

**APLICACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO
ESTRATEGIA DE REGULACIÓN EMOCIONAL**
**APPLICATION OF MINDFULNESS IN SPORT PSYCHOLOGY AS AN EMOTIONAL
REGULATION STRATEGY**

Autores: ¹Andrea del Rocío Mejía Rubio, ²Verónica Elizabeth Labre Tarco y ³Juan Gabriel Espinel Monge

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9371-9636>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5897-9598>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-5099-0342>

¹E-mail de contacto: adr.mejia@uta.edu.ec

²E-mail de contacto: veronicalabre@uti.edu.ec

³E-mail de contacto: juan.espinel@correo.edu.ucu.uy

Afiliación: ¹*Universidad Técnica de Ambato, (Ecuador). ²*Universidad Tecnológica Indoamérica, (Ecuador). ³*Universidad Católica del Uruguay, (Uruguay).

Artículo recibido: 6 de julio del 2025

Artículo revisado: 7 de julio del 2025

Artículo aprobado: 16 de julio del 2025

¹Psicóloga Clínica por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, (Ecuador). Máster Universitario en Neuropsicología y Educación por la Universidad Internacional de La Rioja, (España), Magíster en Intervención Psicosocial por la Universidad Estatal de Milagro (Ecuador).

²Psicóloga clínica por la Universidad Técnica de Ambato, (Ecuador). Máster en Neuropsicología Clínica y Rehabilitación Neuropsicológica por la Universidad Central del Ecuador, (Ecuador).

³Psicólogo clínico por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, (Ecuador). Máster en Psicoterapia Analítica Junguiana por la Universidad Católica del Uruguay, (Uruguay).

Resumen

Este artículo examinó la aplicación del mindfulness en la psicología del deporte como estrategia de regulación emocional, destacando su potencial para mejorar el rendimiento y el bienestar de los atletas. El objetivo principal es analizar cómo esta práctica puede facilitar la gestión emocional, reducir la ansiedad y potenciar habilidades mentales en deportistas de diferentes disciplinas. La metodología consiste en una revisión bibliográfica cualitativa, abarcando investigaciones recientes publicadas entre 2010 y 2025 en revistas indexadas y plataformas académicas, enfocándose en estudios que evalúan el impacto del mindfulness en el contexto deportivo. Los resultados revelan que diversas investigaciones confirman la efectividad del mindfulness para aumentar la atención plena, disminuir la reactividad emocional y mejorar la concentración, logrando así un mejor control en situaciones de alta presión. Además, se evidencia que la práctica sistemática fomenta la

resiliencia, la autoconciencia y una mayor aceptación de las emociones, aspectos clave para una regulación emocional saludable. Sin embargo, también se identifican brechas en la difusión y capacitación de profesionales en esta área, lo que limita su implementación. Se concluye que, el mindfulness emerge como una estrategia prometedora para la mejora del rendimiento deportivo y la salud mental, siendo fundamental promover su integración en los programas de intervención psicológica deportiva, así como fortalecer la formación de los profesionales especializados.

Palabras clave: Mindfulness, Psicología del deporte, Estrategia de regulación emocional.

Abstract

This article examined the application of mindfulness in sport psychology as a strategy for emotional regulation, highlighting its potential to improve the performance and well-being of athletes. The main objective is to analyze how this practice can facilitate emotional management, reduce anxiety and enhance mental skills in athletes of different

disciplines. The methodology consists of a qualitative literature review, covering recent research published between 2010 and 2025 in indexed journals and academic platforms, focusing on studies that evaluate the impact of mindfulness in the sports context. The results reveal that several studies confirm the effectiveness of mindfulness in increasing mindfulness, decreasing emotional reactivity and improving concentration, thus achieving better control in high-pressure situations. In addition, it is evident that systematic practice promotes resilience, self-awareness and greater acceptance of emotions, key aspects for healthy emotional regulation. However, gaps are also identified in the dissemination and training of professionals in this area, which limits its implementation. It is concluded that mindfulness emerges as a promising strategy for the improvement of sports performance and mental health, being essential to promote its integration in sports psychological intervention programs, as well as to strengthen the training of professionals in this area.

