

Universidad de Lima  
Facultad de Psicología  
Carrera de Psicología



# **INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS Y BIENESTAR EN DEPORTISTAS COMPETITIVOS**

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en  
Psicología

**Ricardo Heredia Andujar**

**20130609**

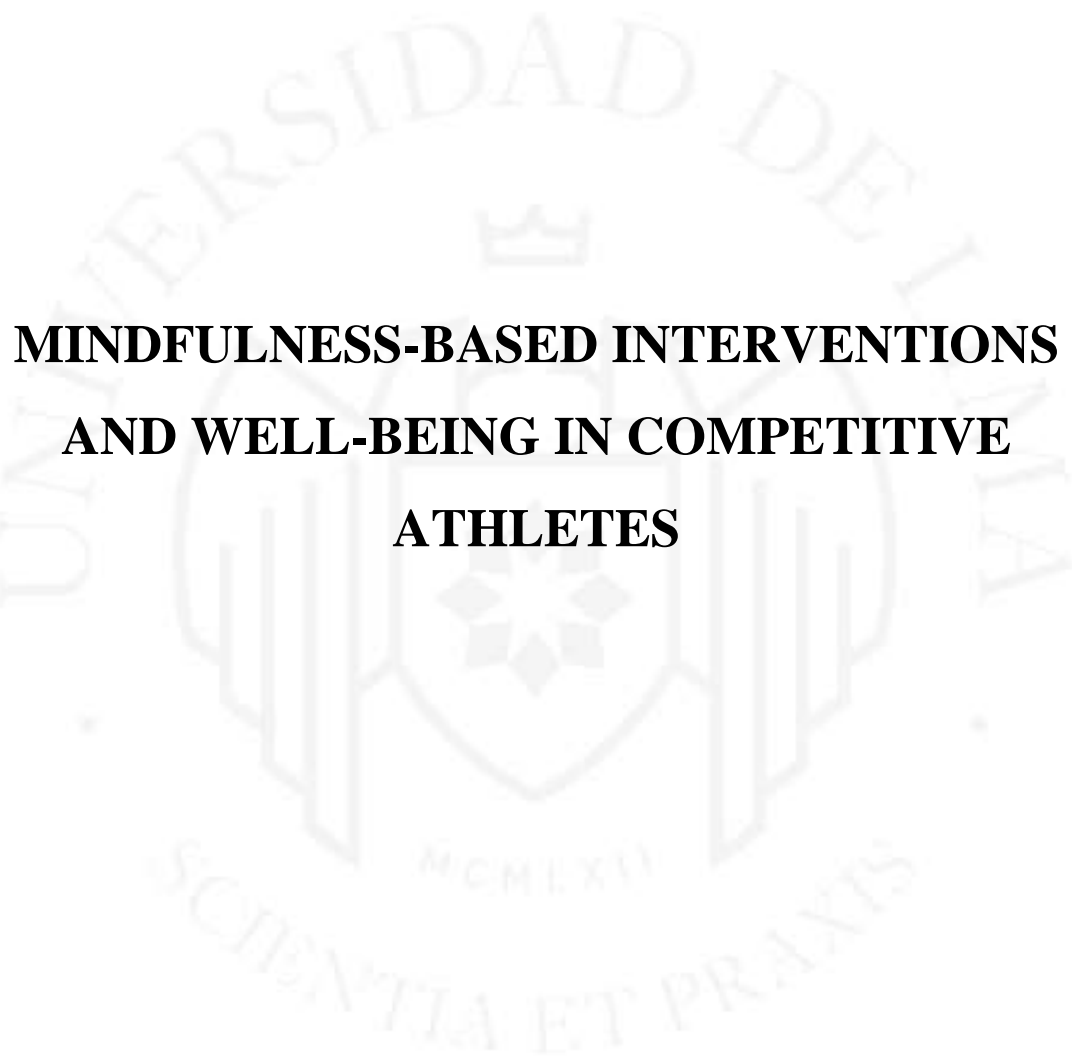
**Asesor**

Enrique Delgado Ramos

Lima – Perú

Marzo de 2021





**MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS  
AND WELL-BEING IN COMPETITIVE  
ATHLETES**

## TABLA DE CONTENIDO

<b>RESUMEN .....</b>	<b>VII</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>VIII</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO II: MÉTODO.....</b>	<b>6</b>
2.1. Criterios de elegibilidad.....	6
2.1.1. Criterios de inclusión .....	6
2.1.2. Criterios de exclusión.....	6
2.2. Estrategia de búsqueda.....	7
2.3. Flujograma .....	9
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS .....</b>	<b>10</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN .....</b>	<b>19</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>24</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>25</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1 Análisis de artículos incluidos .....	10
---	----



# ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1 Flujograma.....9



## **RESUMEN**

El deporte competitivo genera que los deportistas lleven al límite sus capacidades físicas y psicológicas para poder dar respuesta al alto nivel de exigencia y alcanzar sus objetivos. Sin embargo, en este proceso el bienestar global y sus dimensiones se ven afectados, repercutiendo en la vida personal y rendimiento deportivo del atleta. En los últimos años, las intervenciones basadas en mindfulness han demostrado eficacia en distintos ámbitos de la psicología. En el deporte, se han realizado investigaciones con distintos protocolos de intervención, pero teniendo un mayor énfasis en el rendimiento deportivo. Por tal motivo, la presente revisión de la literatura tiene como objetivo identificar si las intervenciones basadas en Mindfulness favorecen al Bienestar global en deportistas competitivos. A través del método PRISMA se realiza una búsqueda, registrando un total de 197 resultados, finalmente se revisan 7 artículos de investigación. Luego de revisar los artículos seleccionados, se encuentra evidencia mixta en cuando a la efectividad de las intervenciones basadas en Mindfulness sobre el Bienestar global en deportistas competitivos.

Palabras clave: Bienestar, Deporte, Conciencia Plena, Atención Plena, Atleta

## **ABSTRACT**

Competitive sport causes athletes to push their physical and psychological capacities to the limit in order to respond to the high level of demand and achieve their goals. However, in this process the global well-being and its dimensions are affected, having repercussions on the personal life and sports performance of the athlete. In recent years, mindfulness-based interventions have proven effectiveness in different areas of psychology. In sports, research has been carried out with different intervention protocols, but with a greater emphasis on sports performance. For this reason, the present systematic review aims to identify whether Mindfulness-based interventions favor global well-being in competitive athletes. Through the PRISMA method a search is carried out, registering a total of 197 results, finally 7 research articles are reviewed. After reviewing the selected articles, there is mixed evidence regarding the effectiveness of Mindfulness-based interventions on the Global Well-being of competitive athletes.

Keywords: Well-being, Sports, Mindfulness, Athlete



# CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

Un deportista de competencia o comúnmente denominado “atleta”, durante su carrera, afronta varios desafíos como la interacción con nuevos compañeros, entrenadores y ciudades, poniendo a prueba sus recursos para afrontar los cambios (Johles et al., 2020). Asimismo, la exigencia en el ámbito deportivo conlleva a experimentar distintos niveles de ansiedad, estrés, y presión por alcanzar el máximo rendimiento, afectando el bienestar general del deportista (Groos et al., 2016; Johles et al., 2020).

El **bienestar** no solo implica la ausencia de una enfermedad o psicopatología, sino también refiere a las interacciones de la persona con el mundo y su percepción sobre este (Ryff, 2018). Los trabajos en psicología referentes al bienestar son abordados desde dos perspectivas filosóficas: Hedónica y Eudaimónica. La primera considera que el bienestar se alcanza a través del placer y desarrollo personal, y la segunda a través de una vida con significado y desenvolvimiento del potencial humano (Macdougall et al., 2016; Macdougall et al., 2019; Magyar & Keyes, 2019).

