

Salud mental en el deporte: autocuidado de jóvenes deportistas.

Introducción

En el entorno deportivo competitivo contemporáneo, cada vez se reconoce más que el desarrollo integral de los jóvenes deportistas depende de algo más que la competencia técnica y el entrenamiento físico. Un aspecto esencial del éxito deportivo a largo plazo es el autocuidado, entendido como la práctica proactiva de preservar el propio bienestar psicológico, emocional y físico. La trayectoria de un deportista está determinada, en esencia, por factores psicológicos y emocionales, y no únicamente por la dimensión física. Las rutinas de autocuidado actúan como un moderador principal que ayuda a los jóvenes deportistas a gestionar el entorno particular de “doble exigencia” del deporte y los estudios, manteniendo al mismo tiempo altos niveles de bienestar (Mao, 2025).

Además, incorporar el autocuidado a la rutina de los jóvenes deportistas resulta especialmente importante para el desarrollo de la resiliencia psicológica. Se llevó a cabo un análisis en el que se observó que el ejercicio regular, cuando se combina con una autorregulación emocional consciente y mecanismos de afrontamiento flexibles, puede regular significativamente los síntomas de estrés y ansiedad. Asimismo, la investigación indicó que los deportistas pueden desarrollar, a través del deporte, un sentido de competencia y pertenencia, ya que este constituye un importante contexto social. Sin embargo, se concluyó que estos beneficios solo se alcanzan plenamente cuando el entorno deportivo enfatiza las técnicas de apoyo emocional junto con el entrenamiento físico, respaldando la idea de que el bienestar mental es un requisito fundamental para un rendimiento óptimo (Purcell et al., 2023).

A partir de este marco conceptual, la prevención del burnout es tanto una responsabilidad individual como social e institucional. Según Gustafsson et al. (2025), un desequilibrio constante entre los recursos personales y las demandas del entorno conduce al burnout deportivo. Su investigación longitudinal demuestra que factores internos como el perfeccionismo autoorientado y la atención plena son indicadores importantes de la vulnerabilidad de un deportista a la fatiga. Por tanto, para que el autocuidado sea eficaz, es necesario un cambio sistémico dentro de las organizaciones deportivas, como el desarrollo de programas de apoyo psicológico que permitan a los deportistas asumir una responsabilidad significativa sobre sus vidas y su bienestar.

En conclusión, el autocuidado es una parte tan crucial del marco deportivo contemporáneo como los entrenamientos o las sesiones diarias de preparación. La comunidad deportiva debería ser capaz de garantizar que los jóvenes deportistas no solo tengan éxito en su disciplina, sino que también adquieran la resiliencia y las habilidades de autogestión necesarias para una vida saludable fuera del terreno de juego.

Metodología

Esta investigación se basa en una revisión bibliográfica mediante una recopilación sistemática de datos para analizar la relación entre salud mental y práctica deportiva en jóvenes (Vilanova, 2012).

Para orientar la selección de estudios relevantes, se adoptó un enfoque estructurado, aunque no sistemático. La búsqueda se realizó en tres bases de datos: Scopus, Web of Science y Dialnet. Con el fin de delimitar el tema, se establecieron palabras clave que ayudaran a definirlo: “jóvenes deportistas” y “autocuidado para deportistas”.

Los criterios de inclusión se explican a continuación:

- Relevancia para el tema de investigación: se considerarán estudios relacionados con la salud mental en el contexto deportivo.
- Fecha: se seleccionarán artículos publicados entre 2020 y 2026.
- Idioma: todos los idiomas.
- Disciplina: se considerarán estudios dentro de los campos de la psicología y las ciencias sociales.
- Población: se tendrán en cuenta estudios dirigidos a adultos jóvenes.

Los criterios de exclusión se explican a continuación:

- Relación con el tema de investigación: no se considerarán estudios fuera del ámbito definido de salud mental y deporte.
- Fecha: se rechazarán estudios publicados antes de 2020.
- Disciplina: no se considerarán estudios pertenecientes a disciplinas distintas de la psicología y las ciencias sociales.
- Población: se descartarán estudios centrados exclusivamente en deportistas profesionales veteranos o en población general no deportista.