Keywords: Mindfulness, Sport psychology, Emotional regulation strategy.

Sumário

Este artigo analisou a aplicação do mindfulness na psicologia do esporte como uma estratégia de regulação emocional, destacando seu potencial para melhorar o desempenho e o bem-estar dos atletas. O objetivo principal é analisar como essa prática pode facilitar a gestão emocional, reduzir a ansiedade e potencializar habilidades mentais em atletas de diferentes disciplinas. A metodologia consiste em uma revisão bibliográfica qualitativa, abrangendo pesquisas recentes publicadas entre 2010 e 2025 em periódicos indexados e plataformas acadêmicas, com foco em estudos que avaliam o impacto do mindfulness no contexto esportivo. Os resultados mostram que várias investigações confirmam a eficácia do mindfulness em aumentar a atenção plena, diminuir a reatividade emocional e melhorar a concentração, resultando em melhor controle em situações de alta pressão. Além disso, evidencia-se que a prática sistemática promove

resiliência, autoconhecimento e maior aceitação das emoções, aspectos fundamentais para uma regulação emocional saudável. No entanto, também foram identificadas lacunas na divulgação e na capacitação de profissionais nesta área, o que limita sua implementação. Em conclusão, o mindfulness surge como uma estratégia promissora para aprimorar o desempenho esportivo e a saúde mental, sendo fundamental promover sua integração nos programas de intervenção psicológica esportiva e fortalecer a formação de profissionais especializados.

Palavras-chave: Mindfulness, Psicologia esportiva, Estratégia de regulação emocional.

Introducción

El mindfulness, también conocido como atención plena, es una práctica basada en la atención intencional y no juiciosa al momento presente, que permite a los individuos observar sus pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el entorno con una actitud de apertura, curiosidad y aceptación. Esta técnica deriva de tradiciones contemplativas orientales, particularmente del budismo, pero ha sido adaptada y secularizada en contextos clínicos y psicológicos para promover el bienestar mental y emocional (Asensio et al., 2017; Botella y Pérez, 2016). Desde una perspectiva neurocientífica, el mindfulness implica la modulación de regiones cerebrales relacionadas con la regulación emocional, la autorregulación cognitiva y la atención, fomentando cambios neuroplásticos que potencian la resiliencia y reducen la reactividad emocional (Instituto Europeo de Psicología Positiva, 2024). Practicar mindfulness requiere la cultivación de una conciencia plena en cada instante, facilitando una mayor autoconciencia y promoviendo la distensión de patrones automáticos de pensamiento que contribuyen al estrés y la ansiedad (Mejía et al., 2023).

La importancia del mindfulness en el ámbito psicológico y de la salud mental es significativa, dado que ha demostrado ser una intervención eficaz en la reducción de síntomas asociados a trastornos de ansiedad, depresión, trastornos de respuesta al estrés y dolor crónico. Desde un enfoque clínico, la práctica sostenida de mindfulness ayuda a desarrollar habilidades de autorregulación emocional, promoviendo la flexibilidad cognitiva y disminuyendo la reactividad emocional automática. Además, la integración del mindfulness en programas terapéuticos, como la Terapia Cognitiva Basada en la Atención Plena (MBCT) o la Reducción del Estrés basada en la Atención Plena (MBSR), ha evidenciado mejoras sustanciales en la calidad de vida, la autocomprensión y la regulación del sistema nervioso autónomo, favoreciendo una adecuada respuesta fisiológica frente a los estresores del entorno. Esta práctica también fomenta una mayor aceptación de la experiencia interna y externa, reduciendo la tendencia a la evitación y vinculando la conciencia plena con una actitud de autocompasión y resiliencia. En definitiva, el mindfulness se erige como un recurso terapéutico integral para promover la salud mental, optimizar el funcionamiento cognitivo y emocional, y fortalecer el equilibrio psicoemocional en diversos contextos clínicos y de bienestar (Vásquez, 2016).

