

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

El reto del estudiante deportista: estrés y sueño

Jéssica Alexandra Calcán Ulcuango

Psicología

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Psicología

Quito, 27 de abril de 2025

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

El reto del estudiante deportista: estrés y sueño

Jéssica Alexandra Calcán Ulcuango

Nombre del profesor, Título académico

Nergiz Turgut, Ph.D.

Quito, 27 de abril de 2025

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Jéssica Alexandra Calcán Ulcuango

Código: 00320750

Cédula de identidad: 1725150856

Lugar y fecha: Quito, 27 de abril de 2025

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el estrés, la calidad del sueño y el rendimiento en estudiantes universitarios deportistas de trampolinismo de la Universidad San Francisco de Quito. Se empleó un enfoque cualitativo y un diseño descriptivo mediante entrevistas semiestructuradas aplicadas a una muestra intencional de 12 estudiantes entre 19 y 24 años. Los resultados evidenciaron que el estrés académico representa la principal fuente de malestar, generando agotamiento mental y afectando la concentración, mientras que la actividad deportiva, en algunos casos, funciona como un regulador emocional. Asimismo, se identificó que la mayoría de los participantes duerme entre 4 y 6 horas, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico y físico. Se concluye que existe una relación bidireccional entre el estrés y la calidad del sueño, que influye directamente en el desempeño general del estudiante. Se proponen estrategias de intervención basadas en la regulación emocional y la higiene del sueño para mejorar su bienestar integral.

Palabras clave: Estrés, Sueño, Deportistas, Rendimiento, Emoción.

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between stress, sleep quality, and performance in university student-athletes practicing trampolining at Universidad San Francisco de Quito. A qualitative approach and descriptive design were used through semi-structured interviews conducted with a purposive sample of 12 students aged 19 to 24. Results showed that academic stress is the main source of discomfort, leading to mental fatigue and decreased concentration, while sports activities, in some cases, serve as emotional regulation. Most participants reported sleeping between 4 and 6 hours, which negatively impacts both academic and physical performance. It is concluded that a bidirectional relationship exists between stress and sleep quality, directly affecting overall performance. Emotional regulation strategies and sleep hygiene practices are proposed to enhance the well-being of student-athletes.

Keywords: Stress, Sleep, Athletes, Performance, Emotion.

Tabla de contenido

Introducción	9
Marco Teórico	11
Estrés en Estudiantes Deportistas	11
Sueño y su Impacto en el Rendimiento	12
Relación Entre Estrés, Sueño y Desempeño en Estudiantes Deportistas	15
Metodología	17
Tipo de Investigación.....	17
Diseño de Investigación	17
Población y Muestra.....	17
Técnica de Recolección de Datos.....	18
Instrumento de Recolección de Datos	18
Procedimiento	19
Análisis de Datos.....	20
Resultados.....	20
Discusión	26
Limitaciones y Recomendaciones	28
Propuesta.....	29
Conclusión	31
Reflexión Personal	32
Referencias	33

Índice de tablas

Tabla 1. Tabulación de las respuestas de la sección “Bienestar emocional”	22
Tabla 2. Tabulación de las respuestas de la sección “Sueño”	25

Introducción

¿Qué hay detrás de un estudiante deportista? Cumplir con dos roles de alta exigencia implica la necesidad constante de equilibrar la vida académica y deportiva, lo cual representa un desafío significativo para muchos jóvenes universitarios. Ser estudiante deportista no solo requiere compromiso y disciplina, sino también la capacidad de gestionar el tiempo, las emociones y el cansancio físico y mental. Estos estudiantes deben dedicar largas horas al entrenamiento, competir a nivel profesional o semiprofesional y, al mismo tiempo, mantener un rendimiento académico adecuado, asistiendo a clases, cumpliendo con tareas y preparándose para evaluaciones.

La combinación de estas exigencias genera una carga considerable que puede impactar directamente en su bienestar general. Dentro de este contexto, dos factores clave surgen como puntos de análisis: el estrés y la calidad del sueño. El estrés académico surge de la presión por cumplir con plazos, alcanzar buenas calificaciones y responder a las expectativas tanto personales como institucionales. Por otro lado, el estrés deportivo se relaciona con la preparación física constante, la competencia, el miedo al fracaso y la necesidad de superarse en cada presentación. Cuando ambas fuentes de estrés se combinan, pueden generar un desgaste importante que altera los ritmos biológicos, especialmente los patrones de sueño.

Dormir mal o dormir poco impacta de manera negativa en varias funciones cognitivas y físicas. La falta de descanso adecuado disminuye la capacidad de concentración, afecta la memoria, interfiere en la toma de decisiones y limita el rendimiento físico (Acosta, 2019). Esto no solo perjudica el desempeño deportivo y académico, sino que también puede provocar un aumento del estrés, creando un ciclo difícil de romper que afecta la salud mental y física del estudiante.

El presente estudio analiza esta problemática en jóvenes universitarios de la Universidad San Francisco de Quito que practican el trampolinismo, una disciplina que exige precisión, fuerza, coordinación y concentración. Se busca comprender los desafíos que enfrentar al cumplir con ambos roles y explorar cómo el estrés y la calidad del sueño inciden en su rendimiento.

Además, este estudio se centra en visibilizar la voz de los propios estudiantes, permitiéndoles expresar sus experiencias, percepciones y necesidades. Desde esta perspectiva, se pretende generar propuestas concretas, basadas en evidencia, que puedan contribuir a mejorar la gestión del estrés y del descanso en este grupo específico.

A continuación, se presentan los apartados de esta investigación: marco teórico, metodología, resultados, discusión y conclusiones. Cada sección aportará elementos clave para comprender en profundidad la situación y ofrecer soluciones que favorezcan el bienestar y el desempeño integral del estudiante deportista.

