



**Escuela Universitaria
Real Madrid**
UNIVERSIDAD EUROPEA

**EL MINDFULNESS COMO TÉCNICA DE INTERVENCIÓN
PARA TRATAR LA ANSIEDAD COMPETITIVA EN
DEPORTISTAS: REVISIÓN SISTEMÁTICA**

ALBA LÓPEZ PALAO

Máster en Psicología del Deporte

Trabajo Final de Máster

Curso 2024-2025

Trabajo Final de Máster
Máster en Psicología del Deporte

Universidad Europea – Escuela Universitaria Real Madrid

El mindfulness como técnica de intervención para tratar la ansiedad competitiva en deportistas: Revisión sistemática

Nombre del alumno/a: Alba López Palao

Nombre del tutor/a: Elvira Reche Camba

Perfil del TFM: Revisión Sistemática

Curso 2024-2025

ÍNDICE

Resumen	2
Abstract	3
1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. Presentación del tema.....	4
1.2. Justificación de la revisión sistemática	9
1.3. Objetivos generales y específicos.....	10
2. METODOLOGÍA	11
2.1. Estrategias de búsqueda de información	11
2.2. Bases de datos utilizadas	11
2.3. Criterios de inclusión y exclusión de los estudios	12
2.4. Procedimiento de selección de artículos	13
2.5. Evaluación de la calidad de los estudios.....	16
3. RESULTADOS	18
3.1. Descripción de los estudios seleccionados.....	18
3.2. Análisis de tendencias y patrones en los datos	24
3.3. Presentación de tablas y gráficos sintéticos	27
4. DISCUSIÓN	38
4.1. Comparación de hallazgos entre los estudios analizados.....	38
4.2. Implicaciones en la psicología deportiva.....	41
4.3. Limitaciones de la revisión.....	42
4.4. Sugerencias para futuras revisiones o investigaciones	43
5. CONCLUSIONES	44
5.1. Resumen de los hallazgos clave.....	44
5.2. Aplicabilidad en la práctica deportiva.....	46
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46

Resumen

La ansiedad competitiva es una de las variables psicológicas que más influyen en el rendimiento de los deportistas. El mindfulness, por su parte, es una técnica de meditación cuya aplicación está aumentando en el ámbito de la psicología del deporte. Este trabajo tiene como objetivo realizar una revisión sistemática sobre los efectos de los programas de mindfulness sobre la ansiedad competitiva y otras variables. Para ello, a través del sistema PRISMA se realizó la búsqueda sistemática de artículos en cuatro bases de datos: PsycINFO, PubMed, Scopus y Web of Science. Se seleccionaron un total de 23 artículos que cumplieran con los criterios de inclusión: publicados entre 2000 y 2025, en español o inglés, artículos académicos, que midan la variable ansiedad competitiva, que apliquen un programa de mindfulness y la muestra sean deportistas. Entre los resultados obtenidos, destaca la eficacia del mindfulness para trabajar y mejorar la ansiedad competitiva en deportistas, siendo este efecto duradero a largo plazo y con mayor impacto cuanto más se practica. Además, el mindfulness ayuda a optimizar otras variables psicológicas relacionadas con el rendimiento como la atención, la regulación emocional, la autoeficacia, fortaleza mental, bienestar psicológico y general, el estrés y estado de fluidez. Así mismo, cabe destacar la influencia del mindfulness para la prevención y la mejora en el proceso de rehabilitación de lesiones deportivas. Finalmente, se concluye que el mindfulness es una técnica reciente y efectiva para mejorar tanto el ámbito deportivo como el resto de áreas de la vida de los deportistas.

Palabras clave: Mindfulness, ansiedad competitiva, deportista.

Abstract

Competitive anxiety is one of the psychological variables that most influence athletes' performance. Mindfulness, for its part, is a meditation technique whose application is increasing in the field of Sports Psychology. This work aims to perform a systematic review on the effects of mindfulness programs on competitive anxiety and other variables. For this, through the PRISMA system, articles were systematically searched in four databases: PsycINFO, PubMed, Scopus and Web of Science. A total of 23 articles were selected that met the inclusion criteria: published between 2000 and 2025, in Spanish or English, academic articles, measuring the competitive anxiety variable, applying a mindfulness program the sample are sportsmen. Among the results obtained, highlights the effectiveness of mindfulness to work and improve competitive anxiety in athletes, being this effect lasting long term and with greater impact the more practiced. In addition, mindfulness helps to optimize other performance-related psychological variables such as attention, emotional regulation, self-efficacy, mental strength, psychological and general well-being, stress and fluidity. Also, it is worth highlighting the influence of mindfulness for prevention and improvement in the process of rehabilitation of sports injuries. Finally, it is concluded that mindfulness is a recent and effective technique to improve both the sports area and other areas of athletes' lives.

Key words: Mindfulness, competitive anxiety, athlete.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación del tema

En los entornos deportivos de alto nivel, el objetivo principal es el aumento del rendimiento de los deportistas en las competiciones. El correcto rendimiento deportivo se ha definido como la integración óptima de una serie de elementos que van a proporcionar a los deportistas que las habilidades aprendidas se reproduzcan de forma satisfactoria y sin aparente esfuerzo (Mañas et al. 2014). El rendimiento deportivo, por lo tanto, está compuesto por la integración de una serie de componentes, los cuales se pueden dividir de la siguiente forma: Rendimiento físico, rendimiento técnico, rendimiento táctico y rendimiento psicológico (Pérez et al. 2020).

En primer lugar, el rendimiento físico engloba una serie de aptitudes de los deportistas como lo son la fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, etc. En segundo lugar, el rendimiento técnico abarca una serie de habilidades motrices características de cada tipo de deporte. En tercer lugar, el rendimiento táctico hace referencia al dominio de estrategias de cada especialidad deportiva (Pérez et al. 2020).

Por último, y con relación al rendimiento psicológico de los deportistas, la investigación en psicología del deporte a determinado una serie de factores psicológicos que influyen en el rendimiento, los cuales son la autoestima, las emociones, la imagen corporal, la atención, percepción, memoria, motivación, autoconfianza, estrés y ansiedad (Cadena et al. 2021). Por lo tanto, todos estos factores nombrados anteriormente, tanto físicos como psicológicos, pueden influir tanto positiva como negativamente en el rendimiento de los deportistas (Luarte et al. 2018).

La ansiedad, a lo largo de los años, ha sido uno de los temas de estudio que ha despertado el interés en las diferentes ramas de la psicología, entre los que se encuentra la psicología del deporte (Astudillo y Pizarro, 2023). La ansiedad surge como respuesta a ciertos estímulos estresantes, más conocidos como estresores, los cuales provocan un estado desagradable en la persona debido a los diversos síntomas que surgen (Pineda-Espejel et al. 2020). Dentro del área

de la psicología del deporte la ansiedad es definida como un estado psicológico de carácter molesto para el deportista como consecuencia ante una realización de una tarea bajo presión (Seco y Moral, 2023). Por su parte, la ansiedad precompetitiva se puede definir como el aumento progresivo de síntomas de ansiedad conforme se aproxima una competición deportiva (Pineda-Espejel et al, 2020).

La teoría multidimensional de la ansiedad competitiva (Martens et al. 1990) propone tres elementos dentro de la ansiedad competitiva, los cuales se describen a continuación:

Ansiedad somática: En este elemento se incluyen aquellos síntomas de la ansiedad competitiva que están relacionados con los elementos fisiológicos y efectivos de la ansiedad, los cuales están directamente relacionados con la actividad y activación del sistema nervioso autónomo. Algunos ejemplos de síntomas de ansiedad somática son temblores, diarrea, sudoración, etc.

Ansiedad cognitiva: En este elemento se incluyen aquellos síntomas de la ansiedad competitiva que están relacionados con la percepción, la creación de imágenes mentales, el pensamiento, el juicio y la imaginación de los deportistas.

Autoconfianza: Este constructo hace referencia al nivel de seguridad que tienen los individuos sobre sus propias capacidades y habilidades para lograr los objetivos en los entornos deportivos y así tener éxito deportivo. Normalmente, la autoconfianza comparte una relación negativa con los síntomas de ansiedad somática y cognitiva.

El deporte de alta competición, gira en torno a ganar o perder, mejorar o empeorar en las competiciones. Por lo tanto, estas pueden ser percibidas como una situación de estrés para muchos deportistas y pueden generar síntomas negativos como los que hemos señalado anteriormente. A pesar de que el aumento de estos síntomas de ansiedad en los momentos previos a las competiciones permite que el organismo se prepare para afrontar la situación estresante, en muchas ocasiones estos síntomas pueden perjudicar el rendimiento del deportista (Pineda-Espejel et al. 2020).

Por lo tanto, debido a la importancia que tiene el manejo adecuado del estrés y la ansiedad en los contextos deportivos, los investigadores y profesionales de la psicología han tratado de estudiar diversas técnicas para intervenir en este tipo de situaciones.

Según Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio (2019), tradicionalmente, el tratamiento de la ansiedad precompetitiva en deportistas se ha realizado a través del abordaje de habilidades psicológicas basadas en la orientación cognitivo-conductual, entre las cuales destacan:

- Control del pensamiento
- Bloqueo del pensamiento
- Técnicas de relajación
- Diálogo interno
- Visualización

Sin embargo, debido a una serie de limitaciones que presentan la aplicación de estas técnicas, la psicología del deporte ha integrado una serie de técnicas en los últimos años, entre las que destaca el mindfulness (Cadena et al. 2021).

El concepto de mindfulness, también conocido como atención y conciencia plena, fue introducido por Kabat-Zinn dentro del contexto de la tradición budista hace 2500 años (Galván-Soto et al. 2024). En la actualidad es una técnica que se emplea principalmente para reducir los niveles de estrés y mejorar los niveles de autoconciencia, su uso se ha expandido hasta áreas como la psicología (Barqui, 2015).

Dentro de la psicología, el mindfulness se engloba dentro de los que llamamos “terapias de tercera generación”, en concreto, la terapia cognitiva basada en el mindfulness (MBCT: Segal et al. 2002), la terapia de aceptación y compromiso (ACT: Hayes et al. 1999) y la terapia conductual dialéctica a (DBT: Linehan, 1993).

El término mindfulness engloba una serie de aspectos fundamentales para entender su implicación, los cuales se muestran a continuación (Vallejo, 2006):

Centrarse en el momento presente: Consiste en que la persona trate de sentir las cosas sin buscar su control, es decir, tal y como ocurren los diferentes pensamientos y actividades. De esta forma, la persona puede vivir el momento presente sin ser influenciado por experiencias pasadas o futuras.

Apertura a la experiencia y a los hechos: El hecho de poder centrarnos en el momento presente nos permite poder vivir las situaciones en función de las emociones que estamos viviendo en ese preciso momento, sin recurrir a posibles interpretaciones de esa misma situación. De esta forma, la persona sólo es capaz de sentir lo que está ocurriendo en ese momento, sin falsificar la experiencia perceptiva y emocional presente.

Aceptación radical: Este elemento hace referencia a la aceptación de la experiencia personal, sin incluir en ningún momento la valoración positiva o negativa de la misma. En este caso, es más grato para la persona experimentar la experiencia como positiva, pero sin dejar de aceptarla como algo natural. Cuando la persona se esfuerza para no valorar las experiencias vividas consigue aceptarlas todas, tanto las negativas como las positivas.

Elección de las experiencias: A pesar de todo lo nombrado en apartados anteriores, en el mindfulness las personas tienen una implicación activa hacia los objetivos, proyectos o valores a los que quieren dirigirse. Sin embargo, las situaciones que son escogidas por las personas deben experimentarse tal y como son.

Control: Con este término no nos estamos refiriendo a que la persona controle sus reacciones ante sus sentimientos o emociones, pues ya se ha indicado que se busca la naturalidad de las reacciones, sino al control de tratar de experimentar las situaciones tal y como se producen, sin interpretaciones valorativas.

Por lo tanto, tal y como se ha observado, el término mindfulness es un concepto complejo que abarca un gran número de elementos definitorios. Según Germer (2005), los elementos esenciales del mindfulness se pueden resumir de la siguiente forma:

- No conceptual
- Centrado en el presente
- No valorativo
- Intencional
- Observación participativa
- No verbal
- Exploratorio
- Liberador

Debido al gran interés científico que ha surgido en los últimos años con relación a la aplicación del mindfulness como técnica de intervención, la psicología del deporte también ha adoptado esta técnica dentro de la disciplina para tratar diversas variables relacionadas con el rendimiento deportivo, entre ellas la ansiedad competitiva (Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio, 2019).

Según Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio (2019), los programas de intervención más conocidos y con mayor evidencia científica para aplicar en el ámbito deportivo son los siguientes:

Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): Este programa desarrollado por Kaufman et al. (2009), ha demostrado ser eficaz para tratarla ansiedad, el perfeccionismo, la concentración, autovaloración y autorregulación emocional en las lesiones deportivas. Este programa se compone de 4 sesiones de dos horas y medias e incluye técnicas como uva pasa, mindfulness de la respiración, escaneo corporal, yoga, caminata consciente y meditación específica para el deporte.

Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC): Este programa fue elaborado por Gardner y Moore (2007), ha demostrado ser eficaz en mejorar el rendimiento, niveles de ansiedad, niveles de atención, experiencia de aceptación y estados de Flow. El programa se estructura entre 7 y 12 sesiones de una hora y se trabajan habilidades de mindfulness, la aceptación y el compromiso de los cambios conductuales.

Mindfulness Meditation Training For Sport (MMTS): Este programa fue diseñado por Baltzell y Aktar (2014), ha demostrado ser eficaz para hacer frente a situaciones que producen estrés y ansiedad, mayor tolerancia a experiencias negativas, mejor nivel de atención, disminución de pesimismo y mayor bienestar psicológico. El programa está formado por 12 sesiones de 30 minutos cada una e incluye la técnica de mindfulness de la respiración.

1.2. Justificación de la revisión sistemática

El presente Trabajo Final de Máster se enmarca dentro del Máster Universitario en Psicología del Deporte. Además, el objetivo de la presente revisión bibliográfica es profundizar sobre la literatura científica existente en los últimos años sobre los efectos del mindfulness como técnica de intervención para tratar la ansiedad precompetitiva en deportistas de élite.

El mindfulness ha sido analizado y estudiado en numerosos estudios para determinar sus efectos en la salud de las personas. A lo largo de estos estudios se ha confirmado sus efectos beneficiosos tanto para tratar problemas médicos como psicológicos. Algunas de las aplicaciones más relevantes del mindfulness como técnica de intervención la encontramos en la depresión, estrés, ansiedad, dolor crónico y trastornos alimenticios (Chen et al. 2018).

Kabat-Zinn fue probablemente uno de los primeros investigadores en aplicar el mindfulness en el ámbito deportivo, con el objetivo final de tratar de mejorar el rendimiento de los deportistas para que alcanzasen su máximo potencial (Chen et al. 2019). Por lo tanto, el interés en realizar el Trabajo Final de Máster sobre este ámbito radica en la creciente investigación que ha surgido del mindfulness como técnica de intervención en diversas áreas de la psicología, entre ellas la psicología del deporte.

A pesar de la gran cantidad de investigaciones realizadas en los últimos años, el uso de programas de mindfulness en los estudios, presentan una gran variabilidad con respecto a los procedimientos que se llevan a cabo en la investigación (Vallejo, 2006). Debido a esta falta de sistematización entre los

estudios realizados, se ha llegado a la conclusión de que es necesario realizar un estudio exploratorio sobre la literatura empírica.

Por lo tanto, dos han sido las principales razones por las que se han decidido realizar una revisión sistemática sobre los efectos del mindfulness en la ansiedad precompetitiva.

La primera de ellas se debe a la dispersión a nivel de organización de los artículos científicos que han tratado de aplicar programas de mindfulness en el ámbito deportivo. Como son muchos los estudios realizados y cada uno de ellos emplea una metodología diferente, hay mucha información y poca organización con respecto a la organización de artículos científicos. De esta forma, al realizar una revisión sistemática nos va a permitir tener una visión más global e integradora sobre la investigación existente (García et al. 2005).

La segunda de ellas se debe a que el hecho de poder tener una visión más global del estado de este tema en cuestión nos va a permitir poder profundizar en la investigación sobre la aplicación de las técnicas de mindfulness en la ansiedad precompetitiva y poder proponer futuras líneas de investigación relacionadas con este tema (García et al. 2005).

1.3. Objetivos generales y específicos

El objetivo general del presente trabajo es realizar una revisión bibliográfica de artículos académicos en bases de datos sobre la influencia del mindfulness en deportistas con ansiedad precompetitiva.

En base al objetivo general, se han desarrollado y perseguido una serie de objetivos específicos:

- Analizar los posibles efectos del mindfulness sobre la variable ansiedad competitiva en deportistas.
- Explorar los posibles efectos del mindfulness sobre variables psicológicas relacionadas con el rendimiento y el bienestar.

- Evaluar los posibles efectos del mindfulness en relación con el rendimiento de los deportistas.
- Investigar los efectos de los programas de mindfulness sobre las lesiones deportivas.

2. METODOLOGÍA

2.1. Estrategias de búsqueda de información

Para la realización de la presente revisión sistemática se siguieron los pasos establecidos por la Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Moher et al. 2009).

2.2. Bases de datos utilizadas

La revisión sistemática se inició con la búsqueda avanzada de artículos, por lo que fueron seleccionadas una serie de bases de datos, en concreto PsycINFO, PubMed, Scopus y WOS (Web Of Science).

En primer lugar, la base de datos PsycINFO fue publicada por la American Psychological Association (APA) en 1967. Es una de las bases de datos más importantes dentro del ámbito de la Psicología, aunque también es importante en el ámbito de la Psiquiatría, Sociología, Antropología, Educación, etc. Está conformada por más de un millón de artículos de investigación, tesis, capítulos de libros, etc. (Universidad de Sevilla, s.f.).

En segundo lugar, la base de datos PubMed fue creada y desarrollada por el Centro Nacional de Información Biotecnológica (NCBI), presente en la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM) de los Estados Unidos. Es una base de datos con gran relevancia para disciplinas como la Medicina, la Biomedicina, las Ciencias de la Salud y otras Ciencias relacionadas. Está compuesta por más de 30 millones de citas de literatura biomédica (Universidad Complutense de Madrid, s.f.).

En tercer lugar, la base de datos Scopus creada por Elsevier en 2004 y la base de datos Web of Science creada por Clarivate Analyticts, son las bases de datos con citas más importantes del mundo. Scopus cuenta con alrededor de 87 millones de documentos, mientras que Web os Science cuenta con unos 85,9 millones de recursos, cubriendo todas las áreas de la ciencia, entre ellas la Psicología (Universidad de La Coruña, s.f.).

2.3. Criterios de inclusión y exclusión de los estudios

Para realizar la presente revisión sistemática, se han empleado una serie de criterios tanto de inclusión como de exclusión para seleccionar los artículos académicos incluidos en la misma.

En primer lugar, la selección de artículos se realizó en base a los siguientes criterios de inclusión:

- a) Que fuesen documentos empíricos publicados en bases de datos y/o en revistas científicas
- b) Que la muestra seleccionada fuese deportista
- c) Que el estudio aplique algún método de evaluación para la variable ansiedad
- d) Que el estudio en cuestión aplique algún método de intervención relacionado con el mindfulness para tratar la ansiedad
- e) Que el idioma fuese en inglés o en español
- f) Que fuese publicado en los últimos 25 años, es decir, en un rango temporal comprendido entre el año 2000 y 2025
- g) Que el artículo académico fuese de acceso abierto y completo (Free Full Test)

En segundo lugar, la selección de artículos se realizó en base a los siguientes criterios de exclusión:

- a) Que fuesen revisiones sistemáticas, tesis doctorales, capítulos de libros y manuales o contribuciones a congresos.

- b) Que tuviesen en un idioma distinto al inglés o el español
- c) Que la muestra seleccionada no fuese deportista.
- d) Que fuese publicada en un año inferior al 2000.
- e) Que no sea de acceso abierto y completo (Free Full Test)

Cabe destacar que las variables relacionadas con las características de los deportistas no fueron tomadas en cuenta como criterios de inclusión o exclusión, es decir, no se tiene en cuenta el tipo de deporte practicado, el género, el nivel de competición ni los años de experiencia.

2.4.Procedimiento de selección de artículos

Como se ha resaltado en apartados anteriores, la revisión sistemática ha comenzado con la búsqueda avanzada en bases datos, en concreto en PsycINFO, PubMed, Scopus y WOS (Web of Science).

En primer lugar, en la fase de identificación de artículos, se introdujeron las tres palabras claves seleccionadas en las cuatro bases de datos, las cuales se muestran a continuación:

- Atención plena/Mindfulness
- Ansiedad deportiva/Sport anxiety
- Deportista/Athlete

Tras incluir y registrar las palabras clave en las bases de datos, los resultados mostraron un total de 634 artículos identificados.

Posteriormente, tras introducir las palabras claves, se procedió a aplicar una serie de filtros en cada base de datos en concordancia con los criterios de inclusión y exclusión escogidos previamente. Los filtros aplicados fueron los siguientes: a) Fecha comprendida entre 2000 y 2025, b) idioma en inglés o en español, c) Free Full Test y d) artículos académicos. Una vez aplicados los filtros, se obtuvieron un total de 271 artículos, quedando así descartados un total de 363 artículos.

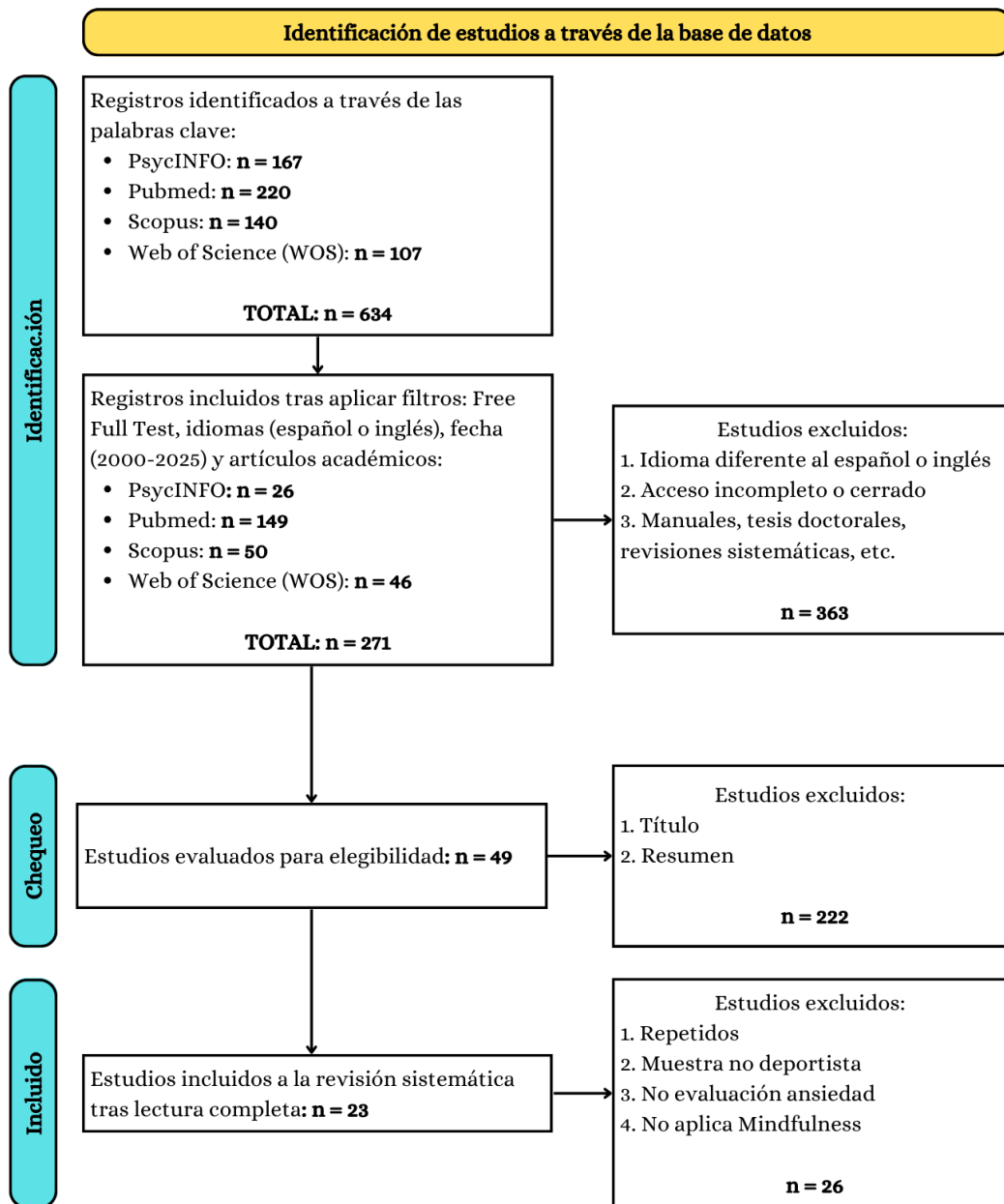
En segundo lugar, y una vez realizada y finalizada la fase de identificación de artículos en las bases de datos aplicando los filtros correspondientes, se procedió a realizar la fase de chequeo o cribado de los artículos.

Se realizó una primera fase de exclusión en la cual quedaron descartados los estudios cuyo título y resumen no cumplía con los objetivos de la investigación o debido a que ofrecían información irrelevante para el mismo, por lo que fueron seleccionados 49 artículos, quedando descartados 222 artículos.

