



Relación entre personalidad grit, mindfulness y ansiedad, y diferencias por sexo en atletas de la selección Sonora

Relationship between grit personality, mindfulness, and anxiety, and sex differences in athletes from the Sonora selection

Autores

Alex Andrés Zárate López¹
Luis Alberto Durazo Terán²
Jorge Zamarripa³
Manuel De La Cruz Ortega²

¹ Universidad del Desarrollo Profesional (México)

² Universidad Estatal de Sonora (México)

³ Universidad Autónoma de Nuevo León (México)

Autor de correspondencia:
Manuel De La Cruz Ortega

Recibido: 19-11-25
Aceptado: 16-02-26

Cómo citar en APA

Zárate López, A. A., Durazo Terán, L. A., Zamarripa, J., & De La Cruz Ortega, M. (2026). Relación entre personalidad grit, mindfulness y ansiedad, y diferencias por sexo en atletas de la selección Sonora. *Retos*, 78, 232-240. <https://doi.org/10.47197/retos.v78.118165>

Resumen

Introducción: Los deportistas suelen entrenar en ambientes exigentes y competitivos. Considerar variables psicológicas como el grit y el mindfulness puede ser determinante para mantener un buen rendimiento y favorecer el control de la ansiedad.

Objetivo: Examinar las relaciones entre grit en el deporte, mindfulness y ansiedad, así como comparar sus niveles entre sexos de los atletas.

Metodología: Se realizó un estudio transversal con 184 atletas de 9 a 22 años. Se aplicaron tres instrumentos validados: la escala de personalidad grit en el deporte, la escala de mindfulness y un test de ansiedad. Los datos se analizaron con SPSS v25.0 y JASP 0.19.1, utilizando pruebas no paramétricas y análisis factorial confirmatorio.

Resultados: Los atletas mostraron altos niveles en las dimensiones de grit "mejorarte" ($M = 4.54$) y bajos en "rendirte" ($M = 1.44$). No hubo diferencias significativas en grit por género ($p = .88$), pero las mujeres presentaron mayor ansiedad ($p < .01$) y menor mindfulness ($p < .01$). Se encontraron correlaciones negativas entre ansiedad y mindfulness ($r = -.60, p < .01$), y entre ansiedad y grit ($r = -.20, p < 0.05$).

Discusión: Los resultados coinciden con estudios previos que destacan la función protectora del grit y el mindfulness frente a la ansiedad, aunque contrastan con hallazgos que reportan diferencias de género en grit. La ausencia de correlación entre mindfulness y grit sugiere mediadores no explorados, como la autocompasión.

Conclusiones: Los atletas de la selección Sonora presentan altos niveles de grit y mindfulness, asociados a menor ansiedad. Se recomiendan intervenciones personalizadas por género y futuros estudios longitudinales para establecer causalidades.

Palabras clave

Consistencia, perseverancia, mindfulness, ansiedad, atletas.

Abstract

Introduction: Athletes often train in demanding and competitive environments. Considering psychological variables such as *grit* and *mindfulness* can be crucial for maintaining optimal performance and managing anxiety.

Objective: To examine the relationships between sports grit, mindfulness, and anxiety, as well as to compare their levels between male and female athletes.

Methodology: A cross-sectional study was conducted with 184 athletes aged 9 to 22 years. Three validated instruments were applied: the Sports Grit Scale, the Mindfulness Scale, and an anxiety test. Data was analyzed using SPSS v25.0 and JASP 0.19.1, employing non-parametric tests (Mann-Whitney U) and confirmatory factor analysis.

Results: Athletes showed high levels in the grit dimension "self-improvement" ($M=4.54$) and low levels in "giving up" ($M=1.44$). No significant differences in grit were found by gender ($p=0.88$), but women exhibited higher anxiety ($p<0.01$) and lower mindfulness ($p<0.01$). Negative correlations were found between anxiety and mindfulness ($r=-.60, p<.01$), and between anxiety and grit ($r=-.20, p<.05$).

Discussion: The results align with previous studies highlighting the protective role of grit and mindfulness against anxiety, though they contrast with findings reporting gender differences in grit. The absence of a correlation between mindfulness and grit suggests unexplored mediators, such as self-compassion.

Conclusions: Athletes from the Sonora national team exhibit high levels of grit and mindfulness, associated with lower anxiety. Gender-specific interventions and future longitudinal studies to establish causal relationships are recommended.

Keywords

Consistency, perseverance, mindfulness, anxiety, athletes.