Tras determinar los criterios, se procedió a leer y analizar en profundidad los estudios para identificar aquellos más relevantes para la investigación y determinar los temas principales a abordar. Para ello, se llevó a cabo una selección e interpretación exhaustiva del contenido siguiendo el proceso descrito a continuación:

- Se tuvo en cuenta la relevancia del estudio en relación con el objetivo de la investigación.
- Se realizó una búsqueda conforme a los criterios de inclusión/exclusión.
- Los estudios aportaban una contribución directa al contenido del tema a abordar.
- Se seleccionaron estudios que siguieran un proceso de investigación adecuado y ofrecieran resultados alineados con el objetivo.

Continuando con el proceso de revisión bibliográfica y considerando el contenido relevante para el tema de investigación, se planificaron tres grupos de análisis:

En primer lugar, se analizará la relación entre práctica deportiva y autocuidado en jóvenes.

En segundo lugar, se pretende comprender la relación entre autocuidado y rendimiento deportivo, analizando cómo el estado mental influye en la competición.

En tercer lugar, se investigará el vínculo entre las exigencias deportivas y el autocuidado.

En última instancia, el objetivo es abordar la relación global entre actividad deportiva, autocuidado y salud mental, identificando si existe evidencia científica suficiente para relacionar directamente estas tres variables en la población joven.

La búsqueda inicial arrojó 213 registros en Scopus, 7 en Web of Science y 11 en Dialnet. Tras la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, y después de una revisión cualitativa de títulos, resúmenes y textos completos basada en su relevancia para los objetivos de la investigación, la muestra se redujo significativamente. En Scopus, 8 artículos cumplieron los criterios iniciales, de los cuales solo 1 fue retenido tras el análisis en profundidad. En Web of Science, se seleccionó 1 artículo de los 7 registros identificados. En Dialnet, se incluyeron 2 estudios de los 11 iniciales. La selección final estuvo compuesta por 4 estudios que aportaban una contribución directa al análisis de la relación entre salud mental, autocuidado y práctica deportiva en poblaciones jóvenes.

Resultados

Tabla 1. Estudios seleccionados sobre salud mental, autocuidado y rendimiento en jóvenes deportistas

Autor / Año	Muestra	Deporte	Variables analizadas	Principales hallazgos
Li, X., Sun, J., Han, J.	813 deportistas de centros universitarios profesionales	Baloncesto, voleibol, fútbol, tenis de mesa, bádminton y tenis	Gestión del tiempo, gestión del estudio, gestión del aprendizaje, gestión cognitiva, gestión emocional, gestión del estrés, gestión de la salud, gestión del rendimiento y gestión de la motivación	Los deportistas universitarios de alto nivel que se sienten apoyados por su entrenador, reciben apoyo social y retroalimentación positiva muestran mayores niveles de autogestión, lo que mejora directamente su autoeficacia deportiva y fomenta actitudes más positivas hacia el entrenamiento.
Lundqvist et al. (2023)	8 deportistas, 2 hombres y 6 mujeres, de 16 a 18 años	Lucha, gimnasia y atletismo	Necesidades psicosociales percibidas, experiencias de salud mental, fuentes de estrés, como demandas de rendimiento o peso corporal, y factores protectores	La fuerte presión por rendir y mantener el peso puede perjudicar la salud mental de los deportistas, por lo que necesitan un sólido apoyo social y una mejor integración entre escuela y deporte.

Autor / Año	Muestra	Deporte	Variables analizadas	Principales hallazgos
Öztürk Çelik, D. (2025)	226 estudiantes-deportistas turcos, 163 de grado y 63 de posgrado	Participación deportiva general	Inteligencia emocional, bienestar psicológico, autoeficacia y burnout	La inteligencia emocional predice positivamente el bienestar psicológico, con la autoeficacia y el burnout como mediadores clave en esta relación.
Arroyo del Bosque, San Martín González y Amatria Jiménez (2024)	70 deportistas femeninas de entre 14 y 16 años	Voleibol	Ansiedad cognitiva, ansiedad somática, autoconfianza, resultado del partido, victoria/derrota, y localización, casa/fuera	La ansiedad somática disminuye significativamente después de los partidos en casa, independientemente del resultado; ganar en casa aumenta significativamente la autoconfianza en comparación con ganar fuera.
Quirós Rose y Molino (2025)	10 jóvenes deportistas	Fútbol	Bienestar psicológico, autoaceptación y crecimiento personal	Una intervención de psicología positiva mejoró significativamente la autoaceptación y el crecimiento personal de los deportistas, destacando la eficacia de los programas de salud mental en el deporte juvenil.

Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión establecidos en la metodología y realizar la búsqueda en las bases de datos Scopus, Web of Science y Dialnet, se identificaron algunos estudios que analizan la relación entre salud mental, autocuidado y rendimiento deportivo en jóvenes. Después de una lectura crítica y de la selección de los estudios más relevantes, estos fueron analizados para identificar las principales tendencias de la literatura científica reciente: el papel esencial de los sistemas de apoyo externo, la importancia de las habilidades psicológicas que actúan como mediadoras y la estrecha relación entre los factores ambientales y el autocuidado de los deportistas.

En relación con la primera línea de análisis, en todos los artículos queda claro que el apoyo externo positivo es esencial para favorecer el autocuidado de los deportistas. Según Li et al. (2025), si los entrenadores adoptan conductas como la instrucción durante el entrenamiento, el comportamiento democrático, el apoyo social y la retroalimentación positiva, la autogestión y la actitud hacia el entrenamiento de los deportistas se desarrollarán mucho más. Sin embargo, Lundqvist et al. (2023) destacan que, para que los deportistas adolescentes de élite puedan desarrollar el autocuidado, el apoyo debe extenderse más allá del entrenador, incluyendo una fuerte coordinación entre la escuela y el deporte. Este apoyo a la “doble carrera” constituye un factor protector crítico frente a los riesgos para la salud mental.

En segundo lugar, los estudios revelan que las habilidades psicológicas internas actúan como mediadores críticos que transforman el apoyo externo en éxito deportivo y bienestar. Tanto Li et al. (2025) como Öztürk Çelik (2025) utilizan modelos de mediación para demostrar que el apoyo incrementa la autoeficacia del deportista, en lugar de mejorar por sí solo el

rendimiento o la salud. Según Öztürk Çelik, la inteligencia emocional es una habilidad crucial para gestionar las presiones de la vida de los estudiantes-deportistas y evitar el burnout, mientras que Li et al. sostienen que la autogestión es el vínculo importante que puede mejorar las actitudes hacia el entrenamiento. Además, Quirós Rose y Molino (2025) señalan que estos indicadores internos son dinámicos y pueden mejorar considerablemente mediante intervenciones específicas que promuevan directamente la autoaceptación y el desarrollo personal, incluidas aquellas basadas en la psicología positiva.

Por último, en relación con la tercera línea de hallazgos, la literatura indica que los entornos competitivos y las condiciones que rodean al deportista pueden agravar el estrés o proteger su salud mental. Según Lundqvist et al. (2023), los deportistas que participan en deportes específicos como la lucha o la gimnasia están sometidos constantemente a presión para mantener su peso y rendir a un nivel excelente, lo que aumenta su riesgo de sufrir problemas de salud mental. Sin embargo, Arroyo del Bosque et al. (2024) descubrieron que el contexto inmediato del partido es importante: los deportistas se sienten menos nerviosos y más confiados cuando juegan “en casa” que cuando lo hacen “fuera”. Finalmente, Öztürk Çelik (2025) señala que la transición a la universidad es una etapa de riesgo, ya que el burnout puede surgir a partir de una agenda inestable. Todos estos estudios demuestran que la capacidad del deportista para cuidarse a sí mismo no depende solo de sus propias decisiones, sino también de la estabilidad y seguridad de su entorno.