Por otro lado, la psicología es la ciencia que estudia los procesos mentales y comportamentales humanos y animales, con el objetivo de comprender, explicar, predecir y modificar las conductas y experiencias internas. Esta disciplina aborda diferentes aspectos del comportamiento, tales como la percepción, la atención, la memoria, el aprendizaje, la motivación, las emociones y la motivación, integrando conocimientos provenientes de diversas áreas como la neurociencia, la

filosofía, la sociología y la biología. La psicología se aplica en una variedad de contextos, tanto clínicos como educativos, organizacionales y deportivos, buscando mejorar la calidad de vida, facilitar el desarrollo personal y profesional, y promover el bienestar psicológico a través de intervenciones, terapias y programas de formación (UNIR, 2025; American Psychological Association, 2020).

En específico, la psicología del deporte es una rama especializada que se enfoca en el estudio de los procesos psicológicos relacionados con el rendimiento, la motivación, la interacción social, la gestión del estrés y las emociones en el contexto de la actividad física y deportiva. Su objetivo es optimizar el rendimiento de los atletas, promover su bienestar psicológico, y facilitar la adaptación a las demandas específicas del deporte competitivo, así como fomentar valores como la disciplina, la resiliencia y la autoconfianza (UNIR, 2025). La psicología deportiva aplica técnicas de intervención como el entrenamiento en habilidades mentales, técnicas de visualización, control de la ansiedad, establecimiento de metas y fortalecimiento de la concentración. Además, trabaja en la prevención de lesiones psicológicas, la recuperación emocional tras derrotas o lesiones, y en la mejora del trabajo en equipo y la cohesión grupal. En síntesis, la psicología del deporte no solo busca potenciar el rendimiento atlético, sino también promover una experiencia deportiva saludable, equilibrada y enriquecedora desde una perspectiva integral del bienestar del deportista (Sánchez y León, 2012).

Además, las estrategias de regulación emocional son un conjunto de procesos cognitivos y comportamentales que las personas emplean para influir en qué emociones sienten, cuándo las experimentan y cómo las expresan.

Estas estrategias son fundamentales para mantener un equilibrio emocional adaptativo y para afrontar situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o cualquier otra respuesta afectiva, permitiendo una gestión eficaz de las emociones en diferentes contextos. Entre las estrategias de regulación emocional más comunes se encuentran la reevaluación cognitiva, que implica reinterpretar una situación para reducir su carga emocional negativa; la supresión, que consiste en inhibir la expresión externa de las emociones; la distracción, que enfoca la atención en otros estímulos para disminuir la intensidad emocional; y técnicas de relajación o respiración profunda que ayudan a disminuir la activación fisiológica relacionada con determinadas emociones. La elección y el uso adecuado de estas estrategias, en función de la situación y del contexto personal, facilitan no solo la modulación efectiva de la respuesta emocional sino también el desarrollo de habilidades de afrontamiento saludables, favoreciendo el bienestar psicológico y promoviendo una mejor adaptación a los desafíos cotidianos. La regulación emocional, por tanto, no solo implica el control de las emociones, sino también la aceptación y la observación consciente, aspectos que contribuyen a la madurez emocional y a una mayor resiliencia frente a las adversidades (Alvarado y Rodas, 2024; Pascual y Conejero, 2019).

