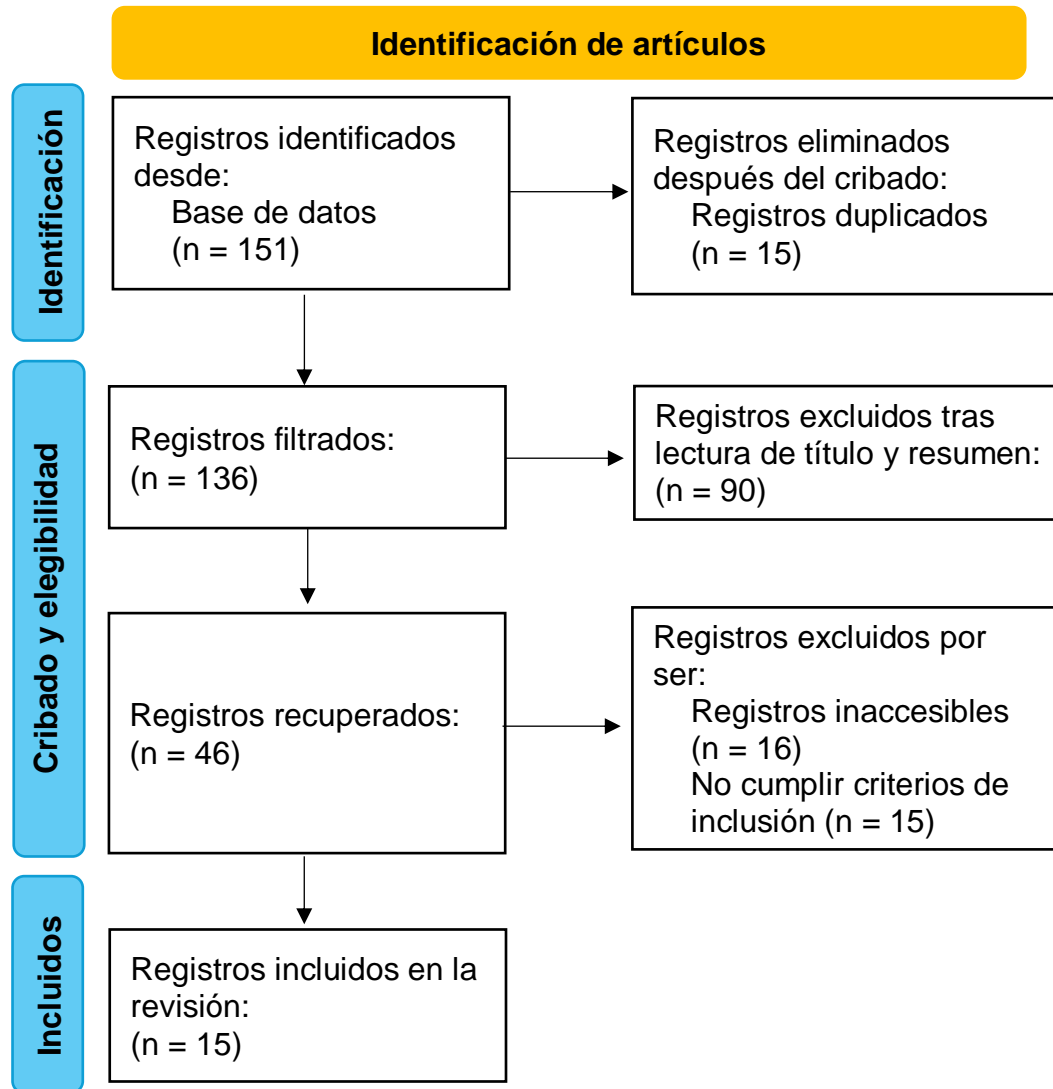
Zeidan, F., Martucci, K. T., Kraft, R. A., Gordon, N. S., McHaffie, J. G., & Coghill, R. C. (2011). Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *Journal of Neuroscience*, 31(14), 5540-5548. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5791-10.2011>

Zhang, C. Q., Si, G., Chung, P. K., & Gucciardi, D. F. (2016). Mindfulness and Burnout in Elite Junior Athletes: The Mediating Role of Experiential Avoidance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 437–451. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1162223>

## 7. Anexos

### Anexo 1.

Selección de artículos.



