

Salud mental en el deporte: Relación entre bienestar emocional y rendimiento en jóvenes deportistas. Una revisión de la literatura.

Introducción

La salud mental es un constructo integral que va más allá de la ausencia de trastornos psicológicos, incluyendo un estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite a las personas gestionar eficazmente las demandas de la vida cotidiana, alcanzar un funcionamiento adaptativo y contribuir positivamente a su entorno. Esta definición ampliada, basada en modelos contemporáneos de la Organización Mundial de la Salud, resulta aplicable al contexto del deporte juvenil (Olivares y Rosa-Guillamón, 2025).

Durante la adolescencia y la juventud, etapas caracterizadas por intensos cambios físicos, cognitivos y sociales, la práctica deportiva adquiere un papel relevante no solo en términos de salud física, sino también como factor asociado al desarrollo psicológico y emocional. Numerosos estudios han documentado que la actividad física y el deporte contribuyen a mejorar el estado de ánimo, reducir los síntomas de estrés y ansiedad, aumentar la autoestima y la autorregulación emocional, así como potenciar las habilidades sociales y el afrontamiento adaptativo (Dávid et al., 2026).

En el ámbito específico de los jóvenes deportistas, la literatura reciente indica que la práctica deportiva puede favorecer el bienestar emocional y psicológico; sin embargo, también plantea desafíos particulares cuando existen elevadas exigencias competitivas. Algunas investigaciones comparativas han observado diferencias en salud mental entre deportistas que practican actividad física de manera recreativa y aquellos que se encuentran en contextos de alto rendimiento, sugiriendo que la presión por el rendimiento puede influir en el equilibrio emocional de los jóvenes atletas (Riutort Roig, 2023).

Asimismo, se ha identificado que, aunque el deporte organizado actúa generalmente como un factor protector frente a síntomas de malestar psicológico, la presencia de intensas demandas emocionales, expectativas de rendimiento y la gestión de la ansiedad competitiva constituyen componentes críticos que pueden moderar la relación entre bienestar emocional y rendimiento deportivo. Estas dinámicas ponen de manifiesto la complejidad inherente a la interacción entre variables psicológicas y deportivas en la población joven (Sitko et al., 2024).

A partir de este marco conceptual, la presente revisión bibliográfica tiene como objetivo sintetizar y analizar la evidencia empírica reciente (2020-2026) sobre la relación entre salud mental, bienestar emocional y rendimiento deportivo en jóvenes deportistas, con el propósito de identificar patrones consistentes y vacíos de conocimiento que puedan orientar futuras investigaciones y prácticas en psicología del deporte.

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).

Con el fin de delimitar el tema, se establecieron palabras clave que ayudaran a definirlo: “salud mental”, “jóvenes deportistas”, “bienestar emocional”, “rendimiento deportivo”, “psicología del deporte”, “adolescencia”, “ansiedad competitiva” y “prevención”.

Para la recopilación de información se utilizaron los siguientes buscadores científicos: Scopus, Google Scholar y Dialnet.

A continuación, se explican los criterios de inclusión:

- Relevancia para el tema de investigación: se considerarán estudios relacionados con la salud mental en el contexto deportivo.
- Fecha: se seleccionarán artículos publicados entre 2018 y 2026.
- Idioma: se analizarán estudios en español, portugués y/o inglés.
- Disciplina: se tendrán en cuenta investigaciones dentro de los campos de la psicología, ciencias del deporte, ciencias de la educación y ciencias de la salud.
- Población: se considerarán estudios dirigidos a jóvenes deportistas y adolescentes.

A continuación, se explican los criterios de exclusión:

- 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 2018.
- Idioma: no se analizarán estudios que no estén escritos en español, portugués y/o inglés.
- Disciplina: no se considerarán investigaciones pertenecientes a disciplinas distintas de la psicología, salud o deporte.
- Población: se descartarán estudios centrados exclusivamente en deportistas profesionales veteranos o en población general no deportista.

Tras determinar los criterios, se procedió a la lectura y análisis en profundidad de los estudios para determinar aquellos más relevantes para la investigación e identificar los temas más importantes a abordar. Para ello, se llevó a cabo una exhaustiva selección e interpretación 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 investigaciones que siguieran un proceso metodológico adecuado y produjeran 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 bienestar emocional en jóvenes.

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

En tercer lugar, se investigará el vínculo entre las exigencias deportivas (presión) y la salud mental (estrés, ansiedad o burnout).