En la segunda fase de exclusión, quedaron descartados los siguientes estudios: a) aquellos que estaban duplicados, b) aquellos en los cuales no se aplicaba el mindfulness como técnica de intervención, c) aquellos en los cuales la muestra seleccionada no eran deportistas, d) aquellos en los cuales no se aplica una medida para la variable ansiedad. Estos artículos quedaron descartados a través de la lectura completa de los estudios. Por lo tanto, se obtuvieron un total de 23 artículos, quedando así descartados 26 artículos.

Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA



2.5. Evaluación de la calidad de los estudios

Para evaluar la calidad metodológica de los artículos incluidos en la revisión sistemática, se empleó el instrumento para la lectura crítica y la evaluación de estudios epidemiológicos transversales de Berra et al. (2008). Este instrumento está compuesto por 27 ítems agrupados en 8 dimensiones, las cuales son las siguientes:

- a) Preguntas u objetivo de investigación
- b) Participantes
- c) Comparabilidad entre grupos estudiados
- d) Definición y medición de las variables principales
- e) Análisis estadístico y confusión
- f) Resultados
- g) Conclusiones, validez externa y aplicabilidad de los resultados
- h) Conflicto de intereses

Por lo tanto, los artículos seleccionados se evaluaron en las 8 dimensiones que contiene el instrumento sobre evidencia científica (Berra et al. 2008).

El hecho de emplear un instrumento para evaluar la calidad metodológica de los artículos se debe a que, gracias a este, nos va a permitir tener una visión más objetiva sobre la validez interna, la precisión y la utilidad de los artículos escogidos, ofreciendo así una mayor calidad en nuestra investigación (Berra et al. 2008).

La elección de esta herramienta para evaluar la calidad metodológica de los estudios se debe a que la creación de este instrumento tuvo en cuenta las conclusiones de la Healthcare Research and Quality y los ítems incluidos en otros instrumentos de uso más frecuente en España, como los del Scottish Intercollegiate Guidelines Group⁷ y Osteba. Además, se tomó en cuenta las recomendaciones de la iniciativa STROBE (Berra et al. 2008).

Una vez aplicado el instrumento a cada uno de los 23 estudios incluidos en la revisión, se puede afirmar que el diseño y el rigor metodológico de los mismos es el adecuado, ya que como se observa en la Tabla 1, la mayoría de los estudios

muestran una puntuación favorable en cada uno de los apartados del estudio, siendo la mayoría clasificados como “bien” o como “muy bien”. Además, los estudios seleccionados no presentan conflictos de intereses.

Tabla 1

Evaluación de la calidad de los estudios

Estudio	Objetivo	Participantes	Comparabilidad	Definición de variables	Análisis estadísticos	Resultados	Conclusiones, validez externa y aplicabilidad	Conflicto de intereses
Röthlin et al. (2016)	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Regular	Bien	No aplica
Mistretta et al. (2017)	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	No informa
Rooks et al. (2017)	Bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No informa
Chen et al. (2018)	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Dehghani et al. (2018)	Muy bien	Regular	Bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Mohammed et al. (2018)	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Hoja y Jansen (2019)	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Naderi et al. (2020)	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	No informa
Hut et al. (2021)	Muy bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Oliveira et al. (2021)	Bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	No informa
Dana et al. (2022)	Muy	Muy bien	Bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Mojtahe et al. (2023)	Muy bien	Regular	Bien	Muy bien	Muy bien	Regular	Bien	No informa
Sánchez-Sánchez et al. (2023)	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Tóth et al. (2023)	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Vella-Fondacar o y Romano-Smith (2023)	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No aplica

Wang et al. (2023)	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Wheatley (2023)	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Gao et al. (2024)	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Lee et al. (2024)	Muy bien	Muy bien	Bien	Regular	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Lo et al. (2024)	Muy bien	Bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No informa
Yu et al. (2024)	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Bullard et al. (2025)	Muy bien	Bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Bien	Muy bien	Muy bien	No aplica
Kelemen et al. (2025)	Bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	Muy bien	No aplica

3. RESULTADOS

3.1. Descripción de los estudios seleccionados

El estudio de Röthlin et al. (2016) emplea dos intervenciones para aplicar en atletas élites y sub-élites, una de ellas es un entrenamiento en habilidades psicológicas y otra de ellas es una intervención basada en mindfulness. El grupo de intervención recibe el programa de mindfulness durante cinco semanas y posteriormente se compara con el grupo control. Se pretende analizar el efecto del programa en el rendimiento funcional del deportista y en otras variables como la ansiedad competitiva, la interferencia cognitiva y las expectativas negativas. Las evaluaciones se realizarán antes y después de la competición.

En el estudio de Mistretta et al. (2017), se aplica un programa de mindfulness de seis sesiones para 45 estudiantes deportistas de diferentes modalidades deportivas. Además de aplicar diversas pruebas para evaluar el efecto del programa en diversas áreas, se realizaron preguntas sobre las expectativas que tenían cada uno de ellos sobre la aplicación del programa tanto en su vida diaria como en su rendimiento deportivo. Algunas de las variables que se evaluaron fueron la ansiedad competitiva, el estado de ánimo, la satisfacción con la vida, el estrés, la depresión y la atención plena.

En el estudio de Rooks et al. (2017), se investiga el impacto de programas breves de entrenamiento de mindfulness frente a programas de entrenamiento de la relajación en la atención sostenida y el bienestar emocional en jugadores de fútbol americano. Para ello, se evaluó antes y después de cada programa la ansiedad estado, la atención sostenida y el bienestar emocional.

En el estudio de Chen et al. (2019), se examina el efecto de un programa de mindfulness sobre el rendimiento deportivo, en la salud mental de los deportistas, en el estado de Flow y en la ansiedad estado competitiva. El programa se aplica durante cuatro semanas a jugadoras de béisbol de Taiwán, las cuales tienen que completar una serie de cuestionarios antes y después de la aplicación del programa. El resultado principal fue evaluar el rendimiento mediante el estado de Flow y la ansiedad competitiva. El resultado secundario fue explorar la intervención de MSPE, el cual mejora la ansiedad, depresión, trastornos del sueño y trastornos alimentarios.

En el estudio de Dehghani et al. (2018), se propone aplicar un programa de mindfulness a una muestra de deportistas de Irán con el objetivo de poder incrementar el rendimiento de los deportistas y mejorar los niveles de ansiedad competitiva con dicho programa. La muestra fue asignada aleatoriamente al grupo control y al grupo experimental, el cual recibió la aplicación del programa durante ocho sesiones. Se emplearon cuestionarios relacionados con el rendimiento y la ansiedad competitiva para evaluar los efectos del programa.

El estudio de Mohammed et al. (2018) trata de aplicar un programa de mindfulness para reducir el estrés en atletas con lesiones graves, los cuales tienen que permanecer al menos tres meses sin competir ni entrenar. El grupo de intervención practicó este programa durante ocho semanas junto al resto de terapias de recuperación de lesiones, al contrario que el grupo control, el cual no participó en la aplicación del programa. Con este programa se trata de reducir el nivel de estrés de los deportistas, su percepción del dolor y aumentar su atención plena y su tolerancia al dolor, a la vez que disminuir el estado emocional negativo.

En el estudio de Hoja y Jansen (2019), se trató de investigar los efectos de un nuevo programa de mindfulness formado por siete sesiones en jugadores de tenis en Alemania. El estudio fue constituido por un diseño de pre-post test con un grupo control y un grupo de intervención. Antes y después de la intervención del programa de mindfulness basado en la reducción del estrés, se tomaron medidas del rendimiento deportivo de los atletas y de los indicadores de rendimiento psicológico (mindfulness, estrés y ansiedad competitiva).

En el estudio de Naderi et al. (2020), se trata de investigar el efecto de un programa de mindfulness sobre la incidencia en las lesiones de jóvenes jugadores de fútbol. Para ello, antes y después de la aplicación del programa se evalúa el comportamiento y experiencia de los participantes sobre el mindfulness, la ansiedad estado competitiva, las respuestas de estrés, variables relacionadas con el nivel de atención y la satisfacción de la intervención realizada.

El estudio de Hut et al. (2021), investiga si el entrenamiento de Mejora del Rendimiento Deportivo Consciente (MSPE) de seis semanas de duración tiene un efecto sobre la atención plena, la ansiedad deportiva, la desregulación emocional, la satisfacción con la regulación emocional y el rendimiento físico-deportivo de jóvenes deportistas en Estados Unidos. Para analizar su efecto, se emplearon cuestionarios para evaluar los constructos antes y después de la aplicación del programa.

El estudio de Oliveira et al. (2021), tiene como objetivo describir un ensayo controlado no aleatorizado para probar una nueva intervención integradora basada en terapias contextuales-conductuales para deportistas adolescentes: PLAYwithHEART. El programa dura ocho semanas donde el grupo de intervención recibirá el programa y el grupo control no. Este programa busca reducir los niveles de ansiedad y mejorar la calidad de vida, promoviendo habilidades como la atención plena, la aceptación y autocompasión, así como reducir la vergüenza y autocrítica.

En el estudio de Dana et al. (2022), los investigadores diseñan un estudio cuasiexperimental en el cual se examina el impacto de un programa de

mindfulness y de un programa de habilidades mentales sobre la ansiedad competitiva en deportistas. Las deportistas son mujeres que practican tiro, y cada una de ellas fueron asignadas a cada uno de los tres grupos formados para la investigación. Se evalúa el efecto de los programas a través de la aplicación pretest y posttest de la ansiedad competitiva. El programa de Mindfulness dura seis semanas, siendo practicado durante una hora por semana.

En el estudio de Mojtahé et al. (2023) se emplea un programa de mindfulness para evaluar su efecto en deportistas, concretamente se analiza su efecto sobre el estrés, la ansiedad y la atención, y en cómo estos elementos a su vez influyen sobre el rendimiento del deportista. Los deportistas fueron divididos en grupo de intervención y en grupo control para evaluar los efectos del programa de mindfulness a lo largo del tiempo.

El estudio de Sánchez-Sánchez et al. (2023), se exploran los efectos de un programa de mindfulness sobre los niveles de impulsividad, el estado de ánimo y ansiedad precompetitiva en una muestra de deportistas. Los participantes son asignados aleatoriamente al grupo control o al grupo de intervención, el cual recibirá el tratamiento durante unas diez semanas para posteriormente evaluar sus efectos sobre los deportistas.

En el estudio de Tóth et al. (2023), se realiza un análisis comparativo con tres grupos de sujetos distintos. El primer grupo recibió la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), el segundo de ellos se sometió a una intervención basada en un programa de Mindfulness y el tercero se empleó como grupo control del estudio. A través de estas intervenciones, se trató de analizar su efecto en funciones psicológicas específicas (ansiedad competitiva, perfeccionismo, creencias irracionales), fisiológicas (nivel de cortisol en saliva) y neurocognitivas (funciones ejecutivas, memoria de trabajo, inhibición, flexibilidad cognitiva) en jugadores de hockey sobre hielo.

En el estudio de Vella-Fondacaro y Romano-Smith (2023), se analiza el impacto de diez sesiones de entrenamiento en habilidades mentales y de un programa de mindfulness sobre los pensamientos, la ansiedad competitiva y las habilidades de afrontamiento de jugadores de fútbol de la liga nacional. También

se analiza cómo estas variables pueden predecir la experiencia mientras juegan. Varios cuestionarios y una entrevista semiestructurada fueron aplicadas antes y después de la aplicación del programa.

En el estudio de Wang et al. (2023), un grupo de jugadores de baloncesto son seleccionados para participar en un estudio cuasiexperimental donde se analizan los efectos de un programa de mindfulness durante siete semanas. Una vez aplicado por completo el programa de intervención, se evalúa en los deportistas la ansiedad competitiva, la atención plena y el rendimiento a través de los tiros a canasta. Por lo tanto, para realizar el estudio unos deportistas fueron asignados al grupo de intervención, donde recibieron el programa completo, mientras que otros fueron asignados al grupo control, donde no recibieron una intervención diaria de mindfulness.

En el estudio de Wheatley (2023), se aplica un programa de mindfulness seguido por una actividad de escalada o de control a equipos deportivos de la Universidad de Nottingham. Las variables dependientes evaluadas para determinar el efecto del programa fueron el mindfulness, la ansiedad y el bienestar de los deportistas, todas ellas fueron evaluadas antes y después de la aplicación del programa. El programa de Mindfulness fue aplicado a través de la aplicación "Handscape" y solo se realizó una aplicación de 11 minutos de duración.

En el estudio de Gao et al. (2024), un grupo de deportistas de la Universidad de Shanghai recibe un programa de mindfulness a través de una práctica guiada con el teléfono móvil, a diferencia del grupo control, los cuales no participan en la realización del programa. Ambos grupos se emplearán para observar las diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva, la ansiedad disposicional, la ansiedad durante la competición y las cinco dimensiones pertenecientes a la práctica del mindfulness.

En el estudio de Lee et al. (2024), se investiga la eficacia de las intervenciones de meditación basadas en atención plena a través de aplicaciones de los teléfonos móviles para poder reducir algunos indicadores relacionados con la salud mental como la depresión, el estrés percibido y la ansiedad. Se trata de mejorar la autoestima y la resiliencia de jóvenes judocas. Por ello, se

completaron los cuestionarios pre y posttest, y los participantes fueron asignados al grupo control y al grupo de intervención, los cuales recibirán el programa de meditación móvil.