Introducción

En los últimos años, el deporte de alto rendimiento ha despertado un creciente interés en la investigación científica, no solo por los logros competitivos alcanzados, sino también por los complejos procesos psicológicos que experimentan los deportistas en contextos de alta exigencia. Rendir bajo presión implica poner en juego recursos que trascienden el talento físico y la preparación técnica, lo que plantea interrogantes relevantes sobre por qué algunos atletas logran mantener la estabilidad emocional en momentos decisivos, mientras que otros sucumben ante la presión o la ansiedad. Este cuestionamiento ha impulsado el estudio de variables psicológicas como el *grit* y el *mindfulness* (atención plena), las cuales han sido vinculadas con el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico (Cormier et al., 2024; Jarukasemthawee et al., 2025; Tingaz et al., 2023).

El *grit*, definido como la pasión y perseverancia hacia metas a largo plazo (Duckworth et al., 2007), ha sido conceptualizado como un rasgo relevante para explicar el compromiso sostenido con la práctica deportiva, particularmente frente a la adversidad. En el ámbito del deporte, se ha asociado con una mayor dedicación al entrenamiento, la mejora continua del desempeño y el desarrollo de habilidades perceptivo-cognitivas (Larkin et al., 2016). Asimismo, se ha relacionado con procesos adaptativos como la autorregulación emocional y la autocompasión, los cuales pueden contribuir a la reducción de la ansiedad en contextos competitivos exigentes (Hytman & Kocovski, 2023; Jarukasemthawee et al., 2025).

No obstante, la literatura reciente sugiere que la expresión del *grit* puede variar en función del contexto deportivo, el nivel competitivo y la etapa de desarrollo del atleta, lo que invita a una interpretación más matizada de su papel como rasgo disposicional. Algunos estudios recientes han señalado posibles solapamientos conceptuales con otras variables motivacionales y diferencias en su impacto según las características del entorno deportivo (Andrianie et al., 2025), lo que refuerza la necesidad de analizar este constructo desde perspectivas contextuales específicas.

Por su parte, el *mindfulness* o atención plena ha adquirido relevancia en el ámbito deportivo por su capacidad para favorecer una relación más adaptativa con los pensamientos y emociones, promoviendo la regulación emocional y atencional (Myall et al., 2021; Tingaz et al., 2023; Zhang et al., 2025). Diversas investigaciones han mostrado asociaciones entre mayores niveles de *mindfulness* y menores niveles de ansiedad, estrés y sintomatología depresiva, así como con un mejor rendimiento deportivo (Tingaz et al., 2023). Asimismo, intervenciones basadas en *mindfulness* han demostrado ser eficaces para reducir la ansiedad y potenciar recursos psicológicos como la resiliencia, el estado de flujo y la autocompasión en atletas (Lee et al., 2024; Peng et al., 2025).

Sin embargo, la evidencia empírica reciente indica que los efectos del *mindfulness* no son homogéneos en todas las poblaciones deportivas. Se ha observado que su impacto puede variar en función de la edad, la experiencia competitiva y el contexto de práctica, particularmente en atletas jóvenes, lo que sugiere la conveniencia de analizar este constructo considerando factores evolutivos y contextuales (Sukmana et al., 2025).

La ansiedad constituye una respuesta psicológica relevante en el deporte que, dependiendo de su intensidad, puede facilitar o interferir con el rendimiento. Cuando rebasa niveles óptimos, la ansiedad puede afectar la concentración, la toma de decisiones y la confianza del atleta. Investigaciones recientes han señalado que variables como la motivación, la autoeficacia, la autoconfianza y ciertos rasgos de personalidad influyen de manera significativa en la experiencia de ansiedad en contextos competitivos (Ayranci & Aydin, 2025; Yáñez-Sepúlveda et al., 2025). Asimismo, se ha documentado que la ansiedad presenta variaciones importantes según las características individuales y contextuales del entorno deportivo (Kaur Chawla et al., 2025).

Desde una perspectiva teórica, el vínculo entre *grit* y *mindfulness* puede explicarse a partir de procesos compartidos de autorregulación. Mientras el *grit* implica perseverancia sostenida ante la frustración y la adversidad, el *mindfulness* favorece la regulación atencional y emocional frente a experiencias internas estresantes. Así, la atención plena podría facilitar una respuesta menos reactiva ante el error, promoviendo indirectamente la constancia en metas a largo plazo. No obstante, difieren en su naturaleza conceptual (el *grit* como rasgo disposicional orientado a metas y el *mindfulness* como proceso atencional), lo que podría explicar la inconsistencia empírica observada.

