



Prácticas de autocuidado y estrategias para el bienestar en deportistas: Revisión sistemática

Self-care Practices and Strategies for Well-being in athletes: Systematic Review

Espinoza-Barrón, SP^{1FBC}; Berengüí-Gil, R^{2AC}; Cantú-Berrueto, A^{3BC}

¹ Universidad Autónoma de Nuevo León, México, silvia.espinozaba@uanl.edu.mx

² Universidad Católica de Murcia, España, rberengui@ucam.edu

³ Universidad Autónoma de Nuevo León, México, abril.cantubrr@uanl.edu.mx

Responsabilidades. (A Diseño de la investigación; B Recolector de datos; C Redactor del trabajo; D Tratamiento estadístico; E Apoyo económico; F Idea original y coordinador de toda la investigación)

Recibido el 21 de noviembre de 2024

Aceptado el 16 de abril de 2025

DOI: 10.24310/riccafd.14.1.2025.20872

Correspondencia: Silvia Paulina Espinoza-Barrón, silvia.espinozaba@uanl.edu.mx

RESUMEN

La presente revisión sistemática tiene como objetivo explorar la eficacia de las prácticas de autocuidado en el ámbito del deporte juvenil, con un enfoque particular en su impacto sobre el bienestar psicológico. Mediante la metodología PICO, se analizaron 25 estudios. Los resultados indican que estrategias como el establecimiento de objetivos, el apoyo social y las técnicas de autorregulación mejoran significativamente el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo. Estos hallazgos sugieren que el autocuidado puede ser una herramienta eficaz para mitigar los efectos del estrés y malestar psicológico asociados con la práctica deportiva. En conclusión, el autocuidado se presenta como una estrategia clave para promover la salud mental en deportistas jóvenes. Por ello, es crucial el desarrollo de investigaciones e intervenciones personalizadas y culturalmente adaptadas para maximizar su impacto y relevancia en este grupo específico.

PALABRAS CLAVE: salud mental, adolescencia, deporte, bienestar psicológico

ABSTRACT

The aim of this systematic review is to explore the effectiveness of self-care practices in the context of youth sports, with a particular focus on their impact on psychological well-being. Using the PICO methodology, 25 studies were

analyzed. The results indicate that strategies such as goal setting, social support, and self-regulation techniques significantly improve both psychological well-being and athletic performance. These findings suggest that self-care can be an effective tool for mitigating the effects of stress and psychological distress associated with sports participation. In conclusion, self-care emerges as a key strategy for promoting mental health in young athletes. Therefore, the development of personalized and culturally adapted research and interventions is crucial to maximize their impact and relevance for this specific group.

KEY WORDS: mental health, adolescence, sports, psychological well-being

INTRODUCCIÓN

La salud mental ha sido un reto para los gobiernos y profesionales de la salud. Actualmente, los problemas de salud mental representan una de las principales causas de discapacidad en el mundo. Además, la crisis sanitaria por COVID-19 trajo consigo un profundo efecto negativo para la salud mental y el bienestar de la sociedad. Se ha evidenciado que la salud mental de la población general ha empeorado, aumentando la incidencia de trastornos depresivos y de ansiedad en más de un 30% en 2020 (1,2). Esto se vuelve aún más preocupante puesto que tasas más altas de síntomas negativos en salud mental se han dado en poblaciones vulnerables, principalmente niños, jóvenes y adolescentes (3).

La adolescencia es un importante periodo vital, entre los 10 y 19 años (4), y se caracteriza por múltiples cambios físicos, emocionales y sociales, pues abarca el período de transición de la infancia hasta la edad adulta. Sin embargo, este rango de edades se ha ampliado, distinguiendo tres períodos: adolescencia temprana (11 a 14 años), adolescencia media (15 a 17 años), y adolescencia tardía (18-25 años) (5).

La adolescencia se ha reconocido como un período de vulnerabilidad caracterizado por una mayor incidencia en comportamientos de riesgo. Esto debido a la inmadurez del cerebro, así como a los cambios hormonales y la influencia de presiones del entorno que pudiesen dificultar la toma de decisiones y la regulación del comportamiento (6,7). La Organización Mundial de la Salud (7) menciona que los problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad son algunas de las principales causas de discapacidad en adolescentes, seguidas por los trastornos de comportamiento, los trastornos de conducta alimentaria, los trastornos emocionales, las autolesiones y el riesgo de suicidio.

En el plano de la actividad física y deporte, los deportistas no están exentos de los problemas de salud mental. De acuerdo con la American Academy of Pediatrics Council on Sports (8) existen factores dentro del medio deportivo como el sobre entrenamiento, la presión del entorno competitivo, el perfeccionismo, las lesiones y la especialización deportiva temprana, entre otros, que han sido identificados como posibles precipitantes o agravantes de problemáticas de salud mental entre los deportistas, afectando principalmente a los más jóvenes (9,10). La pobre atención a la salud mental durante la infancia

y adolescencia se ha asociado con una mayor prevalencia de dificultades emocionales, conductuales y psicológicas en la adultez (7).