En el estudio de Lo et al. (2024), se examina el impacto de un programa de mindfulness durante doce semanas, especialmente diseñado para arqueros, en el cual se evaluó el efecto de dicho programa sobre el rendimiento de tiro. Doce miembros de un equipo de tiro de Hong Kong participaron en el presente estudio, donde se evaluó el rendimiento de tiro, la ansiedad, la atención plena y el estado de fluidez antes y después de la aplicación del programa de mindfulness.

En el estudio de Yu et al. (2024), veinticuatro velocistas fueron seleccionados en un diseño mixto 2 x 3 con el grupo mindfulness/control como variable inter sujeto y el tiempo de prueba (pretest/intertest/posttest) como variable intra sujetos. Las variables dependientes corresponden a la puntuación de Mindfulness y la ansiedad en competición. El grupo de intervención recibió el programa de Mindfulness una vez por semana y el grupo control recibió orientación psicológica. Los sujetos fueron evaluados con el FFMQ y la Escala de Ansiedad Estado, antes, durante, y después de la intervención de mindfulness.

El estudio de Bullard et al. (2025) examinó los efectos de las Técnicas de Reducción del Estrés basadas en Atención Plena en atletas lesionados para evaluar si se producen cambios en las habilidades de afrontamiento, la atención plena y la confianza para volver a la práctica deportiva después de una lesión. Los deportistas fueron asignados aleatoriamente al grupo control, donde no reciben el programa, y al grupo de intervención, donde se aplica el programa. Antes y después de la aplicación del programa se evalúa la conciencia plena, las habilidades de afrontamiento, la depresión, la ansiedad, el estrés y la preparación psicológica para el retorno al deporte.

En el estudio de Kelemen et al. (2025), se exploran los efectos de un programa de mindfulness adaptado para corredores de distancia de élite. Diez corredores fueron asignados al grupo de intervención, donde recibieron un programa de intervención durante seis semanas, mientras que otros diez fueron asignados al grupo control, donde no recibieron ningún tratamiento. Los participantes fueron

evaluados antes y después del programa, los constructos psicológicos evaluados fueron el Flow, la ansiedad competitiva, la atención plena y la regulación emocional.

3.2. Análisis de tendencias y patrones en los datos

Con relación al primer objetivo, se puede afirmar que los programas de intervención relacionados con el mindfulness resultan ser efectivos para reducir los niveles de ansiedad competitiva. Por lo tanto, siguiendo esta misma regla, se podría decir que el mindfulness puede ser empleado para aquellos deportistas que presenten síntomas característicos de ansiedad competitiva, los cuales pueden afectar a su rendimiento. La prueba de su efecto significativo en los síntomas de ansiedad se muestra en la mayoría de los estudios escogidos para realizar la revisión, como en el estudio de Röthlin et al. (2016), Mistretta et al. (2017), Dehghani et al. (2018), Hut et al. (2021), Oliveira et al. (2021), Dana et al. (2022), Mojtahed et al. (2023), Gao et al. (2024), Lee et al. (2024) y Kelemen et al. (2025).

Sin embargo, a pesar de que la mayoría de los estudios seleccionados afirman el efecto positivo y significativo del mindfulness sobre la ansiedad, hay tres estudios en los cuales se ha encontrado una reducción de la ansiedad, pero su efecto no es significativo. Los estudios que no afirman este efecto son el estudio de Mohammed et al. (2018), Wang et al. (2023) y Wheatley (2023).

La ansiedad competitiva está formada por dos componentes esenciales, los síntomas de ansiedad cognitiva y los síntomas de ansiedad somática. Algunos de los estudios empleados en la revisión sistemática nos revelan que los programas de mindfulness son efectivos tanto para reducir síntomas cognitivos relacionados con miedos, rumiaciones, preocupaciones, etc. Como para reducir y mejorar los síntomas somáticos de la ansiedad, relacionados con los sudores, temblores, náuseas, etc. Estos resultados los podemos observar en los estudios de Sánchez-Sánchez (2023), Vella-Fondacaro y Romano-Smith (2023), Lo et al. (2024) y Yu et al. (2024).

Los beneficios obtenidos tras la aplicación de un programa de mindfulness en los síntomas de ansiedad competitiva y en el bienestar en general no solo se observa en el momento inmediato y posterior a la intervención, sino que sus efectos permanecen a largo del tiempo en los deportistas. Los estudios de Mistretta et al. (2017) y Vella-Fondacaro y Romano-Smith (2023), nos muestran la evidencia sobre esta cuestión.

Además de los beneficios a largo plazo que ofrece el mindfulness para tratar la ansiedad, se ha encontrado que las sesiones de mindfulness son más efectivas a corto y largo plazo cuanto mayor es el número de horas que se practica por parte de los deportistas. Por lo tanto, mayor cantidad, en este caso, es sinónimo de mayor efecto positivo. Los estudios que afirman este suceso son el de Bullard et al. (2025) y el de Kelemen et al. (2025).

Se ha mencionado el efecto directo que presenta el mindfulness sobre las variables de ansiedad competitiva. Sin embargo, este tipo de intervención también es efectiva para tratar y mejorar otra serie de variables psicológicas que están relacionadas, directa o indirectamente con la ansiedad, así como con el estado de salud general del deportista. Esta cuestión está alineada con el segundo objetivo específico de la revisión.

Los programas de mindfulness han resultado ser efectivos para trabajar y mejorar el nivel de atención de los deportistas en los entornos deportivos, lo cual se puede observar en los resultados obtenidos en los estudios de Rooks et al. (2017), Hoja y Jansen (2019), Naderi et al. (2020), Wang et al. (2023) y Gao et al. (2023). En los estudios se evalúan diferentes variables relacionadas con la atención, como el control atencional, la concentración, la perturbación de la atención, etc. Mostrando resultados favorables en todas las variables.

Otra de las variables que pueden ser mejoradas y potenciadas gracias al mindfulness es la regulación y el control emocional de los deportistas, lo cual va a influir en los niveles de ansiedad competitiva experimentados. En los estudios de Hut et al. (2021), Oliveira et al. (2021) y Kelemen et al. (2025) se muestra este efecto significativo del mindfulness sobre la variable psicológica “regulación emocional”.

El estado de Flow es otra de las variables que pueden ser mejoradas de forma significativa a través de la práctica de técnicas de mindfulness. Evidencia sobre esta cuestión la encontramos en los estudios de Chen et al. (2018) y Lo et al. (2024), en los cuales los deportistas obtuvieron una mejora en su estado de Flow gracias a la aplicación de programas de mindfulness. Además, estos programas no solo potencian el estado psicológico puntual de los deportistas, como lo es el estado de Flow, sino que también mejoran el bienestar psicológico general de los deportistas, el cual es más amplio y se extiende a más áreas de la vida de los deportistas, no solo a la deportiva. En los estudios de Oliveira et al. (2021), Gao et al. (2024) y Lee et al. (2024) se han encontrado resultados favorables a esta cuestión.

El estrés, a pesar de ser un concepto distinto al de ansiedad, se encuentran estrechamente relacionados. La variable estrés también puede ser modulada y mejorada gracias a las técnicas del mindfulness, siendo beneficioso para los deportistas. Estos resultados han sido encontrados y demostrados en los estudios de Mistretta et al. (2017), Gao et al. (2024) y Lee et al. (2024).

Otras variables que influyen sobre el nivel de ansiedad competitiva en deportistas también se han visto mejoradas tras la aplicación del mindfulness, como las habilidades de afrontamiento, las expectativas negativas de resultado, la autoeficacia y la fortaleza mental. Prueba de ello se encuentran en los resultados obtenidos en los estudios de Röthlin et al. (2016), Vella-Fondacaro y Romano-Smith (2023) y Yu et al. (2024).

En relación al tercer objetivo, se ha encontrado que los programas de mindfulness también son efectivos no solo para mejorar las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento, sino para mejorar el propio rendimiento de los deportistas.

Además, este tiene un impacto significativo tanto en el rendimiento percibido por parte del deportista como en el rendimiento real obtenido en entrenamientos y competiciones. En los estudios de Dehghani et al. (2018), Hut et al. (2021), Mojtahe et al. (2023), Wang et al. (2023), Lo et al. (2024) y Kelemen et al. (2025)

se evalúa el rendimiento de los deportistas tras la aplicación del programa, y en todos ellos se obtienen resultados positivos sobre el rendimiento.

Por último, y en consonancia con el cuarto objetivo de investigación, la práctica del mindfulness puede ser beneficiosa para las lesiones deportivas, tanto para su prevención como para la mejora y agilización del proceso de rehabilitación, lo cual se puede observar en los estudios de Mohammed et al. (2018), Naderi et al. (2020) y Bullard et al. (2025).

3.3. Presentación de tablas y gráficos sintéticos

Tal y como se observa en la Tabla 2, todos y cada uno de los estudios seleccionados para realizar la revisión aplican un programa de intervención basado en el mindfulness, ya que es uno de los criterios de inclusión.

El Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) es el programa de intervención más empleado en los estudios, estando presente en el 30.43% de ellos, es decir, en siete. El MBSR es una forma estandarizada de enseñar el mindfulness, el cual incluye la práctica formal e informal de la meditación, así como el hatha yoga (Kabat-Zinn, 1990). Se ha demostrado que el MBSR disminuye la tendencia de rumiar pensamientos, reduce los síntomas de estrés, ansiedad y depresión; mejora la autorregulación y la orientación de la atención (Goldin y Gross, 2010).

El Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) es el segundo programa de intervención más empleado, estando presente en el 21.74% de ellos, es decir, en cinco. El MAC es un programa que incluye la terapia de aceptación y compromiso junto con un componente de atención plena. Este enfoque ayuda a desarrollar la atención, conciencia, juicio y aceptación a la vez que favorece aquellas conductas adecuadas para mejorar el rendimiento deportivo (Sabzevari et al. 2023).

El Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) es el tercer programa de intervención más empleado, estando presente en el 13.04% de los estudios, es

decir, en tres de ellos. Este programa desarrollado por Kaufman et al. (2009), ha demostrado ser eficaz para tratar la ansiedad, el perfeccionismo, la concentración, autovaloración y autorregulación emocional en las lesiones deportivas (Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio, 2019).

Con relación a los estudios restantes, cuatro de los estudios emplean Mindfulness-Based Interventions, otros dos de los estudios emplean grabaciones y aplicaciones móviles sin una persona física dando instrucciones, otros dos emplean el programa Mindfulness Flow Meditation Programme (MFMP), otro de ellos el programa Mindful Injured Athlete Program (MIAP) y finalmente uno de ellos emplea el programa Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT).

Las técnicas empleadas en los diversos programas están relacionadas con las prácticas tanto formales como informales del mindfulness. Entre las formales destacan la respiración, el escaneo corporal, la psicoeducación del mindfulness, conciencia caminando, conciencia comiendo, establecimiento de objetivos, etc. El número de sesiones también varía según el estudio, siendo el mínimo cuatro sesiones y el máximo diez, con una media de una sesión por semana. Por último, todos los estudios emplean personal cualificado para impartir las intervenciones del mindfulness, a excepción del estudio de Chen et al. (2018), en el cual no se especifica.