Marco Teórico

Estrés en Estudiantes Deportistas

El estrés se define como una respuesta natural del organismo ante estímulos internos o externos al individuo. Es una reacción compensatoria frecuente en situaciones de alta demanda. Aunque socialmente suele percibirse como algo negativo, es importante destacar que el estrés en sí mismo no es inherentemente bueno o malo. Para comprenderlo mejor, se clasifica en eustrés y distrés, dependiendo de variables como el tipo, el momento, la gravedad y la duración del estímulo estresante. Estas diferencias determinan la respuesta del cuerpo, que puede manifestarse como motivación y aumento de adrenalina o, por el contrario, en síntomas como dolores de cabeza, insomnio, entre otros (Dragoş y Tănăsescu, 2010).

El eustrés ocurre cuando la respuesta al estrés actúa como una fuente de motivación, impulsando al individuo a enfrentar desafíos de manera óptima. En este sentido, se puede comparar con una sensación de "nerviosismo positivo" que favorece el rendimiento. Por otro lado, el distrés es la respuesta que excede la capacidad de afrontamiento de la persona, generando efectos negativos tanto a nivel físico como mental. Entre sus síntomas más comunes se encuentran dolores de cabeza, agotamiento, irritabilidad, alteraciones en el sueño y dificultades de concentración (Saavedra, 2023).

Dado que el estrés es una respuesta natural, está presente en todas las personas en distintos niveles. Sin embargo, en los estudiantes deportistas, esta condición se intensifica debido a la doble carga de responsabilidades académicas y deportivas. Investigaciones previas han demostrado que estos estudiantes experimentan altos niveles de estrés debido a la ansiedad deportiva, lo que afecta su capacidad para afrontar situaciones de alta demanda y los

factores estresantes que pueden surgir en las competencias, impactando directamente su desempeño (Contreras et al., 2023).

Factores como los entrenamientos, las competencias, los exámenes, las tareas y la exigencia de alto rendimiento en ambas áreas, junto con la falta de tiempo libre, problemas de organización y la fatiga acumulada, pueden generar niveles elevados de estrés. Cuando estos factores no se gestionan adecuadamente, pueden derivar en distrés, afectando el bienestar general y el desempeño del estudiante.

Por consiguiente, las personas con altos niveles de estrés tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos o afecciones patológicas, ya que el estrés puede actuar como un factor desencadenante o agravante de diversas enfermedades, tanto físicas como mentales. Aunque el estrés cumple una función adaptativa al estar ligado al instinto de supervivencia y puede ser beneficioso en ciertos contextos, su prolongación en el tiempo puede afectar distintas áreas, como la memoria, el aprendizaje, el sistema cardiovascular y el sistema digestivo, causando diversas complicaciones (Yaribeygi et al., 2017).

Sueño y su Impacto en el Rendimiento

El sueño es un estado biológico natural de descanso en el que se reduce la conciencia y la respuesta a estímulos externos. Es fundamental para la recuperación del cuerpo, ya que durante este estado ocurren diversos procesos esenciales. El sueño se divide en dos fases principales: sueño no REM y sueño REM. El sueño REM (Rapid Eye Movement, por sus siglas en inglés) es una fase caracterizada por movimientos oculares rápidos, alta actividad cerebral, sueños vívidos y una relajación muscular casi total. Desempeña un papel importante en la consolidación de la memoria y el procesamiento emocional. Por otro lado, el sueño no REM (Non-Rapid Eye Movement) se divide en tres etapas progresivas de profundidad,

durante las cuales la actividad cerebral y corporal disminuye significativamente. Esta fase es esencial para la recuperación física, el crecimiento y la reparación celular (Manger y Siegel, 2020).

Durante el descanso, el cerebro lleva a cabo un complejo proceso de consolidación de la información, en el cual procesa todos los datos adquiridos a lo largo del día a través de los sentidos, que captan estímulos visuales, táctiles, gustativos, auditivos y olfatorios. En este proceso, el cerebro selecciona y discrimina la información según su nivel de importancia, lo que determina si será descartada o almacenada en la memoria. Posteriormente, esta información se procesa y se relaciona con conocimientos previos, consolidando así el aprendizaje y fortaleciendo nuevas conexiones neuronales (Stevens, 1996). Por ejemplo, un estudiante puede almacenar simultáneamente información sobre una clase de cálculo y sobre la ejecución de un ejercicio en el trampolín.

De igual manera, el descanso es esencial, ya que favorece la recuperación muscular, siendo un aspecto clave para mantener un rendimiento óptimo ante las exigencias físicas de los entrenamientos y competencias. Mediante un estudio realizado en estudiantes universitarios que practican deportes en distintas disciplinas, utilizando encuestas y pruebas estandarizadas, se comprobó que la variabilidad en la cantidad, calidad y duración del sueño aumenta el riesgo de que los deportistas desarrollen el síndrome de sobreentrenamiento a edades tempranas. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran el dolor muscular, la fatiga, la disminución del rendimiento y cambios en el estado de ánimo, entre otros (Bonilla et al., 2024).

En cuanto a la regeneración celular y reparación muscular, durante la fase de ondas lentas (NREM), se libera la hormona del crecimiento en mayores cantidades. Esta hormona

estimula la producción de la proteína IGF-1, lo que facilita la reparación de músculos y huesos, acelera la cicatrización y regula la inflamación (Aguirre, 2013). De este modo, contribuye a la regeneración celular y la reparación de tejidos, los cuales suelen verse más afectados por la práctica deportiva.

Un descanso inadecuado interrumpe estos procesos y puede generar consecuencias negativas, como una recuperación física y mental más lenta, niveles elevados de estrés, mayor predisposición a lesiones y una disminución del rendimiento académico y deportivo. Diversos estudios han evidenciado los impactos negativos de la privación del sueño en la vida diaria. Mediante una revisión sistemática de la literatura, se concluye que la falta de sueño, definida como dormir menos de 6 horas por noche, afecta principalmente la concentración, dificulta la toma de decisiones, reduce la capacidad de memoria, disminuye la resistencia y el tiempo de reacción, dificulta la comunicación, influye en el estado de ánimo, haciendo más probable la irritabilidad, trastornos del sueño y contribuye al desarrollo de trastornos como ansiedad y depresión (Mina et al., 2024). Todos estos síntomas y cambios se producen debido a que la privación del sueño disminuye la velocidad de procesamiento del cerebro.