La aplicación del mindfulness desde el rol del psicólogo se presenta como una estrategia efectiva de regulación emocional que permite a los deportistas gestionar de manera consciente y no juiciosa sus estados internos ante las demandas de la competencia y el entrenamiento (Colmenero, 2015). Esta práctica, basada en la atención plena al momento presente, favorece la identificación y aceptación de las emociones,

pensamientos y sensaciones corporales, facilitando un mayor control sobre las reacciones emocionales adversas como la ansiedad, la frustración o la incertidumbre. Al incorporar técnicas de mindfulness, los deportistas pueden desarrollar habilidades de reevaluación cognitiva y de autorregulación, disminuyendo la reactividad emocional automática y promoviendo una mayor estabilidad emocional y resiliencia. Además, el mindfulness contribuye a reducir la tensión física y mental, mejorar la concentración y potenciar el rendimiento, al tiempo que favorece un mayor bienestar psicológico y un enfoque equilibrado frente a las adversidades (Moscoso y Lengacher, 2017). En definitiva, esta práctica se configura como una intervención complementaria en la psicología del deporte que fortalece la capacidad del atleta para gestionar sus emociones, mantener la calma en momentos decisivos y potenciar su rendimiento, promoviendo no solo la excelencia deportiva sino también una experiencia más saludable y satisfactoria en el ámbito competitivo (Chiesa et al., 2013; Campos et al., 2015).

Sin embargo, la falta de aplicación del mindfulness como estrategia de regulación emocional por parte de los profesionales del área de psicología en el deporte se vincula principalmente al desconocimiento y a la limitada formación de los profesionales en esta intervención. Aunque numerosas investigaciones evidencian los beneficios del mindfulness en la gestión emocional, su integración en el ámbito deportivo aún es incipiente, en gran medida debido a la falta de capacitación específica y a la escasez de programas de formación que promuevan su uso entre psicólogos deportivos y entrenadores. Esta brecha en el conocimiento y la práctica limita el potencial de los atletas para desarrollar

habilidades de autorregulación emocional, afectando, en consecuencia, su rendimiento, bienestar psicológico y resiliencia ante las exigencias de la competencia. La problemática revela una necesidad urgente de incrementar la difusión, formación y sensibilización sobre las ventajas del mindfulness en el contexto deportivo, con el fin de potenciar estrategias efectivas que contribuyan a la gestión emocional y a la optimización del rendimiento de los deportistas, mediante un enfoque integral y científico.

Este estudio se justifica en la necesidad de ampliar el conocimiento sobre los beneficios del mindfulness desde la perspectiva de la psicología del deporte, específicamente en su papel como estrategia de regulación emocional. A través de una revisión bibliográfica exhaustiva, se analizarán y recopilarán las evidencias existentes que demuestran cómo esta práctica puede mejorar la gestión emocional, reducir la ansiedad, potenciar la concentración y fortalecer la resiliencia en los deportistas. Dado que la aplicación del mindfulness aún no está suficientemente integrada en la intervención psicológica deportiva, esta investigación pretende resaltar su valor y potencial como herramienta terapéutica fundamentada en la evidencia científica, fomentando una mayor difusión y aplicación en la práctica profesional. La revisión contribuirá además a identificar brechas en la literatura, ofrecer datos actualizados sobre sus beneficios y promover la implementación de programas de entrenamiento emocional basados en mindfulness, con la finalidad de potenciar el rendimiento y bienestar integral de los atletas, en línea con una perspectiva psicológica moderna y fundamentada en la evidencia. Con base en lo anteriormente expuesto, este estudio tiene como objetivo identificar y analizar las aplicaciones del mindfulness, implementadas

por profesionales de la psicología, como estrategia de regulación emocional en el ámbito deportivo.