Tabla 2

Programas de mindfulness aplicado en los estudios

Estudio	Programa de Mindfulness	Técnicas empleadas	Número de sesiones y duración	Profesional que lo aplica
Röthlin et al. (2016)	Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	Psicoeducación y práctica guiada con audios a través de móviles y ordenadores	4 sesiones por semana, cada una de ellas de 2 horas, durante 5 semanas	Psicólogo deportivo especializado en técnicas de mindfulness
Mistretta et al. (2017)	Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)	Psicoeducación y práctica experimental con ejercicios de conciencia y aceptación	Una sesión semanal de 75 minutos durante 6 semanas	Dos codesarrolladores del programa

Rooks et al. (2017)	Mindfulness-based stress reduction (MBSR)	Psicoeducación, respiración, escaneo corporal y conciencia sin elección	Una sesión durante cuatro semanas de 45 minutos y práctica individual en casa	Instructor de mindfulness
Chen et al. (2018)	Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)	Psicoeducación, respiración, conciencia corporal, conciencia alimentación, yoga.	Una sesión semanal durante cuatro semanas	No informa
Dehghani et al. (2018)	Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)	Respiración, establecimiento de objetivos, conciencia corporal, etc.	8 sesiones de una hora y media cada una	Estudiante de psicología clínica que ha pasado el MAC curriculum
Mohammed et al. (2018)	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	Práctica formal: Respiración consciente y exploración corporal Práctica informal: Alimentación consciente, caminata consciente, yoga consciente, etc.	Una sesión semanal de 90 minutos de duración durante 8 semanas	Aplicación móvil Headspace, no requiere de instructor
Hoja y Jansen (2019)	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR): Mindful emotions	Psicoeducación, conciencia corporal, emocional, etc.	Una sesión semanal de 120 minutos durante 7 semanas	Profesional en MBSR
Naderi et al. (2020)	Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)	Respiración, establecimiento de objetivos, conciencia corporal, etc.	Una sesión semanal de 45 minutos durante siete semanas	Instructor de Mindfulness
Hut et al. (2021)	Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE)	Psicoeducación, respiración, yoga, conciencia corporal, etc.	Una sesión semanal de 60 minutos durante 6 semanas	Autores del estudio
Oliveira et al. (2021)	Mindfulness-Based Interventions	Psicoeducación, hábitos, respiración, escaneo corporal, atención a los sonidos, visualización de vídeos, etc.	8 sesiones semanales de 45 minutos cada una	Psicólogos certificados con experiencia en terapias contextuales-conductuales
Dana et al. (2022)	Mindfulness-Based Intervention	Relajación, autoconfianza, autohabla positiva, concentración y visualización	Una sesión semanal de 60 minutos durante 6 semanas	Especialistas en técnicas de mindfulness
Mojtahe et al. (2023)	Mindfulness-based stress reduction (MBSR) Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT)	Respiración, sensaciones corporales	Una sesión semanal de 90 minutos durante 8 semanas	Profesor certificado en mindfulness
Sánchez-Sánchez et al. (2023)	Mindfulness Flow Meditation Programme (MFMP)	Control de pensamientos, sensaciones y emociones	Una sesión semanal de 90 minutos durante 10 semanas	Instructores con formación específica en Mindfulness

Tóth et al. (2023)	Mindfulness-based Intervention (MBI): Mindfulness Meditation Training in Sport 2.0 programme	Psicoeducación, respiración, control de pensamientos, concentración, etc.	8 sesiones de una hora cada una, una vez por semana	Psicólogo deportivo
Vella-Fondacaro y Romano-Smith (2023)	Mindfulness based intervention (PSTMI)	Establecimiento de objetivos, imágenes motoras, regulación de la atención plena/excitación y diálogo interno	Una sesión semanal de 90 minutos durante 10 semanas	Un profesional cualificado
Wang et al. (2023)	Mindfulness-Acceptance-Insight-Commitment (MAIC)	Psicoeducación, aceptación, auto-descentralización, etc.	Una sesión semanal durante 7 semanas	Entrenador certificado en Mindfulness
Wheatley (2023)	Mindfulness-Based Intervention	Respiración, consciencia corporal y "refresh"	Una sesión de 11 minutos aproximadamente	A través de una grabación
Gao et al. (2024)	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	Plataforma online en la que se indican los pasos a seguir	Durante 6 semanas, 15 minutos al día	Persona especialista en MBSR y aplicación móvil
Lee et al. (2024)	Mobile-based Mindfulness Meditation Intervention	Conciencia corporal y emocional	Sesiones de entre 45 y 150 minutos	Aplicación móvil, no requiere de instructor
Lo et al. (2024)	Mindfulness Flow Program (MFP)	Ejercicios de mindfulness relacionados con la comida, el escaneo corporal, andar, ejercicio físico, relajación, evaluación de objetivos, etc.	Once sesiones de 60 minutos por semana vía Zoom y una sesión presencial adicional de 2 horas	Profesor certificado en reducción del estrés basada en la atención plena por el Centro de la Facultad de Medicina y por un profesor de mejora del rendimiento, consciencia y conocimiento consciente.
Yu et al. (2024)	Mindfulness-acceptance-insight-commitment (MAIC)	Respiración, consciencia corporal, aceptación y compromiso, evaluación de pensamientos, etc.	Una sesión semanal de 60 minutos durante 7 semanas	Instructor profesional de Mindfulness certificado
Bullard et al. (2025)	Mindful Injured Athlete Program (MIAP)	Psicoeducación, respiración	Diez sesiones de entre 5 y 10 minutos	Entrenador deportivo certificado
Kelemen et al. (2025)	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)	Respiración diafragmática, consciencia corporal, consciencia del medio, Psicoeducación	6 sesiones de aproximadamente una hora, una sesión por semana	Persona cualificada

Uno de los criterios de inclusión de la revisión es que la variable “ansiedad competitiva” tiene que ser evaluada a través de alguna herramienta de evaluación. Por lo tanto, tal y como se observa en la Tabla 3, los estudios emplean medidas estandarizadas para evaluar esta variable, a excepción del estudio Mojtahe et al. (2023) y Lee et al. (2024), en los cuales se evalúa la ansiedad, pero no especifican el instrumento empleado para ello.

La prueba más utilizada es el Inventario de Ansiedad Precompetitiva (CSAI-2) de Martens et al. (1990), estando presente en el 39.13% de los estudios. Este instrumento evalúa las tres dimensiones que son determinantes en la experiencia de ansiedad competitiva: Ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza. Está compuesta por 27 reactivos en escala tipo Likert y tiene numerosas adaptaciones (Riveros et al. 2024).

La segunda prueba más empleada ha sido la Escala de Ansiedad Competitiva (SAS-2) de Smith et al. (2006), estando presente en 17.39% de los estudios. Esta escala se basa en un modelo cognitivo afectivo y evalúa la preocupación, desconcentración y ansiedad somática. Está compuesta por 21 reactivos en escala tipo Likert y una de sus adaptaciones es la de Ramis et al. (2010), en español (Riveros et al. 2024).

La tercera prueba más empleada ha sido el Sport Competition Anxiety Test (SCAT) de Matins, Willy y Barton en 1990 (Arsalan, 2009), estando presente en tres de los estudios seleccionados. Esta escala evalúa la ansiedad rasgo y está compuesta por 15 reactivos en escala tipo Likert (Riveros et al. 2024).

Por último, en el estudio de Rooks et al. (2017) y Gao et al. (2024) se emplea el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger et al. (1982), el cual evalúa tanto la ansiedad rasgo como la ansiedad estado. En el estudio de Hoja y Jansen (2019) se emplea el Competition anxiety inventory—trait (CTAI-2), el cual combina el CSAI-2 y la escala de dirección y ansiedad de Jones and Swain (1992) (Muñoz-Villena et al. 2020). En el estudio de Mohammed et al. (2018) y Bullard et al. (2025) se emplea la escala de Depresión Ansiedad Estrés (DASS-21). Por último, en el estudio de Wheatley (2023) se emplea la escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS).

Tabla 3*Método de evaluación de la variable ansiedad*

Estudio	Instrumento
Röthlin et al. (2016)	CSAI-2
Mistretta et al. (2017)	SAS
Rooks et al. (2017)	STAI-S
Chen et al. (2018)	CSAI-2R
Dehghani et al. (2018)	SCAT
Mohammed et al. (2018)	DASS
Hoja y Jansen (2019)	CTAI-2
Naderi et al. (2020)	SAS-2
Hut et al. (2021)	SAS-2
Oliveira et al. (2021)	SAS-2
Dana et al. (2022)	CSAI-2
Mojtahe et al. (2023)	-
Sánchez-Sánchez et al. (2023)	CSAI-2R
Tóth et al. (2023)	CSAI-2
Vella-Fondacaro y Romano-Smith (2023)	CSAI-2
Wang et al. (2023)	SCAT
Wheatley (2023)	HADS
Gao et al. (2024)	STAI y SCAT
Lee et al. (2024)	-
Lo et al. (2024)	CSAI-2
Yu et al. (2024)	CSAI-2
Bullard et al. (2025)	DASS-21
Kelemen et al. (2025)	CSAI-2h

Tal y como se menciona en apartados anteriores, las características de las muestras no fueron tomadas en cuenta como criterios de inclusión o exclusión, a excepción de que fuesen deportistas, sin importar el tipo de deporte practicado, nivel de competencia o años de experiencia. Por lo tanto, en la Tabla 4 se pueden observar los diferentes deportes practicados por los participantes de los estudios, existiendo una gran variedad entre deportes individuales y de equipo. Sin embargo, existe una ausencia de deportes de combate y de motor.

El tamaño muestral de los estudios varía desde N=10 hasta N=290. Por lo tanto, se muestra una gran heterogeneidad, con estudios que poseen un tamaño muestral grande y otros que, sin embargo, presentan tamaños muestrales demasiado reducidos, lo cual puede ser considerado como una limitación de la presente revisión y será analizado en apartados posteriores.

La edad de los participantes también varía desde los 18 años hasta los 45 años. Por lo tanto, la revisión abarca a participantes que se encuentran en la etapa de

la adolescencia, juventud y adultez, quedando así excluidos participantes que se encuentran en la edad infantil o en la vejez.

Los participantes de los estudios proceden de tres continentes: Europa, Asia y América. El 43.48% de los estudios incluyen participantes de países europeos, concretamente de Suiza, España, Inglaterra, Alemania, Portugal, Hungría e Italia. El 43.48% de los estudios están formados por participantes de países de Asia, concretamente de Taiwán, Irán, Pakistán, Corea del Sur y China, encontrando en este último un total de cuatro estudios. Por último, el 17.39% de los estudios seleccionados comprenden participantes de América, concretamente de Estados Unidos.

Tabla 4

Datos de las muestras de los estudios

Estudio	Deporte	Tamaño muestral	Edad	País
Röthlin et al. (2016)	Curling, voleibol, tenis y hockey	108	Mayores de 18 años	Suiza
Mistretta et al. (2017)	Lacrosse, hockey de hierva, cross-country, natación, beisbol, tenis, fútbol americano y voleibol	45	Alrededor de 19 años	Estados Unidos
Rooks et al. (2017)	Fútbol americano	100	(M yo= 19.81, SD = 1.51)	Estados Unidos
Chen et al. (2018)	Béisbol	21	Entre 22 y 30 años (mean age: 26.38 years; SD: 2.60)	Taiwán
Dehghani et al. (2018)	Varios deportes	31	Entre 18 y 30 años	Irán
Mohammed et al. (2018)	Tenis, kickboxing, bodybuilding, running, fútbol, baloncesto y ciclismo	20	Entre 18 y 45 años	Inglaterra
Hoja y Jansen (2019)	Tenis	16	M=26.50 years (SD=6.57 years)	Alemania
Naderi et al. (2020)	Fútbol	168	Entre 16 y 19 años (media=17.1, SD=1.1 años)	Portugal
Hut et al. (2021)	Lacrosse, hockey sobre césped y atletismo	60	Entre 18 y 22 años	Estados Unidos
Oliveira et al. (2021)	Diferentes deportes	189	Entre 12 y 18 años	Portugal
Dana et al. (2022)	Disparo	84	Entre 19 y 30 años	Irán
Mojtahe et al. (2023)	Diferentes deportes	10	-	Pakistán

Sánchez-Sánchez et al. (2023)	Atletismo, tenis, natación, baloncesto, balonmano, voleibol y fútbol	41	Entre 18 y 31 años (22.83 5.62 years)	España
Tóth et al. (2023)	Hockey de hielo	46	M = 18.04 SD = 1.83	Hungría
Vella-Fondacaro y Romano-Smith (2023)	Fútbol	13	Entre 19 y 29 años (media = 26.26 años)	Italia
Wang et al. (2023)	Baloncesto	43	-	China
Wheatley (2023)	Escalada	59	(x = 20.63, SD=1.60)	Inglaterra
Gao et al. (2024)	Varios deportes	290	-	China
Lee et al. (2024)	Judo	54	Grupo experimental: Mage = 13.77 [SD = 1.11] Grupo control: Mage = 13.56 [SD = 1.05]	Corea del Sur
Lo et al. (2024)	Tiro	12	-	China
Yu et al. (2024)	Atletismo (carreras de velocidad)	24	M = 22.46 ± 1.351	China
Bullard et al. (2025)	Hockey sobre hierba, voleibol, fútbol y cross country	40	-	Estados Unidos
Kelemen et al. (2025)	Atletismo	20	M=25.4 years (SD=6.10 years)	Hungría

Como se observa en la Tabla 5, la mayoría de los estudios empíricos seleccionados son experimentales y cuasiexperimentales. Los diseños experimentales se caracterizan por la creación de grupos que van a actuar como variables independientes, las cuales van a ser la causa de un impacto sobre la variable dependiente. Por lo tanto, esta última es la que va a recibir los efectos de la intervención y será evaluada antes y después de su aplicación. Cabe destacar que los grupos creados en la variable independiente serán asignados aleatoriamente al grupo control y al grupo de intervención, por lo que estas condiciones no son controladas por parte del investigador (Ramos-Galarza, 2021). El 47.83% de los estudios escogidos son experimentales, es decir, once de ellos.

Los diseños cuasiexperimentales, a diferencia de los experimentales, no poseen la asignación aleatoria a los diferentes grupos de la variable independiente, por lo que los grupos ya están pre-establecidos. Esta es la única diferencia que presentan los diseños cuasiexperimentales frente a los experimentales (Ramos-

Galarza, 2021). El 47.83% de los estudios escogidos son cuasiexperimentales, es decir, once de ellos.

Por último, el estudio de Vella-Fondacaro y Romano-Smith (2023) es de carácter longitudinal. Según Delgado y Llorca (2004), los estudios longitudinales son aquellos en los que no se manipula el factor a estudiar, sino que se toman medidas repetidas de una variable a lo largo del tiempo para examinar los cambios producidos.