Considerando los factores que pudiesen considerarse “estresores” en la adolescencia sumado a aquellos presentes en la práctica deportiva, resulta crucial prestar especial atención a la salud mental de los jóvenes deportistas. Como se ha mencionado, el ambiente de desarrollo del niño y adolescente es un determinante en la salud mental. La práctica de actividad física y deporte puede ser una fuente de socialización y adquisición de buenos hábitos y, por ello, se considera crucial abordar las necesidades de los adolescentes para evitar la aparición de problemas de salud mental, la institucionalización y medicación excesivas, así como para favorecer el desarrollo óptimo, el bienestar y la calidad de vida de los jóvenes (1,7,9).

Una de las estrategias para posibilitar esto es la enseñanza e implementación de hábitos y herramientas de autocuidado encaminadas a preservar la salud mental y el bienestar (11). El autocuidado se define como una actividad aprendida por los individuos orientada a un objetivo: el cuidado de la persona. Esto se refiere a una contribución constante del ser humano a su propia vida, salud y bienestar continuo, y puede lograrse a través de la satisfacción de los requisitos de una serie de “necesidades” o “requisitos” generales y específicos (12).

El cuidado de la salud (también llamado autocuidado) se refiere a las acciones que personas, familias y comunidades toman con el propósito de mejorar su salud, prevenir enfermedades, limitar su impacto o recuperarse. Estas acciones las realizan las personas por sí mismas, con o sin la ayuda de profesionales de la salud (13).

Este concepto surge del campo de la enfermería y fue propuesto por Orem (14), quien planteó la existencia de tres tipos de autocuidado: Autocuidado universal (acciones de autocuidado que todas las personas necesitan realizar para mantener la salud y el bienestar, independientemente de su edad, sexo, estado de salud u otros factores), Autocuidado de desarrollo (acciones de autocuidado que las personas necesitan realizar para promover el crecimiento y el desarrollo, y que varían según la edad, el sexo y el estado de salud de la persona), y Autocuidado de desviación de la salud (acciones de autocuidado que las personas necesitan realizar para prevenir o controlar los problemas de salud).

Los requisitos de autocuidado individuales se ven condicionados por factores internos o externos, los cuales se denominan factores condicionales básicos. Algunas variables dentro de este concepto son la edad, sexo, el estado de salud, la orientación sociocultural, los factores del sistema de cuidados de salud, los factores del sistema familiar, el patrón de vida, los factores ambientales, así como la disponibilidad y adecuación de los recursos (15,16).

En el plano del deporte, este tema ha sido de interés por la relación existente entre la salud y el rendimiento deportivo, así como los riesgos que representa para la salud mental de los deportistas el desatender sus necesidades de autocuidado, resultando en la aparición de problemas a nivel

físico, mental y social (17). Schubring et al. (13) conjuntaron el análisis de los factores del autocuidado en el deporte a través del modelo ecológico de Bronfenbrenner, resultando este último como una herramienta valiosa para comprender las diferentes dimensiones de autocuidado para el bienestar y la salud de deportistas olímpicos.

Tanto la teoría de Orem (14,15) como la de Bronfenbrenner (18) coinciden en reconocer la interacción entre el individuo y su entorno como factor determinante en el desarrollo de conductas de autocuidado. Además, ambos modelos comparten la visión de que el autocuidado no es un acto aislado, sino que está condicionado por factores tanto internos como externos, centrándose en la capacidad de los individuos para tomar decisiones autónomas sobre su propio cuidado.

El autocuidado debe entenderse como un proceso continuo que se adapta a las necesidades cambiantes del individuo e implica la participación de la persona, los miembros de su entorno y los profesionales de la salud. Tobón (19) describió que los deportistas necesitan ser orientados en prácticas específicas como la buena alimentación, hábitos de higiene, manejo del estrés, habilidades sociales actividad física constante, apego a tratamientos de salud, comportamientos seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo y adaptaciones favorables a los cambios en el contexto que les permitan desarrollar un bienestar integral. Para ello, el modelo de Orem propone el autocuidado desde un enfoque educativo que busca orientar a los individuos a conocerse, construir nuevos conocimientos y desarrollar habilidades para contribuir a mejorar su calidad de vida, salud y bienestar (17).

A pesar de que juega un papel crucial en el bienestar y la salud mental de los deportistas, el concepto de autocuidado en el ámbito deportivo aún permanece ambiguo, dificultando la identificación de estrategias efectivas para promover la salud mental de los jóvenes. Es necesario establecer una definición clara del autocuidado en el deporte, así como identificar estrategias efectivas, que puedan ser adaptadas a las necesidades individuales, a través del desarrollo de programas integrales que fomenten la colaboración entre profesionales.

Un enfoque claro del autocuidado permitiría diseñar intervenciones más eficaces, prevenir problemas de salud mental, mejorar el rendimiento deportivo y crear deportistas más plenos y saludables. Además, conocer las prácticas de autocuidado con evidencia científica sólida permitirá a entrenadores, psicólogos deportivos, padres y responsables de entidades deportivas tomar decisiones informadas para promover el bienestar mental de los jóvenes deportistas.

Ante la creciente preocupación por la salud mental de los jóvenes deportistas y la falta de conocimiento científico sobre la efectividad de las prácticas de autocuidado en este ámbito, se hace evidente la necesidad de realizar una revisión sistemática que sintetice la evidencia disponible y proporcione información sólida para la toma de decisiones en salud.