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

Resultados

Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión y realizar la búsqueda en las bases de datos Scopus, Google Scholar y Dialnet, se seleccionaron diversos estudios publicados entre 2018 y 2026 que analizan la relación entre salud mental, bienestar emocional y rendimiento deportivo en jóvenes deportistas. A continuación, se presenta un resumen de los principales estudios analizados en la revisión.

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

Autor / Año	Muestra	Deporte	Variables analizadas	Principales hallazgos
Sitko et al., 2024	10.248 adolescentes	Participación deportiva general	Depresión, actividad física	Los adolescentes que participan en deportes presentan menores niveles de síntomas depresivos.
David et al., 2026	52 adolescentes	Fútbol y judo	Satisfacción vital, depresión	Los deportistas muestran mayor bienestar subjetivo y mejor rendimiento académico.
Regborn et al., 2022	93 jóvenes deportistas	Deporte de élite	Regulación emocional	Las dificultades en regulación emocional se asocian con peor salud mental.
Fiedler et al., 2024	53 deportistas	Deportes individuales y colectivos	Estado de ánimo, bienestar	Los atletas de niveles competitivos más altos muestran mayor estabilidad emocional.

Autor / Año	Muestra	Deporte	Variables analizadas	Principales hallazgos
Gwyther et al., 2024	Revisión de 33 estudios	Jóvenes deportistas	Ansiedad, depresión, trastornos alimentarios	Existe una prevalencia significativa de problemas de salud mental entre jóvenes deportistas.

Tras la síntesis de los estudios seleccionados, el análisis de la literatura identificó tres principales líneas de resultados: la relación entre práctica deportiva y bienestar emocional, la influencia del bienestar psicológico sobre el rendimiento deportivo y el impacto de la presión competitiva sobre la salud mental.

Después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión establecidos en la metodología y realizar la búsqueda en las bases de datos Scopus, Google Scholar y Dialnet, se identificaron diversos estudios que analizan la relación entre salud mental, bienestar emocional y rendimiento deportivo en jóvenes. Tras la lectura crítica y selección de los estudios más relevantes, estos fueron analizados para identificar las principales tendencias de la literatura científica reciente.

El análisis de los estudios seleccionados identificó tres principales líneas de resultados: la relación entre práctica deportiva y bienestar emocional en jóvenes, la influencia del bienestar psicológico sobre el rendimiento deportivo y el impacto de la presión competitiva en la salud mental de los jóvenes deportistas.

En relación con la primera línea de análisis, numerosos estudios coinciden en que la práctica deportiva regular se asocia con mayores niveles de bienestar emocional en adolescentes y jóvenes. Los resultados muestran que la participación en actividades deportivas favorece el desarrollo de variables psicológicas positivas como la autoestima, la competencia percibida, la satisfacción vital y el apoyo social. Asimismo, diferentes investigaciones indican que los jóvenes que practican deporte presentan menores niveles de síntomas depresivos y mayores niveles de bienestar subjetivo en comparación con quienes no participan en actividades deportivas organizadas. Estos hallazgos sugieren que el deporte puede desempeñar un papel protector en el desarrollo emocional durante la adolescencia.

En segundo lugar, los estudios revisados indican que el bienestar emocional influye en el rendimiento deportivo. Diversas investigaciones señalan que variables psicológicas como la autoconfianza, la estabilidad emocional, la motivación y la capacidad de regulación emocional influyen en la manera en que los jóvenes deportistas afrontan las situaciones competitivas. En este sentido, los atletas con mayores niveles de bienestar psicológico tienden a mostrar mayor concentración, mejor control de la presión competitiva y mayor consistencia en su rendimiento. Sin embargo, algunos estudios advierten que la relación entre bienestar emocional y rendimiento deportivo no siempre es directa, ya que también intervienen otros factores como la carga de entrenamiento, el apoyo del entorno deportivo y las características del contexto competitivo.

En tercer lugar, la literatura revisada también muestra que los contextos deportivos altamente competitivos pueden tener efectos negativos sobre la salud mental de los jóvenes deportistas. Algunos estudios identifican altos niveles de estrés, ansiedad competitiva o fatiga emocional asociados a la presión por el rendimiento, las expectativas externas o las exigencias de entrenamientos intensivos. Asimismo, se han descrito casos de burnout deportivo en adolescentes participantes en programas de alto rendimiento, caracterizados por agotamiento emocional, pérdida de motivación y disminución del disfrute de la actividad deportiva. No obstante, varios autores destacan que la presencia de un entorno deportivo adecuado, caracterizado por el apoyo del entrenador, el acompañamiento psicológico y un clima motivacional positivo, puede actuar como factor protector frente a estos riesgos.