Materiales y Métodos

El presente estudio adopta un enfoque cualitativo, de carácter descriptivo, con el propósito de analizar en profundidad las aplicaciones del mindfulness desde la perspectiva de los profesionales de la psicología, específicamente como una estrategia efectiva para la regulación emocional en deportistas de diferentes disciplinas. La revisión bibliográfica se centró en la selección y análisis de artículos científicos publicados en el periodo comprendido entre los años 2010 y 2025, en revistas académicas indexadas y acreditadas, que abordan temáticas relacionadas con la intervención psicológica con mindfulness en el ámbito deportivo. Además, se consultaron documentos relevantes y académicos disponibles en Google Scholar, con el fin de ampliar la base de datos y obtener una visión más completa sobre las investigaciones recientes en esta área. La elección de este periodo obedece a la necesidad de incorporar los avances más recientes en la investigación, así como las tendencias actuales en el campo, con el fin de ofrecer un panorama actualizado sobre las potencialidades y beneficios del mindfulness como herramienta de regulación emocional en contextos deportivos y terapéuticos. Asimismo, se busca identificar vacíos en la literatura que orienten futuras líneas de investigación y aplicación clínica dentro de la intervención psicológica con deportistas.

Resultados y Discusión

Dentro del artículo realizado por Cepeda y Romero (2014) se respalda firmemente la importancia y viabilidad de aplicar el mindfulness en la psicología del deporte como estrategia efectiva de regulación emocional.

Desde una perspectiva teórica y empírica, se demuestra que el mindfulness permite a los deportistas desarrollar una relación de aceptación y conciencia plena de sus estados internos, en lugar de intentar controlar o suprimir pensamientos y emociones, lo que reduce la reactividad emocional y la ansiedad precompetitiva. Además, programas como MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) y MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment) muestran evidencia de mejoras en el rendimiento, en la experiencia de proceso y en la gestión emocional en diferentes niveles deportivos. Por tanto, el mindfulness se presenta como una estrategia centrada en la aceptación consciente, ayudando a los atletas a mantener la calma, enfocar su atención y responder de manera más adaptativa ante situaciones de presión o estrés, contribuyendo así a una regulación emocional más efectiva y saludable en el contexto deportivo.

Además, en la investigación de Pinzón (2021) se estableció una relación positiva entre el nivel de mindfulness, la regulación emocional y las habilidades psicológicas, destacándose especialmente la mejora en la capacidad de concentración. Aunque los resultados cuantitativos no mostraron diferencias estadísticamente significativas, similar a estudios anteriores, fue en las entrevistas post intervención donde las participantes expresaron tener mejores resultados, lo que sugiere que, a pesar de que los datos numéricos no reflejen cambios notables en las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, la percepción subjetiva de las participantes sí evidenció cambios en esas áreas. Además, las deportistas en las disciplinas de natación artística describieron una mejor relación con sus emociones y una mayor facilidad para mantener el control, evitando que

estas afectaran su conducta. Todas las participantes señalaron que, después de realizar las prácticas tanto en las sesiones semanales como en sus actividades diarias, se sintieron más relajadas, motivadas, seguras y con mayor confianza en su rendimiento deportivo.

De manera similar, el estudio de Vélez (2023) enfocado en el análisis del mindfulness en los entrenamientos de deportistas del área de crossfit, estableció que, aunque no poseen un conocimiento profundo sobre la práctica del mindfulness en su contexto tradicional, se observa que incorporan aspectos de esta disciplina en sus rutinas diarias. Esta situación destaca la importancia de reconocer y valorar las distintas maneras en que las personas integran técnicas de atención plena en su vida cotidiana, incluso sin usar el término específico. Este hallazgo enfatiza la necesidad de promover una mayor difusión y comprensión de estas prácticas, y sugiere que su potencial puede ser aún más beneficioso y relevante de lo que las mismas personas perciben.

Sin duda alguna, el conocimiento y la comprensión profunda del mindfulness en el contexto de la psicología del deporte son fundamentales en los atletas para lograr un control absoluto sobre sus emociones durante el entrenamiento y la competencia. El dominio del mindfulness no solo favorece la aceptación y regulación emocional, sino que también fortalece la capacidad de mantener la concentración, reducir la ansiedad y responder de manera adecuada ante situaciones de alta presión. Por lo tanto, el conocimiento sistemático de esta estrategia habilita a los deportistas a potenciar su rendimiento y bienestar emocional, consolidando su uso como una herramienta clave para gestionar eficazmente sus estados internos en momentos críticos. Asimismo, los resultados obtenidos en