Esta revisión sistemática tiene como objetivo principal explorar la efectividad de las prácticas y estrategias de autocuidado en el deporte juvenil y de adultos jóvenes en relación con el bienestar y la salud mental, buscando crear

una clasificación de las estrategias acorde a la teoría de Orem. Además, se explorarán las características de las muestras, variables e instrumentos utilizados. Los resultados de esta revisión sistemática proporcionarán información valiosa para guiar la implementación de programas de autocuidado efectivos en el deporte juvenil y de adultos jóvenes, así como para orientar futuras investigaciones en este campo.

MATERIAL Y METODOS

Estrategia de búsqueda

Se atendieron las directrices establecidas por la declaración PRISMA para esta revisión sistemática (20). Para el planteamiento del objetivo de investigación se consideró el Modelo de Definición PICO, estableciendo los términos de búsqueda para identificar las estrategias de autocuidado para la salud mental y el bienestar en el deporte.

Participants (P): Deportistas jóvenes (10-25 años)

Intervention (I): Prácticas/Estrategias de autocuidado (relacionadas a la nutrición, sueño, estrategias mentales, técnicas de recuperación física, relaciones sociales, manejo del estrés, etc.).

Comparison (C): Comparar la utilidad de diferentes prácticas de autocuidado en cuanto a su impacto en el bienestar y la salud mental de los deportistas juveniles.

Outcomes (O): Mejora del bienestar y la salud mental

Los términos y combinaciones utilizadas en la búsqueda de información se describen en la Tabla 1. Se seleccionaron diferentes bases de datos incluyendo una gama de áreas interdisciplinarias. Específicamente, las bases de datos utilizadas fueron Web of Science, Scopus, EBSCO y Springer. Los criterios de selección de los artículos se describen en la Tabla 2.

Tabla 1. Términos de búsqueda

Search category	Search terms
Participants	"adolescents" or "teenagers" or "youth athletes" or "adolescent athletes" or "young athletes" "athletes" or "sportist" or "female athlete"
Intervention	"self-care" or "self-care practices" or "self-care strategies" or "self-care actions" or "self-care promotion" or "self-help" or "self-regulation"
Comparison	"impact" or "effectiveness"
Outcomes	"well-being" or "mental health" or "psychological well-being" or "positive mental health"
Combination	Combinación de los términos de búsqueda unidos a través de operadores booleanos: "AND" y "OR"

Tabla 2. Criterios de inclusión

Inclusión	Exclusión
<ul style="list-style-type: none"> • Del 2014 al 2024 • Español o inglés • Journal articles (Peer-reviewed journals) • Método cuantitativo, cualitativo o mixto • Aplicados/reportados en deportistas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tesis, capítulos de libro, revisiones sistemáticas u otros tipos de publicaciones • Artículos duplicados • Participantes fuera del rango de edad (10-25) • Artículos de acceso parcial o nulo

Selección de publicaciones

El diagrama de flujo aplicado en revisiones sistemáticas (21) se muestra en la Figura 1. Siguiendo la metodología PRISMA, la búsqueda inicial en las bases de datos arrojó 736 resultados, de los cuales se descartaron 96 registros duplicados, resultando en un total de 640 artículos. Primeramente, se realizó un análisis completo del título, después una revisión del resumen y, finalmente, una revisión del texto completo utilizando los criterios de inclusión y exclusión. Finalmente, la muestra total de artículos incluidos fue de 25.

Los datos se recopilaron en Microsoft Excel, considerando los siguientes bloques de datos: a) datos académicos como año de publicación, autores y país de origen, país de publicación, b) perspectiva metodológica, c) características

demográficas de la muestra, d) variables utilizadas, e) herramientas de autocuidado descritas y f) principales hallazgos.

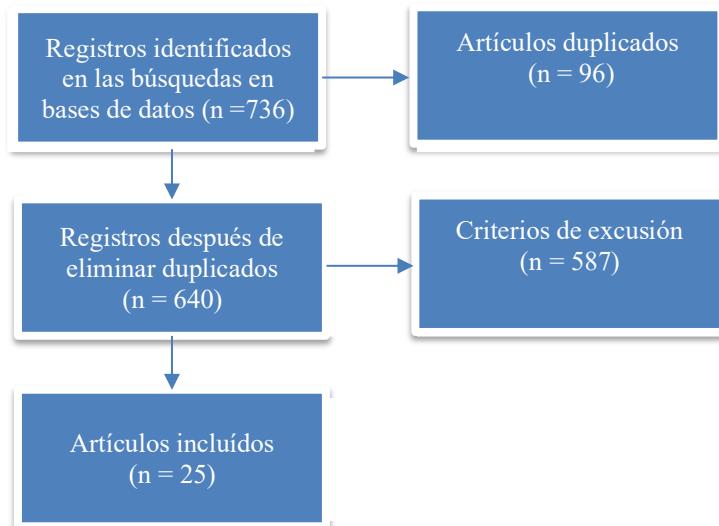


Figura 1. Diagrama de flujo

RESULTADOS

Se consideraron un total de 25 artículos científicos que cumplieron con los criterios de inclusión asociados a las prácticas de autocuidado en el deporte adolescente. Estos artículos fueron publicados entre 2014 y 2023. Dentro de estos artículos participaron 93 autores de 9 países diferentes, destacando Canadá con 24%, Reino Unido con 20%, Turquía, Ucrania y Estados Unidos con 12%, Suecia con 8% y finalmente Australia, China e India con 4%. Los años con mayor número de publicaciones fueron el 2021 y el 2023 (n= 6). Respecto a los enfoques metodológicos, el enfoque cuantitativo fue el más utilizado (n= 14), seguido por el cualitativo (n= 6) y finalmente el enfoque mixto (n= 5).