Comúnmente el Hedonismo está asociado al bienestar subjetivo, el cual es considerado como la evaluación cognitiva y emocional que hace una persona sobre su propia satisfacción con la vida y calidad de vida (Diener et al., 2018). Por su parte, la Eudaimonia incluye al bienestar psicológico en el cual se considera a la autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal (Ryff, 2018). Y de igual forma, el bienestar social, considera la integración, contribución, cohesión, actualización y aceptación de la persona con relación a su propia comunidad (Magyar & Keyes, 2019). Recientemente, algunos autores recomiendan abordar bienestar de forma global, tanto en el contexto general y deportivo, sin dejar ninguno de los tres tipos de bienestar (Macdougall et al., 2016; Macdougall et al., 2019; Magyar & Keyes, 2019; Perugini et al., 2019; Wang et al., 2019). En otras palabras, frente a la discrepancia actual, se busca integrar las perspectivas dentro del **bienestar global**, el cual incluye la medición de las tres categorías mencionadas.

Para entender cómo el día a día de un deportista competitivo afecta a su propio bienestar, es necesario recordar que el contexto deportivo y social influyen en las

adversidades que afronta un atleta, y en su estilo de lidiar con ellas. Por un lado, el contexto deportivo implica una competencia y exigencia constante por parte del atleta, que a pesar del gran esfuerzo, siempre se enfrenta a la posibilidad de no lograr sus objetivos propuestos, con la consecuente frustración (Ryan & Deci, 2017; Vella et al., 2020). Las personas entran al deporte por distintos motivos: búsqueda de aprobación, beca de estudios, o fama y dinero (Ryan & Deci, 2017). El deporte como industria, moviliza millones de dólares al año, generando una gran expectativa en sus participantes en los distintos niveles (escolar, universitario y profesional), aumentando la presión por obtener resultados, e incrementando los efectos adversos por perder (Grossman & Lames, 2015; Ryan & Deci, 2017). Por otro lado, en el contexto social dentro del deporte, encontramos a los compañeros de equipo, entrenadores, padres, y otros agentes relacionados al medio, quienes juegan un rol importante. Por ejemplo, los padres y entrenadores en etapa formativa pueden favorecer el desenvolvimiento de sus habilidades con normalidad, o aumentar la presión sobre este y desfavorecerlo (Ryan & Deci, 2017; Ortiz, 2017).

Asimismo, al no realizar intervenciones que favorezcan el bienestar del deportista, se incrementa la posibilidad de presentar síntomas asociados a trastornos de salud mental (Carraca et al., 2019; Groos et al., 2016; Reardon et al., 2019). Entre estos síntomas, encontramos el estrés y la ansiedad, que surgen a partir de la naturaleza cambiante del deporte y del régimen de competencias, por lo cual mantener una postura flexible y de aceptación consciente permite lidiar con las emociones y centrar la atención en lo deportivo (Carraca et al., 2019; Minkler et al., 2019; Scott-Hamilton & Shutte, 2016; Trujillo & Reyes, 2019; Wolch et al., 2020). Además, el bienestar psicológico está asociado con una mayor probabilidad de alcanzar el estado de “Flow” en el deporte (Carraca et al., 2019; Minkler et al., 2019). De tal forma, un estado óptimo de bienestar psicológico junto con la facilidad de llegar al estado de “Flow”, favorecen al rendimiento deportivo del atleta (Carraca et al., 2019; Josefsson et al., 2019a; Scott-Hamilton & Shutte, 2016). En otras palabras, además del bienestar, podríamos estar afectando al desempeño deportivo y logro de objetivos.

La salud mental, en el propio contexto deportivo, no es un tema que se aborde ampliamente debido a los prejuicios que conlleva y la falta de accesibilidad a los servicios de psicología en el ámbito, lo cual ha ido mejorando a través del tiempo, pero todavía

falta camino por recorrer (Rice et al., 2019). Además, Wolch et al. (2020), resaltan que no todos los deportistas o instituciones deportivas cuentan con los recursos económicos para brindar un servicio de psicología del deporte continuo.

De manera general, se establece que los deportistas competitivos presentan una mayor incidencia de trastornos mentales en comparación a personas no deportistas (Purcell et al., 2020). El nivel de prevalencia de sintomatología relacionada a la salud mental en atletas de deportes colectivos oscila entre 5% y 35% a lo largo de un año; en la población masculina los problemas más comunes son el burnout, consumo de sustancias, ansiedad y depresión; y en la femenina, los trastornos alimenticios (Reardon et al., 2019). Rice et al. (2019) destacan que el 75% de todos los problemas de salud mental en deportistas aparecen antes de los 25 años. En etapa formativa, el estrés emocional y el prejuicio de hablar de salud mental en el deporte son significativos, aumentando la tasa de deserción en el mismo (Grossman & Lames, 2015; Rice et al., 2019). Con respecto a los deportistas-estudiantes, quienes además de la exigencia deportiva mantienen una carga académica, se especifica que entre el 10% y 25% padecen algún síntoma de estrés, ansiedad o depresión (Groos et al., 2016; Reardon et al., 2019).

En relación con la pandemia COVID-19, el deporte no escapa a esta situación, en donde sus métodos de entrenamiento y calendarios de competencia se han visto modificados, ocasionando que los deportistas realicen esfuerzos adicionales ante la necesidad de adaptarse al cambio (Ramírez et al., 2021; Souter et al., 2021). Por ejemplo, a nivel internacional, se tuvo la postergación de los Juegos Olímpicos que se iban a realizar en Tokyo; y en el plano local, el fútbol fue uno de los pocos deportes en reanudarse (ESPN, 2020). De acuerdo con Ramírez et al. (2021) cada deportista ha vivenciado de distinta forma el impacto de la pandemia, observando un incremento de síntomas de ansiedad y depresión en su población de estudio. Por su parte, Souter et al. (2021) analizan la situación del fútbol masculino y femenino durante el mismo contexto, y recomiendan que los clubes adopten estrategias para favorecer el bienestar de sus deportistas, las cuales deben mantenerse a lo largo del tiempo.

De acuerdo con lo descrito previamente, se resalta la necesidad de intervenir en favor del bienestar global en los deportes de competencia. Desde la psicología del deporte, se suele enfatizar en el modelo de entrenamiento de habilidades psicológicas derivado de las “terapias de segunda generación” provenientes del enfoque cognitivo

conductual (Gardner & Moore, 2017; Gross et al., 2016; Moore & Gardner, 2014). Sin embargo, este modelo ha encontrado limitaciones en el deporte debido a su excesivo énfasis en el control y supresión de pensamientos y emociones, obteniendo efectos adversos en el bienestar y rendimiento deportivo (Gardner & Moore, 2017; Gross et al., 2016; Moore & Gardner, 2014). Por otro lado, las intervenciones basadas en mindfulness han demostrado ser capaces de mejorar el bienestar de las personas en distintos ámbitos, pertenecientes a las “terapias de tercera generación” (de Vibe et al., 2018; Kersemaekers et al., 2018).

El **mindfulness o conciencia plena** se define como la capacidad de prestar atención al presente, reconociendo nuestras emociones, pensamientos y sensaciones, con una actitud libre de juicio (Kabat-Zinn, 2003), lo cual favorece al deportista a centrarse en los estímulos relevantes a sus objetivos y mantener un estado óptimo de bienestar (Gardner & Moore, 2017; Gross et al., 2016). Esta definición es empleada por múltiples autores para desarrollar sus intervenciones basada en mindfulness en el contexto deportivo (Carraca, 2019; Cote et al., 2019; Sole et al., 2020; Wolch et al., 2020). En la psicología del deporte, como recapitulan Sole et al. (2020), se destacan los protocolos de intervención Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) y Mindfulness and Acceptance Commitment (MAC), los cuales cuentan con elementos del Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) y del Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) respectivamente.

Por ejemplo, Carraca et al. (2019) desarrollaron una intervención basada en mindfulness con un equipo profesional de fútbol, en donde lograron aumentar sus niveles de mindfulness y flexibilidad psicológica, los cuales asociaron a tener una mayor bienestar y rendimiento; Gross et al. (2016) aplicaron el protocolo Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) en comparación al Psychological Skills Training (PST) en un equipo de atletas universitarios de básquet, y encontraron una mejoría en el bienestar psicológico general en el grupo de intervención.