Conclusiones

La revisión de la literatura científica indica que, en términos generales, existe una falta de investigación específicamente centrada en la idea de autocuidado en deportistas, lo que hace que el proyecto Mindfit resulte esencial para nuestra sociedad. A partir de la literatura, podemos concluir que el “autocuidado” y la “autogestión” no son rasgos fijos de personalidad con los que los deportistas nacen, sino habilidades dinámicas que pueden desarrollarse. La participación regular en actividades deportivas ayuda a desarrollar variables internas importantes como el control emocional, la autoeficacia y la satisfacción vital, cuando se combina con retroalimentación positiva por parte de los entrenadores o talleres psicológicos específicos. Esto implica que se puede enseñar a los deportistas a controlar mejor sus emociones y su estrés, lo que sugiere que las organizaciones deportivas deberían invertir la misma cantidad de recursos en el entrenamiento mental que en el entrenamiento físico.

Sin embargo, los resultados también muestran que el entrenador es la persona más influyente en el entorno diario del deportista. El estilo de liderazgo del entrenador tiene un impacto directo en la autoeficacia y la autogestión del deportista, lo que determina el “clima psicológico” del equipo. Los deportistas tienen muchas más probabilidades de mantener una actitud positiva hacia el entrenamiento y practicar un autocuidado eficaz en entornos altamente competitivos si su entrenador actúa de manera comprensiva y democrática.

Además, los deportistas también necesitan que su entorno sea favorable. Esto implica que la familia, la escuela y el club deportivo del deportista deben trabajar de forma estrecha y coordinada; un entrenador que brinde apoyo, por sí solo, no es suficiente. Por otro lado, los entornos autoritarios o poco favorables pueden aumentar los niveles de estrés y ansiedad, lo que podría tener un efecto negativo tanto en la salud emocional como en el rendimiento deportivo.

En términos prácticos, estas conclusiones subrayan la necesidad de programas especializados de apoyo psicológico que vayan más allá del ánimo general. La implementación de intervenciones basadas en la psicología positiva ha demostrado ser eficaz para aumentar directamente la autoaceptación, el crecimiento personal y el autocuidado. Al combinar el entrenamiento físico con estrategias de atención emocional y psicológica, las organizaciones deportivas pueden maximizar los beneficios de la práctica deportiva y minimizar los riesgos de estancamiento o burnout.

Por último, la revisión demuestra la necesidad de un cambio en la forma de evaluar el éxito, pasando de un enfoque restringido centrado en los resultados de los partidos a una evaluación más completa de la situación psicológica del deportista. El éxito a largo plazo es más sostenible cuando los deportistas cuentan con inteligencia emocional interna —es decir, cuando existe autocuidado— para gestionar diversas situaciones deportivas, aunque elementos externos como la “ventaja de jugar en casa” puedan aumentar temporalmente la confianza y reducir la ansiedad.

Referencias

Arroyo del Bosque, R., San Martín González, P., & Amatria Jiménez, M. (2025). View of importance of mental health in the sports environment. *Sustainability and Sports Science Journal*, 2(2), 87–97. <https://doi.org/10.61486/CVJB5055>

Fu, Y., Li, X., Sun, J., Li, C., Peng, Y., Hong, F., & Pan, J. (2025). The relationship between self-oriented perfectionism and athlete burnout: a longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1656816>

Li, X., Sun, J., & Han, J. (2025). The relationship between coaches leadership behaviour and training attitudes of college high-level athletes: the role of self-management and sport self-efficacy. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03703-y>

Lundqvist, C., Schary, D. P., Eklöf, E., Zand, S., & Jacobsson, J. (2023). Elite Lean Athletes at Sports High Schools Face Multiple Risks for Mental Health Concerns and Are in Need of Psychosocial Support. *PLOS ONE*, 18(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284725>

Mao, Z. (2025). Advancements in research on psychological and emotional aspects of student-athletes. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645177>

Öztürk Çelik, D. (2025). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being of Turkish Physical Education and Sports Athlete–Students: The Mediating Roles of Self-Efficacy and Burnout. *Behavioral Sciences*, 15(3), 314. <https://doi.org/10.3390/bs15030314>

Purcell, R., Henderson, J., Tamminen, K. A., Frost, J., Gwyther, K., Kerr, G., Kim, J., Pilkington, V., Rice, S. M., & Walton, C. C. (2023). Starting young to protect elite athletes' mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 57(8). <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106352>

Quirós Rose, A., & Molino, J. (2019). Investigación y Pensamiento Crítico. 13(2), 21–30. <https://doi.org/10.37387/ipc.v13i2.411>