Fuente: PRISMA, 2020.

## Anexo 2.

### Características de los estudios seleccionados.

Autor (año de publicación)	Características de la muestra y diseño del estudio	Intervención	Resultados y conclusión
<b>1. Carraça et al. (2018a).</b>	57 futbolistas profesionales (Portugal, liga 2), con una edad media de 27,79 años. Se dividieron en GI (n=28) y GC (n=29). Con diseño cuasiexperimental, aleatorio.	<i>Mindfulness-Based Soccer program</i> (MBSoccerP), de 8 semanas.	Incremento significativo de la autocompasión, la atención plena, la frecuencia de Flow y un mayor rendimiento máximo. Evidencia del valor del mindfulness específico para el fútbol.
<b>2. Carraça et al. (2018b).</b>	713 atletas de élite de diferentes deportes. Fue una revisión bibliográfica con 26 artículos.	Diferentes intervenciones basadas en el mindfulness (MAC, MSPE, entre otras).	Mejora en el rendimiento de deportistas de élite y se sugiere un aumento en el Flow.
<b>3. Chen et al. (2019).</b>	21 jugadores aficionados de béisbol de Taiwán, con una edad promedio de 26,38 años. Se evaluaron pre y post intervención. Con diseño prospectivo y observacional.	Programa de entrenamiento de mindfulness (MSPE), con 4 sesiones de 2,5-3 hrs.	Mejoras significativas en el estado de Flow, el rendimiento y la salud mental (trastornos alimentarios y ansiedad cognitiva) después de la intervención.
<b>4. Cherup y Vidic (2019).</b>	17 gimnastas universitarias (1era división) de sexo femenino y de EE. UU., con una edad media de 19,59 años. Fueron evaluadas pre y post intervención. Con diseño experimental y prospectivo.	Intervención de mindfulness adaptado (MAC y MSPE), de 12 sesiones, con una duración de 1 hr y 10-20 min de meditación.	Mejoras en la autoconciencia y la experiencia autotética, en la escala de Flow.
<b>5. Hill et al. (2021).</b>	16 corredores alemanes entrenados, con una edad media de 30,43 años. Se evaluaron pre y post intervención. Con diseño experimental, del tipo prospectivo.	Programa de mindfulness, de 8 semanas, aplicado durante el entrenamiento.	Aumento del Flow subjetivo durante la carrera y mejora en la eficiencia fisiológica. Sugiere que el mindfulness puede optimizar el Flow y el rendimiento en deportes de resistencia.