Asimismo, la evidencia indica que estas variables no se manifiestan de forma homogénea en todas las poblaciones deportivas. Sus expresiones pueden variar según la etapa del desarrollo, ya que los procesos de autorregulación y consolidación de metas evolucionan entre la niñez tardía, la adolescencia y la adultez temprana. Dado que las selecciones estatales integran atletas en un amplio rango etario, resulta pertinente analizar estas variables considerando posibles diferencias asociadas al desarrollo.

Pese al avance en la literatura, son limitados los estudios que examinan conjuntamente el grit, el mindfulness y la ansiedad en contextos deportivos específicos que incluyan este rango etario amplio. En el caso de la selección Sonora (México), confluyen disciplinas, niveles competitivos y edades diversas. Por ello, el objetivo del estudio es analizar la relación entre el grit, el mindfulness y la ansiedad en estos deportistas, así como identificar diferencias según el sexo y la interacción entre las dimensiones del grit.

Método

Tipo de estudio

El alcance del estudio fue correlacional de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental y transversal. Además del análisis de las relaciones entre las variables de estudio, se incorporaron comparaciones entre sexos con el fin de explorar posibles diferencias en los niveles de grit, mindfulness y ansiedad en los atletas participantes (Hernández et al., 2014).

Participantes

La muestra estuvo conformada por 184 atletas de la selección Sonora, adscritos a la Comisión del Deporte del Estado de Sonora (CODESON), de los cuales el 51.1% fueron hombres y el 48.9% mujeres, con edades entre 9 y 22 años ($M = 16.59$; $DT = 4.40$). Se utilizó un muestreo estratificado proporcional por deporte y sexo.

El amplio rango etario responde a la composición habitual de las selecciones estatales en deportes individuales, donde convergen distintas etapas del desarrollo deportivo. A partir de una población accesible aproximada de 350 atletas, el tamaño muestral se estimó con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, determinándose una muestra mínima de 184 participantes (Hernández et al., 2014).

Aunque este rango implica heterogeneidad evolutiva, el objetivo fue analizar las asociaciones entre variables disposicionales en el conjunto de la selección estatal, sin realizar comparaciones específicas por etapa del desarrollo.

Procedimiento

El instrumento se aplicó mediante un formulario digital en línea que integró los cuestionarios validados sobre grit, mindfulness y ansiedad en el ámbito deportivo. La aplicación se organizó de manera colectiva, con la colaboración de los entrenadores de la selección Sonora, quienes facilitaron el acceso y el contacto con los atletas. No obstante, la cumplimentación de los cuestionarios se realizó de forma individual, en un entorno controlado y libre de distracciones, procurando que cada participante respondiera de manera autónoma y sin interferencias externas.

Previo a la aplicación, se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio, la naturaleza voluntaria de su participación y la confidencialidad de la información recabada. En el caso de los atletas mayores de edad, se obtuvo el consentimiento informado de manera digital. Para los participantes menores de edad, se contó con el consentimiento informado de los padres o tutores legales, así como con el consentimiento informado de los propios atletas, de acuerdo con los lineamientos éticos para la investigación con seres humanos. El tiempo estimado de respuesta fue de aproximadamente 15 minutos.

En cuanto a las consideraciones éticas, el estudio se desarrolló conforme a los principios establecidos en la Declaración de Helsinki y a la normativa nacional vigente para la investigación en seres humanos, incluyendo lo dispuesto en la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012. Si bien el proyecto no fue sometido a evaluación por un comité de ética institucional, se garantizó en todo momento el respeto a la dignidad, el bienestar y la confidencialidad de los participantes, así como el uso exclusivo de los datos con fines académicos y de investigación.

Instrumento

El formulario incluía datos sociodemográficos como edad, sexo y el deporte que se practica. Posteriormente, los participantes respondieron tres cuestionarios diferentes: la Escala de Personalidad Grit en el Deporte, la Escala de Conciencia de Atención Consciente (Mindfulness) y el Test de Ansiedad.

