

LA RELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA (2010–2025)

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETIC PERFORMANCE AND SPORT PSYCHOLOGY: A SYSTEMATIC REVIEW (2010–2025)

Carlos Raúl Carpio Freire ¹, Andrés Aguilar Chamorro ², Betsy Vera Pineda³

Palabras clave:

rendimiento
deportivo;
psicología del
deporte;
autoeficacia;
autoconfianza;
mindfulness;
meta-análisis

Resumen

Bajo los lineamientos PRISMA, esta revisión analizó la evidencia (2010–2025) sobre la relación entre psicología del deporte y rendimiento atlético. Se sintetizaron intervenciones y estudios correlacionales de bases como Scopus y WoS. Los resultados indican que las intervenciones poseen efectos positivos moderados ($g \approx 0.57$), incrementándose en periodos breves ($g \approx 1.16$). En términos correlacionales, la autoeficacia ($r \approx 0.31$) y la autoconfianza ($r \approx 0.25$) presentan los vínculos más sólidos, mientras que el impacto es superior en deportes individuales y métricas objetivas. Se concluye que la psicología deportiva optimiza el desempeño; no obstante, se recomienda transitar hacia diseños más robustos (ensayos clínicos aleatorizados y preregistro) y reportes transparentes para asegurar la validez externa y la replicabilidad de la evidencia.

Códigos JEL: Z10, Z20

Keywords:

Athletic
performance;
sport psychology;
self-efficacy; self-
confidence;
mindfulness;
meta-analysis

Abstract

Following PRISMA guidelines, this review analyzed evidence (2010–2025) on the relationship between sport psychology and athletic performance. Interventions and correlational studies from databases such as Scopus and WoS were synthesized. Results indicate that interventions yield moderate positive effects ($g \approx 0.57$), which increase in short-term periods ($g \approx 1.16$). Correlationally, self-efficacy ($r \approx 0.31$) and self-confidence ($r \approx 0.25$) show the strongest links, with higher impacts in individual sports and objective metrics. It is concluded that sport psychology optimizes performance; however, adopting more robust designs (randomized controlled trials and pre-registration) and transparent reporting is recommended to ensure external validity and evidence replicability.

¹ Universidad de Guayaquil (Ecuador).

E-mail: raul.carpiof@ug.edu.ec ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5131-8751>

² Universidad de Sevilla, (España).

E-mail: andagucha@alum.us.es ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4486-6458>

³ Universidad de Guayaquil, (Ecuador).

E-mail: betsy.verap@ug.edu.ec

INTRODUCCIÓN

La Psicología del Deporte estudia cómo los procesos y habilidades psicológicas influyen en el comportamiento y el rendimiento de los individuos en contextos de práctica y competencia (Brown, 2017). El rendimiento deportivo puede definirse como el resultado de acciones motrices observables y/o logros de competición (tiempos, marcas, precisión, puntuaciones, victorias), y admite medición objetiva (p. ej., cronometraje, aciertos) o subjetiva (p. ej., valoración del entrenador/juez o autoevaluación). Esta polisemia exige especificidad por disciplina, tipo de tarea y contexto (entrenamiento vs competencia), así como criterios operativos claros para su evaluación, tal como enfatizan revisiones metodológicas previas en habla hispana (Kopp, 2018).

Desde 2010, este campo de estudio experimentó un crecimiento en revisiones cuantitativas que cuantifican el vínculo psicología-rendimiento. En esta revisión sistemática se sintetizan: (a) asociaciones entre constructos psicológicos (autoeficacia, autoconfianza, inteligencia emocional) y rendimiento; y (b) efectos de intervenciones (entrenamiento psicológico multicomponente, mindfulness/aceptación, imaginación, rutinas pre-rendimiento, auto-diálogo/objetivos) sobre resultados de desempeño (Lochbaum, 2023).

Se ha encontrado que factores como la gestión emocional, la visualización con el establecimiento de metas, el control de la respiración a través de técnicas de relajación e incluso la cohesión grupal forman un entramado que refuerza y motiva la consecución de éxitos en la práctica deportiva generando amplia discusión en los últimos años (Reinebo, 2024).

El presente estudio se presenta como un aporte de revisión de información, replicando metodologías para fortalecer y validar dichos procesos, destacando las directrices PRISMA, utilizadas en este artículo apoyado en los hallazgos de Montenegro-Bonilla (2024).