Las investigaciones sobre patrones de sueño en deportistas universitarios han revelado que su descanso suele ser insuficiente. Según Halson (2016), los jóvenes tienden a dormir menos horas de las recomendadas debido a factores como el uso de redes sociales, el consumo excesivo de cafeína, la acumulación de responsabilidades académicas y extracurriculares, además de la poca importancia que se le da al descanso. Es una población que, a menudo, prioriza otras actividades, lo que los lleva a desvelarse ya tener una calidad de sueño deficiente.

Por ello, es esencial comprender la relevancia de un buen descanso, ya que su impacto en el desempeño diario es significativo. Conocer esta información permite implementar estrategias y herramientas que favorecen una rutina de descanso adecuada, optimizando así el rendimiento tanto en los entrenamientos como en las actividades académicas.

Relación Entre Estrés, Sueño y Desempeño en Estudiantes Deportistas

Como se ha mencionado anteriormente, existen resultados que indican que el estrés, el sueño y el desempeño están interrelacionados y son de gran relevancia para la población de estudiantes deportistas. Estas tres variables actúan de manera causal y recíproca entre sí.

Es decir, el estrés provoca la activación del sistema nervioso simpático, lo que eleva los niveles de cortisol y adrenalina, dificultando la conciliación del sueño y reduciendo su profundidad. Según Gardani et al. (2022), los eventos estresantes, junto con la capacidad del individuo para gestionarlos, son factores desencadenantes del insomnio debido a la hiperactivación del sistema nervioso, lo que provoca alteraciones en el proceso de descanso. Estas variaciones en el ciclo del sueño impiden que este alcance sus fases más profundas y esenciales, afectando funciones clave como la consolidación de la memoria y la recuperación física.

El sueño insuficiente también altera la regulación del estrés. Durante el descanso, los niveles hormonales se equilibran y las experiencias se procesan, lo que contribuye a la estabilidad emocional. Al interrumpirse este proceso por la falta de sueño, se produce un aumento de los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y una disminución en la producción de neurotransmisores como serotonina y melatonina, esenciales para la relajación y el bienestar (Lugo et al., 2021). Como se mencionó al principio, esto da lugar a un círculo

vicioso en el que el estrés interfiere con el sueño, y la falta de descanso aumenta la respuesta al estrés, afectando tanto el estado emocional como el rendimiento del estudiante.

Como consecuencia de este desequilibrio, puede haber un impacto en el desempeño académico y deportivo del estudiante deportista. Investigaciones que han abordado la relación entre sueño, estrés y desempeño, como el trabajo realizado por Espinosa et al. (2020), en el que se analizó a una población de estudiantes universitarios de edades entre 18 y 24 años a los cuales se les realizó una encuesta de 30 preguntas, que incluía aspectos sobre motivación, autoestima y depresión en contextos personales, familiares y laborales, arrojaron como resultado que esta población presenta niveles elevados de estrés y una menor calidad de descanso debido a varios factores, como la carga académica, las evaluaciones, los proyectos y las responsabilidades en otras áreas como el ámbito laboral o deportivo. Esto se debe a que algunos de ellos dependen económicamente de un trabajo para continuar sus estudios, mientras que, en otros casos, necesitan un desempeño óptimo en el deporte debido a que tienen becas deportivas, siendo esta la única manera de poder culminar sus estudios. Es decir, tiende a tener mayores niveles de estrés que un estudiante sin estos estresores sociales o económicos.

Asimismo, según Mata et al. (2018), la privación prolongada de sueño, o incluso las pérdidas leves de sueño, afectan significativamente la velocidad, precisión y resistencia. Además, se sabe que los deportes de resistencia son más impactados por la privación del sueño en comparación con los deportes que implican fuerza. Es decir, en deportes como ciclismo, gimnasia artística o trampolín, la calidad del descanso es primordial si se busca un buen desempeño.

Metodología

Tipo de Investigación

Para el desarrollo de esta investigación, se empleó un enfoque cualitativo, ya que el objetivo principal fue comprender el contexto, las experiencias y las percepciones de los estudiantes universitarios deportistas en relación con variables como la calidad del sueño, el estrés y el desempeño académico y deportivo.

Diseño de Investigación

El diseño de esta investigación fue descriptivo, ya que buscó detallar las experiencias y las percepciones de los participantes, sin intervenir ni manipular las variables estudiadas. A través de este enfoque, se pretendió obtener una comprensión profunda sobre cómo el estrés, la calidad del sueño y el rendimiento de los estudiantes deportistas están interrelacionados.

Población y Muestra

La población estudiada son estudiantes universitarios y deportistas. Se seleccionó una muestra intencional de 12 estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito, cuyas edades oscilaban entre los 19 y 24 años. Los participantes cursaban diferentes carreras, pero compartían un deporte en común: el trampolinismo. Se eligió esta muestra considerando que estos deportistas enfrentan una doble carga de responsabilidades académicas y deportivas, lo que los convierte en una población clave para analizar la relación entre el estrés, la calidad del sueño y el rendimiento.

Técnica de Recolección de Datos

Para la recolección de información, se utilizó la técnica de entrevista semiestructurada. Esta técnica permite obtener respuestas abiertas y detalladas, asegurando que los participantes puedan expresar libremente sus experiencias y emociones.