Escala de personalidad grit en el deporte

Se utilizó el cuestionario validado por Fruchart y Rulence-Pâques (2024) sobre la personalidad grit, conformado por 13 ítems, el cual mide cuatro dimensiones, primeramente, cuatro ítems abarcaban “lograr objetivos”, (ej. Necesito desafiarme a mí mismo como deportista), después, tres ítems median “rendirte”, (ej. Renuncio a un objetivo deportivo si no progreso), luego, tres ítems evaluaban “mejorarte”, (Siempre me esfuerzo cuando tengo que completar una sesión, entrenamiento o ejercicio), y finalmente, otros tres ítems fueron sobre “centrarse en el deporte” (Me concentro en ello, incluso cuando otras actividades parecen más divertidas). El cuestionario se contestó en una escala tipo Likert del 1 (nada parecido a mí) al 5 (muy parecido a mí). En el estudio original se reportó un alfa de Cronbach de 0.80. En la presente muestra, el análisis de fiabilidad mostró un alfa de Cronbach de 0.74, indicando una consistencia interna aceptable.

Escala de conciencia de atención consciente (mindfulness)

Se utilizó el cuestionario validado por Brown y Ryan (2003) sobre mindfulness, conformado por 15 ítems, el cual solo mide dicha variable (ej. Podría estar experimentando alguna emoción y no ser consciente de ella hasta algún tiempo después). El cuestionario se contestó en una escala tipo Likert del 1 (Casi siempre) al 5 (Casi nunca). En estudios previos se ha reportado un alfa de Cronbach de 0.87. En la presente investigación, la escala presentó un alfa de Cronbach de 0.90, evidenciando una excelente consistencia interna en la muestra analizada.

Test de ansiedad

Se utilizó el cuestionario validado por Peculiar (2024) sobre ansiedad, conformado por 10 ítems, el cual solo mide dicha variable (ej. Cuanto más cerca estoy de una competencia importante, más difícil me resulta concentrarme en el entrenamiento). El cuestionario se contestó en una escala tipo Likert del 1 (Totalmente en desacuerdo) al 5 (Totalmente de acuerdo). El estudio original reportó un alfa de Cronbach de 0.81. En la muestra del presente estudio, el análisis de fiabilidad arrojó un alfa de Cronbach de 0.88, indicando una adecuada consistencia interna.

Análisis de datos

Se realizaron análisis descriptivos mediante estadísticos estándar (media y desviación estándar). La normalidad de los datos se evaluó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, y la fiabilidad de las escalas se estimó mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

La normalidad de los datos se evaluó mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Aunque el tamaño muestral permitía el uso de técnicas paramétricas, algunas variables mostraron desviaciones significativas respecto a la distribución normal. Dado que las pruebas paramétricas asumen normalidad en la distribución de los residuos y homogeneidad de varianzas, se optó por un enfoque conservador mediante técnicas no paramétricas. Las asociaciones se analizaron con el coeficiente de correlación de Spearman, adecuado para datos ordinales o no normalmente distribuidos, y las comparaciones entre sexos se realizaron mediante la prueba U de Mann-Whitney.

De manera complementaria, se realizaron análisis factoriales confirmatorios (AFC) con el fin de verificar la adecuación estructural de los instrumentos en la muestra estudiada, considerando que las escalas fueron desarrolladas y validadas en poblaciones distintas. Este procedimiento permitió aportar evidencia adicional de validez interna en un contexto deportivo estatal con amplio rango etario. Aunque el AFC no formó parte de los objetivos centrales, se incorporó como respaldo psicométrico para fortalecer la interpretación de los resultados. Los análisis estadísticos se realizaron mediante el software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS, versión 25.0) y Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP, versión 0.19.1).

Resultados

Como verificación psicométrica complementaria, se realizaron análisis factoriales confirmatorios con el fin de corroborar la adecuación estructural de los instrumentos en la muestra analizada. Los modelos evaluados mostraron índices de ajuste aceptables en las tres escalas (grit: $\chi^2/\text{gl} = 2.17$, CFI = .92, RMSEA = .08; mindfulness: $\chi^2/\text{gl} = 2.43$, CFI = .88, RMSEA = .08; ansiedad: $\chi^2/\text{gl} = 2.93$, CFI = .91, RMSEA = .10). Las cargas factoriales fueron significativas ($p < .001$), lo que respalda la validez estructural de los instrumentos y su uso en los análisis posteriores.

Como parte de los análisis iniciales del estudio, se calcularon estadísticos descriptivos de las variables psicológicas evaluadas en la muestra de atletas (Tabla 1). Los resultados muestran que las dimensiones del grit asociadas a mejorarte y logro objetivo presentaron las medias más elevadas, mientras que la dimensión rendirte mostró los valores más bajos.