Por tal motivo, el presente trabajo tiene como **objetivo** identificar si las intervenciones basadas en Mindfulness favorecen al Bienestar global en deportistas competitivos, para ellos se realizará una revisión de la literatura en psicología. En resumen, la investigación gira en torno a resolver la siguiente **pregunta**: ¿Las

intervenciones basadas en Mindfulness favorecen al Bienestar global en deportistas competitivos?



## **CAPÍTULO II: MÉTODO**

### **2.1. Criterios de elegibilidad**

#### **2.1.1. Criterios de inclusión**

El presente estudio se basó en las investigaciones que cumplan con los siguientes criterios de selección: a) Estudios cuantitativos, por el interés de obtener datos que puedan ser medibles y replicados. b) Estudios referentes al ámbito deportivo de competencia, debido a la mayor exigencia dentro del contexto y sus posibles efectos en las personas. c) Estudios en donde el mindfulness sea una variable de intervención o de correlación. Se incluyó al mindfulness por ser una herramienta con efectividad en distintos ámbitos de la psicología. d) Estudios que midan bienestar global o alguna de sus dimensiones: bienestar subjetivo, bienestar psicológico y bienestar social. Esta selección se debe a que el bienestar puede ser abordado de manera integral o por sus dimensiones, y al ser reciente esta perspectiva teórica se opta por incluir los estudios que consideren una de las dimensiones. e) Estudios que especifiquen número de participantes, con el objetivo de poder conocer el alcance de la investigación. f) Estudios que especifiquen los instrumentos aplicados, ya que permite conocer las características de las herramientas y sus objetivos de medición dentro de la investigación. g) Estudios escritos en castellano o inglés. Considerando que el primero es el idioma de la presente investigación, y el segundo es el idioma con más artículos en publicación. h) Estudios publicados en entre los años 2010 y 2021, se consideró recopilar los hallazgos en la última década para obtener los resultados más actuales. i) Estudios identificados en las bases de datos proporcionadas por la Universidad de Lima y recuperados en su formato de texto completo, se utilizaron los recursos disponibles al alcance del investigador. j) Estudios cuya población sean deportistas competitivos, para diferenciar a la población de estudio con respecto a deportistas recreativos.

#### **2.1.2. Criterios de exclusión**

Por su parte, como criterios de exclusión, junto con el incumplimiento de los criterios de inclusión mencionados, se descartó aquellos que no eran artículos científicos publicados,

por ejemplo: libros, tesis, reseñas, cartas al editor, entre otros. Esto se estableció debido a que se consideraron únicamente artículos que proporcionen evidencia empírica contrastable. Además, no se tendrán en consideración las revisiones sistemáticas con o sin metanálisis, ya que es recomendable remitirse a la fuente primaria de investigación para realizar el análisis acorde al objetivo de la presente revisión. Finalmente, sólo aplicaron los trabajos referentes al ámbito de la psicología.

## **2.2. Estrategia de búsqueda**

La estrategia de búsqueda tomó como referencia las indicaciones del protocolo PRISMA (Urrútia & Bonfill, 2010). La búsqueda tuvo lugar entre enero de 2021 y febrero 2021, en las bases de datos digitales: APA PsycNet, Ebsco y Scopus. Se utilizaron las siguientes palabras clave en inglés y su traducción al español: well-being (bienestar), sport (deporte), mindfulness (atención plena y conciencia plena), athletes (atletas) y intervention (intervención). Estas palabras fueron seleccionadas en referencia a investigaciones previas en psicología, y los tesauros de las bases de datos APA PsycNet y Ebsco. Asimismo, las palabras fueron combinadas de la siguiente forma: well-being/sport/mindfulness; well-being/sport/mindfulness/athletes; y mindfulness/intervention/well-being/athlete. Junto con las combinaciones de palabras claves, se utilizaron los operadores booleanos “AND” y “OR”. Como resultado, los términos fueron ingresados en los buscadores de la siguiente forma: (well-being OR bienestar) AND (sport OR deporte) AND (mindfulness OR "atención plena" OR "conciencia plena"); (well-being OR bienestar) AND (sport OR deporte) AND (mindfulness OR "atención plena" OR "conciencia plena") AND (athlete OR atleta); (mindfulness OR "atención plena" OR "conciencia plena") AND (intervention OR intervención) AND (well-being OR bienestar) AND (athlete OR atleta). Además, solo se recogieron los artículos publicados entre 2010 y 2021.

Asimismo, los resultados de búsqueda fueron importados al programa de bibliografía virtual Mendeley Desktop. La lista de resultados fue revisada de manera manual y a través del programa, con el objetivo de identificar y eliminar los elementos duplicados.

Por último, es importante mencionar que, si bien 2 de los artículos seleccionados no se hallaron en su formato de texto completo en la base de datos, si se encontraron publicados por los propios autores en configuración de libre acceso en la plataforma researchgate.net y en la página web de la revista de publicación correspondiente.