a) Características demográficas de la muestra

La suma total de participantes en los 25 estudios fue de 2190 deportistas de disciplinas variadas. De estos, 947 eran varones y 785 mujeres, cuatro estudios no reportaron el sexo de sus participantes. La edad media de los participantes fue de 20.9 años ($DT= 3.52$), ocho de los estudios no reportaron la edad media de sus participantes, pero abarcaban rangos de 15 a 25 años. Dentro de los deportes practicados se encuentran tenis, voleibol, natación, gimnasia, atletismo, soccer, básquetbol, softball, lacrosse, rugby y hockey, entre otros.

b) Variables analizadas

Los estudios seleccionados analizaron variables asociadas a consecuencias positivas de la salud mental, tales como el bienestar psicológico (n= 5), la motivación (n= 1), la regulación emocional (n=4), la autorregulación (n= 5), la fortaleza mental (n=2) y la autocompasión (n=1). A su vez, se analizaron variables asociadas a consecuencias negativas como el estrés (n= 4), la ansiedad (n=3), el perfeccionismo (n= 1) y el burnout (n= 1). Se consideraron además los efectos de variables ambientales tales como las cargas de entrenamiento (n= 2), la relación coach-deportista (n= 2) y los factores externos (n= 5).

c) Instrumentos de evaluación

En relación con los diferentes métodos de evaluación, resaltó el uso de una amplia variedad de instrumentos psicométricos abarcando múltiples constructos. Dentro de los artículos analizados, el bienestar, la autorregulación y el estrés fueron las variables más estudiadas con relación a la salud mental. De estos, destaca el uso de instrumentos como el WEMWBS (n= 2) para el bienestar y el PSS (n= 2) para el estrés. Para variables específicas como la regulación emocional, la salud mental, la autorregulación, la ansiedad, el perfeccionismo y la regulación emocional no hubo un consenso en el uso de instrumentos.

Los métodos de evaluación utilizados para conocer las estrategias de autocuidado de los deportistas fueron de corte cualitativo, destacando el uso de entrevistas (n= 5), cuestionarios abiertos (n=2) e historias auto narrativas (n= 1). Por otro lado, el monitoreo del bienestar también incluyó métodos de evaluación variados como pruebas de rendimiento, frecuencia cardíaca y niveles de cortisol.

d) Herramientas de autocuidado

Para clasificar los comportamientos de autocuidado para el bienestar y la salud mental, se realizó un análisis conjunto entre la tipología de autocuidado, los objetivos y los resultados obtenidos (Figura 2). Primeramente, se definieron preguntas guía acorde a los tipos de autocuidado de Orem (1983): Universal (“*Este comportamiento se relaciona con la satisfacción/mejora de las necesidades básicas indispensables para sobrevivir?*”); Desarrollo (“*Este comportamiento contribuye al crecimiento, desarrollo o aprendizaje de la salud mental o el bienestar del deportista?*”); Desviación de salud (“*Este comportamiento está dirigido a superar un malestar, enfermedad o lesión?*”)). Posteriormente, se establecieron preguntas que permitieran definir el objetivo del comportamiento atendiendo a las preguntas: “*¿Cuál es el propósito general del comportamiento? ¿Se alinea con el mantenimiento de la salud, la promoción del crecimiento o el manejo de una condición de salud?*”. Finalmente, se buscó evaluar el resultado de las prácticas de autocuidado en el bienestar y la salud mental, buscando conocer: “*¿Este comportamiento contribuye al bienestar general, al desarrollo de habilidades o al manejo de enfermedades?*”.

Universal		Del desarrollo	
Mantener hábitos saludables Practicar actividad y ejercicio físico Priorizar los horarios de sueño Cuidado persona Mantener una rutina.		Mantener buena comunicación Realizar actividades de distracción Auto diálogo positivo Manejo del estrés Educación en inteligencia emocional Establecer un propósito de vida Autocompasión	Cultivar identidades fuera del deporte Introspección y reflexión de los eventos Practicar yoga Tener acceso a un adulto de confianza Acceso a un profesional de salud mental Equilibrar el deporte y la vida diaria
Practicar actividad y ejercicio físico	Mantener redes de apoyo social	Mindfulness Planificar y gestionar el tiempo Técnicas de respiración Autorregulación emocional Practicar la visualización Establecer objetivos	
Identificar síntomas de fatiga Escuchar música Estrategias de afrontamiento al estrés Regulación emocional de los compañeros de equipo Autoconstrucción narrativa Educación en inteligencia emocional Biofeedback de respiración diafragmática y VFC	Pedir ayuda Automonitoreo Actividades al aire libre Conexión con pares en redes sociales Hobbies Explorar nuevas áreas de desarrollo Comunicación entrenador-deportista Perspectiva positiva Realizar ejercicio físico	Entrenamiento en pensamiento positivo Entrenamiento ideo motor y visualización Entrenamiento en solución de problemas Uso de libros de autoayuda Terapia psicológica Llevar un diario Arteterapia	
En desviación de salud			