Instrumento de Recolección de Datos

Las entrevistas fueron diseñadas con un conjunto de preguntas organizadas en nueve secciones para abordar todas las dimensiones del problema de estudio. Las preguntas de la entrevista incluyeron las siguientes secciones:

Preguntas generales: Datos básicos de los participantes (edad, horas de entrenamiento, horas de estudio y semestre). Bienestar emocional: Estrés en su vida académica y deportiva, estrategias para manejarlo, y experiencias previas de agotamiento. Sueño: Horas de descanso promedio, variaciones durante entrenamientos o competencias, y el impacto del sueño insuficiente. Apoyo social: Tipo de apoyo necesario en momentos de alta presión (familia, amigos, entrenadores). Recursos de la universidad: Uso de servicios de salud mental que ofrece la institución y su utilidad. Gestión de la vida diaria: Equilibrio entre responsabilidades académicas y deportivas. Lesiones: Impacto de las lesiones en su rendimiento académico y bienestar general. Recuperación física: Suficiente tiempo para la recuperación sin que afecte el rendimiento académico y motivación: Qué los motiva a continuar con su carrera deportiva y académica, y su plan para el futuro.

Entonces, una vez definidas las preguntas, estas fueron trasladadas a un formato digital (Google Forms) para facilitar su aplicación y registro.

Procedimiento

Se llevó a cabo cinco reuniones en las que se familiarizaron con el equipo de trabajo, establecieron roles y normas, y definieron el enfoque del proyecto. De igual manera, el grupo tuvo una reunión con una coach deportiva, quien presentó el problema y brindó una visión experta sobre la temática, lo que sirvió como un punto de partida. Sin embargo, para obtener un respaldo más sólido, se realizó una revisión de artículos científicos de investigaciones similares, con el fin de proporcionar a los investigadores una base teórica más fundamentada.

Durante estas sesiones, también se diseñaron las preguntas de la entrevista, organizándolas en diferentes secciones con el objetivo de abarcar todas las dimensiones del problema de estudio. Durante este proceso, se tuvo en cuenta la pertinencia y claridad de las preguntas para garantizar que fueran comprensibles y facilitar la recolección de datos relevantes.

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo en un período de tres días, en un ambiente tranquilo, seguro y cómodo para los participantes, con el objetivo de generar confianza y propiciar respuestas sinceras. Durante las entrevistas, dos miembros del equipo asumieron roles específicos: uno actuó como entrevistador, manteniendo contacto visual y asegurando una conversación fluida, mientras que el otro se encargó de anotar las respuestas, de tal manera se evitó interrupciones en la interacción del entrevistado y entrevistador. Este proceso se llevó a cabo con el propósito de generar una relación efectiva con los entrevistados, ya que, al minimizar distracciones como personas ajenas al proyecto escuchando las respuestas, ruidos fuertes, clima desfavorable, pérdida de contacto visual, silencios incómodos mientras se anotan las respuestas, entre otros, se logró que los participantes se sintieran escuchados y comprendidos, favoreciendo así la calidad de la información obtenida.

Antes de iniciar cada entrevista, los investigadores se presentaron, explicaron el propósito del estudio y aseguraron a los participantes que la participación era libre y voluntaria. También se destacó la confidencialidad de la información, garantizando que no se recopilarán datos personales como nombres y que los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos.

Análisis de Datos

Una vez finalizada la recolección de datos, se procedió a la tabulación y organización de las respuestas obtenidas. Las respuestas fueron clasificadas de acuerdo con las secciones de la entrevista, lo que facilitó la identificación de patrones y tendencias. Se utilizó ChatGPT para una mejor organización de los datos. Posteriormente, la tabulación fue revisada para asegurar su precisión. Y se procedió a la creación de tablas explicativas para presentar los hallazgos de manera clara y comprensible. Este análisis permitió una mejor interpretación de los resultados y sirvió como base sólida para la discusión final.

Resultados

Con relación a la sección de bienestar emocional, se obtuvieron los resultados reflejados en la Tabla 1, donde se identifica la interacción entre las exigencias académicas, deportivas y el estrés. Al responder a la pregunta "¿Cómo te sientes hoy?", la mayoría de los participantes (n=5) expresaron sentirse bien o tranquilos, mientras que otros manifestaron emociones negativas relacionadas con el cansancio (n=3) o el estrés (n=4), principalmente por las demandas académicas. Esta tendencia se mantuvo al consultar cómo se habían sentido durante la última semana, donde el cansancio (n=4) y el estrés (n=3) fueron las emociones más mencionadas, muchas veces relacionadas con la falta de tiempo para cumplir con todas las responsabilidades.

En cuanto a los factores que generan mayor estrés en la vida estudiantil, sobresalen los exámenes (n=4) y la alta carga académica (n=4), seguidos por la dificultad para organizar el tiempo (n=2) y la necesidad de equilibrar estudio y entrenamiento (n=2). Algunos participantes también señalaron presiones externas como la situación económica, la familia o el proceso de titulación. Por otra parte, los principales factores estresantes en el área del deporte fueron el buscar el rendimiento óptimo o cumplir con las expectativas tanto personales como del entrenador (n=3), la gestión del tiempo (n=3), y los bloqueos mentales durante los entrenamientos (n=3), dado que mencionan que para ellos existe una relación entre mente y cuerpo, entonces el estrés provoca una mente desorganizada y, por ende, afecta en su rendimiento por la falta de concentración. A esto se sumaron elementos externos como lesiones o falta de materiales adecuados. No obstante, dos participantes afirmaron no sentir estrés relacionado con el deporte y declararon que, al contrario, a ellos el practicar un deporte les ayuda a regularizar emociones y así evitar niveles elevados de estrés.

De igual manera, al preguntar sobre cómo afecta el estrés al rendimiento deportivo, en congruencia con la pregunta anterior, los estudiantes señalaron que los bloqueos mentales provocan una disminución del rendimiento físico y también comentaron que la ansiedad se intensifica en contextos de competencia. Sin embargo, dos participantes no percibieron que el estrés influyera en su rendimiento.