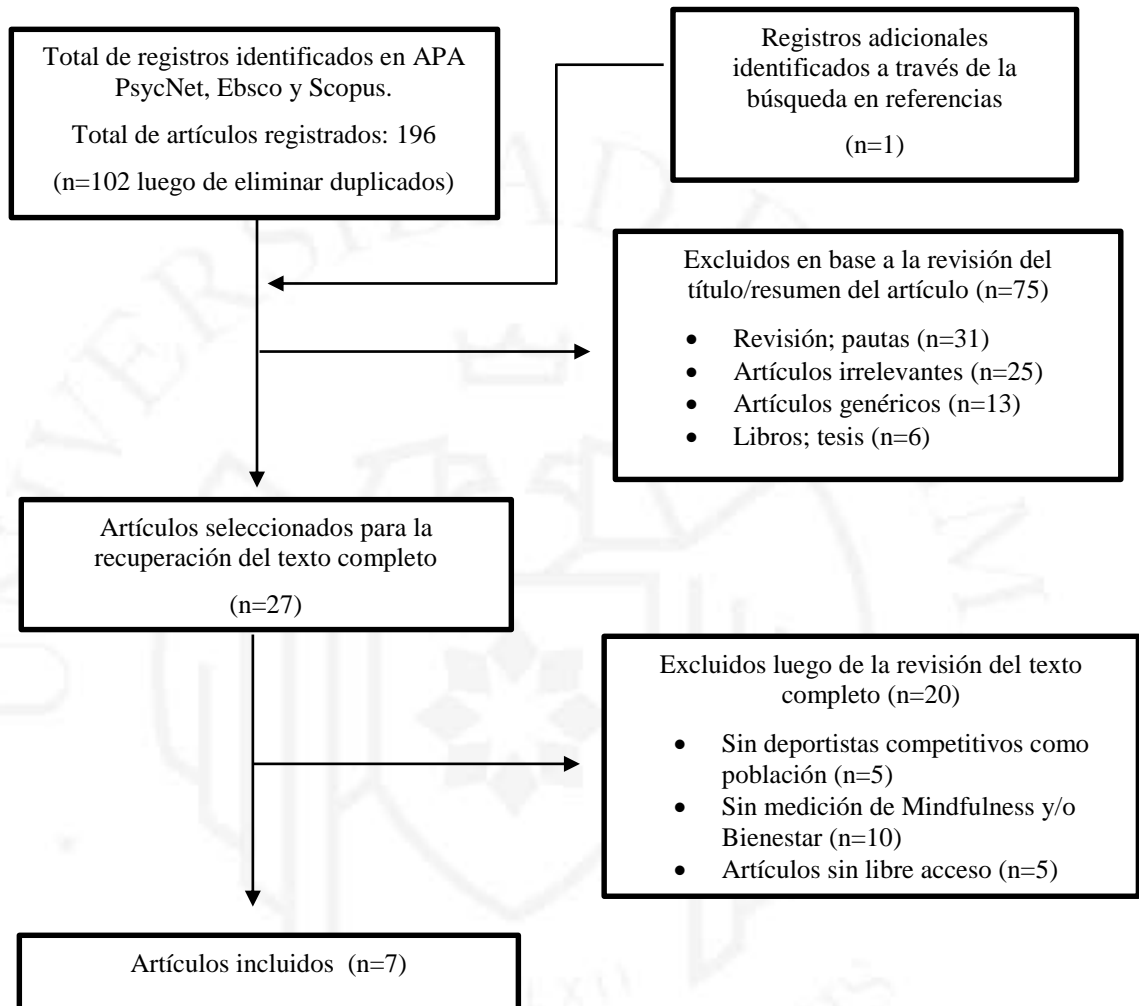




## 2.3. Flujograma

Figura 2.1

*Flujograma*



## CAPÍTULO III: RESULTADOS

**Tabla 3.1**

*Análisis de artículos incluidos*

<b>Autor</b>	<b>Shannon et al.</b>	<b>Jones et al.</b>	<b>Shannon et al.</b>	<b>Macdougall et al.</b>	<b>Zhang et al.</b>	<b>Chen et al.</b>	<b>Baltzer &amp; Akhtar</b>
<b>Año</b>	2020	2020	2019	2019	2017	2017	2014
<b>Título</b>	The association between mindfulness and mental health outcomes in athletes: testing the mediating role of autonomy satisfaction as a core psychological need	Mindfulness-Based Stress Reduction Benefits Psychological Well-Being, Sleep Quality, and Athletic Performance in Female Collegiate	Effects of a Mental Health Intervention in Athletes: Applying Self-Determination Theory	A Pilot Randomised Controlled Trial to Enhance Well-Being and Performance of Athletes in Para Sports	Assessing acceptance in mindfulness with direct-worded items: The development and initial validation of the Athlete Mindfulness Questionnaire	Gratitude and Athletes' Life Satisfaction: The Moderating Role of Mindfulness	Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes
<b>Diseño de Investigación</b>	Experimental (Coeficiente Beta, Coeficiente de determinación)	Experimental (T de Student, Correlación de Pearson, D de Cohen)	Experimental (T de Student, Coeficiente Beta, Coeficiente de determinación)	Experimental (ANCOVA, Eta al cuadrado)	Correlacional (Correlación de Pearson)	Correlacional (Correlación de Pearson, Coeficiente Beta)	Experimental (MANOVA, T de Student)
<b>Muestra</b>	N=240	N=27	N=238	N=18	N=27	N=190	N=42

<b>Deporte</b>	Varios: Deportes Gaélico, Fútbol, Rugby, Hockey, Básquet, Netball, Remo, entre otros.	Remo	Varios: Fútbol Gaélico, Fútbol, Hockey, Netball, entre otros.	Fútbol Hurling, Rugby, Básquet, entre otros.	Varios: Básquet en silla de ruedas, Rugby, Atletismo, Ciclismo, Natación, entre otros.	5 deportes: Buceo, Gimnasia, Nado Sincronizado, Tenis de Mesa, and Wushu	Varios (taekwondo, voley, atletismo, balonmano, fútbol, softball, tenis de mesa, básquet, tenis, entre otros)	Fútbol y Remo
<b>Intervención basada en Mindfulness</b>	No	Sí	Sí	Sí	No	No	No	Sí
<b>Diseño Instruccional</b>	No aplica	9 semanas 8 sesiones 75 minutos	2 semanas 2 sesiones 90 minutos	8 semanas 8 sesiones 60 minutos	No aplica	No aplica	No aplica	6 semanas 12 sesiones 30 minutos
<b>Herramienta de evaluación para variable Mindfulness</b>	Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) $\alpha=.88$	Five Facet Mindfulness Questionnaire $\alpha=N/E$	Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) $\alpha=0.88$	Cognitive and The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) – Traducción al idioma chino $\alpha = 0.85$	Athlete Mindfulness Questionnaire (AMQ): Present-moment attention ( $\alpha = 0.75$ ); Awareness ( $\alpha =0.76$ ); Acceptance ( $\alpha = 0.64$ )	Mindfulness Awareness Attention Scale (MAAS) $\alpha = .86$	Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) $\alpha = N/E$	
<b>Variable Bienestar</b>	Bienestar global	Bienestar psicológico	Bienestar global	Bienestar global	Bienestar subjetivo	Bienestar subjetivo	Bienestar psicológico y Bienestar subjetivo	

<b>Herramienta de evaluación para la variable bienestar</b>	Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) $\alpha=.90$	Scales of Psychological Well-Being $\alpha=N/E$	Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) $\alpha=0.90$	The Scale of Positive and Negative Experience (SPANE): Positive Emotion ( $\alpha=.73$ ), Negative Emotions ( $\alpha=.66$ ), Balance of emotions ( $\alpha=.77$ ) The Satisfaction with Life Scale (SWLS) $\alpha=0.78$ Psychological Well-Being Scale (PWBS) $\alpha=.93$ Social Well-Being Questionnaire $\alpha=0.74$	The Training and Competition Well-being Scale (TCWS) $\alpha = 0.70$	The Satisfaction with Life Scale (SWLS) $\alpha =.86$	The Psychological Well-Being Scale (PWBS) $\alpha =N/E$  The Satisfaction with Life Scale (SWLS) $\alpha =N/E$
<b>Objetivo</b>	Determinar la relación entre Mindfulness, el Bienestar y el estrés en estudiantes-deportistas. Evaluar el rol de mediación de la satisfacción de la autonomía para un Bienestar óptimo según la Teoría de la Autodeterminación	Investigar la influencia del Mindfulness-Based Stress Reduction en el Bienestar Psicológico, sueño, habilidades atléticas de adaptación, y desempeño Deportivo en un equipo universitario de remo.	Determinar el efecto de una intervención de salud mental que comprende un programa de atención plena para promover el bienestar, reducir el estrés y aumentar la competencia en el autocontrol de la salud mental.	Determinar si un programa Mindfulness Acceptance Commitment de 8 sesiones realizada a través de Entrevistas Motivacionales puede mejorar el Bienestar de atletas en Paradeportes.	Desarrollar y validar un instrumento para medir mindfulness específicamente en el contexto deportivo: Athlete Mindfulness Questionnaire	Investigar la relación entre Mindfulness, Gratitud y Satisfacción con la vida.	Medir el impacto del programa Mindfulness Meditation Training for Sport en emociones positivas y negativas, mindfulness, Bienestar Psicológico y Satisfacción con la vida en atletas

<b>Resultados</b>	Se encontró que Mindfulness es un predictor directo para satisfacción de autonomía, Bienestar y estrés. De la misma forma, satisfacción de autonomía lo es para Bienestar y estrés.	Se obtuvo mejoras en las habilidades atléticas de adaptación, Bienestar Psicológico y calidad de sueño percibida, las cuales fueron correlacionadas de manera significativa con el aumento del Mindfulness en los deportistas.	La intervención State of Mind Ireland, no obtuvo un aumento en los niveles de Mindfulness de manera directa, pero sí de manera indirecta a través de la satisfacción de competencia percibida por el atleta. Igualmente, la satisfacción de competencia también se relacionó de manera indirecta con el estrés y bienestar.	El programa Mindfulness Acceptance Commitment realizado a través de Entrevistas Motivacionales mejoró el Bienestar Subjetivo y Bienestar Psicológico. No se observó un progreso en el Bienestar Social y Mindfulness.	El Athlete Mindfulness Questionnaire y sus subescalas demostraron tener validez y confiabilidad, correlacionándose positivamente con instrumentos utilizados en el contexto deportivo que miden: Mindfulness, Bienestar Subjetivo, Afecto Positivo, y Estado de Flow.	La correlación entre Gratitud y Satisfacción con la Vida (Bienestar Subjetivo se ve fortalecida cuando el atleta presenta altos niveles de Mindfulness.	El programa Mindfulness Meditation Training for Sport afecta positivamente el nivel de Mindfulness, y favorece al equilibrio de la experiencia de emociones positivas y negativas. No se encontraron cambios en Bienestar Psicológico o Bienestar Subjetivo
-------------------	---	--	---	---	---	---	---

El presente estudio recopila y analiza 7 artículos que investigan al mindfulness y bienestar en el contexto deportivo de competencia. De forma general, se agrupan los resultados en 2 subgrupos: artículos con diseño experimental que realizan intervenciones basadas en mindfulness (n=4), y artículos correlacionales (n=3). Se realiza esta distinción, ya que el primer subgrupo tiene como objetivo indagar sobre el impacto y nivel de causalidad entre variables, además de poder encontrar correlaciones estadísticamente significativas. Mientras que el segundo subgrupo, se centra en las asociaciones entre variables, es decir identificar correlaciones significativas, las cuales no necesariamente implican causalidad. Es importante añadir que dentro de los resultados no se encontraron estudios longitudinales o que realicen un seguimiento a través del tiempo luego de haber aplicado una intervención.