el estudio de García et al. (2022) establecieron que, el mindfulness enseña a los practicantes a observar y aceptar sus pensamientos, sensaciones y emociones como eventos que fluyen de manera continua y cambiante. A través del estudio se logró integrar técnicas basadas en mindfulness para potenciar sentimientos positivos en sus atletas y gestionar la frustración, funcionando como un mecanismo de retroalimentación. Los resultados indican que el uso de estos métodos ha contribuido a incrementar la motivación y la constancia en la participación en competencias, además de promover un entrenamiento enfocado en la mejora del rendimiento deportivo. Lo anteriormente descrito evidencia que, el mindfulness constituye una herramienta clave para que los deportistas puedan regular de manera consciente sus estados internos, promoviendo un entrenamiento mental más fuerte, resiliente y equilibrado en contextos competitivos.

Al respecto, el estudio de Gu et al. (2022) estableció que, la activación emocional estimula el sistema simpático y noradrenalina, mientras que el mindfulness estimula el sistema parasimpático y la dopamina, sugiriendo que estas estrategias pueden ser útiles para mejorar el rendimiento y modificar estilos de vida mediante la regulación emocional. Además, se enfatiza la necesidad de desarrollar programas multidisciplinarios en el deporte que incluyan nutrición, fisioterapia y apoyo psicológico, especialmente para prevenir lesiones, incluyendo las de tipo craneal. Desde la perspectiva que sostiene la importancia de fortalecer la evidencia sobre los enfoques preventivos en la práctica deportiva, el presente estudio confirma que la aplicación del mindfulness puede ser un recurso efectivo para la regulación emocional, ayudando a gestionar

la incertidumbre cognitiva y mejorar el rendimiento.

Por otra parte, el estudio de Mañas et al. (2014) estableció dentro de su análisis que, un atleta que practique mindfulness desarrollará una mayor conciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales, relacionándose con ellos de manera más sabia y consciente. Esta relación se caracteriza por una aceptación profunda y radical de su experiencia, permitiéndole estar presente en cada momento tanto en lo interno como en su entorno. En consecuencia, no necesita gastar energía en controlar o luchar contra lo que percibe negativamente, ni en eliminar esas experiencias. En lugar de ello, aprende a no juzgar ni reaccionar ante ellas. Esto le permite mantenerse más concentrado en la tarea, responder con mayor precisión y realizar sus movimientos de manera más eficiente, reduciendo distracciones y facilitando que el aprendizaje y la ejecución fluya de forma natural y beneficiosa. Lo expuesto previamente permite evidenciar que, el mindfulness puede ser considerado como una estrategia de regulación emocional en el campo del deporte, por parte de los profesionales de la psicología, con la finalidad de acompañar a deportistas y competidores desde su proceso de preparación, competición y post competición.

En el mismo sentido, la investigación de Rogowska y Tararuch (2024) determinó la importancia del mindfulness corporal, la autorregulación y las habilidades de atención, que son fundamentales para alcanzar el éxito en el deporte. Además, se encontró que la autorregulación y la atención median completamente la relación entre el mindfulness corporal y el rendimiento deportivo. Es decir, el estudio constituye una base fundamental en la aplicación del mindfulness como estrategia de

regulación emocional en deportistas, sin embargo, es menester del psicólogo deportivo, aplicar de manera adecuada esta estrategia en cada momento del proceso deportivo (precompetición, competición y post competición). Además, Holguín et al. (2020) concluyó que, la aplicación de programas de mindfulness como estrategia de intervención durante la etapa competitiva en deportistas puede ser una herramienta efectiva para reducir los indicadores psicofisiológicos asociados al estrés provocado por la competencia, así como mejorar la percepción de los atletas sobre el uso del mindfulness en relación con su rendimiento deportivo. Estos resultados ofrecen evidencia del potencial de implementar programas psicológicos basados en mindfulness, ya que sus beneficios pueden impactar de manera favorable tanto en el desempeño deportivo como en la vida personal de los atletas.