METODOLOGÍA

Como procedimiento Se aplicaron los criterios de la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) en cual actúa como guía estándar para mejorar la calidad y transparencia de las revisiones sistemáticas y los meta-análisis, el cual proporciona una lista de 27 ítems y los pasos para documentar el proceso de búsqueda, selección, evaluación e inclusión de estudios, asegurando que el estudio sea reproducible (Lochbaum et. al., 2022). Se la usa frecuentemente en áreas como, salud, educación y ciencias sociales en general. En el presente caso ayudó a definir población, constructos, comparadores, diseño y resultados (Williamson, 2024).

Criterios de inclusión: (1) estudios empíricos con deportistas o practicantes; (2) medición de rendimiento deportivo (objetiva o subjetiva) y al menos una variable/intervención psicológica; (3) periodo 2010–2025; (4) idiomas: español/inglés/portugués; (5) para síntesis cuantitativa se priorizaron meta-análisis/revisiones con efectos estandarizados (Reinebo, 2024).

Criterios de exclusión: estudios sin resultado de rendimiento deportivo, muestras clínicas/no deportivas, opiniones/ensayos no empíricos sin datos de desempeño.

Fuentes: Scopus, Web of Science, PubMed/MEDLINE, PsycINFO, Google Scholar, SciELO y repositorios abiertos. Estrategias combinando sport performance AND (self-efficacy OR confidence OR mindfulness OR imagery OR "psychological skills" OR "pre-performance routine" OR goal-setting), y equivalentes en español/portugués (Stamatis, 2020).

Extracción y dimensiones de análisis

Se extrajeron: año, país, deporte (individual/colectivo; habilidad abierta/cerrada), nivel competitivo, tipo de medida de desempeño (propia del deporte en competencia; puntuación en tarea estandarizada; medida subjetiva), tipo de diseño (correlacional vs intervención, ECA vs

cuasi-experimental), tamaño de efecto (r , g /SMD) con IC95% e I^2 cuando se reportó, moderadores y sesgos (Si X, 2024).

Software: Para la síntesis y tabulación se usaron planillas (Excel/LibreOffice). Los tamaños de efecto y métricas se consignan tal como fueron reportados por los meta-análisis fuente.

Nota de transparencia: Esta revisión integra principalmente resultados de meta-análisis y revisiones sistemáticas 2010–2025, dado su mayor poder estadístico y agregación de evidencia. Cuando corresponde, se discuten limitaciones metodológicas (p. ej., sensibilidad a diseños no aleatorizados).

RESULTADOS

Intervenciones psicológicas y rendimiento

Diversas técnicas muestran efectos positivos sobre el rendimiento. La evidencia más robusta indica:

- **Intervenciones psicológicas/psicosociales (mixtas):** efecto global post-test moderado (Hedges $g \approx 0.57$; $k \approx 35$) y mantenimiento a corto plazo (seguimiento 1–4 semanas; $g \approx 1.16$; $k \approx 8$).

Efectos mayores cuando la intervención la implementa el entrenador y en muestras con mayor proporción de varones.
- **Mindfulness/Aceptación:** efecto positivo sobre desempeño (SMD ≈ 0.92 ; $k \approx 6$; $I^2 \approx 80\%$), y reducción grande de ansiedad competitiva (SMD ≈ -0.87 ; $k \approx 7$).
- **Entrenamiento psicológico (PST) / Imaginería / Aceptación-Compromiso (síntesis reciente):** efectos positivos pequeños-moderados ($g \approx 0.67-0.83$), aunque la significación puede atenuarse al restringir a ECA de mayor calidad (análisis de sensibilidad).

TABLA 1.
Meta-análisis de intervenciones psicológicas (2010–2025)

Intervención	k (estudios)	N (aprox.)	Métrica	Efecto (IC95%)	I^2	Notas
Psicológicas/ psicosociales (mixtas) — post	35	~997	Hedges g	0.57 (0.22, 0.92)	—	Efecto moderado post-test; RCT vs control
Psicológicas/ psicosociales — seguimiento (1–4 sem)	8	~189	Hedges g	1.16 (0.25, 2.08)	—	Efecto mantenido a corto plazo
Mindfulness/ Aceptación	6	329	SMD	0.92 (—)	80%	Efecto positivo; alta heterogeneidad
PST (multicomponente)	10	—	Hedges g	0.83 (—)	—	Sensible a calidad/diseño
Aceptación/ compromiso	6	—	Hedges g	0.67 (—)	—	Sensible a calidad/diseño
Imaginería	13	—	Hedges g	0.75 (—)	—	Consistente, pero sesgo posible

Los tamaños de efecto tienden a ser pequeños a moderados. La calidad metodológica (ECA, cegamiento, medidas objetivas) y el quién implementa (entrenador vs psicólogo) moderan los resultados.