En relación con el primer subgrupo, Baltzer & Akhtar (2014) desarrollan un programa de intervención basado en mindfulness: Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS). El diseño instruccional del programa se organiza en 12 sesiones grupales de 30 minutos realizadas 2 veces por semanas durante 6 semanas, sumado a la recomendación de realizar una práctica diaria de 5 a 10 minutos. En cada sesión, los primeros 20 minutos fueron dedicados a la psicoeducación y preguntas de los atletas y entrenadores con relación a los siguientes temas: “Capacidad de conciencia plena”, “Pensamientos de afecto hacia uno mismo y compañeros de equipo”, “Ejercicios de concentración” y “Práctica de aceptación de estados mentales negativos”. Y los últimos 10 minutos se enfocaron en la práctica de la meditación. El MMTS es aplicado a un equipo de fútbol con el objetivo de medir su impacto en niveles de mindfulness, emociones positivas y negativas, bienestar psicológico, y satisfacción con la vida (bienestar subjetivo). Como grupo control se utiliza al equipo de remo de la misma universidad, ambos son equipos femeninos y programados para competir dentro de las mismas fechas. Se encontró que el programa incrementó de manera positiva los niveles de mindfulness en el grupo de intervención a comparación del grupo control ( $t=3.316$ ,  $p<.01$ ). Asimismo, las emociones positivas y negativas, en el grupo de intervención no hubo cambios estadísticamente significativos, mientras que en el grupo control, se evidenció un aumento de emociones negativas ( $t=4.539$ ,  $p<.001$ ); lo cual indica que el MMTS favorece al equilibrio de la experiencia de emociones. Con respecto al bienestar

psicológico y satisfacción con la vida no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Conjuntamente, Macdougall et al. (2019) buscaron determinar si el programa Mindfulness Acceptance Commitment (MAC) realizado a través de Entrevistas Motivacionales (EM) puede mejorar el bienestar de atletas competitivos en paradesportes. El diseño instruccional de la intervención tuvo una duración de 8 semanas, en donde se realizó 1 sesión de 1 hora por semana de forma individual. Asimismo, se presentaron de forma secuencial los siguientes temas: 1) Entrevista de evaluación, 2) Introducción y psicoeducación, 3) Mindfulness, 4) Valores y conductas dirigidas por valores, 5) Aceptación, 6) Mejorando el compromiso, 7) Consolidación de la habilidad, 8) Mantener y mejorar MAC. Cada sesión fue estructurada con una primera parte de psicoeducación y otra de ejercicios prácticos, sumado a los ejercicios entre sesiones que el participante debía realizar por su cuenta. Para realizar la investigación, abordaron el bienestar desde sus diferentes dimensiones, evaluando bienestar subjetivo (Hedónico), bienestar psicológico y bienestar social (Eudemónico). En comparación con el grupo control, en el grupo de intervención se observaron entre medianos y grandes tamaños del efecto en las distintas dimensiones del bienestar subjetivo y bienestar psicológico (Hedónico y Eudemónico): satisfacción con la vida ( $\eta^2=.29$ ,  $p<.05$ ), autonomía ( $\eta^2=.23$ ,  $p=.05$ ), crecimiento personal ( $\eta^2=.28$ ,  $p<.05$ ), y relaciones positivas ( $\eta^2=.25$ ,  $p<.05$ ). Asimismo, no se encontraron efectos significativos de la intervención en bienestar social y mindfulness.

Por su parte, Shannon et al. (2019) plantearon como objetivo determinar el efecto de la intervención State of Mind Ireland (SOMI) con un diseño instruccional basado en salud mental y atención plena para promover el bienestar, reducir el estrés y aumentar la competencia en el autocontrol de la salud mental en deportistas competitivos. El programa tuvo una duración de 2 semanas, en las cuales se realizaron 2 sesiones grupales de 90 minutos, y el reforzamiento de la práctica diaria en casa a través de recordatorios vía mensaje de texto y correo electrónico. El tema de la primera sesión fue “Introducción a conceptos de salud mental”, el de la segunda “Instrucciones y como usar la aplicación del mindfulness”, y el de la práctica en casa “Consciencia sin juicio del momento presente”. En comparación con el grupo control, los resultados de la intervención determinaron que no existió una mejora estadísticamente significativa en mindfulness, ni

de manera indirecta en satisfacción de competencia, estrés o bienestar al tener al mindfulness como mediador. Sin embargo, la intervención sí demostró un efecto significativo en la satisfacción de la competencia y al tenerlo como principal mediador ( $\beta = .39$ , 95%). Además, a través de satisfacción de la competencia se encontraron efectos indirectos en mindfulness ( $\beta = 0.07$ , 95%), estrés ( $\beta = -.06$ , 95%) y bienestar ( $\beta = .05$ , 95%). Como resultado adicional, encontraron que el bienestar se ve afectado de manera indirecta por todas las demás variables ( $\beta=.01$ ,  $p < .05$ ;  $R^2 = .54$ ).

Adicionalmente, Jones et al. (2020) tuvieron como propósito investigar la influencia del programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) en el bienestar psicológico, sueño, habilidades atléticas de adaptación, y desempeño deportivo en un equipo universitario de remo. El diseño instruccional de la intervención estuvo estructurado en 9 semanas, en donde se realizaron 8 sesiones grupales de 75 minutos y la recomendación de práctica diaria en casa de 10 minutos antes de dormir. Cada sesión tuvo como objetivo facilitar el mindfulness a través de meditaciones guiadas y discusiones grupales, además se repartió material didáctico y audios para complementar la práctica en casa. A diferencia del protocolo original el tiempo de cada sesión se redujo en 50% y se dejó de lado el retiro de silencio. Cabe añadir que el total de participantes asistió a un mínimo de 7 sesiones. Se encontró que los niveles de mindfulness aumentaron de forma significativa ( $t=-2.646$ ,  $p=.02$ ,  $d= .69$ ), de igual forma mejoraron los niveles de bienestar, ya que en el grupo MBSR disminuyeron de manera significativa los puntajes ( $t=2.864$ ,  $p=.013$ ,  $d=.77$ ). Además, los puntajes de bienestar se correlacionaron significativamente de manera negativa con los cambios en los puntajes de mindfulness ( $r=-.74$ ,  $p=.003$ ). En relación con la calidad de sueño, no se presentó una disminución significativa en el grupo de intervención ( $t=2.175$ ,  $p=.05$ ,  $d=.56$ ), en otras palabras, la intervención favoreció a la mejora de la calidad de sueño. También, los resultados del grupo de intervención en el Five Facet Mindfulness Questionnaire se correlacionaron negativamente con los puntajes en calidad de sueño ( $r=-.68$ ,  $p=.005$ ) y tiempo de sueño durante el día ( $r=-.54$ ,  $p=.04$ ). Con relación al rendimiento deportivo, no se observó un efecto directo de la intervención, pero sí se correlacionaron los puntajes del Athletic Coping Skills Inventory 28 con los resultados obtenidos por el grupo MBSR en el Five Facet Mindfulness Questionnaire ( $r=.62$ ,  $p=.01$ ). Conjuntamente, en el Test Ergométrico, se obtuvo una reducción



significativa del tiempo de cumplimiento de la tarea por parte del grupo de MBSR ( $t=4.008$ ,  $p=0.002$ ,  $d=1.112$ ).