Figura 2. Conductas de autocuidado en el deporte

En el autocuidado universal ($n= 6$) se identificaron conductas como mantener hábitos saludables, practicar actividad y ejercicio físico, priorizar los horarios de sueño, el cuidado personal, mantener una rutina y contar con apoyo social. Por otro lado, en el autocuidado del desarrollo ($n= 20$) destacaron conductas como la autocompasión, el mindfulness, la autorregulación emocional, cultivar identidades fuera del deporte, introspección y reflexión de los eventos, mantener redes de apoyo social, establecer y monitorear objetivos, practicar técnicas de respiración, practicar yoga, tener acceso a un adulto de confianza, tener acceso a un profesional de la salud mental, equilibrar el deporte y la vida diaria, mantener buena comunicación con otros, planificar y gestionar el tiempo, realizar actividades de distracción, practicar la visualización y el autodiálogo positivo, manejo del estrés, educación en inteligencia emocional y establecer un propósito de vida.

Finalmente, en el autocuidado en desviación de salud ($n= 30$) se reportaron mayor variedad de conductas, tales como identificar síntomas de fatiga, automonitoreo, establecer objetivos, planificación, organización y gestión del tiempo, estrategias de afrontamiento al estrés, regulación emocional de los compañeros de equipo, practicar mindfulness, autorregulación, la

autoconstrucción narrativa, la educación en inteligencia emocional, el biofeedback de respiración diafragmática y VFC. También, entrenamiento en pensamiento positivo, entrenamiento ideo motor y visualización, arteterapia, uso de libros de autoayuda, ejercicios de respiración, entrenamiento en solución de problemas, pedir ayuda, escuchar música, practicar actividades al aire libre, establecer conexión con los pares en redes sociales, hobbies, establecer rutinas, mantener redes de apoyo dentro y fuera del deporte, explorar nuevas áreas de desarrollo, comunicación entrenador-deportista, perspectiva positiva, realizar ejercicio físico, la terapia psicológica y llevar un diario.

De las conductas identificadas, las estrategias de autocuidado más recurrentes fueron el establecimiento de objetivos ($n= 8$), seguido por la autorregulación ($n= 7$), el mantenimiento de redes de apoyo social ($n= 5$), la práctica de mindfulness ($n= 4$) y el establecimiento de rutinas ($n= 3$).

e) Principales hallazgos

El uso de estrategias de autocuidado mostró efectos positivos en el bienestar y el mantenimiento de la salud mental de los deportistas, permitiéndoles alcanzar mayor fortaleza mental, resiliencia, disfrute y propósito. Además, estas prácticas se asociaron a una disminución del burnout, el estrés, la agresión, la ansiedad, el perfeccionismo, la depresión y el malestar psicológico. Por otro lado, se percibió una mejora en el manejo del dolor inducido por el ejercicio y la gestión de las cargas de entrenamiento. A su vez, se reportaron efectos positivos en el rendimiento deportivo, tales como mayor concentración, mejora de la cohesión, toma de decisiones y solución de problemas, mayor consecución de objetivos y una mejora de la condición física general.

DISCUSIÓN

El análisis realizado nos ofrece una visión general respecto al estado de la investigación referente al autocuidado y la salud mental en adolescentes deportistas y jóvenes adultos. La práctica de estrategias de autocuidado se asoció con mejoras en la salud mental y el bienestar general, una disminución del malestar físico y psicológico y un aumento en el rendimiento deportivo.

Dentro de los estudios seleccionados, se encontró una gran variedad de prácticas de autocuidado, destacando las estrategias encaminadas al establecimiento de objetivos. Estas estrategias han mostrado eficacia como técnicas de cambio de comportamiento, teniendo un impacto positivo en factores del estilo de vida como la actividad física, la dieta, el sueño y la atención, incidiendo directamente en la salud mental, la productividad y el estado de ánimo

de los adolescentes (22). A su vez, el uso de estas estrategias tuvo un impacto positivo en el rendimiento deportivo (23–25).

El contar con agentes de apoyo social como padres de familia, entrenadores o terapeutas mostró ser una estrategia relevante en los tres niveles de autocuidado, obteniendo resultados positivos. Es bien sabido que las redes de apoyo sólidas juegan un papel crucial en el desarrollo del adolescente, pues proporcionan soporte emocional, instrumental y, promoviendo el bienestar psicológico (26).

Estudios previos han encontrado una correlación positiva entre el apoyo social con el bienestar, la autorregulación y el manejo del estado de ánimo, siendo la relación entrenador-deportista la más relevante para los deportistas adolescentes (27,28). Por otro lado, la percepción negativa de estas relaciones puede traer consigo efectos negativos para la salud mental y la participación deportiva (29,30).