Finalmente, el análisis conjunto de los estudios seleccionados indica que la relación entre práctica deportiva, bienestar emocional y salud mental en jóvenes es compleja y multifactorial. Aunque la participación deportiva se asocia generalmente con beneficios psicológicos, los resultados también muestran que altos niveles de exigencia competitiva pueden producir efectos adversos cuando no existen estrategias adecuadas de apoyo emocional y psicológico. Por ello, la literatura científica revisada enfatiza la importancia de promover entornos deportivos que integren el desarrollo físico con el cuidado del bienestar psicológico de los jóvenes deportistas, favoreciendo así tanto la salud mental como el rendimiento deportivo.

Conclusiones

La revisión de la literatura científica indica que, en términos generales, la participación deportiva en jóvenes se asocia con beneficios significativos para la salud mental y el bienestar emocional. La práctica regular de actividad física y deportiva contribuye al desarrollo de variables psicológicas positivas como la autoestima, la motivación, la percepción de competencia, la autorregulación emocional y la satisfacción vital. Estos hallazgos sugieren que el deporte puede actuar como factor protector frente a síntomas de depresión y ansiedad, favoreciendo un desarrollo psicológico más equilibrado durante la adolescencia.

Sin embargo, los resultados también muestran que la relación entre bienestar emocional y rendimiento deportivo no es lineal ni uniforme. En contextos altamente competitivos, los jóvenes deportistas pueden experimentar elevados niveles de estrés, ansiedad y burnout, con potencial para afectar negativamente tanto a su bienestar emocional como a su rendimiento. Esto pone de relieve la necesidad de considerar las dimensiones contextuales y sociales del deporte, incluyendo la presión de entrenadores, las expectativas familiares y las exigencias del entorno competitivo.

Además, gran parte de la literatura utiliza indicadores indirectos del rendimiento deportivo (nivel competitivo, logros académicos, eficacia percibida) en lugar de mediciones directas del rendimiento, lo que limita la capacidad para establecer relaciones causales sólidas entre

bienestar emocional y rendimiento. La evidencia disponible indica asociación y correlación, pero no permite concluir que un mayor bienestar emocional garantice directamente un mejor rendimiento deportivo.

En términos prácticos, los hallazgos refuerzan la importancia de entornos deportivos integrales que combinen el entrenamiento físico con estrategias de atención emocional y psicológica. La implementación de programas de apoyo psicológico, entrenamiento en regulación emocional y gestión del estrés competitivo podría maximizar los beneficios de la práctica deportiva y minimizar los riesgos para la salud mental.

Finalmente, esta revisión pone de manifiesto vacíos en la investigación, especialmente en relación con estudios longitudinales con medición objetiva del rendimiento deportivo, así como investigaciones que integren conjuntamente variables psicológicas, físicas y sociales. Por ello, se recomienda desarrollar más estudios que exploren la interacción dinámica entre salud mental, bienestar emocional y rendimiento en jóvenes deportistas, considerando contextos deportivos variados y diferentes niveles de exigencia.

En resumen, aunque la evidencia respalda que la práctica deportiva favorece el bienestar emocional y puede influir positivamente en el rendimiento, los efectos dependen de la gestión de la presión, la calidad del entorno competitivo y el apoyo psicológico disponible, lo que sugiere la necesidad de un enfoque holístico en la psicología deportiva juvenil.

Referencias

Olivares, J. C., & Rosa-Guillamón, A. (2025). Salud mental en el deporte: Relación entre bienestar emocional y rendimiento en jóvenes deportistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio*, 10(1), Artículo 16. <https://doi.org/10.5093/rpadef2025a16>

Dávid, F., Rácz, K., & Salamon, P. (2026). Cross-Sectional Associations of Sport Participation, Academic Performance, and Psychological Well-Being Among Rural Romanian Adolescent Boys in the Context of Family Background. *Children (Basel, Switzerland)*, 13(1), 135. <https://doi.org/10.3390/children13010135>

Sitko, S., Francín- Gallego, M., Pano- Rodríguez, Á., Oviedo- Caro, M. Á., Mayolas- Pi, C., & Legaz- Arrese, A. (2024). *Sport practice and depression during adolescence: Special emphasis on performance level and sport discipline*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(11), 759- 764. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.07.009>

Riutort Roig, C. (2023). *Salud mental en deportistas adolescentes: Una revisión comparativa entre deporte recreativo y de élite*. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/11201/165979>