Finalmente, Hut et al. (2021) determinó beneficios moderados para los estudiantes atletas, destacando que la edad y, posiblemente, la experiencia, son factores clave en los cambios en la ansiedad deportiva, así como en la atención plena en el deporte y en la aceptación disposicional o de rasgo. Además, se refuerza la aceptabilidad del programa, ya que los participantes consideraron que fue moderada a altamente efectiva para promover cambios relacionados con su rendimiento, y mostraron una tendencia a seguir practicando mindfulness y a recomendar el entrenamiento a otros deportistas universitarios. Desde la perspectiva de la aplicación del mindfulness en la psicología del deporte como estrategia de regulación emocional, los resultados del estudio evidencian que esta práctica puede generar beneficios significativos, especialmente en la reducción de la ansiedad deportiva y en el aumento de la atención plena en los atletas. La percepción positiva de los participantes sobre la

efectividad del programa y su disposición a continuar practicando mindfulness refuerzan su potencial como herramienta efectiva para mejorar la gestión emocional en situaciones de competencia. Esto subraya la importancia de incorporar intervenciones basadas en mindfulness en el entrenamiento psicológico, no solo para optimizar el rendimiento, sino también para promover un mejor equilibrio emocional y bienestar en los atletas.

Conclusiones

La evidencia recopilada y analizada en esta investigación reafirma que la aplicación del mindfulness en la psicología del deporte representa una estrategia efectiva y prometedora para la regulación emocional de los atletas en diversas etapas de su rendimiento. Los estudios revisados demuestran que el mindfulness favorece la aceptación consciente de los pensamientos, emociones y sensaciones físicas, promoviendo un mayor control interno, disminuyendo la reactividad emocional y facilitando respuestas más adaptativas ante situaciones de alta presión, como competencias deportivas. Además, se ha constatado que, mediante programas específicos, los deportistas incrementan su atención plena, reducen niveles de ansiedad, mejoran su concentración y fortalecen su resiliencia emocional, aspectos todos fundamentales para alcanzar un rendimiento óptimo y sostenido. La percepción de los propios atletas, en múltiples investigaciones, indica una evaluación positiva sobre la utilidad del mindfulness, evidenciando no solo cambios en su estado psicológico, sino también en su comportamiento y en su aproximación a los desafíos deportivos, favoreciendo una experiencia más saludable y equilibrada en el contexto competitivo.

No obstante, pese a los claros beneficios y la creciente evidencia, aún persisten brechas en la

implementación sistemática del mindfulness en la práctica deportiva profesional. La mayoría de los estudios resaltan la necesidad de ampliar la formación de psicólogos deportivos y entrenadores en técnicas de mindfulness, así como de promover programas de intervención que puedan integrarse de manera efectiva en los planes de entrenamiento. La falta de difusión, de capacitación y de recursos especializados limita el alcance de estos beneficios, poniendo en evidencia que la ciencia aún debe avanzar en crear estrategias de divulgación y en incorporar estas prácticas de manera rutinaria. Es imperativo que futuras investigaciones continúen evaluando el impacto a largo plazo de los programas de mindfulness, identificando los factores que potencian su eficacia en distintas disciplinas y niveles de competencia. Solo a través de una mayor difusión, formación especializada y adaptada a las necesidades específicas de los deportistas, se podrá consolidar el mindfulness como una herramienta fundamental en la regulación emocional, contribuyendo no solo a mejorar el rendimiento, sino también a potenciar la salud mental y bienestar integral de los atletas en todos los ámbitos.