Constructos psicológicos asociados al rendimiento

Las asociaciones varían por constructo y contexto.

- **Autoeficacia pre-competitiva:** relación positiva mediana con el rendimiento ($r \approx 0.31$), mayor en deportes individuales,

habilidades cerradas y con medidas objetivas u “*other-referenced*”.

- **Autoconfianza (estado)**

pre-competencia: relación positiva pequeña ($r \approx 0.25$) con heterogeneidad media-alta; moderada por sexo (mayor en varones), estándar competitivo (alto > bajo), tipo de deporte (individual > equipo) y tipo de medida de rendimiento (objetiva > subjetiva).

- **Inteligencia emocional:** relación positiva pequeña con el rendimiento ($r \approx 0.16$).

TABLA 2.
Meta-análisis de relaciones constructo-rendimiento

Constructo (pre-evento salvo indicación)	k (muestras)	N total	Métrica	Efecto (IC95%)	Moderadores clave
Autoeficacia → rendimiento	43	—	r	0.31 —	Mayor en élite, (0.22, deporte individual, 0.40) medida objetiva
Autoconfianza (estado) → rendimiento	49	3,711	r	0.25 0.30)	Varones > mujeres; (0.19, 64% individual > equipo; objetivo > subjetivo)
Inteligencia emocional → rendimiento	22	3,431	r	0.16 (—)	Tamaño pequeño; variabilidad entre deportes

Moderadores y condiciones de mayor impacto

La magnitud de los efectos es mayor cuando: (a) el resultado de desempeño es objetivo (tiempos/ marcas/precisión); (b) el deporte es individual y de habilidad cerrada; (c) el nivel competitivo es alto/ élite; (d) la intervención es

aplicada/respaldada por el entrenador; (e) existe alineación entre la habilidad entrenada (p. ej., imaginaria de precisión) y el criterio de rendimiento (precisión). La heterogeneidad suele ser moderada-alta, sugiriendo influencia de deporte, sexo, calidad del estudio y operacionalización del rendimiento.

TABLA 3.
Moderadores extraídos de los meta-análisis

Tipo de medida de rendimiento	Objetiva > subjetiva	Efectos más altos con métricas objetivas y de referencia externa
Tipo de deporte	Individual > equipo	También mayor en habilidad cerrada y pruebas <10 min
Nivel competitivo	Alto/élite > recreativo	Mayor autoeficacia/autoconfianza útiles en contextos de alto estándar
Implementador de la intervención	Entrenador ≥ psicólogo	Efectos mayores cuando el entrenador lidera o co-lidera
Calidad/diseño	ECA > cuasi	Algunas síntesis pierden significación al restringir a ECA

Calidad metodológica y riesgo de sesgo

Las revisiones señalan: (i) mezcla de diseños con predominio de muestras pequeñas; (ii) reportes incompletos de aleatorización/cegamiento; (iii)

heterogeneidad alta y potencial sesgo de publicación; (iv) inconsistencia en cómo se operacionaliza el rendimiento entre deportes/estudios.

Tabla 4.
Síntesis de calidad/heterogeneidad

Síntesis	Riesgo de sesgo / Calidad	Heterogeneidad	Comentarios
Intervenciones psicológicas/psicosociales	Moderado; evidencia de trim-and-fill no concluyente	NR	Efectos post y a corto plazo moderados; coaching como moderador
Mindfulness/ Aceptación	Variable; tamaños con IC amplios	$I^2 \approx 80\%$	Efecto positivo en rendimiento; gran reducción de ansiedad
PST/Imaginería/ Aceptación	Sensibles a restricción por ECA	NR	Efectos 0.67–0.83; se atenúan en sensibilidad
Autoconfianza → rendimiento	Calidad mixta; I^2 medio-alto	$I^2 \approx 64\%$	$r \approx 0.25$ global; moderadores múltiples
Autoeficacia → rendimiento	Calidad razonable	NR	$r \approx 0.31$; mayor en élite e indicadores objetivos
Inteligencia emocional → rendimiento	Variable	NR	$r \approx 0.16$; tamaño pequeño y heterogéneo