<b>6. Kelemen y Tóth (2025).</b>	20 corredores de élite húngaros, con edad media de 25 años. Fueron divididos en GI (n=10) y GC (n=10). Con diseño cuasiexperimental, no aleatorizado.	Entrenamiento grupal de mindfulness (MSPE), adaptado para corredores, durante 6 semanas.	Reducción de la ansiedad deportiva y mejora del estado de Flow y la ansiedad. Sin un impacto claro en el rendimiento medido por competición.
<b>7. Liu et al. (2021).</b>	57 estudiantes-atletas universitarios chinos, con una edad media de 19 años. Se dividieron en GI (n=29) y GC (n=28). Con diseño factorial mixto 2x2, aleatorizado.	Entrenamiento de mindfulness, basado en MAC, de 30 min.	Mejora en el estado de Flow. La resistencia actuó como mediador parcial del efecto del mindfulness.
<b>8. Martiny et al. (2024).</b>	105 atletas brasileños de balonmano, con un promedio de 21 años. Se dividieron en GI (n=53) y GC (n=52). Fue un estudio cuasiexperimental, cuantitativo y descriptivo.	Entrenamiento de mindfulness de 9 semanas, con una primera semana con educación sobre el Flow.	Incremento del estado de Flow, bienestar y toma de decisiones en el GI.
<b>9. Meggs y Chen (2021).</b>	48 adultos de Reino Unido, sedentarios y sanos, con una edad promedio de 28 años. Fueron evaluados pre y post entrenamiento. Con diseño experimental de medidas repetidas.	Intervención de 3 sesiones de mindfulness antes de actividad física (ciclismo).	Mejora en la consciencia corporal, pero sin un efecto significativo en el estado de Flow.
<b>10. Minkler et al. (2024).</b>	57 atletas de diferentes áreas y de EE. UU, con una edad promedio de 19 años. Se evaluaron pre y post intervención. Con diseño experimental, del tipo retrospectivo.	Intervención con MSPE de 60 min, durante 6 semanas, además de prácticas diarias de 3-40 min/día.	Mejoras en la atención plena, el rendimiento, la satisfacción y el disfrute del deporte. Atletas con mayor preparación obtuvieron un mayor estado Flow, aunque no fue significativo.
<b>11. Sabzevari et al. (2023).</b>	34 futbolistas de élite en playa de Irán, con una edad promedio de 25 años. Asignados a GI	Intervención con MAC de una sesión por semana, durante 7 semanas.	Reducción de la rumiación, mejora de la flexibilidad cognitiva y el rendimiento deportivo. Efectos se mantuvieron tras 2 meses.

	(n=19) y GC (n=15). Fue un ensayo controlado aleatorizado.		
<b>12. Schutte y Malouff (2023).</b>	10.102 atletas y estudiantes. Fue un metaanálisis de 17 estudios.	Diversas intervenciones basadas en el mindfulness.	Asociación positiva moderada ( $r \sim 0.38$ ) entre mindfulness y Flow. La relación era más fuerte cuando el Flow es disposicional. Hay evidencia robusta de la conexión entre mindfulness y Flow.
<b>13. Scott-Hamilton et al. (2016).</b>	47 ciclistas competitivos australianos, con una edad promedio de 39 años. Fueron asignados a un GC (n=20) y GI (n=27). Con diseño experimental, del tipo prospectivo.	Entrenamiento de mindfulness (MBCT), durante 8 semanas, incluyendo una práctica de ciclismo consciente.	Incremento significativo del Flow, la atención plena y la reducción del pesimismo. Cambios en el mindfulness se correlacionaron con cambios en el Flow, indicando su efectividad para facilitar el Flow en atletas.
<b>14. Sparks y Ring (2022).</b>	44 remeros de Reino Unido, con edades promedio de 36-55 años. Se dividieron en GC (n=21) y GI (n=23). Fue un ensayo controlado aleatorizado.	Programa de mindfulness, de 6 semanas, adaptado al contexto del remo.	Mejora en mindfulness, el estado de Flow y el rendimiento físico.
<b>15. Wang et al. (2023).</b>	1.788 atletas de diferentes niveles deportivos, con un promedio de 23,7 años. Fue una revisión sistemática de 32 estudios, con metaanálisis.	Diversas intervenciones basadas en el mindfulness (MAC, MBSR, MBCT y adaptadas al deporte).	Mejoras en el rendimiento, la atención y componentes psicológicos, aunque no se encontraron efectos significativos en la salud mental.

GI: Grupo de intervención; GC: Grupo control; MAC: Enfoque de aceptación plena, aceptación y compromiso; MBSR: Reducción del estrés basado en el mindfulness; MBSoccerP: Programa de fútbol basado en el rendimiento; MBCT: Terapia cognitiva asociada basada en el mindfulness; MSPE: Programa de mejora del rendimiento deportivo.

Fuente: Creación propia.