Las pruebas de normalidad indicaron desviaciones significativas respecto a la distribución normal en la mayoría de las variables ($p < .05$), lo que, junto con la presencia de asimetrías y curtosis elevadas en algunas dimensiones, justificó el uso de pruebas no paramétricas en los análisis inferenciales posteriores. Los coeficientes alfa de Cronbach evidenciaron una consistencia interna adecuada a excelente para todas las escalas y dimensiones evaluadas.

Tabla 1. Descriptivos de variables en atletas

VARIABLES	M	DE	IC95%	Min	Max	Asimetría	Curtosis	KS	α
Grit	3.87	0.03	(3.80;3.93)	2.25	4.92	-1.00	1.17	0.00	0.74
Logro objetivo	4.28	0.04	(4.19;4.38)	2.00	5.00	-0.91	0.43	0.00	0.72
Rendirte	1.44	0.05	(1.33;1.56)	1.00	5.00	2.25	5.25	0.00	0.84
Mejorarte	4.54	0.04	(4.45;4.63)	1.00	5.00	-2.61	9.96	0.00	0.77
Centrado en el deporte	4.29	0.05	(4.19;4.40)	1.00	5.00	-1.24	2.31	0.00	0.74
Mindfulness	3.57	0.06	(3.46;3.69)	1.00	5.00	-0.46	-0.08	0.03	0.90
Ansiedad	2.59	0.06	(2.47;2.72)	1.00	4.00	0.25	-0.46	0.00	0.88

M = Media, DE = Desviación Estándar, IC = Índice de Confianza, KS = Kolmogorow-Smirnov, α = Alfa de Cronbach.

Nota: Elaboración propia.

En la Tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos por sexo y los resultados de las comparaciones mediante la prueba U de Mann-Whitney. Los resultados indican que no se observaron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en el grit global ni en la mayoría de sus dimensiones. Sin embargo, se identificaron diferencias significativas en la dimensión *rendirte*, así como en los niveles de mindfulness y ansiedad.

Estas comparaciones deben interpretarse de manera descriptiva y exploratoria, considerando el diseño transversal del estudio y el amplio rango etario de la muestra, que integra atletas en distintas etapas del desarrollo deportivo y madurativo. En este sentido, los resultados reflejan tendencias generales por sexo en la muestra analizada, sin implicar diferencias atribuibles a factores causales específicos.

Tabla 2. Descriptivos de variables entre sexos

VARIABLES	Sexo	M	DE	Min	Max	Asimetría	Curtosis	
Grit	Hombre	3.87	0.40	2.67	4.50	-0.92	0.41	(U = 4,175.5, Z = -0.151, p = 0.88)
	Mujer	3.86	0.46	2.25	4.92	-1.05	1.58	
Logro objetivo	Hombre	4.32	0.64	2.00	5.00	-0.99	0.86	(U = 3,997.5, Z = -0.652, p = 0.51)
	Mujer	4.25	0.68	2.25	5.00	-0.84	0.13	
Rendirte	Hombre	1.27	1.27	1.00	3.00	1.92	3.10	(U = 3,396.5, Z = -2.581, p = 0.01)
	Mujer	1.63	0.96	1.00	5.00	1.76	2.41	
Mejorarte	Hombre	4.56	0.56	2.00	5.00	-1.92	4.87	(U = 4,103.5, Z = -0.369, p = 0.71)
	Mujer	4.52	0.67	1.00	5.00	-3.00	12.3	
Centrarse en el deporte	Hombre	4.34	0.64	2.33	5.00	-0.70	-0.26	(U = 4,078.0, Z = -0.431, p = 0.66)
	Mujer	4.25	0.78	1.00	5.00	-1.49	3.13	
Mindfulness	Hombre	3.79	0.70	1.87	5.00	-0.27	-0.62	(U = 2984.5, Z = -3.450, p = 0.00)
	Mujer	3.35	0.86	1.00	4.87	-0.40	-0.23	
Ansiedad	Hombre	2.14	0.94	1.00	4.50	0.28	-0.99	(U = 3070.0, Z = -3.276, p = 0.00)
	Mujer	2.75	1.22	1.00	5.00	0.22	-0.84	

M = Media, DE = Desviación Estándar, U = U de Mann-Whitney, Diferencias significativas, $p < 0.05$.