Por otro lado, con relación al segundo subgrupo, Chen et al. (2017) tuvieron como objetivo investigar la relación entre mindfulness, gratitud y satisfacción con la vida (bienestar subjetivo), en deportistas universitarios de competencia provenientes de distintos deportes. Se encontró una correlación positiva entre mindfulness y satisfacción con la vida, pero no fueron estadísticamente significativas. Sin embargo, sí se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa ( $r=.18$ ,  $p<.05$ ) entre satisfacción con la vida y gratitud, y entre gratitud y mindfulness ( $r=.16$ ,  $p<.05$ ). Conjuntamente, cuando el mindfulness es evaluado con la gratitud si tiene un impacto en la satisfacción con la vida ( $\beta = .16$ ,  $p < .05$ ). En otras palabras, la correlación entre gratitud y satisfacción con la vida se ve fortalecida cuando el atleta presenta altos niveles de mindfulness.

Mientras tanto, Zhang et al. (2017) desarrollaron y validaron un nuevo instrumento para medir mindfulness específicamente en el contexto deportivo: Athlete Mindfulness Questionnaire (AMQ). Para alcanzar este objetivo se realizaron 5 estudios, del estudio 1 al 4 se realizó la estructuración, correlación y corrección de cada ítem del instrumento, y en el 5 se buscó aumentar la validez de este al correlacionar cada subescala con instrumentos que miden mindfulness, bienestar, flow, entre otros. Las subescalas del instrumento son “Atención al momento presente”, “Consciencia” y “Aceptación”, las cuales fueron correlacionadas positivamente con el Mindful Attention Awareness Scale ( $r=.46$ ,  $r=.21$ ,  $r=.30$ ,  $p < .01$ ), Training and Competition Well-being Scale ( $r=.35$ ,  $r=.13$ ,  $r=.34$ ,  $p < .01$ ), y Short Dispositional Flow Scale ( $r=.48$ ,  $r=.38$ ,  $r=.37$ ,  $p < .01$ ).

Finalmente, Shannon et al. (2020) proponen determinar la relación entre mindfulness, bienestar y estrés en estudiantes-deportistas, y evaluar el rol de la satisfacción de la autonomía para un bienestar óptimo. Se encontró que mindfulness de manera significativa y directa predice la satisfacción de autonomía ( $\beta = .42$ ,  $p < .001$ ) y bienestar ( $\beta = .26$ ,  $p < .001$ ). Además, mindfulness tiene un impacto significativo como predictor de la variable bienestar a través de la satisfacción de la autonomía ( $R^2=.40$ ). Asimismo, satisfacción de la autonomía predice de manera significativa y positiva al bienestar ( $\beta = .47$ ,  $p < .001$ ). Por su parte el estrés, es pronosticado de manera directa y negativa por el mindfulness ( $\beta = -.42$ ,  $p < .001$ ), satisfacción de la autonomía ( $\beta = -.57$ ,  $p < .001$ ) y Bienestar ( $\beta = -.72$ ,  $p < .001$ ). En resumen, el mindfulness resulta ser un

predictor directo de la satisfacción de la autonomía, una necesidad psicológica básica que favorece al bienestar y reducción de estrés.



## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

Mediante la presente revisión de la literatura, se encuentra evidencia empírica mixta referente al mindfulness como una variable que favorece al bienestar global de deportistas competitivos. Los estudios revisados permiten identificar dos categorías de hallazgos. El primer grupo evidencia que el mindfulness sí favorece categorías del bienestar global, y un segundo grupo no esclarece de igual manera la dinámica entre las variables.

En el primer grupo de estudios se encuentra el trabajo de Jones et al. (2020) quienes consiguieron aumentar los niveles de mindfulness y bienestar a través de la intervención Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), y además encontraron que a mayores niveles de mindfulness, mayor bienestar psicológico. El programa se realizó en 8 sesiones a lo largo de 9 semanas, con una aproximación grupal a un equipo de remo femenino, por lo mismo, es importante preguntarse si los resultados se podrían replicar en una población masculina. Por ejemplo, Reardon et al (2019) señala diferencias entre las principales psicopatologías en deportistas según su género, lo cual podría indicar distintas necesidades y características en cada población. Sin embargo, la investigación, al realizarse en un deporte con modalidad individual y grupal, aporta indicios de que la aplicación del MBSR se podría replicar tanto en deportes individuales como colectivos. Conjuntamente, Macdougall et al. (2019) quienes también utilizaron al mindfulness como herramienta en un programa de intervención individual de 8 semanas que combina el protocolo Mindfulness Acceptance Commitment (MAC) con Entrevistas Motivaciones (EM), lograron aumentar de manera significativa los niveles de bienestar subjetivo y bienestar psicológico. Asimismo, también tuvieron un efecto en los puntajes de mindfulness y bienestar social pero no fue estadísticamente significativo (Macdougall et al., 2019). Si bien sí se obtuvieron resultados positivos en la intervención, Macdougall et al. (2019) no dan una explicación por la cual los niveles de mindfulness no aumentaron de forma significativa. Un posible motivo puede deberse a que el protocolo MAC fue abordado a través de EM, ya que en otras investigaciones en donde se utiliza únicamente el MAC, si mejoran los resultados de mindfulness en el deporte (Josefsson et al., 2019b; Moghadam et al., 2013; Zhang et al., 2016) Por su parte, Zhang et al. (2017) desarrollaron el Athlete Mindfulness Questionnaire (AMQ) para medir mindfulness en el contexto

deportivo, lo correlacionan positivamente con mindfulness y bienestar subjetivo a través de instrumentos comúnmente utilizados en aplicaciones dentro de la psicología del deporte. Esta investigación no solo aumenta la evidencia empírica entre las variables, sino que, además, resalta la importancia de contar con instrumentos para medir constructos específicamente en deportistas de competencia. Asimismo, Shannon et al. (2020), quienes abordaron el bienestar de forma global, encontraron que el mindfulness predice de manera directa y significativa el bienestar en deportistas universitarios de competencia. Cabe añadir que las últimas investigaciones mencionadas en este grupo realizan sus estudios en múltiples deportes, sugiriendo un amplio alcance de los resultados en el mundo del deporte (Macdougall et al., 2019; Shannon et al., 2020; Zhang et al., 2017).

Con respecto al segundo grupo, Baltzer & Akhtar (2014) a través de la intervención Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS) si bien pudieron aumentar los niveles de mindfulness y beneficiar el equilibrio de emociones positivas y negativas en un equipo de fútbol competitivo, sin embargo, no encontraron mejoras en el bienestar de los deportistas. Esto se podría deber a que el programa MMTS propone sesiones de 30 minutos, y quizás podría tener mejores resultados si se aumentase la duración de la intervención y realizara reforzamientos para la práctica personal como lo aplicaron otros estudios (Jones et al., 2020; Macdougall et al., 2019). De igual forma, Shannon et al. (2019) quienes a través del State of Mind Ireland (SOMI), realizaron una intervención basada en salud mental y mindfulness, pero no lograron tener un impacto directo en mindfulness. Sin embargo, si obtuvieron resultados de manera indirecta en mindfulness, bienestar y estrés a través del incremento en la satisfacción de competencia. Los resultados se pueden deber a que el programa solo constó de dos sesiones, un periodo bastante corto a comparación de estudios similares (Baltzer & Akhtar, 2014; Jones et al., 2020; Macdougall et al., 2019). Por último, Chen et al. (2017) encontraron una relación positiva entre mindfulness y satisfacción con la vida (bienestar subjetivo), la cual no fue estadísticamente significativa. Sin embargo, sí se demostró que el mindfulness tiene un impacto significativo en satisfacción con la vida cuando es evaluado con la variable gratitud. Dentro de este grupo, se pueden observar resultados parciales con relación al mindfulness y bienestar, es decir intervenciones que favorecieron solo a una de las dos

variables o resultados que demuestran un efecto indirecto en las dos variables a través de una tercera.