Por otro lado, la experiencia de agotamiento fue reportada mayormente en el plano mental, con seis estudiantes indicando que esta forma de fatiga es más frecuente que la física. Para contrarrestarla, seis participantes señalaron que el descanso es su principal herramienta de recuperación. Además, también se mencionaron otras estrategias como la organización del tiempo (n=3), el entrenamiento físico o el consumo de café (n=4), y el apoyo social (n=2).

Finalmente, frente a la pregunta sobre las técnicas para manejar el estrés o la ansiedad, el deporte y la música fueron los recursos más utilizados (n=4 cada uno). Dos estudiantes destacaron el contacto con la naturaleza, mientras que tres señalaron que no cuentan con estrategias concretas y enfrentar el estrés de manera pasiva. Solo una persona mencionó el uso de la meditación como herramienta de regulación emocional.

Tabla 1. Tabulación de las respuestas de la sección "Bienestar emocional"

Sección	Preguntas	Resultados	
Bienestar emocional	¿Cómo te sientes hoy?	Positivos o neutrales: 5 personas mencionaron sentirse bien o tranquilas. Estrés y ansiedad: 4 respuestas mencionan estrés o ansiedad, en su mayoría relacionadas con estudios y entrenamientos. Cansancio: 3 personas mencionan sentirse cansadas.	"Bien, activa pero cansada. Me estresa tener que llegar a casa a estudiar para los exámenes..."
	¿Cómo te has sentido esta última semana?	Cansancio: 4 personas mencionaron estar cansadas, por estudios, entrenamientos o ambas actividades. Estrés: 3 respuestas que reflejan estrés y ansiedad, principalmente relacionadas con responsabilidades académicas y falta de tiempo. Estados emocionales mixtos: Algunas personas mencionan haber experimentado altibajos emocionales.	"Frustrado porque el tiempo no alcanza para cumplir con todas las responsabilidades."
	¿Qué situaciones o factores te generan mayor estrés en tu vida diaria como estudiante?	Exámenes: 4 respuestas mencionan el impacto negativo de los exámenes. Alta carga académica: 4 personas expresan que la cantidad de deberes, proyectos y entregas finales les genera estrés. Gestión del tiempo: 2 respuestas que reflejan problemas para organizarse y la sensación de que no alcanza el tiempo para cumplir con todas las responsabilidades. Equilibrio entre estudio y deporte: 2 respuestas mencionan la preocupación de que entrenar afecte su rendimiento académico. Presión externa: Se menciona la economía, la familia y la presión de graduarse como factores estresantes.	"Las entregas finales; cuando llega ese momento del semestre, siento una obsesión por intentar acabar todas las entregas, y eso me estresa..."
	¿Qué situaciones o factores te generan mayor estrés en tu vida diaria?	Rendimiento: 3 respuestas mencionan frustración por no mejorar, exigencia del entrenamiento y presión por cumplir expectativas. Tiempo: 3 respuestas que reflejan dificultad para equilibrar entrenamientos con estudios. Bloqueos mentales: 3 personas mencionan sentirse bloqueadas, lo que impide un buen rendimiento.	"Alcanzar las expectativas del deporte, tener que intentar muchas veces un ejercicio para hacerlo bien, y además, hay días

	como deportista?	Factores externos: Se mencionan lesiones y falta de equipamiento adecuado. Sin estrés: 2 personas indicaron no sentir estrés relacionado con el deporte.	en los que no tengo tiempo para entrenar..."
	¿Cómo consideras que el estrés afecta tu rendimiento o deportivo?	Bloqueos mentales: 4 respuestas indican que el estrés afecta la conexión entre mente y cuerpo. Disminución del rendimiento: 3 personas mencionan sentirse más cansadas, lo que afecta su desempeño tanto académico como deportivo. Presión: 2 respuestas indican que el estrés afecta más en momentos de competencia, generando ansiedad. Sin impacto negativo: 2 personas mencionaron que el estrés no afecta su rendimiento deportivo.	"...me siento cansada, como si no rindiera bien ni en lo académico ni en lo deportivo. Se siente mucha presión."
	¿Has experimentado alguna vez agotamiento físico o mental? Si es así, ¿cómo lo manejaste o cómo lo previenes?	El agotamiento mental es más frecuente que el físico: 6 respuestas mencionan que el agotamiento mental, principalmente por la presión académica, es más difícil de manejar que el agotamiento físico. Descanso: 6 personas mencionaron que la mejor forma de recuperarse es descansar. Organización: 3 respuestas señalan que planificar su tiempo y conocer sus límites ayuda a evitar el agotamiento. Deporte: 4 personas indicaron que entrenar, escuchar música o tomar café les ayuda a sobrellevar la fatiga. Apoyo externo: 2 respuestas mencionan que el apoyo de entrenadores o seres queridos facilita la gestión del agotamiento.	"Varias veces. La combinación entre la carrera y el deporte es exigente, pero lo mejor es descansar; distraerme me ayuda..."
	¿Qué técnicas o estrategias utilizas para manejar la ansiedad o el estrés relacionados con tus responsabilidades?	Deporte y música: 4 personas utilizan el entrenamiento como método para manejar el estrés, mientras que otras 4 escuchan música para relajarse o aislarse. Naturaleza: 2 respuestas mencionan que salir a caminar o estar en contacto con la naturaleza ayuda a desconectarse del estrés. Estrategias pasivas: 3 personas señalaron que simplemente lloran o siguen adelante sin una estrategia específica. Meditación: Solo 1 persona indicó usar técnicas de relajación activas.	"Escuchar música a todo volumen y aislarme un poco..."

Por otra parte, en cuanto a la relación del sueño o descanso en los estudiantes deportistas, se obtuvieron los resultados presentados en la Tabla 2. En relación con los hábitos de sueño de los participantes, se identificó que la mayoría ($n = 8$) duermen entre 6 y 8 horas al día, mientras que 4 personas reportaron dormir entre 4 y 5. No obstante, algunos testimonios

revelan situaciones extremas, como el caso de un estudiante que indicó haber permanecido despierto hasta 26 horas consecutivas. debido a la carga académica.