Nota: Elaboración propia



La Tabla 3 presenta una matriz de correlaciones bivariadas de Spearman (ρ) entre distintas variables relacionadas con el rendimiento y bienestar psicológico en el deporte. Se observa una correlación positiva y significativa entre grit y logro objetivo ($\rho = 0.82, p < 0.01$), así como con otras variables como mejorarte ($\rho = 0.79, p < 0.01$) y centrado en el deporte ($\rho = 0.79, p < 0.01$). Por otro lado, la variable rendirte presenta correlaciones negativas con grit ($\rho = -0.19, p < 0.01$), logro objetivo ($\rho = -0.36, p < 0.01$) y mejorarte ($\rho = -0.31, p < 0.01$). Además, ansiedad muestra asociaciones negativas significativas con grit ($\rho = -0.20, p < 0.05$), logro objetivo ($\rho = -0.24, p < 0.01$) y centrado en el deporte ($\rho = -0.20, p < 0.01$), mientras que tiene una relación negativa aún más fuerte con mindfulness ($\rho = -0.60, p < 0.01$).

En términos de magnitud, las asociaciones observadas entre grit y sus dimensiones reflejan relaciones fuertes, mientras que las correlaciones entre ansiedad y las variables disposicionales fueron de magnitud baja a moderada, destacando la relación inversa entre mindfulness y ansiedad. Estos resultados sugieren una relevancia práctica potencial para el bienestar psicológico en atletas de deportes individuales. No obstante, deben interpretarse con cautela, considerando que variables como la edad o el nivel de desarrollo deportivo podrían influir en la intensidad de las asociaciones observadas.

Tabla 3. Matriz de correlaciones bivariadas entre variables

Variable	1	2	3	4	5	6	7
1. Grit	1						
2. Logro objetivo	0.82**	1					
3. Rendirte	-0.19**	-0.36**	1				
4. Mejorarte	0.79**	0.65**	-0.31**	1			
5. Centrado en el deporte	0.79**	0.46**	-0.28**	0.58**	1		
6. Mindfulness	0.04	0.09	-0.18*	0.14	0.07	1	
7. Ansiedad	-0.20*	-0.24**	0.29**	-0.26**	-0.20**	-0.60**	1

Diferencias significativas, $p < 0.05$, $p < 0.01$.

Nota: Elaboración propia.

Discusión

Los resultados de este estudio aportan evidencia sobre las asociaciones entre el grit, el mindfulness y la ansiedad en atletas de alto rendimiento, así como sobre posibles diferencias según el sexo, dentro de un diseño correlacional y transversal. Los hallazgos muestran patrones consistentes con parte de la literatura previa, aunque deben interpretarse sin asumir direccionalidad ni efectos causales entre las variables.

En primer lugar, los niveles de grit observados en los atletas de la selección Sonora son comparables a los reportados en estudios previos, en los que se ha señalado que los deportistas tienden a presentar altos niveles de perseverancia y compromiso con metas a largo plazo (De La Cruz et al., 2021; Gray et al., 2022). La ausencia de diferencias significativas en el grit global según el sexo coincide con lo informado por Cormier et al. (2021), lo que sugiere una expresión relativamente similar de este rasgo en hombres y mujeres dentro de contextos deportivos estatales. En contraste, las diferencias observadas en ansiedad, con niveles más elevados en mujeres, se alinean con investigaciones previas que han documentado mayores niveles de ansiedad en atletas femeninas, especialmente en deportes individuales y contextos de evaluación competitiva (Correia & Rosado, 2019; Beisecker et al., 2024).

En cuanto a las asociaciones entre variables, se observaron correlaciones fuertes y positivas entre el grit global y sus dimensiones, así como una relación negativa con la dimensión rendirte, lo que respalda la coherencia interna del constructo en esta muestra (Cormier et al., 2024; Larkin et al., 2016). Asimismo, la correlación negativa entre grit y ansiedad indica que mayores niveles de perseverancia y compromiso se relacionan con menores niveles de ansiedad reportada, sin que ello implique una relación causal directa.

Respecto al mindfulness, la asociación negativa significativa con la ansiedad coincide con estudios que han documentado una relación inversa entre atención plena y sintomatología ansiosa en contextos deportivos (Gan et al., 2023; Tingaz et al., 2023). Desde una perspectiva teórica, esta relación podría entenderse en términos de procesos de autorregulación atencional y emocional que se desarrollan a lo largo de la experiencia deportiva (Zhong et al., 2024; Shi et al., 2024), aunque el diseño del estudio no permite establecer mecanismos explicativos específicos.