Adicionalmente, con respecto a la medición del bienestar, se observa que solo 3 investigaciones la abordaron de manera global (Macdougall et al., 2019; Shannon et al., 2019; Shannon et al., 2020), 1 evaluó bienestar psicológico y bienestar subjetivo de manera conjunta (Baltzer & Akhtar, 2014), y las restantes evaluaron solo bienestar subjetivo o bienestar psicológico. Este hecho pone en evidencia, la necesidad de esclarecer el abordaje del bienestar, como mencionan algunos autores (Macdougall et al., 2016; Magyar & Keyes, 2019; Perugini et al., 2019; Wang et al., 2019). En la práctica, al desarrollar el estudio del bienestar en una población (deportiva o no) implica tener definido qué aspectos desean conocerse. Por ejemplo, si se busca conocer la percepción que tiene un deportista sobre los logros materiales o experiencias placenteras durante su vida, será necesario evaluar el bienestar subjetivo (Diener et al., 2018). Por otro lado, si se requiere entender en qué medida el deportista se siente o percibe satisfecho con un crecimiento psicológico o personal, en el sentido de ir madurando en su capacidad gestionar sus recursos emocionales/personales ante la vida, será necesario evaluar el bienestar psicológico (Ryff, 2018). Y, si se desea comprender sus percepciones sobre qué tan aceptado o rechazado se siente en su entorno social, se utilizará el bienestar social (Magyar & Keyes, 2019). Sin embargo, si todo ese conjunto demanda ser conocido o evaluado, se recurrirá al bienestar global como medida integradora (Macdougall et al., 2016; Magyar & Keyes, 2019; Perugini et al., 2019; Wang et al., 2019).

De la misma forma, en las 4 investigaciones revisadas que aplican intervenciones basadas en mindfulness, los 4 diseños instruccionales fueron distintos. Encontrando su principal diferencia en la duración de las sesiones y del programa (Baltzer & Akhtar, 2014; Jones et al., 2020; Macdougall et al., 2019; Shannon et al., 2019). Por ejemplo, las sesiones más breves duraron 30 minutos, mientras que las más largas 90 minutos. Además, el programa más corto fue de 2 semanas y el más extenso 9 semanas. A partir de estas diferencias, es importante continuar indagando sobre los protocolos de intervención basados en mindfulness y su diseño instruccional más propicio según la población objetivo.

Como aporte en la práctica de la psicología en el deporte, a partir del análisis de los estudios recolectados que utilizan intervenciones basadas en Mindfulness, se sugiere

el uso del protocolo Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) o del Mindfulness Acceptance Commitment (MAC) para favorecer el Bienestar global de deportistas competitivos. Dentro del estudio realizado por Jones et al. (2020) el MBSR presenta un tamaño del efecto considerable y tiene un efecto significativamente positivo en Mindfulness y Bienestar psicológico. Por su parte, Macdougall et al. (2019) al intervenir utilizando el MAC a través de entrevistas motivacionales, obtienen un tamaño del efecto grande e impactan positivamente en Bienestar subjetivo y Bienestar psicológico.

Asimismo, también es importante recoger otras variables abordadas en los estudios, ya que estas también deberían ser de consideración en la práctica del psicólogo y el diseño de sus programas aplicativos. Las intervenciones basadas en Mindfulness revisadas (Baltzer & Akhtar, 2014; Jones et al., 2020; Shannon et al., 2019) también favorecieron al equilibrio de emociones positivas y negativas, satisfacción de competencia, calidad de sueño, habilidades atléticas de adaptación y rendimiento deportivo, lo cual corrobora hallazgos de estudios similares (Carraca et al., 2019; Gross et al., 2016; Josefsson et al., 2019a; Minkler et al., 2019; Scott-Hamilton & Shutte, 2016; Trujillo & Reyes, 2019; Wolch et al., 2020). Además, se asocian a otras como gratitud, flexibilidad psicológica, estado de Flow, satisfacción de autonomía y reducción de estrés (Carraca et al., 2019; Chen et al., 2017; Josefsson et al., 2019a; Shannon et al., 2020; Zhang et al., 2017; Trujillo & Reyes, 2019).

Continuando con el aporte a la psicología, es importante tener en cuenta que la prevalencia de patologías relacionadas a salud mental en deportistas suele presentarse antes de los 25 años, y además que los niveles de exigencia son cada vez más altos en etapas formativas, por lo cual no hay razón para esperar a que los deportistas lleguen a un nivel profesional para recién intervenir en favor de su bienestar (Grossman & Lames, 2015; Rice et al., 2019). Es por tal motivo que se resalta la necesidad de realizar programas educativos desde las academias y divisiones formativas de clubes e instituciones deportivas. Asimismo, como se mencionó previamente, el contexto social juega un rol importante en el desarrollo de los jóvenes atletas (Ryan & Deci, 2017; Ortiz, 2017). Por lo cual, dentro de estos programas también se debe considerar a otros actores como entrenadores, padres de familia y directivos. Establecer un ciclo de capacitaciones regulares para entrenadores y una escuela para padres mensual, son dos actividades por incluir en este tipo de programas. Como psicólogo, dentro del diseño instruccional se

tendría como objetivo la promoción de la salud mental y el desarrollo del bienestar global del deportista. Además, es importante tener en cuenta las características del público objetivo con el fin de adaptar el contenido para facilitar el aprendizaje.

Por otro lado, al igual que en cualquier ámbito de la psicología, es importante tener en cuenta las características del entorno. En este caso, en el deporte, las especificaciones de cada disciplina deportiva han de ser tomadas en cuenta al momento intervenir. Por ejemplo, las diferencias entre deportes individuales y colectivos, o el alto componente de meditación en las artes marciales lo cual puede favorecer a la factibilidad de una intervención basada en Mindfulness (Trujillo & Reyes, 2019).

De igual forma, es importante reconocer las limitaciones de la presente investigación. En cuanto a los resultados, hay que tener en cuenta que solo se han recogido los artículos que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión, por lo cual investigaciones que no estén en acceso al público de manera libre, no ha sido consideradas.

A futuro, se recomienda realizar investigaciones experimentales que utilicen intervenciones basadas en Mindfulness con población de un deporte en específico. Asimismo, sería de gran utilidad que puedan evaluar el Bienestar de forma global, y realicen un seguimiento 6 meses después, para saber si los efectos de la intervención se mantienen a través del tiempo.

## CONCLUSIONES

La presente revisión de la literatura, resultó en el análisis de investigaciones experimentales y correlacionales, con el objetivo identificar si las intervenciones basadas en Mindfulness favorecen el Bienestar global en deportistas competitivos, y se llegaron a las siguientes conclusiones:

- Se encuentra evidencia mixta en cuanto a las intervenciones basadas en Mindfulness y si estas favorecen el Bienestar global de los deportistas competitivos.
- El Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) y el Mindfulness Acceptance Commitment (MAC) se presentan como los programas con más evidencia para favorecer dimensiones del Bienestar global de deportistas competitivos.
- Igualmente, el Mindfulness se asocia positivamente con satisfacción de competencia, gratitud, satisfacción de autonomía, reducción de estrés, manejo de emociones, y flexibilidad psicológica, los cuales podrían funcionar como factores protectores del Bienestar global del atleta.