Respecto a las variaciones en el sueño durante noches con entrenamientos o competencias, los resultados fueron diversos. Cuatro personas afirmaron dormir más en esas noches, declararon que es importante que el cuerpo esté bien descansado para poder ejecutar bien los ejercicios, mientras que tres señalaron que duermen menos debido a la ansiedad que les producen las competencias. Pues la ansiedad, siendo una respuesta natural del cuerpo que se presenta en situaciones donde se percibe peligro, ya sean reales o percibidos, es una emoción natural, pero al igual que el estrés, cuando es excesivo y persistente ya tiene impactos en la vida de un individuo, incluso escalado a mayores escalas podría desarrollarse trastorno de ansiedad. Algunos de los síntomas más frecuentes son palpitaciones rápidas del corazón, sudoración, dificultad para respirar, preocupación excesiva, pensamientos negativos, problemas para dormir, tics como mover los pies o manos, entre otros síntomas que llegan a impactar en el funcionamiento de algunos sistemas, impidiendo así el desarrollo de una vida normal (Nechita et al., 2018). De igual manera, dos participantes mencionaron que su descanso es interrumpido o poco profundo, y tres personas indicaron que no percibieron una diferencia significativa en su sueño en este tipo de días.

Ahora bien, al explorar cómo las exigencias académicas y deportivas afectan el horario de sueño, se encontró que para la mayoría ($n = 8$), las responsabilidades académicas interfieren más que las deportivas. Se pudo observar que esto también depende de la carrera y semestre en el que se encuentran. Dos participantes reportaron que ambas dimensiones influyen de forma similar en su descanso, mientras que otras dos personas manifestaron no verse afectadas.

Finalmente, al analizar cómo el sueño insuficiente afecta el rendimiento, se evidencia que 8 participantes experimentan consecuencias tanto a nivel académico como deportivo, como falta de motivación, agotamiento físico y dificultades para concentrarse o mantenerse despiertos. Dos personas indicaron que el sueño afecta su concentración académica, pero no su desempeño deportivo, y otras dos afirmaron que no notan un impacto significativo en su rendimiento.

Tabla 2. Tabulación de las respuestas de la sección “Sueño”

Sección	Preguntas	Resultados	
Sueño	¿En promedio, cuántas horas duermes al día?	Entre 4 y 5 horas: 4 personas. Entre 6 y 8 horas: 8 personas.	“... hay días en los que permanezco despierta hasta 26 horas seguidas trabajando en proyectos...”
	En una noche de entrenamiento o competencia vs. una noche sin estos eventos, ¿cómo varía tu tiempo de sueño?	No varía mucho o no hay cambio significativo: 3 personas. Duerme más en noches de competencia/entrenamiento: 4 personas. Duerme menos en noches de competencia/entrenamiento: 3 personas. El sueño es interrumpido o no profundo: 2 personas.	“...intento descansar bien, porque el cuerpo debe estar relajado para las competencias.”
	¿Qué tan seguidas las exigencias académicas y deportivas interfieren con tu horario de sueño?	Exigencia académica interfiere más que la deportiva: 8 personas. Ambas interfieren de igual manera: 2 personas No interfieren: 2 persona, una menciona tener una regla personal de no amanecerse por ningún motivo. Por otro lado, un participante señala que su cuerpo se ha acostumbrado a dormir únicamente 4 horas, por lo que considera que siempre descansa esa cantidad de tiempo.	“Mi tiempo de sueño no se ve afectado por el deporte. En lo académico, sí, porque cuando estoy en exámenes le doy prioridad.”
	¿Cómo afecta el sueño insuficiente	Concentración académica y el rendimiento deportivo: 8 personas se sienten cansados, agotados, sin motivación y con dificultad para estar despiertos.	“...me quedó dormida en clase y no soy funcional en el

	tu rendimiento académico y durante competencias o entrenamientos?	Concentración académica, pero no tanto en el deporte: 2 personas. No afecta significativamente: 2 personas	entrenamiento porque me siento cansada.”
--	---	---	--

Discusión

Los resultados obtenidos reflejan con claridad que los estudiantes universitarios que practican deportes enfrentan un desafío significativo al intentar equilibrar sus responsabilidades académicas y deportivas. Esta constante exigencia genera niveles de estrés que, en muchos casos, se manifiestan a través de síntomas físicos como cansancio extremo, dolores de cabeza y dificultad para respirar, así como en cambios emocionales como irritabilidad, ansiedad y sensación de estar abrumados.

Tal como se menciona en el marco teórico, el sueño cumple un papel fundamental tanto en el aprendizaje como en el rendimiento físico. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes duerme menos de seis horas por noche, lo que interfiere directamente en su recuperación física y mental. Las respuestas obtenidas evidencian que esta falta de descanso afecta tanto su desempeño deportivo como su capacidad de concentración y memorización en las actividades académicas.

Asimismo, los datos obtenidos de la muestra indican una relación entre los niveles de estrés y la calidad del sueño. El 90% de los estudiantes señalan que las preocupaciones relacionadas con sus deberes académicos o entrenamientos interfieren con su descanso, lo que incrementa su cansancio y disminuye su capacidad de concentración al día siguiente. Esta relación negativa genera un ciclo difícil de romper que perjudica tanto su salud como su

rendimiento general. Otro punto relevante es que varios estudiantes expresan sentirse presionados por cumplir con todas sus obligaciones, lo que genera emociones negativas como frustración, inseguridad y falta de motivación. Esto coincide con lo planteado en el marco teórico respecto a cómo el estrés y la privación del sueño pueden impactar el estado de ánimo y la energía general.

En conjunto, los hallazgos de este estudio confirman que el estilo de vida de los estudiantes deportistas puede afectar significativamente su bienestar emocional, físico y académico. El estrés y el sueño son dos factores clave que influyen entre sí y que deben ser abordados con mayor atención en este grupo de estudiantes.