No se identificaron asociaciones significativas entre mindfulness y las dimensiones del grit, a diferencia de algunos hallazgos previos (Jarukasemthawee et al., 2021; Mohebi et al., 2021). Esta discrepancia podría relacionarse con características contextuales de la muestra, tales como la diversidad de disciplinas individuales o el amplio rango etario (9–22 años), que integra distintas etapas del desarrollo cognitivo, emocional y deportivo. Es posible que la consolidación del grit como rasgo disposicional y la expresión del mindfulness como habilidad atencional no se articulen de manera homogénea a lo largo de la niñez tardía, la adolescencia y la adultez temprana, lo que podría influir en la magnitud de las asociaciones observadas.

En conjunto, los resultados indican que el grit y el mindfulness se asocian con la ansiedad desde dimensiones conceptualmente diferenciadas (perseverancia orientada a metas y atención plena), aunque la relación entre ambos constructos no se evidenció de forma consistente en esta muestra. Estos patrones deben interpretarse considerando tanto el carácter transversal del diseño como la heterogeneidad evolutiva de los participantes.

Conclusiones

Los hallazgos de esta investigación aportan evidencia sobre las asociaciones entre el grit, el mindfulness y la ansiedad en atletas de la selección Sonora, en el marco de un diseño cuantitativo, transversal y correlacional. Los resultados indican niveles elevados de grit en la muestra, ausencia de diferencias significativas en el grit global según el sexo, mayores niveles de ansiedad en mujeres y una asociación negativa entre mindfulness y ansiedad. Estos patrones son consistentes con parte de la literatura previa en el ámbito deportivo.

No se observaron asociaciones significativas entre mindfulness y las dimensiones del grit, lo que sugiere que la relación entre ambos constructos podría no manifestarse de forma directa en este contexto específico. Asimismo, la correlación negativa entre grit y ansiedad debe interpretarse en términos asociativos, sin establecer direccionalidad entre las variables.

Es importante considerar que el amplio rango etario de la muestra (9 a 22 años) integra distintas etapas del desarrollo, desde la niñez tardía hasta la adultez temprana. Esta heterogeneidad puede influir en la forma en que se manifiestan el grit, el mindfulness y la ansiedad, dado que los procesos de autorregulación cognitiva, emocional y deportiva evolucionan a lo largo del desarrollo. Por ello, los resultados deben interpretarse como tendencias generales del conjunto de la muestra.

Además, la naturaleza transversal y correlacional del estudio impide establecer relaciones causales o direccionales entre las variables analizadas. Los análisis realizados fueron de carácter bivariado y no incorporaron ajustes por edad u otras variables contextuales, lo que constituye una limitación adicional.

Futuras investigaciones podrían emplear diseños longitudinales o multivariados que permitan examinar estas asociaciones considerando etapas del desarrollo, nivel competitivo u otras variables contextuales relevantes. Asimismo, sería pertinente explorar comparaciones por grupos etarios específicos con el fin de profundizar en la comprensión de estos constructos en poblaciones deportivas diversas.

Agradecimientos

Agradecimiento al personal de investigación de la Universidad Estatal de Sonora y la Comisión del Deporte del Estado de Sonora.

Financiación

La realización de esta investigación fue posible gracias al apoyo del personal mencionado. No se contó con financiamiento externo.