## REFERENCIAS

- Baltzell, A. & Ahktar, V. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: impact of MMTS with división I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160-173. <http://journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v02i02/6.pdf>
- Carraca, B., Serpa, S., Rosado, A., & Guerrero, P. (2019). A pilot study of a mindfulness-based program (MBSOCCERP): the potencial role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility and elite performance in soccer athletes. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(1), 34-40. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7358709>
- Chen, L. H., Wu, C.-H., & Chang, J.-H. (2017). Gratitude and Athletes' Life Satisfaction: The Moderating Role of Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1147–1159. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9764-7>
- Cote, T., Baltzell, A., & Diehl, R. (2019). A qualitative exploration of división I tennis players completing the mindfulness meditation training for sport 2.0 program. *The Sport Psychologist*, 33(3), 203-212. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0155>
- De Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PLOS ONE*, 13(4), e0196053. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196053>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- ESPN (2020, 15 de julio). El impacto del Coronavirus en el deporte en Perú, al instante. *ESPN*. [https://www.espn.com.pe/otros-deportes/nota/\\_/id/6758050/el-impacto-del-coronavirus-en-el-deporte-en-peru-al-instante](https://www.espn.com.pe/otros-deportes/nota/_/id/6758050/el-impacto-del-coronavirus-en-el-deporte-en-peru-al-instante)
- Gardner, F. & Moore, Z. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current Opinion in Psychology*, 16, 180–184. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.001>
- Grossmann, B. & Lames, M. (2015). From talent to professional football-youthism in German football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(6), 1-11. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.6.1103>
- Gross, M., Moore, Z., Gardner, F., Wolanin, A., Pess., R., & Marks, D. (2016). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment

- approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2016.1250802>
- Johles, L., Gustafsson, H., Jansson-Frojmark, M., Classon, C., Hasselqvist, J., & Lundgren, T. (2020). Psychological flexibility among competitive athletes: a psychometric investigation of a new scale. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00110>
- Jones, B., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. (2020). Mindfulness-Based Stress Reduction Benefits Psychological Well-Being, Sleep Quality, and Athletic Performance in Female Collegiate Rowers. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572980>
- Josefsson, T., Tornberg, R., Gustafsson, H., & Ivarsson, A. (2019a). Practitioners' reflection of working with the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach in team sport settings. *Journal of Sport Psychology in Action*. <https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1549641>
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019b). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. *Mindfulness*, 10, 1518–1529. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kersemakers, W., Rupprecht, S., Wittmann, M., Tamdjidi, C., Falke, P., Donders, R., Speckens, A., & Kohls, N. (2018). A Workplace Mindfulness Intervention May Be Associated With Improved Psychological Well-Being and Productivity. A Preliminary Field Study in a Company Setting. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00195>
- Macdougall, H., O'Halloran, P., Sherry, E., & Shields, N. (2016). Needs and Strengths of Australian Para-Athletes: Identifying Their Subjective Psychological, Social, and Physical Health and Well-Being. *The Sport Psychologist*, 30(1), 1–12. <https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0006>
- Macdougall, H., O'Halloran, P., Sherry, E., & Shields, N. (2019). A pilot randomised controlled trial to enhance well-being and performance of athletes in para sports. *European Journal of Adapted Physical*, 12(2), 1-19. <https://doi.org/10.5507/euj.2019.006>
- Magyar, J. & Keyes, C. (2019). Defining, measuring, and applying subjective well-being. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (p. 389–415). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000138-025>

- Minkler, T., Glass, C., & Hut., M. (2020). Mindfulness training for a college team: feasibility, acceptability and effectiveness from an athletic department. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1739169>
- Moghadam, M. S., Sayadi, E., Samimifar, M., & Moharer, A. (2013). Impact assessment of mindfulness techniques education on anxiety and sports performance in Badminton players Isfahan. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 4(5), 1170-1175.
- Moore, Z. & Gardner, F. (2014). Mindfulness and Performance. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, 986–1003. <https://doi.org/10.1002/9781118294895.ch51>
- Ortiz, P. (2017). “No todo es Balón” Implicando positivamente a los padres en la práctica del fútbol en etapa formativa. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(9), 1-10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a9>
- Perugini, M., de la Iglesia, G., Solano, A., & Keyes, C. (2017). The Mental Health Continuum–Short Form (MHC–SF) in the Argentinean context: Confirmatory factor analysis and measurement invariance. *Europe’s Journal of Psychology*, 13(1), 93–108. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i1.1163>
- Purcell, R., Rice, S., Butterworth, M., & Clements, M. (2020). Rates and Correlates of Mental Health Symptoms in Currently Competing Elite Athletes from the Australian National High-Performance Sports System. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01266-z>
- Ramirez-Barajas, M., Figueroa-Conde, J., Martinez-Landz, P., & L’Gamiz-Matuk, A. (2021). Síndrome de ansiedad y depresión de integrantes del club deportivo Guadalajara durante la COVID-19. *Revista Científica Especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 18(47), 69-78. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/659>
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budget, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J., Currie, A., Derevensky, J., Glick, I., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M., Han, D., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., Sills, A., Stull, T., Swartz, L., Zhu., & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Rice, S., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C., Hitchcock, M., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). Self-Determination Theory. *Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press

- Ryff, C. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. <https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Shannon, S., Hanna, D., Haughey, T., Leavey, G., McGeown, C., & Breslin, G. (2019). Effects of a Mental Health Intervention in Athletes: Applying Self-Determination Theory. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01875>
- Shannon, S., Hanna, D., Leavey, G., Haughey, T., Neill, D., & Breslin, G. (2020). The association between mindfulness and mental health outcomes in athletes: testing the mediating role of autonomy satisfaction as a core psychological need. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2020.1717578>
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N., & Brown, R. (2016). Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85–103. <https://doi.org/10.1111/aphw.12063>
- Solé, S., Pérez-Yus, M. C., Demarzo, M., Martínez-Rubio, D., Bravo, C., Rubí, F., Campony, C., García-Campayo, J., Rodríguez-Campillo, R., & Palmi, J. (2020). What do we evaluate in sport mindfulness interventions? A systematic review of commonly used questionnaires. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 15(2), 157-163. [https://www.researchgate.net/profile/Marcelo\\_Demarzo/publication/346922154\\_WHAT\\_DO\\_WE\\_EVALUATE\\_IN\\_SPORT\\_MINDFULNESS\\_INTERVENTIONS\\_A\\_SYSTEMATIC\\_REVIEW\\_OF\\_COMMONLY\\_USED\\_QUESTIONNAIRES/links/5fd21f0ca6fdcc697bf38b4a/WHAT-DO-WE-EVALUATE-IN-SPORT-MINDFULNESS-INTERVENTIONS-A-SYSTEMATIC-REVIEW-OF-COMMONLY-USED-QUESTIONNAIRES.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marcelo_Demarzo/publication/346922154_WHAT_DO_WE_EVALUATE_IN_SPORT_MINDFULNESS_INTERVENTIONS_A_SYSTEMATIC_REVIEW_OF_COMMONLY_USED_QUESTIONNAIRES/links/5fd21f0ca6fdcc697bf38b4a/WHAT-DO-WE-EVALUATE-IN-SPORT-MINDFULNESS-INTERVENTIONS-A-SYSTEMATIC-REVIEW-OF-COMMONLY-USED-QUESTIONNAIRES.pdf)
- Souter, G., Tonge, A., & Culvin, A. (2021). The impact of Covid-19 on the mental health of professional footballers. *Managing Sport and Leisure*, 1-4. <https://doi.org/10.1080/23750472.2021.1877569>
- Trujillo, D. & Reyes, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, 36(2), 418-426. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260935>
- Urrútia, G. & Bonfill, X. (2010) Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metanálisis. *Medicina Clínica*, 135(11), 507-511. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2010.01.015>
- Vella, S., Swann, C., & Tamminen, K. (2020). Reflections on the field of mental health in sport: critical issues and ways of moving forward. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1854898>

- Wang, T., Jia, Y., You, X. Q., & Huang, X. T. (2019). Exploring well-being among individuals with different life purposes in a Chinese context. *The Journal of Positive Psychology*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1663253>
- Wolch, N., Arthur-Cameselle, J., Keeler, L., & Suprak, D. (2020). The effects of a brief mindfulness intervention on basketball free-throw shooting performance under pressure. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1720044>
- Zhang, C.-Q., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., Keatley, D., & Chan, D. (2016). The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 279–285. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.09.005>
- Zhang, C.-Q., Chung, P.-K., & Si, G. (2017). Assessing acceptance in mindfulness with direct-worded items: The development and initial validation of the Athlete Mindfulness Questionnaire. *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 311–320. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.09.010>