Sin embargo, es importante recordar que, en su mayoría, los estudiantes muestran mayores índices de estrés y deficiente calidad de sueño debido a la parte académica y la alta carga académica. Los resultados muestran que la parte deportiva no tiene un gran impacto, e incluso, en algunas situaciones, mencionaron utilizar el trampolín como una oportunidad para escapar de la realidad y regularse emocionalmente, más que como una exigencia. Esto se debe a que los estudiantes de la muestra mencionan que el deporte no es una obligación estricta; es decir, todos tienen la posibilidad de priorizar sus estudios, y así lo hacen. Durante las entrevistas, la mayoría de ellos declararon que, cuando su carrera es muy demandante, se ausentan de los entrenamientos el tiempo necesario para tener un buen desempeño académico, y que esta ausencia no los afecta de ninguna manera. Además, la entrenadora está al tanto y les permite ausentarse por situaciones académicas, especialmente durante períodos de proyectos o solicitudes.

Limitaciones y Recomendaciones

Entre las principales limitaciones de esta investigación se encuentra el hecho de que, al tratarse de un primer acercamiento a la población estudiada, el grupo de investigadores no contaba con permisos éticos para aplicar pruebas estandarizadas o herramientas más precisas. Esto limitó la posibilidad de obtener respuestas cuantificables y exactas. Por ello, una recomendación para futuras investigaciones es la inclusión de preguntas con escalas de medición. Por ejemplo: “En una escala del 1 al 10, ¿cuánto consideras que el estrés afecta tu rendimiento deportivo?”. Este tipo de preguntas facilitaría la tabulación de datos y reduciría la ambigüedad que pueden generar las respuestas abiertas, las cuales muchas veces quedan sujetas a la interpretación del investigador, introduciendo posibles sesgos que afectan la calidad de la información recolectada.

Otra limitación fue el número reducido de investigadores. Al ser solo tres personas en el equipo, no fue posible realizar dos entrevistas de manera simultánea, ya que como se explicó anteriormente, cada entrevista requería al menos dos investigadores presentes. Esto afectó la eficiencia del proceso y limitó la optimización del tiempo disponible para la recolección de datos.

Finalmente, se sugiere que futuras investigaciones consideren variables adicionales como la carrera universitaria, el semestre en el que se encuentra el estudiante y el tipo de deporte que practica. Asimismo, sería relevante realizar el estudio con una población que tenga mayores exigencias deportivas, es decir, en contextos donde faltar a los entrenamientos implica consecuencias reales. Esto podría aumentar la presión y la responsabilidad del deportista, ofreciendo una perspectiva más profunda sobre cómo el estrés y el sueño influyen en su rendimiento.

Propuesta

Tomando en consideración los resultados obtenidos y conociendo más sobre las situaciones por las que atraviesa la población estudiada, se considera necesario poner a su disposición herramientas de regulación emocional y estrategias que promuevan una adecuada higiene del sueño, ya que, según las evidencias recopiladas, estas pueden tener un impacto significativo en los estudiantes deportistas.

Aunque la mayoría de las personas entrevistadas declararon que su motivación para cumplir con sus responsabilidades proviene del gusto por su carrera y el deporte que practican, lo que se conoce como motivación intrínseca, esto se refiere al impulso que nace del interior de la persona, es decir, realizar una actividad por el placer o la satisfacción que proporciona en sí misma. Según Cerasoli et al. (2014), los hallazgos sugieren que la motivación intrínseca es más relevante para medir la calidad del rendimiento, desempeñando un papel fundamental en contextos de alta exigencia.

A partir de este punto de partida, se propone implementar herramientas de regulación emocional como el mindfulness, definidas como la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar, aceptando con conciencia los pensamientos, emociones y sensaciones que surgen. Esta práctica permite desarrollar una mayor autorregulación emocional, reducir el estrés y mejorar la concentración. De acuerdo con una revisión sistemática, la práctica de mindfulness puede reducir significativamente el agotamiento emocional, el distrés y la ansiedad (Janssen et al., 2018). Una forma sencilla de practicarlo es elegir un momento cotidiano, como al comer o hacer ejercicio, para enfocarse en la respiración consciente, las sensaciones corporales y el entorno inmediato. Esto ayuda a calmar la mente y mejorar la concentración.

Otra estrategia efectiva de regulación emocional es la reevaluación cognitiva, una de las técnicas más utilizadas y con mayor impacto positivo en diversas personas. Consiste en cambiar la forma en que se interpreta una situación con el fin de modificar su impacto emocional. Esta técnica busca evitar respuestas automáticas con pensamientos catastróficos y, en su lugar, fomentar la capacidad de reemplazarlos por pensamientos más realistas y equilibrados. Esto permite reducir el estrés, la ansiedad, el sobrepensamiento y las reacciones impulsivas, favoreciendo una respuesta emocional más consciente y adaptativa (Zaid et al., 2021). Por ejemplo, ante un pensamiento automático como: “Me va a salir mal este ejercicio”, se puede reemplazar por uno más realista: “Me he preparado para este momento; si llego a fallar, puedo recuperarme en el siguiente intento”.

Respecto a la variación en los patrones de sueño, es fundamental establecer estrategias para una correcta higiene del sueño. Si bien no existe una definición única de lo que constituye una higiene del sueño ideal, algunos estudios la describen como el conjunto de hábitos, rutinas y condiciones ambientales que favorecen un descanso nocturno adecuado y de calidad. Su objetivo es regular el ritmo biológico y promover un sueño profundo, reparador y constante. De acuerdo con una revisión sistemática, entre los factores que afectan negativamente el sueño se encuentran: el uso de pantallas antes de dormir, el consumo de cafeína, la exposición a ruidos, la temperatura ambiental, el consumo de alcohol y la duración de las siestas (De Pasquale et al., 2024).