Tabla 5

Datos generales sobre los estudios

Estudio	Título	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados
Röthlin et al. (2016)	Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment	Experimental	Evaluar la efectividad de una intervención basada en el mindfulness y un entrenamiento en habilidades psicológicas sobre la ansiedad competitiva, interferencia cognitiva y expectativas negativas de resultado	Ambas intervenciones serán efectivas para reducir tanto la ansiedad competitiva como la interferencia cognitiva y las expectativas negativas de resultado
Mistretta et al. (2017)	Collegiate Athletes' Expectations and Experiences with Mindful Sport Performance Enhancement	Experimental	Evaluar el efecto de un breve programa de mindfulness sobre la ansiedad, la depresión, el estrés y la atención plena	El grupo de intervención obtuvo reducciones significativas de los niveles de estrés, ansiedad y depresión, tanto a corto como a largo plazo
Rooks et al. (2017)	We Are Talking About Practice [^] : the Influence of Mindfulness vs. Relaxation Training on Athletes' Attention and Well-Being over High-Demand Intervals	Experimental	Investigar el efecto de un programa de entrenamiento de mindfulness frente a un programa de relajación sobre las derivas mentales, la atención sostenida y el bienestar subjetivo	El grupo de mindfulness experimentó una reducción en derivas mentales y una mejora en el control atencional, lo cual implica una reducción indirecta de la ansiedad competitiva
Chen et al. (2018)	Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan	Cuasiexperimental y observacional	Explorar la efectividad de un programa de mindfulness sobre el estado de flujo, la ansiedad competitiva y la salud mental general en deportistas	La intervención produjo una mejora en el estado de flujo y la salud mental general. En cuanto a la ansiedad, redujo de forma significativa la ansiedad somática
Dehghani et al. (2018)	Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: a randomized clinical trial	Experimental	Examinar el impacto de un programa de mindfulness sobre el rendimiento y la ansiedad competitiva en deportistas	El programa obtuvo efectos significativos relacionados con la mejora del rendimiento y con la reducción de la ansiedad en competición
Mohammed et al. (2018)	Effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in Increasing Pain Tolerance and Improving	Experimental	Investigar si la aplicación de un programa de mindfulness influye en la tolerancia del dolor, la atención plena, el estrés, la ansiedad y el estado	Se produjeron influencias significativas en el aumento de tolerancia al dolor y aumento de atención plena. Sin embargo, no hubo efectos

	the Mental Health of Injured Athletes		de ánimo en deportistas lesionados	significativos en la reducción de ansiedad y mejora del estado de ánimo
Hoja y Jansen (2019)	Mindfulness-based intervention for tennis players: a quasi-experimental pilot study	Cuasiexperimental	Evaluar el impacto de una intervención basada en mindfulness sobre el rendimiento, el mindfulness disposicional, el estrés y la ansiedad competitiva en deportistas	No se detectó un impacto significativo en el rendimiento, ni tampoco en el estrés y la atención plena. Sin embargo, hubo un efecto significativo en la reducción de la perturbación de la atención en la escala de ansiedad competitiva
Naderi et al. (2020)	The effects of a mindfulness-based program on the incidence of injuries in young male soccer players	Experimental	Explorar los efectos de un programa de mindfulness sobre la incidencia de lesiones agudas y variables psicológicas como la atención plena, la ansiedad deportiva, el control atencional y el estrés	El programa produjo una reducción significativa de lesiones, una mejora del control atencional y una reducción de los niveles de ansiedad y estrés deportivo
Hut et al. (2021)	The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age	Cuasiexperimental	Analizar la efectividad de un programa de mindfulness sobre la atención plena, la ansiedad deportiva, la regulación emocional y la satisfacción con el rendimiento deportivo	Se obtuvo unos resultados positivos relacionados con la disminución de la ansiedad competitiva. Además, los deportistas presentaron una mejor regulación emocional y rendimiento
Oliveira et al. (2021)	PLAYwithHEART: Study protocol to test the efficacy of a mindfulness, acceptance and compassion-based programme for adolescent athletes	Experimental	Investigar la eficacia de un programa de Mindfulness llamado PLAYwithHEART sobre el bienestar general, el funcionamiento psicológico, rendimiento y regulación emocional	Se espera que se produzca una reducción significativa de los niveles de ansiedad competitiva y que mejore su regulación emocional y bienestar general
Dana et al. (2022)	The impact of Mindfulness and Mental Skills Protocols on Athletes' Competitive Anxiety	Cuasiexperimental	Explorar el impacto de un programa de mindfulness y otro de habilidades mentales sobre la ansiedad competitiva de atletas	Ambas intervenciones produjeron una reducción significativa en los niveles de ansiedad competitiva
Mojtahe et al. (2023)	Examining the Effects of Mindfulness Training on Stress and Sport	Experimental	Investigar la efectividad de un programa de mindfulness sobre las variables ansiedad y estrés. Además, determinar si sus reducciones mejoran el rendimiento deportivo	Se obtuvieron reducciones significativas en la ansiedad y el estrés. Además, los resultados sugieren que esto contribuye a la mejora del rendimiento
Sánchez-Sánchez et al. (2023)	Influence of Mindfulness on Levels of Impulsiveness, Moods and Pre-Competition Anxiety in Athletes of Different Sports	Experimental	Analizar el efecto de una intervención de mindfulness sobre la impulsividad, el estado de ánimo y la ansiedad competitiva	Se encontraron resultados significativos en la reducción de la ansiedad somática y cognitiva. También se redujo significativamente la impulsividad, tensión, ira y depresión.
Tóth et al. (2023)	The effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT) and mindfulness based intervention (MBI) on psychological, physiological and executive functions as a	Cuasiexperimental	Evaluar la eficacia de una intervención de REBT y un programa de mindfulness sobre variables psicológicas, fisiológicas y funciones ejecutivas de deportistas	El programa de mindfulness no tuvo efectos en las variables psicológicas ni fisiológicas. Sin embargo, mejoró la velocidad de procesamiento y cambios en la flexibilidad cognitiva y metacognición

	proxy for sports performance			
Vella-Fondacaro y Romano-Smith (2023)	The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design	Longitudinal y mixto	Explorar el impacto de un programa de mindfulness combinado con una intervención de entrenamiento psicológico sobre la ansiedad competitiva, las estrategias de afrontamiento y la fortaleza mental	Se produjo un aumento y mejora en la fortaleza mental y en las estrategias de afrontamiento. Además, se redujo significativamente la ansiedad somática y cognitiva
Wang et al. (2023)	The Effect of Mindfulness Intervention on the Psychological Skills and Shooting Performances in Male Collegiate Basketball Athletes in Macau: A Quasi-Experimental Study	Cuasiexperimental	Investigar los efectos de una intervención de mindfulness sobre habilidades psicológicas: ansiedad, aceptación, atención y mindfulness. Y sobre el rendimiento: Tiros libres, triples y media distancia	El programa causó mejoras en el mindfulness, aceptación, atención y rendimiento. Sin embargo, no se encontraron efectos significativos en la ansiedad
Wheatley y (2023)	Exploring the relationship between mindfulness and rock-climbing: a controlled study	Cuasiexperimental	Analizar la relación entre la práctica de la escalada y el mindfulness, evaluando su impacto en la ansiedad y bienestar	Se encontró un aumento de la atención plena, sin embargo, no se encontraron resultados significativos relacionados con el bienestar y ansiedad
Gao et al. (2024)	Mobile-Delivered Mindfulness Intervention on Anxiety Level Among College Athletes: Randomized Controlled Trial	Experimental	Evaluar el efecto de una intervención de mindfulness sobre la salud mental y el bienestar	Se produjo una reducción significativa del estrés y la ansiedad general. Se mejoró el bienestar emocional y los niveles de atención y concentración
Lee et al. (2024)	Mobile-based mindfulness meditation intervention's impact on mental health among young male judo athletes in South Korea: a quasi-experimental study	Cuasiexperimental	Explorar el impacto de un programa móvil de mindfulness sobre la ansiedad, el estrés, la depresión y el bienestar psicológico	El programa causó reducciones significativas en los niveles de ansiedad, estrés y síntomas depresivos. Además, se aumentó el bienestar psicológico general
Lo et al. (2024)	Examining the Feasibility of a Mindfulness Flow Program for the Hong Kong Archers	Cuasiexperimental	Analizar la viabilidad de un programa de mindfulness y evaluar sus efectos sobre la atención plena, la ansiedad competitiva, el estado de Flow y el rendimiento percibido	Se obtuvo un aumento de atención plena, del estado de Flow y del rendimiento percibido. También se disminuyó tanto la ansiedad somática como la cognitiva.
Yu et al. (2024)	Effects of mindfulness intervention on competition state anxiety in sprinters—a randomized controlled trial	Experimental	Evaluar la efectividad de un programa de mindfulness sobre variables psicológicas: Ansiedad competitiva, autoeficacia y atención plena	El programa tuvo un efecto significativo en la ansiedad y atención plena, ya que se redujo la ansiedad cognitiva y somática y se mejoró la autoeficacia
Bullard et al. (2025)	The Mindful Injured Athlete Program: Mindfulness based interventions for injured Division III student-athletes in athletic training rehabilitation	Cuasiexperimental	Aplicar un programa de mindfulness junto con rehabilitación para ver su efecto sobre la ansiedad, la atención plena y la recuperación mental	Se produjo un aumento del mindfulness percibido, mejoras en el proceso de rehabilitación y una reducción significativa de los niveles de ansiedad, siendo mayor en aquellos que realizaron más sesiones de mindfulness
Kelemen et al. (2025)	Effects of group mindfulness intervention on high-level distance	Cuasiexperimental	Analizar el impacto de una intervención de mindfulness sobre la ansiedad, el estrés, la atención plena, el bienestar, la	Se encontró un aumento significativo de la atención plena, el control emocional y la satisfacción con el rendimiento.

4. DISCUSIÓN

4.1. Comparación de hallazgos entre los estudios analizados

El mindfulness es una técnica de meditación que, progresivamente, ha ido ganando protagonismo en el campo de la psicología en los últimos años, contribuyendo a mejorar una gran cantidad de habilidades mentales y problemas comportamentales (Pérez, 2016).

El objetivo del presente trabajo ha sido realizar una revisión sistemática para conocer los posibles efectos de los programas de mindfulness sobre las variables psicológicas en deportistas, en concreto, sobre la ansiedad competitiva. Para cumplir con los objetivos, se ha realizado una revisión sistemática en bases datos, escogiendo sistemática y rigurosamente los estudios académicos realizados entre los años 2000 y 2025. Además, los estudios tienen que aplicar un programa de mindfulness sobre los deportistas, para así conocer sus efectos sobre la ansiedad competitiva.

En primer lugar, se ha de destacar que la aplicación del mindfulness como técnica de intervención al campo de la psicología es muy reciente. Por lo tanto, su aplicación al ámbito de la psicología del deporte es todavía más temprana, teniendo en cuenta que esta disciplina ha comenzado a desarrollarse exponencialmente, en términos de investigación, en las últimas décadas (Mañas et al. 2014). Prueba de ello se muestra en los datos de los años de los estudios escogidos para la revisión sistemática, ya que el estudio más antiguo es del año 2016, a pesar de que el rango temporal fue acotado desde el año 2000 hasta el 2025 en todas las bases de datos. El interés en la aplicación del mindfulness para tratar la ansiedad competitiva es muy reciente, son pocos los estudios

realizados hasta la fecha y todavía queda mucho por indagar sobre esta cuestión.

En relación con el primer objetivo de investigación y a pesar de lo descrito en el párrafo anterior, los resultados obtenidos en los estudios seleccionados nos permiten corroborar, en términos generales, que los programas de mindfulness son efectivos para mejorar los síntomas de ansiedad competitiva. Tal y como se muestra en los estudios, los deportistas que reciben el programa de mindfulness consiguen reducir su ansiedad competitiva con respecto a aquellos deportistas que no reciben la intervención, es decir, el grupo control. Esto se muestra en los estudios de Röthlin et al. (2016), Mistretta et al. (2017), Dehghani et al. (2018), Hut et al. (2021), Oliveira et al. (2021), Dana et al. (2022), Mojtahed et al. (2023), Gao et al. (2024), Lee et al. (2024) y Kelemen et al. (2025).

A pesar de que la evidencia encontrada sobre efecto positivo del mindfulness sobre la ansiedad competitiva es sólida y consistente, hay algunos estudios como los de Mohammed et al. (2018), Wang et al. (2023) y Wheatley (2023) que no han encontrado un efecto significativo sobre esta cuestión. Esto puede deberse a diferencias individuales entre los participantes o debido a la baja participación y motivación de los participantes para realizar el programa de forma correcta, lo cual puede afectar a la eficacia del programa sobre los deportistas (Gardner y Moore, 2007).