Por otro lado, el uso de técnicas de autorregulación y mindfulness fueron ampliamente reportadas, mostrando efectividad para la reducción del estrés, la mejora de la concentración y el aumento en el bienestar de los deportistas. Esto va en línea con investigaciones previas que han mostrado al mindfulness como una estrategia poderosa para mejorar la salud física y mental, reduciendo los síntomas de ansiedad, depresión y estrés; y mostrando efectos positivos en la satisfacción con la vida y el bienestar general (31,32). La práctica del mindfulness permite a los deportistas tener mayor conciencia del presente sin juicios de las emociones o eventos, facilitando así su aceptación y gestión, reduciendo a su vez la reactividad emocional (33).

Los adolescentes deportistas emplean una gran diversidad de estrategias para cuidar de sí mismos, desde hábitos básicos como el sueño, la alimentación y el cuidado personal, hasta prácticas más especializadas como la práctica de mindfulness, la visualización o técnicas de autorregulación. El contexto deportivo posee características que naturalmente demandantes tanto física como mentalmente (13,34). Aspectos como las cargas de entrenamiento, la relación con el entrenador, el estigma de salud mental, la falta de apoyos, la presión por el rendimiento, las etapas de transición y la búsqueda de equilibrio entre el deporte y la vida diaria, resultan en demandas “extras” que orillan al deportista adolescente a buscar opciones que les permitan mantener o mejorar su salud mental (35).

Es importante mencionar que las estrategias de autocuidado no se practican de forma única, sino más bien combinada, pudiendo esto influir en su efectividad. Por ejemplo, la práctica conjunta de mindfulness, ejercicio físico y

autocompasión puede potenciar los beneficios en la reducción del malestar y la mejora de la salud mental.

Es fundamental recordar que las necesidades de autocuidado son variables dependiendo del género, edad, deporte y preferencias individuales de los deportistas, por lo que es necesario adaptarlas según las circunstancias particulares (14,17). Los atletas adolescentes, muestran mayor necesidad de atención en la autorregulación, la comunicación, el equilibrio entre los estudios y el deporte, la accesibilidad a servicios de salud mental y los períodos de transición dentro y fuera del deporte (36–40).

Conocer los efectos positivos de las conductas de autocuidado sobre la salud mental y el bienestar en el deporte proporciona una base sólida que permitirá ampliar la investigación empírica en el diseño e implementación de programas de intervención basados en este modelo, buscando promover y facilitar la adopción de estrategias de autocuidado.

Como objetivo secundario, se analizaron las características de los estudios seleccionados. Por un lado, la diversidad de deportes y edades de los participantes permiten obtener una visión general del fenómeno de la salud mental en el deporte adolescente, sin embargo, a pesar del creciente número de investigaciones, la presente revisión pudo evidenciar una brecha de conocimiento dentro del contexto hispanohablante. No se encontraron estudios realizados en esta población. La falta de estudios contextualizados dificulta la comprensión de las experiencias particulares de los deportistas adolescentes hispanohablantes, limitando a su vez la capacidad para desarrollar intervenciones efectivas (41). Por todo ello, es fundamental realizar investigaciones que exploren las diversas dimensiones del autocuidado en esta población.

Respecto a los instrumentos de evaluación, la diversidad de las escalas y métodos utilizados refleja una falta de consenso y muestra la necesidad del desarrollo de un instrumento estandarizado en el campo del deporte. El diseño y la validación de instrumentos en el contexto deportivo es fundamental para garantizar la calidad de la investigación en este ámbito, eliminando posibles sesgos y obteniendo datos más precisos y confiables. Esto se traduce en una mejor comprensión los fenómenos psicológicos estudiados (42). Además, contar con herramientas de evaluación apropiadas facilita la generalización de los hallazgos, la identificación de tendencias y la valoración de la efectividad de programas de intervención (43).

LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

Si bien este estudio ha permitido identificar una amplia gama de prácticas de autocuidado en deportistas adolescentes y sus efectos positivos en el bienestar y la salud mental, es importante reconocer sus limitaciones. La heterogeneidad de los estudios incluidos, en términos de diseño metodológico, instrumentos de medición y poblaciones, puede dificultar la comparación directa de los resultados, limitando la generalizabilidad de los resultados. Por otro lado, la dependencia de bases de datos específicas y la combinación de los términos de búsqueda podría haber omitido estudios relevantes.

Futuras investigaciones deberían enfocarse en profundizar en los contextos culturales en poblaciones hispanohablantes. Además, se propone el desarrollo de instrumentos de medición estandarizados para evaluar el tipo y calidad del autocuidado en el deporte; así como la implementación de programas de intervención basados en la evidencia para promover el autocuidado en este grupo poblacional. Esto permitirá contribuir positivamente a la mejora del bienestar de los jóvenes deportistas.