Por ello, algunas recomendaciones específicas para estudiantes deportistas incluyen establecer horarios regulares para acostarse y despertarse, incluso durante los fines de semana; cree una rutina relajante antes de dormir, como leer un libro o escuchar música suave; evite siestas prolongadas, procurando que no superen los 60 minutos; utilizar la cama exclusivamente para dormir y no para otras actividades como estudiar o usar el celular; evitar

el consumo de alcohol, cafeína y cigarrillos, especialmente en las horas previas al descanso; y asegurarse de que el entorno para dormir sea adecuado, es decir, fresco, silencioso y oscuro (Vitale et al., 2019). Estas estrategias pueden ser herramientas valiosas para mejorar el bienestar emocional y físico de los estudiantes deportistas, impactando positivamente en su rendimiento académico y deportivo.

Conclusión

Para concluir, esta investigación ha sido fundamental para reflejar el sentir de los estudiantes universitarios que también son deportistas, permitiéndoles expresar sus experiencias, preocupaciones y desafíos. Al centrarse en su bienestar emocional y físico, se ha logrado visibilizar las dificultades que enfrentan al intentar equilibrar sus responsabilidades académicas y deportivas. Este estudio ha proporcionado una comprensión más profunda de las tensiones y demandas que generan el estrés, la falta de sueño y las presiones externas en su vida cotidiana.

Al conocer estas situaciones, se abre la posibilidad de ofrecer intervenciones efectivas que brinden herramientas clave para mejorar su bienestar general. Estrategias como la organización del tiempo, la gestión del estrés y técnicas de autorregulación emocional pueden ser fundamentales para mejorar su calidad de vida.

Es necesario que las instituciones académicas y deportivas tomen conciencia de estas realidades, adaptando políticas y ofreciendo apoyos que permitan a estos estudiantes alcanzar su máximo potencial tanto en el ámbito académico como deportivo, sin poner en riesgo su salud física y emocional.

Reflexión Personal

Trabajar en mi tesis sobre el estrés y el sueño en estudiantes deportistas me permitió observar de cerca una realidad que muchas veces se invisibiliza: la salud mental de este grupo enfrenta grandes desafíos. Las altas exigencias académicas y deportivas generan niveles de estrés que afectan su descanso, concentración y bienestar general (Suardiaz et al., 2020). Reflexionar sobre esta situación me hizo comprender que, como futura psicóloga, debo promover espacios de apoyo y prevención que consideren las necesidades específicas de cada población. Me gustaría que quien lea esta reflexión entienda que la salud mental debe ser una prioridad en todos los contextos, y no solo cuando aparecen síntomas graves.

Referencias

- Acosta, M. (2019). Sueño, memoria y aprendizaje. *Medicina*, 79, 29–32.
- Aguirre, R. (2013). Cambios Fisiológicos en el Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 22(1), 60-67.
- Bonilla, M., González, N., Cárdenas, S., López, D. (2024). Relación entre la calidad del sueño y manifestaciones tempranas del síndrome de sobreentrenamiento físico en futbolistas colombianos. *Retos*, 58, 282-288.
- Cerasoli, C., Nicklin, J. y Ford, M. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(4), 980–1008.
- Contreras, D., Granquist, M., & Martin, L. (2023). Stress, Sport Anxiety, Neuroticism, and Coping in Student-Athletes: Implications for Patient Mental Health. *Journal of athletic training*, 58(9), 733–739.
- De Pasquale, C., El Kazzi, M., Sutherland, K., Shriane, A., Vincent, G., Cistulli, P. y Bin, Y. (2024). Sleep hygiene - What do we mean? A bibliographic review. *Sleep medicine reviews*, 75.
- Dragoș, D. y Tănăsescu, M. (2010). The effect of stress on the defense systems. *Journal of medicine and life*, 3(1), 10–18.
- Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M. y Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Revista AVFT*, 39(1), 63-73.

- Gardani, M., Bradford, D., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. y Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep medicine reviews*, 61.
- Halsón, S. (2016). El sueño y los atletas. *Sports Science Exchange*, 28(167), 1-4.
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. *PloS one*, 13(1).
- Lugo, J., Gutiérrez, M., Yocupicio, D. y Huepo, M. (2021). Neurociencia del Sueño: Revisión Narrativa. *Revista de Medicina Clínica*, 5(2), 1-10.
- Manger, P. y Siegel, J. (2020). Do all mammals dream?. *The Journal of comparative neurology*, 528(17), 3198–3204.
- Mata, F., Carrera, P., Domínguez, R. y Sánchez, A. (2018). Importancia del sueño en el rendimiento y la salud del deportista. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 11, 70-82.
- Mina, J., Intriago, J., Baque, D. y Mora, C. (2024). Efectos de la privación del sueño en la salud humana y sus consecuencias en el bienestar físico-mental. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 4(1), 163-176.
- Nechita, D., Nechita, F. y Motorga, R. (2018). A review of the influence the anxiety exerts on human life. *Romanian journal of morphology and embryology = Revue roumaine de morphologie et embryologie*, 59(4), 1045–1051.

- Saavedra, C. (2023). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-17.
- Suardiaz, M., Morante, M., Ortega, M., Ruiz, M., Plasencia, P., & Vela, A. (2020). Sleep and academic performance in university students: a systematic review]. *Revista de neurologia*, 71(2), 43–53.
- Stevens C. (1996). Spatial learning and memory: the beginning of a dream. *Cell*, 87(7), 1147–1148.
- Vitale, K., Owens, R., Hopkins, S. y Malhotra, A. (2019). Sleep Hygiene for Optimizing Recovery in Athletes: Review and Recommendations. *International journal of sports medicine*, 40(8), 535–543.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. y Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI journal*, 16, 1057–1072.
- Zaid, S., Hutagalung, F., Bin Abd Hamid, H. y Taresh, S. (2021). Sadness regulation strategies and measurement: A scoping review. *PloS one*, 16(8).