La teoría multidimensional de la ansiedad competitiva de Martens et al. (1990) propone que la ansiedad competitiva está conformada por dos dimensiones, las cuales se han comentado en apartados anteriores, la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática. Tras realizar la revisión, se puede afirmar que el mindfulness sirve para mejorar tanto los síntomas de la ansiedad relacionados con la dimensión cognitiva, como los síntomas relacionados con la dimensión somática. Como se observa en apartados anteriores, las técnicas empleadas en los diferentes programas de intervención de los estudios son muy diversas, por lo que permiten abordar la numerosa sintomatología que provoca la ansiedad competitiva, mejorando así ambas dimensiones.

Por lo tanto, el mindfulness no solo mejora la ansiedad competitiva en términos generales, sino que, gracias a su amplio repertorio de técnicas, permite mejorar ambas dimensiones de la ansiedad. En el caso de la ansiedad somática, algunas técnicas como el escaneo corporal pueden tener un mayor efecto sobre esta, tal y como mencionaba Kabat-Zinn (1990). En el caso de la ansiedad cognitiva, otras técnicas empleadas en los estudios como el control de los pensamientos con aceptación y sin juicios pueden ser de gran utilidad, lo cual se explica en trabajos como el de Gardner y Moore (2007). Sin embargo, a pesar de realizar esta distinción, todas las técnicas del mindfulness influyen directa o indirectamente en las dos dimensiones de la ansiedad.

Más allá de los beneficios que proporciona el mindfulness con respecto a la ansiedad competitiva, y en relación con el segundo objetivo de investigación, se ha de destacar una serie de variables que también se ven afectadas de forma positiva tras la intervención de un programa de mindfulness: atención (Rooks et al., 2017), regulación emocional (Oliveira et al., 2021), estado de Flow (Lo et al., 2024), bienestar psicológico (Gao et al., 2024), estrés (Mistretta et al., 2017), expectativas de resultado (Röthlin et al., 2016), fortaleza mental (Vella-Fondacaro y Romano-Smith, 2023) y autoeficacia (Yu et al., 2024).

En los contextos deportivos de carácter competitivo, principalmente en aquellos en los que se implican a deportistas de alto nivel, el objetivo principal es la obtención de resultados positivos, es decir, un rendimiento deportivo óptimo (Mañas et al. 2014). Los resultados obtenidos a través de la revisión, y en concordancia con el tercer objetivo de investigación, nos indican que el mindfulness no solo influye en aquellas variables psicológicas que se relacionan con el rendimiento deportivo, sino que los programas de mindfulness pueden influir directamente sobre el rendimiento real (Dehghani et al., 2018) y percibido (Lo et al., 2024) de los deportistas. En estudios como el de Sukmana et al. (2025) se muestran resultados favorables sobre el papel potenciador del mindfulness sobre el rendimiento.

Por último, y en concordancia con el cuarto objetivo de investigación, las lesiones deportivas son muy comunes en los deportes de alto nivel, las cuales pueden ser causa de factores tanto intrínsecos (características biológicas y psicológicas)

como extrínsecas (características físicas y socio-culturales) (Carmona, 2019). Centrándonos en los factores psicológicos, la ansiedad es una de las variables que más influye en la causalidad y etiología de las lesiones deportivas, tal y como se observa en el Modelo de Estrés y Lesión de Andersen y Williams (1988). Los resultados de los estudios de Mohammed et al. (2018), Naderi et al. (2020) y Bullard et al. (2025) han demostrado el efecto positivo que tienen los programas de mindfulness sobre la prevención y recuperación en lesiones deportivas. Por lo tanto, el mindfulness no solo mejora la ansiedad competitiva, la cual influye directamente sobre las lesiones, sino que puede mejorar la prevención de lesiones y facilitar los procesos de recuperación.

4.2. Implicaciones en la Psicología del Deporte

A continuación, se va a proceder a explicar las implicaciones tanto teóricas como prácticas que pueden llegar a tener los resultados encontrados y analizados en la presente revisión.

En primer lugar, los resultados obtenidos afirman la efectividad en emplear un programa de mindfulness para trabajar con deportistas ciertas variables psicológicas, como lo es la ansiedad competitiva. A través de los programas de mindfulness los deportistas pueden mejorar tanto los síntomas de ansiedad somática como de ansiedad cognitiva, gracias a la gran variedad de técnicas y de métodos de intervención, pudiendo adaptarse a las necesidades de cada uno de ellos.

En segundo lugar, el empleo de programas de mindfulness no solo es útil para mejorar los síntomas de ansiedad y otras variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, como la atención, el estado de Flow, el estrés, etc. Si no que pueden mejorar de forma significativa otras áreas de la vida de los deportistas, más allá de su ambiente deportivo habitual, generando un estado de bienestar en general, lo cual también va a influir directa e indirectamente en su rendimiento.

En tercer lugar, los resultados obtenidos en la revisión confirman algunas de las teorías más relevantes en la psicología del deporte, como la teoría multidimensional de la ansiedad competitiva de Martens et al. (1990) y el Modelo de Estrés y Lesión de Andersen y Williams (1988).

4.3. Limitaciones de la revisión

Tal y como ocurre en todo trabajo de investigación, nuestra revisión sistemática presenta una serie de limitaciones, las cuales van a ser mencionadas y detalladas a continuación.

En primer lugar, se ha de destacar que el tamaño muestral de los estudios escogidos es bastante reducido en la mayoría de ellos. El 78.26% de los estudios tienen un tamaño muestral por debajo de $N=100$, por lo que tan solo cinco de los estudios seleccionados tienen un tamaño muestral por encima, los cuales son los estudios de Röthlin et al. (2016), Rooks et al. (2017), Naderi et al. (2020), Oliveira et al. (2021) y Gao et al. (2024). Por lo tanto, esta cuestión pone en duda la generalización de los datos obtenidos en esta revisión a otro tipo de poblaciones, aumentando así la probabilidad de que los resultados observados no reflejen un efecto real (Vargas, 2025).

En segundo lugar, en el apartado de criterios de selección se especifica que los estudios tienen que tener algún método de evaluación para la variable ansiedad competitiva. Sin embargo, hay dos de los estudios seleccionados en los cuales se menciona que se emplea un instrumento para medir la variable ansiedad, pero no especifica cuál, por lo cual no nos informa si se emplea un instrumento estandarizado o no. Estos estudios son los de Mojtahed et al. (2023) y Lee et al. (2023), en los cuales no existen evidencias de que la variable ansiedad competitiva se esté midiendo de forma adecuada, afectando así a la validez interna del estudio, y, por ende, de nuestra revisión.

En tercer lugar, y en relación con el apartado anterior, otra posible limitación podría ser la heterogeneidad de los instrumentos que miden la ansiedad

competitiva. A pesar de que la mayoría de los estudios emplean instrumentos estandarizados y específicos para contextos competitivos como el CSAI-2, el SAS-2 y el SCAT, hay otros instrumentos que se emplean para medir la ansiedad y que son estandarizados, pero no son tan específicos para contextos deportivos, como el DASS.

4.4. Sugerencias para futuras revisiones o investigaciones

A través del análisis de los resultados de los estudios, y de las limitaciones encontradas en la presente revisión, se van a exponer una serie de sugerencias para las futuras revisiones o investigaciones relacionadas con el mindfulness y su aplicación a en el ámbito deportivo.

En primer lugar, se recomienda a los futuros investigadores a realizar estudios empíricos en los cuales se evalúe la efectividad de los programas de mindfulness sobre diversas variables psicológicas relacionadas con el rendimiento. Como se ha explicado en apartados anteriores, la aplicación del mindfulness como técnica de intervención en psicología es muy reciente, y son escasos los estudios que existen hasta la fecha. De esta forma, se podrán realizar conclusiones más sólidas sobre el impacto de estos programas sobre las variables psicológicas de los deportistas y su rendimiento.

En segundo lugar, se sugiere a los futuros investigadores que trabajen en conjunto para poder llegar a una estandarización de los programas de mindfulness para aplicar en psicología del deporte. A pesar de que los resultados obtenidos son favorables independientemente del tipo de programa de mindfulness empleado, sería aconsejable que en los estudios empíricos se observase una mayor heterogeneidad con respecto a los métodos de intervención, tipo de programa y duración de los mismos, para que así los resultados obtenidos puedan ser en mayor medida generalizables a la población general y se puede llevar a cabo una comparación de forma más efectiva entre los diversos estudios realizados.

En tercer lugar, se recomienda realizar estudios en los cuales se aplique un programa de mindfulness y además se realicen comparaciones según las características personales de los deportistas, como la edad, el género, el tipo de deporte practicado, el nivel de experiencia de los deportistas, la importancia de las competiciones, etc. De esta forma, se podría examinar de forma más detallada el impacto del mindfulness según estas variables, pudiendo así especificar de forma más detallada los programas de mindfulness más efectivos para cada situación.

En cuarto lugar, sería de gran utilidad realizar estudios en los cuales se comparen las distintas formas de aplicación del mindfulness, ya que hay ciertas técnicas específicas, como la respiración, el escaneo corporal, etc. Que pueden resultar más efectivas para tratar ciertos problemas o síntomas que presenten los deportistas, con el objetivo de que se definan en mayor medida los diversos programas de mindfulness y sus beneficios.

5. CONCLUSIONES

5.1. Resumen de los hallazgos clave

En conclusión, los objetivos de la presente revisión sistemática se han llevado a cabo de forma satisfactoria. A través de la revisión de artículos académicos, y en relación con el primer objetivo de investigación, hemos podido corroborar que el mindfulness es una técnica eficaz para tratar y mejorar los síntomas de la ansiedad competitiva en deportistas. Por lo tanto, hemos podido obtener una visión clara y global de una herramienta útil para tratar uno de los problemas más comunes que sufren los deportistas en los contextos competitivos, la ansiedad competitiva.

Al igual que afirma la teoría de la ansiedad multidimensional de Martens et al. (1990), la variable ansiedad competitiva puede concebirse desde una perspectiva multidimensional. El mindfulness tiene un impacto positivo tanto para tratar los síntomas de ansiedad cognitiva (preocupaciones, rumiaciones, miedos,

etc.) como los síntomas relacionados con respuestas somáticas (sudores, temblores, náuseas, etc.). Además, algunas técnicas de las que componen los programas de mindfulness pueden ser más efectivas para trabajar ciertos síntomas cognitivos o somáticos, ya que su gran variedad de técnicas específicas permite adaptarse a las necesidades de cada deportista.

Con relación al segundo objetivo, los efectos positivos del mindfulness no solo han sido demostrados en la ansiedad competitiva, sino que es una técnica capaz de mejorar y potenciar otra serie de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Algunas de las habilidades que se han visto beneficiadas con esta herramienta es la capacidad de la atención, la regulación emocional, la autoeficacia, la fortaleza mental, el bienestar psicológico y general, el estrés y estado de Flow.

Con relación al rendimiento y al tercer objetivo de investigación, el mindfulness es una técnica eficaz para mejorarlo y potenciarlo. Esta cuestión puede estar relacionada con el hecho de que el mindfulness es capaz de mejorar los factores tanto psicológicos como físicos relacionados con el rendimiento de los deportistas, lo cual influye directa e indirectamente sobre su rendimiento en competición. Además, también influye positivamente en el rendimiento percibido por parte de los deportistas.

En cuarto lugar, y haciendo referencia al cuarto objetivo de la presente revisión, el mindfulness es una valiosa herramienta para prevenir y mejorar el proceso de rehabilitación de lesiones de los deportistas, mejorando los factores claves necesarios para volver a competir adecuadamente. Como bien se sabe, las lesiones pueden llegar a suponer un gran desafío para los deportistas, el cual puede ser facilitado gracias al mindfulness.

En definitiva, el mindfulness es una herramienta que está siendo fuertemente incorporada a los programas de intervención de la psicología del deporte, lo cual es de esperar debido a la gran cantidad de beneficios y de problemáticas que se pueden abordar a través de su aplicación, mejorando no solo el rendimiento, sino la calidad de vida y el bienestar de los deportistas.

5.2. Aplicabilidad en la práctica deportiva

Este trabajo puede ser de gran utilidad para concienciar y dar a conocer la técnica del mindfulness como método de intervención para los deportistas. Como se ha mencionado anteriormente, el mindfulness es una técnica muy reciente, por lo que muchos deportistas y profesionales del ámbito deportivo desconocen esta técnica y sus diversos usos, pues como se ha observado a lo largo de la revisión sistemática, sirve para trabajar una gran cantidad de variables psicológicas, no solo la ansiedad competitiva. Por lo tanto, los psicólogos y entrenadores pueden incluir esta técnica a sus programas de intervención con los deportistas.