Las prácticas de autocuidado se identifican como una vía de acción que puede generar efectos positivos en la salud de los adolescentes deportistas. Las técnicas para el establecimiento de objetivos, el apoyo social y las prácticas de mindfulness y autorregulación están asociadas a una mejora significativa en la salud mental y bienestar, reduciendo a su vez los síntomas de estrés, ansiedad y burnout. A su vez, estas estrategias contribuyen a un mejor rendimiento deportivo, al fomentar la concentración, la resiliencia y la capacidad de afrontar desafíos. El diseño de programas de intervención basados en la promoción del autocuidado en deportistas jóvenes puede traer consigo mejoras significativas en la salud mental y el rendimiento deportivo en estas edades.

AGRADECIMIENTOS

Al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCYT).

REFERENCIAS

1. Organización Panamericana de la Salud, Perú. Ministerio de Salud, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Prevención y control de las enfermedades no transmisibles y los trastornos mentales en el Perú. El caso a favor de la inversión [Internet]. 2023 [citado el 24 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/54414>
2. Santomauro DF, Herrera AMM, Shadid J, Zheng P, Ashbaugh C, Pigott DM, et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*. el 6 de noviembre de 2021;398(10312):1700–12. Disponible en:

- https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)02143-7/fulltext
3. Tausch A, E Souza RO, Viciiana CM, Cayetano C, Barbosa J, Hennis AJ. Strengthening mental health responses to COVID-19 in the Americas: A health policy analysis and recommendations. *Lancet Reg Health Am.* enero de 2022;5:100118. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X\(21\)00114-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X(21)00114-9/fulltext)
 4. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. 2024 [citado el 15 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
 5. Sawyer SM, Azzopardi PS, Wickremarathne D, Patton GC. The age of adolescence. *Lancet Child Adolesc Health.* marzo de 2018;2(3):223-8. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642\(18\)30075-0/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(18)30075-0/abstract)
 6. UNICEF. UNICEF: Para cada infancia. 2020 [citado el 24 de octubre de 2023]. ¿Por qué los adolescentes toman riesgos? Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/por-que-los-adolescentes-toman-riesgos>
 7. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente [Internet]. 2021 [citado el 24 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
 8. American Academy of Pediatrics Council on Sports, Watson D. Salud mental en atletas adolescentes [Internet]. 2022 [citado el 19 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sports/Paginas/mental-health-in-teen-athletes.aspx#:~:text=De%20hecho%2C%20algunos%20aspectos%20de,%20sufrir%20una%20enfermedad%20mental>
 9. Casañas R, Lalucat L. Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes. *Revista de Estudios de Juventud.* 2019;(121):117-32. Disponible en: https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/7._promocion_de_la_salud_mental_prevencion_de_los_trastornos_mentales_y_lucha_contra_el_estigma._estrategias_y_recursos_para_la_alfabetizacion_emocional_de_los_adolescentes.pdf
 10. Granz HL, Schnell A, Mayer J, Thiel A. Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes: A classification analysis. *Psychology of Sport and Exercise.* el 1 de marzo de 2019;41:130-41. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.005>
 11. Liddle SK, Vella SA, Deane FP. Attitudes about mental illness and help seeking among adolescent males. *Psychiatry Research.* el 1 de julio de 2021;301:113965. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113965>
 12. Carranza ED, Nedrick GA. Programa de autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de atletas universitarios. *Enfermería Actual en Costa Rica [Internet].* 2013 [citado el 24 de octubre de 2023];(25). Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/11838>

13. Schubring A, Hallten M, Barker-Ruchti N, Post A. Balancing risk-taking and self-care: The ecology of athlete health behaviour during the Olympic qualification phase. *Int Rev Sociol Sport.* diciembre de 2023;58(8):1326–48. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/10126902231168098>
14. Orem DE, Vardiman EM. Orem's nursing theory and positive mental health: practical considerations. *Nurs Sci Q.* 1995;8(4):165–73. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/089431849500800407>
15. Hernández YN, Pacheco JAC, Larreynaga MR. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana [Internet].* 2017 [citado el 24 de octubre de 2023];19(3). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77397>
16. Hidalgo SIG. Prácticas deportivas que promueven la apropiación del autocuidado con niños de 6 a 10 [Licenciatura]. [Bogotá]: Universidad Pedagógica Nacional; 2020. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/13245>
17. Duarte-Carranza E, Anderson-Nedrick G. Programa de autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de atletas universitarios. *Revista Enfermería Actual de Costa Rica.* 2013;25:1–13. Disponible en: <https://doi.org/10.15517/revenf.v0i25.11838>
18. Bronfenbrenner U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design.* Harvard University Press; 1979. 352 p. Disponible en: <https://www.hup.harvard.edu/books/9780674224575>
19. Tobón O. El autocuidado una habilidad para vivir | Hacia la Promoción de la Salud. 2003;8:38–50. Disponible en: <https://revistasojos.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870/1786>
20. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología.* septiembre de 2021;74(9):790–9. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
21. Pardal-Refoyo JL, Pardal-Peláez B. Anotaciones para estructurar una revisión sistemática. *ORL.* el 14 de abril de 2020;11(2):155–60. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.14201/orl.22882>.
22. Penno J, Hetrick S, Christie G. “Goals Give You Hope”: An Exploration of Goal Setting in Young People Experiencing Mental Health Challenges. el 26 de julio de 2022 [citado el 29 de agosto de 2024]; Disponible en: <https://researchspace.auckland.ac.nz/handle/2292/61226>
23. Evers AG, Somogie JA, Wong IL, Allen JD, Cuevas AG. The Adaptation and Evaluation of a Pilot Mindfulness Intervention Promoting Mental Health in Student Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology.* septiembre de 2021;15(3):206–26. Disponible en: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2019-0083>
24. Liu G, Zeng L, Tao Y. Correlation between mental quality and training intensity in university swimmers. *Rev Bras Med Esporte.* el 24 de octubre de 2022;29:e2022_0370. Disponible en: https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0370
25. Rochniak A, Kostikova I, Karyna F, Khomulenka T, Tymur A, Viediernikova T, et al. Effect of young basketball players' self-regulation on their