Referencias Bibliográficas

- Alvarado, P., & Rodas, J. (2024). Estrategias de regulación emocional cognitiva: diferencias de género en Ecuador. *Liberabit*, 30(1). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2024.v30n1.727>
- American Psychological Association. (2020). ¿Qué ofrecen la psicología? <https://www.apa.org/international/global-insights/humanity-statement-spanish.pdf>
- Asensio, Á., Magollón, R., & García, J. (2017). Revisión histórica de los conceptos utilizados para definir mindfulness y compasión. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 86-91. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.08.01>
- Botella, L., & Pérez, M. (2016). Conciencia plena (Mindfulness) y psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 17, 77-120. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.907>
- Campos, D., Cebolla, A., & Mira, A. (2015). *Mindfulness como estrategia de regulación emocional: Un estudio de laboratorio*. <https://repositori.uji.es/items/3320f904-e20b-4df4-809b-010e71428511>
- Cepeda, V., & Romero, A. (2014). El Deportista y la Atención Plena. *LIMINALES. Escritos Sobre Psicología y Sociedad*, 1(5).
- Chiesa, A., Serretti, A., & Jakobsen, J. (2013). Mindfulness: Top-down or bottom-up emotion regulation strategy? *Clinical Psychology Review*, 33(1), 82-96. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.10.006>
- Colmenero, J. (2015). Mindfulness y regulación. <https://crea.ujaen.es/server/api/core/bitstreams/efc441e7-28bc-4543-b403-0f131bdb1852/content>
- García, A., Suarez, R., & Rebollo, J. (2022). Mindfulness en atletas de alto rendimiento. *Revista de Investigaciones Universidad del Quindío*, 34(2). <https://portal.amelica.org/ameli/journal/517/5173391018/html/>
- Gu, S. L., Jiang, L., Huang, J., & Wang, F. (2022). Mindfulness Training Improves Sport Performance via Inhibiting Uncertainty Induced Emotional Arousal and Anger. *Fortune Journals* (4), 296-304. <https://doi.org/10.26502/josm.511500066>
- Holguín, J., Gastélum, G., Reyes, Y., Ramos, A., & Hernández, R. (2020). Uso del mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva: Revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(2), 1-14. <https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.1>
- Hut, M., Glass, C., Degnan, K., & Minkler, T. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes: The moderating role of age. *Asian Journal of*

- Sport and Exercise Psychology*, 1(2-3), 75-82.
<https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.002>
- Instituto Europeo de Psicología Positiva. (2024). Qué es el Mindfulness: ¿Es lo mismo que meditar? <https://www.iepp.es/que-es-el-mindfulness/>
- Mañas, I., del Águila, J., Franco, C., Gil, M., & Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 41-53.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360192>
- Mejía, A., Núñez, M., Flores, V., & Lara, M. (2023). Efectividad del mindfulness en niños y adolescentes con diagnóstico de TDAH: Una revisión sistemática. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 2679–2695.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.446>
- Moscoso, M., & Lengacher, C. (2017). El rol de mindfulness en la regulación emocional de la depresión. *Mindfulness & Compassion*, 2(2), 64-70.
<https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.08.002>
- Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Pinzón, A. (2021). Mindfulness como estrategia de regulación emocional en la mejora de habilidades psicológicas en natación artística.
<http://eprints.uanl.mx/28485/7/28485.pdf.crdownload>
- Rogowska, A., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation* 16(86). <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
- Sánchez, A., & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205.
<https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- UNIR. (2025). Mindfulness: qué es y cómo trabajarlo.
<https://ecuador.unir.net/actualidad-unir/mindfulness/>
- UNIR. (2025). Psicología del deporte: ¿qué es y cuáles son sus funciones?
<https://colombia.unir.net/actualidad-unir/psicologia-deporte/>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1).
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006
- Vélez, L. (2023). Influencia de la técnica “mindfulness” en los entrenamientos de deportistas que compiten en crossfit.
<https://repository.eafit.edu.co/server/api/content/bitstreams/fe90233d-fbf4-43cf-9f61-13dc9c0b1c12/content>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Andrea del Rocío Mejía Rubio, Verónica Elizabeth Labre Tarco y Juan Gabriel Espinel Monge.