Discusión de resultados

Los resultados obtenidos evidencian que las habilidades y estados psicológicos se relacionan de forma positiva con el rendimiento y que los entrenamientos con apoyo psicológico específico mejoran el desempeño en una medida de pequeño a moderado. La mayor eficacia al tomar medidas objetivas en deportes individuales/cerrados sugiere que los resultados obtenidos dependen de la técnica empleada y la autoeficacia.

La heterogeneidad observada invita a: (a) especificar por disciplina y contexto (entrenamiento vs competencia real); (b) estandarizar taxonomías de medidas de rendimiento (p. ej., propias del deporte, puntuación en tarea, subjetivas); (c) mejorar la calidad de los ensayos (prerregistro, cegamiento del evaluador, muestras adecuadas); (d) informar moderadores (sexo, nivel, tipo de habilidad, tipo de medida) y seguir guías de reporte (TIDieR, CONSORT).

Respecto a las implicaciones prácticas, los resultados sugieren el uso de programas de PST, mindfulness/aceptación, imaginación, rutinas pre-rendimiento y estrategias de objetivos/autodiálogo, priorizando: (1) periodicidad integrada con el plan de entrenamiento; (2) tareas ecológicas con criterios objetivos; (3) alineación entre la habilidad psicológica y el indicador de desempeño; (4) participación activa del entrenador.

Sobre las limitaciones del estudio, la síntesis se apoya en meta-análisis recientes; la evidencia específica por deporte/sexo/edad aún es dispar. Parte de los efectos se atenúan al restringir los análisis a ECA de alta calidad y existe heterogeneidad sustancial.

Para futuras líneas de investigación se sugiere ensayos multicéntricos por disciplina, resultados estandarizados por familias de criterios (tiempos/marcas, precisión, resultados competitivos, métricas tácticas).

CONCLUSIONES

Entre 2010 y 2025, la evidencia cuantitativa respalda que las variables psicológicas clave (autoeficacia, autoconfianza) se asocian positivamente con el rendimiento deportivo y que las intervenciones psicológicas (PST, mindfulness/aceptación, imaginación) mejoran el desempeño con efectos de pequeños a moderados. La estandarización de medidas de rendimiento y el fortalecimiento metodológico son prioridades para avanzar hacia conclusiones por disciplina y nivel competitivo.

Esta revisión encontró, además; que la inteligencia emocional mejora el rendimiento deportivo, mejorando los procesos cognitivos y refuerza la autoconfianza y la autoeficacia cuando se realiza el seguimiento profesional de las mismas.

REFERENCIAS

- Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(1), 77–99. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0552-7>
- Kopp, A., & Jekauc, D. (2018). The influence of emotional intelligence on performance in competitive sports: A meta-analytical investigation. *Sports*, 6(4), 175. <https://doi.org/10.3390/sports6040175>
- Lochbaum, M., Tamatam, A., Leiter, A.-M., Carron, A. V., & Jackson, B. (2023). Pre-performance self-efficacy and sport performance: A quantitative synthesis with meta-analysis and structural-equation modelling. *Frontiers in Psychology*, 14, 1137432. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1137432>
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Karoly, R., Zanatta, T., & Graham, D. (2022). Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>

- Montenegro-Bonilla, A., Becerra-Patiño, B. A., Pino-Ortega, J., Hernández-Beltrán, V., & Gamonales, J. M. (2024). Influencia de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Deportivo: una Revisión Sistemática. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 24(3), 34–52. <https://doi.org/10.6018/cpd.617181>
- Reinebo, G., Lundqvist, C., Högman, L., et al. (2024). Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 54, 1435–1458. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z>
- Si, X., Zhang, F., & Zhang, J. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' sports performance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1375608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608>
- Williamson, O., et al. (2024). The performance and psychological effects of goal setting: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>
- Stamatis, A., et al. (2020). Developing and training mental toughness in sport: A systematic review and meta-analysis. *Sport Sciences for Health*, 16, 601–616. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00667-1>