Referencias

- Andrianie, S., Wiyono, B. B., Atmoko, A., Setiyowati, A. J., Hidayah, N., Ramli, M., & Aren, M. (2025). Desarrollo y validación de la escala grit mediante el modelo rasch: adaptación transcultural. *Retos*, 73, 104-115. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.112440>
- Beisecker, L., Harrison, P., Josephson, M., y DeFreese, J. D. (2024). Depression, anxiety and stress among female student-athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 58(5), 278-285. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107328>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cheung, R. Y. M., & Djekou, L. (2024). Self-compassion and grit mediated the relation between mindfulness and mind wandering based on cross-sectional survey data. *Scientific Reports*, 14(1), 9090. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-58395-y>
- Cheung, S. P., Tu, B., & Huang, C. (2022). Adverse childhood experiences, mindfulness, and grit in college students in China. *Frontiers in Psychology*, 13, 891532. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.891532>
- Cormier, D. L., Ferguson, L. J., Gyurcsik, N. C., Briere, J. L., Dunn, J. G. H., & Kowalski, K. C. (2021). Grit in sport: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1934887>
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17. <https://doi.org/10.21500/20112084.4206>
- De La Cruz, M., Zarate, A., Zamarripa, J., Castillo, I., Borbon, A., Duarte, H., & Valenzuela, K. (2021). Grit, self-efficacy, motivation and the readiness to change index toward exercise in the adult population. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.732325>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Fruchart, E., & Rulence-Pâques, P. (2024). Development and validation of the Sports Grit Scale. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2024.2342029>
- Gan, Y., Wang, R., Wang, X., Li, J., & Fan, H. (2023). Who benefits more from mindfulness? A preliminary study exploring moderating effect of personality traits on competition anxiety in athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(1), 390-400. <https://doi.org/10.1177/17479541231159171>
- Gao, Y., Shi, L., Fu, N., Yang, N., Weeks-Gariepy, T., & Mao, Y. (2024). Mobile-delivered mindfulness intervention on anxiety level among college athletes: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e40406. <https://doi.org/10.2196/40406>
- Gray, H. M., Moran, R. N., & Delfin, M. (2022). The relationship between grit and growth mindset in professional athletic training students. *Journal of Sports Medicine and Allied Health Sciences*, 8(1), Article 4. <https://doi.org/10.25035/jsmahs.08.01.04>
- Gray, H. M., Moran, R. N., Elder, E., Wilkerson, A., Chaney, E., Gilmore-Childress, G., & Wallace, J. (2023). Grit, athlete burnout, and well-being in female collegiate student-athletes. *Journal of Athletic Training*, 58(10), 796-802. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0121.23>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Jarukasemthawee, S., Pisitsungkagarn, K., O'Brien, W., Manley, H., & Pattanamontri, C. (2021). Relationships between mindfulness, self-compassion, and grit among Thai national athletes: the mediating role of self-regulation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.2010230>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Kaur Chawla, J., Bala, I., Dhiman, C., Vishal Dixit, P., Paliwal, V., Bhattacharjee, B., & Kaushik Sharma, S. (2025). Análisis psicológico de la ansiedad y su impacto en el rendimiento deportivo en deportes competitivos. *Retos*, 72, 1174-1185. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.117070>

- Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Brand, S. (2021). Examining the effects of mindfulness–acceptance–commitment training on self-compassion and grit among elite female athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(1), 134. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>
- Peculiar, A. (2024). Development and validation of test anxiety scale. *International Journal of Psychological Research*. https://www.researchgate.net/publication/378698154_DEVELOPMENT_AND_VALIDATION_OF_TEST_ANXIETY_SCALE
- Ruiz, M. A., Pardo, A., & San Martín, R. (2010). Modelos de ecuaciones estructurales. *Papeles del Psicólogo*, *31*(1), 34-45. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77812441004>
- Secretaría de Salud. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos. Diario Oficial de la Federación. México. <https://www.dof.gob.mx>
- Shi, L., Jing, L., Wang, H., & Liu, Y. (2024). Exploring the association of mindfulness, confidence, competitive state anxiety, and attention control in soccer penalty shootouts. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1439654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1439654>
- Sukmana, E. D., Rianto, A., Kauli, I., Salmin, S., Susilo, R. K. D., Sutawi, S., & Pirandy, G. (2025). El papel del mindfulness en la mejora del rendimiento atlético: una revisión crítica de estudios empíricos. *Retos*, *69*, 1295-1309. <https://doi.org/10.47197/retos.v69.116706>
- Waters, A. M., Sluis, R. A., Usher, W., Farrell, L. J., Donovan, C. L., Modecki, K. L., Zimmer-Gembeck, M. J., Castle, M., & Hinchey, J. (2022). Kick-starting youth wellbeing and access to mental health care: Efficacy of an integrated model of care within a junior sports development program. *Behaviour Research and Therapy*, *157*, 104166. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104166>
- World Medical Association. (2025). *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human participants*. *JAMA*, *333*(1), 71-74. <https://doi.org/10.1001/jama.2024.21972>
- Zhong, Z., Jiang, H., Wang, H., & Liu, Y. (2024). Mindfulness, social evaluation anxiety, and self-regulation: Exploring their association with impulsive behavior among athletes. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1404680. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1404680>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Alex Andrés Zárate López	andres.zaratel@hmo.uniddep.edu.mx	Autor/a
Luis Alberto Durazo Terán	luis.teran@ues.mx	Autor/a
Jorge Isabel Zamarripa Rivera	jorge.zamarriparv@uanl.edu.mx	Autor/a
Manuel De La Cruz Ortega	manueldelacruz@ues.mx	Autor/a