**Carta de presentación**

14/11/2016

Me complace presentarles un manuscrito original titulado "**The effect of an out-of-school mindfulness program on adolescents’ stress reduction and emotional wellbeing”** para su consideración en la revista científica Cuadernos de Psicología del Deporte (CPD).

Confirmamos que este trabajo es original y no ha sido publicado en otro lugar ni está siendo considerado para su publicación en otra parte.

En este artículo, informamos sobre los programas de atención plena para la reducción del estrés de los adolescentes y el bienestar emocional. Este estudio es significativo para investigadores y relacionados con el área de psicología del deporte, la educación, trabajo social y otros agentes de salud, debido a que en los últimos años, los centros educativos e instituciones que prestan servicios a los jóvenes han adoptado progresivamente programas para reducir los niveles de estrés de los adolescentes y mejorar el optimismo mediante intervenciones de basadas en la atención plena (mindfulness).

Así́ mismo, en esta carta, aseguramos la cesión de derechos al editor de Cuadernos de Psicología del Deporte (CPD).

Agradecemos la consideración a tener en cuenta este manuscrito.

**Federico Carreres Ponsoda**

Profesor del Departamento de Didáctica General y Didácticas Específicas (Área Educación Física) de la Universidad de Alicante

fcarreres@ua.es