- psychological indicators. *Journal of Physical Education & Sport*. mayo de 2020;20(3):1606–12. Disponible en: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3868>
26. Rodriguez MM, Barajas DD. Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: impacto de redes de apoyo social. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*. el 8 de julio de 2020;7(14):253–78. Disponible en: <https://mail.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/225>
27. Roberts RJ, Lane AM. Mood Responses and Regulation Strategies Used During COVID-19 Among Boxers and Coaches. *Front Psychol*. el 5 de marzo de 2021;12:624119. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.624119>
28. Simons EE, Bird MD. Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*. el 2 de septiembre de 2023;17(3):191–210. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/19357397.2022.2060703>
29. Kuhlin F, Barker-Ruchti N, Stewart C. Long-term impact of the coach-athlete relationship on development, health, and wellbeing: stories from a figure skater. *Sports Coach Rev*. el 3 de mayo de 2020;9(2):208–30. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/21640629.2019.1620016>
30. Sheridan D, Coffee P, Lavallee D. A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. el 1 de enero de 2014;7(1):198–228. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.931999>
31. Myall K, Montero-Marin J, Gorczynski P, Kajee N, Sheriff RS, Bernard R, et al. Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. el 1 de enero de 2023;57(2):99–108. Disponible en: <https://bjsm.bmjjournals.com/content/57/2/99>
32. Pawsey F. Sport coaches, mindfulness, and daily life: The role of mindfulness in promoting wellbeing. [Doctorado]. University of Canterbury; 2019. Disponible en: <https://ir.canterbury.ac.nz/server/api/core/bitstreams/0160ed3b-bbaf-41f0-8bf2-992857b59e8c/content>
33. Josefsson T, Ivarsson A, Gustafsson H, Stenling A, Lindwall M, Tornberg R, et al. 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*. el 1 de agosto de 2019;10(8):1518–29. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>
34. Campos JG, Silva MP da, Piola TS, Pacífico AB, Malta Neto NA, Campos W de. Sports participation associated with health risk behaviors in adolescent athletes. *Rev Bras Med Esporte*. el 29 de julio de 2020;26:317–22. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1517-869220202604222870>
35. Poucher ZA, Tamminen KA, Kerr G. Olympic and Paralympic athletes' perceptions of the Canadian sport environment and mental health. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. el 3 de septiembre de

- 2023;15(5):636–53. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/2159676X.2023.2187443>
36. Beauchemin J. College Student-Athlete Wellness: An Integrative Outreach Model. *College Student Journal*. Summer de 2014;48(2):268–80. Disponible en: <https://www.ingentaconnect.com/content/prin/csj/2014/00000048/00000002/art00012>
37. Dubuc-Charbonneau N, Durand-Bush N. Moving to Action: The Effects of a Self- Regulation Intervention on the Stress, Burnout, Well-Being, and Self-Regulation Capacity Levels of University Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*. junio de 2015;9(2):173–92. Disponible en: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0036>
38. Lasnier J, Durand-Bush N. The Impact of an Online Sport Psychology Intervention for Middle-Distance Runners: Should Self-Regulation or Mindfulness Be Prioritized? *Sport Psychologist*. diciembre de 2022;36(4):293–303. Disponible en: <https://doi.org/10.1123/tsp.2021-0180>
39. Lundqvist C, Schary DP, Eklöf E, Zand S, Jacobsson J. Elite lean athletes at sports high schools face multiple risks for mental health concerns and are in need of psychosocial support. *PLoS ONE*. 2023;18(4 April). Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0284725>
40. Young RD, Neil ER, Eberman LE, Armstrong TA, Winkelmann ZK. Experiences of Current National Collegiate Athletic Association Division I Collegiate Student-Athletes With Mental Health Resources. *Journal of Athletic Training* (Allen Press). septiembre de 2023;58(9):704–14. Disponible en: <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0180.22>
41. Noriega Montufar BS, Rodríguez Rodríguez RE, López Estrada IA, Buchí Guaré CS, Felisa Girón Hernández MH, Del Cid Flores MA. Importancia del Contexto Social para la Investigación. *RevSEP*. el 19 de enero de 2022;4(1):77–84. Disponible en: <https://doi.org/10.36958/sep.v4i1.77>
42. Fernández MDG. Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*. 2010;31(3):250–8. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136004.pdf>
43. López Alonso SR, Morales Asencio JM. ¿Para qué se administran las escalas, cuestionarios, tests e índices? *Index de Enfermería*. 2005;14(48–49):7–8. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962005000100001&script=sci_arttext