Además, esta revisión no solo da a conocer los beneficios de emplear esta técnica en los contextos deportivos, sino que en ella se explican los diversos programas de mindfulness que se pueden aplicar a los deportistas. Los psicólogos deportivos o entrenadores que estén interesados en aplicar el mindfulness como técnica de intervención pueden obtener una visión global sobre las bases que sustentan el mindfulness, los diversos programas, las técnicas específicas que contiene cada programa y la metodología que se puede emplear para realizarlo.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arsalan, M. (2009). *The relationship between the organizational structure and managers' creation of the physical training organization, a thesis for MA, physical training faculty of Gazi University*. Universidad de Gazi.
- Astudillo, W. O., y Pizarro, L. C. (2023). *Efectos del programa mindfulness para reducción de ansiedad precompetitiva en gimnasia artística de la academia CTRES Cuenca, Ecuador*. Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

- Baltzell, A., y Akhtar, V. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 160-173.
- Barqui, N. G. (2015). Mindfulness. Reseña del libro "Mindfulness en la vida cotidiana". Jon Kabat Zinn (2015). Editorial Paidós. Buenos Aires, Argentina. *Cuadernos de neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 9 (3), 126-131.
- Berra, S., Elorza-Ricart, J. M., Estrada, M. D., y Sánchez., E. (2008). A root for the critical appraisal of epidemiological cross-sectional studies. *Gaceta Sanitaria*, 22(5), 492-497. doi: 10.1157/13126932
- Bullard, J. B., DeDominico, J. T., y Koenig, C. C. (2025). The Mindful Injured Athlete Program: Mindfulness based interventions for injured Division III student-athletes in athletic training rehabilitation, *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 1-14.
<https://doi.org/10.1080/19357397.2025.2482511>
- Cadena, G. F., Pérez, S. D. y Ramírez, J. S. (2021). Práctica del mindfulness y su influencia en el rendimiento deportivo: una revisión documental. *Revista Tangram*, 10, 38-48. ISSN 2248-8669.
<https://www.sanmartin.edu.co/1/wp-content/themes/sanmartin/assets/pdf/revista-tangram-psicologia-edicion-10vf.pdf#page=38>
- Carmona, D. (2019). *RECUPERACIÓN PSICOLÓGICA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS MEDIANTE MINDFULNESS*. Universidad de los Andes, Colombia.

- Chen, J. H., Tsai, P. H., Lin, Y. C., Chen, C. K. y 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. doi: [10.2147/PRBM.S188734](https://doi.org/10.2147/PRBM.S188734)
- Chen, J. H., Tsai, P. H., Lin, Y. C., Chen, C. K., y 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. doi: [10.2147/PRBM.S188734](https://doi.org/10.2147/PRBM.S188734)
- Dana, A., Shahir, V. A., y Ghorbani, S. (2022). The impact of Mindfulness and Mental Skills Protocols on Athletes' Competitive Anxiety. *Biomedical Human Kinetics*, 14, 135-142. : <https://doi.org/10.2478/bhk-2022-0017>
- Dehghani, M., Saf, A. D., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., y Zarnagh, H. G. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: a randomized clinical trial. *Electron Physician*, 10(5), 6749-6755. <http://dx.doi.org/10.19082/6749>
- Delgado, M., y Llorca, J. (2004). Estudios longitudinales: Concepto y peculiaridades. *Revista Española Salud Pública*, 78(2), 141-148.
- Galván-Soto, A. M., Fuentes-Ocampo, L., Álvarez-Aguirre, A., Sánchez-Gómez, M y Navarro-Oliva, E. I. P. (2024). Mindfulness e Inteligencia Emocional en adolescentes: Revisión sistemática. *Salud Uninorte*, 40(1), 178-199. <https://dx.doi.org/10.14482/sun.40.01.612.856>
- Gao, Y., Shi, L., Fu, N., Yang, N., Weeks-Gariepy, T., y Mao, Y. (2024). Mobile-Delivered Mindfulness Intervention on Anxiety Level Among College

Athletes: Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 26, 1-12. DOI: [10.2196/40406](https://doi.org/10.2196/40406)

García, J., Garcés de Los Fayos, E. J., y Jara, P. (2005). El papel de la atención en el ámbito deportivo: una aproximación bibliométrica de la literatura recogida en la base de datos PSYCLIT. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 125-140.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119222009>

Gardner, F., y Moore, Z. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-acceptancecommitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company.

Germer, C. K. (2005). *Mindfulness. What is it? What does it matter?* En C.K. Germer, R.D. Siegel y P.R. Fulton (eds.): *Mindfulness and Psychotherapy*. Nueva York: Guilford Press, 3-27.

Goldin, P. R., y Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91. DOI: [10.1037/a0018441](https://doi.org/10.1037/a0018441)

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Nueva York: Guilford Press.

Hoja, S., y Jansen, P. (2019). Mindfulness-based intervention for tennis players: a quasi experimental pilot study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(e000584). DOI: [10.1136/bmjsem-2019-000584](https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000584)

Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., y Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and

performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 75-82.

<https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.002>

Jones, G., y Swain, A. B. J. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness.

Perceptual and Motor Skills, 74, 467-472.

<https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.467>.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing; New York

Kaufman, K. A., Glass, C. R., y Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>

Kelemen, B., Tóth, R., Benczenleitner, O. y Tóth, L. (2025). Effects of group mindfulness intervention on high-level distance runners: a quasi-experimental study. *Frontiers in Sports Active Living*, 7(1556404).

<https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1556404>

Lee, Y. H., Chiu, W., Hwang, J., y Noh, S. (2024). Mobile-based mindfulness meditation intervention's impact on mental health among young male judo athletes in South Korea: a quasi-experimental study. *Scientific Reports*, 14.

<https://doi.org/10.1038/s41598-024-63637-0>

Linehan, M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Nueva York: Guilford Press.

- Linehan, M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Nueva York: Guilford Press.
- Lo, K. K., Tse, M. M., Chung, J. W., Law, Q. P., y Sun, F. (2024). Examining the Feasibility of a Mindfulness Flow Program for the Hong Kong Archers. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 18(2), 270-285. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2023-0029>
- Luarte, C. E., Seguel, M. E., y Castelli, L. F. (2018). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de runners adultos pertenecientes a clubes de Concepción. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 19 (2). <https://doi.org/10.29035/rcaf.19.2.7>
- Mañas, I., Águila, J., Franco, C., Gil, M. D., y Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society & Education*, 6 (1), 41-53. <https://doi.org/10.25115/psyse.v6i1.507>
- Martens, R., Vealey, R. S., y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Mistretta, E. G., Glass, C. R., Spears, C. A., Perskaudas, R., Kaufman, K. A., y Hoyer, D. (2017). Collegiate Athletes' Expectations and Experiences with Mindful Sport Performance Enhancement. *J Clin Sport Psychol*, 11(3). DOI: [10.1123/jcsp.2016-0043](https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0043)
- Mohammed, W. A., Pappous, A. y Sharma, D. (2018). Effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in Increasing Pain Tolerance and Improving the Mental Health of Injured Athletes. *Frontiers in Psychology*, 9(722). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00722>

- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. y Prisma Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7). doi: 10.1136/bmj.b2535
- Mojtahe, K., Ali, U., y Ahmad, M. T. (2023). Examining the Effects of Mindfulness Training on Stress and Anxiety in Sport. *Revista de Psicología del Deporte*, 32(2), 106-114.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9099692>
- Muñoz-Villena, A. J., De la Vega Marcos, R., Cremades, G., y González-Hernández, J. (2020). Spanish Adaptation of CTAI-2D. Tool for Assessing the Trait Anxiety in Athletes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 22 (85), 107-127
<https://doi.org/10.15366/rimcafd2022.85.008>
- Naderi, A., Shaabani, F., Zandi, H. G., Calmeiro, L., y Brewer, B. W. (2020). The effects of a mindfulness-based program on the incidence of injuries in young male soccer players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(2), 161-171. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0003>
- Oliveira, S., Cunha, M., Rosado, A., y Ferreira, C. (2021). PLAYwithHEART: Estudo de protocolo para testar a eficácia de um programa baseado no mindfulness, aceitação e compaixão para atletas adolescentes. *Psychologica*, 64(2), 65-86. https://doi.org/10.14195/1647-8606_64-2_3
- Pérez, A. (2016). *Mindfulness y ansiedad competitiva en deportistas adolescentes*. (Trabajo de fin de máster, Universidad Miguel Hernández). Repositorio Institucional UMH. <https://dspace.umh.es/handle/11000/5967>

- Pérez, E. A., Estrada, O., Gutiérrez, M. T., y Ramírez, O. (2020). Nivel de Activación Óptimo y Rendimiento en un jugador de Fútbol no Profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(e5), 1-15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a7>
- Pineda-Espejel, H. A., Morquecho-Sánchez, R., y Alarcón, E. (2020) Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación, y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 10-24. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000100002&lng=es&tlng=es.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C. y Cruz, J. (2010). Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. *Psicothema*, 22(4), 1004-1009. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8984>
- Ramos-Galarza, C. (2021). Diseños de investigación experimental. *CienciAmérica*, 10(1). [doi: 10.33210/ca.v10i1.356](https://doi.org/10.33210/ca.v10i1.356).
- Riveros, F., Murillo-Jiménez, A. N., Navarro, L., Ovalle, J. M., Ruiz-Castiblanco, D., Ardila, A. y Rodríguez, C. (2024). Adaptación de la Escala de ansiedad precompetitiva (SAS-2), para población colombiana. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 134-145. <https://doi.org/10.6018/cpd.479511>
- Rooks, J. D., Morrison, A. B., Goolsarran, M., Rogers, S. L., y Jha, A. P. (2017). We Are Talking About Practice: the Influence of Mindfulness vs. Relaxation Training on Athletes' Attention and Well-Being over High-

Demand Intervals. *Journal of cognitive enhancement*, 1(2), 141-153.

<https://doi.org/10.1007/s41465-017-0016-5>

Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., y Holtforth. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychol*, 4(39), 1-11.

<https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>

Sabzevari, F., Samadi, H., Ayatizadeh, F., y 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. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*. DOI: [10.2174/17450179-v19-e230419-2022-33](https://doi.org/10.2174/17450179-v19-e230419-2022-33)

[2022-33](https://doi.org/10.2174/17450179-v19-e230419-2022-33)

Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., García-Silva, J., y González-Hernández, J. (2023). Influence of Mindfulness on Levels of Impulsiveness, Moods and Pre-Competition Anxiety in Athletes of Different Sports. *Healthcare*,

11(898). <https://doi.org/10.3390/healthcare11060898>

Seco, B., y Moral, M. V. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Ansiedad y estrés*, 29(2) 88-93. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a10>

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., y Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Nueva York: Guilford.

- Smith, R., Smoll, F., Cumming, S. y Grossbard, J. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport yExercise Psychology*, 28, 479-501.
- Spielberger, C., Gorsuch, R., y Lushene, R. (1982). *STAI, Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Self Evaluation Questionnaire)*. California: Consulting Psychologists Press.
- Sukmana, E. D., Rianto, A., Kauli, I., Salmin, Susilo, R. K. D., Sutawi, y Pirandy, G. (2025). The role of mindfulness in enhancing athletic performance: a critical review of empirical studies. *Retos*, 69, 1295–1309.
<https://doi.org/10.47197/re-tos.v69.116706>
- Tóth, R., Turner, M. J., Mannion, J., y Tóth, L. (2023). The effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT) and mindfulness based intervention (MBI) on psychological, physiological and executive functions as a proxy for sports performance. *BMC Psychology*, 11(442).
<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01486-8>
- Trujillo-Torrealva, D., y Reyes-Bossio, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, 36, 418-426.
<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>
- Universidad Complutense de Madrid. (s.f.). *Biblioteca Complutense: ¿Qué es Pubmed?*. <https://biblioguias.ucm.es/med-pubmed>

Universidad de La Coruña. (s.f.). *¿Qué es Scopus?*

https://www.udc.es/es/biblioteca.fic/recursos_informacion/bases_de_datos-00001/scopus/

Universidad de Sevilla. (s.f.). *PsycINFO*.

https://biblus.us.es/fama2/mach/ad/tfg/PSYCINFO/PsycInfo_01.htm

Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 92-99.

<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1340.pdf>

Vargas, R. (2025). Delimitación del tamaño muestral en estudios piloto. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social – ReLMIS*, 29(15), 7-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10140934>

Vella-Fondacaro, D., y Romano-Smith, S. (2023). The Impact of a Psychological Skills Training and Mindfulness-Based Intervention on the Mental Toughness, Competitive Anxiety, and Coping Skills of Futsal Players—A Longitudinal Convergent Mixed-Methods Design. *Sports*, 11(9), 162.

<https://doi.org/10.3390/sports11090162>

Wang, Y., Lei, S. M., y Wu, C. C. (2023). The Effect of Mindfulness Intervention on the Psychological Skills and Shooting Performances in Male Collegiate Basketball Athletes in Macau: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,

20(2339). <https://doi.org/10.3390/ijerph20032339>

Wheatley, K. A. (2023). Exploring the relationship between mindfulness and rock-climbing: a controlled study. *Current Psychology*, 42, 2680-2692.

<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01593-y>

Yu, M. G., Dou, G. B., y Gong, C. (2024). Effects of mindfulness intervention on competition state anxiety in sprinters—a randomized controlled trial.

Frontiers in Psychology, 15(1418094).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1418094>