

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**El deporte como factor protector frente al estrés académico en
*student-athletes***

Martín Andrei Vela Moreno

Psicología

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciado 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 deporte como factor protector frente al estrés académico en *student-******athletes*****Martín Andrei Vela Moreno****Nergiz Turgut, PhD****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: Martín Andrei Vela Moreno

Código: 00325864

Cédula de identidad: 1758619397

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

Esta investigación explora cómo los student-athletes universitarios perciben y gestionan el estrés académico y deportivo, y de qué manera el deporte puede actuar como un factor protector frente a estas demandas. Se empleó un enfoque cualitativo con un diseño exploratorio-descriptivo, mediante entrevistas semiestructuradas a 12 estudiantes del equipo de trampolinismo de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ). Las respuestas fueron organizadas en siete categorías temáticas: bienestar emocional, sueño, apoyo social, gestión de la vida diaria, estado físico, motivación y una sección de comentarios adicionales.

Los resultados evidencian que los student-athletes enfrentan altos niveles de estrés, ansiedad y agotamiento, especialmente en períodos de alta carga académica. El deporte es percibido como una vía de liberación emocional, aunque también puede convertirse en una fuente de presión en contextos de lesiones, fatiga o autoexigencia. Asimismo, factores como la mala calidad del sueño, la presión por mantener becas, la falta de apoyo institucional y las dificultades para gestionar el tiempo afectan su bienestar integral.

Se concluye que el deporte puede funcionar como una herramienta efectiva para la regulación del estrés, siempre que esté acompañado de redes de apoyo, estrategias de afrontamiento adecuadas y políticas institucionales que reconozcan las particularidades del rol dual que ejercen estos estudiantes. Los hallazgos ofrecen contribuciones relevantes para el diseño de intervenciones psicoeducativas y estrategias de acompañamiento que favorezcan su equilibrio emocional, físico y académico.

Palabras clave: student-athletes, estrés académico, deporte universitario, salud mental, rendimiento, sueño, afrontamiento.

ABSTRACT

This research explores how university student-athletes perceive and manage academic and athletic stress, and how sports can act as a protective factor against these demands. A qualitative approach with an exploratory-descriptive design was used, conducting semi-structured interviews with 12 members of the trampoline team at Universidad San Francisco de Quito (USFQ). The responses were organized into seven thematic categories: emotional well-being, sleep, social support, daily life management, physical condition, motivation, and an additional section for open comments.

The results show that student-athletes experience high levels of stress, anxiety, and exhaustion, particularly during periods of intense academic pressure. Sports are perceived as an emotional release; however, they can also become an additional source of pressure in contexts of injury, fatigue, or self-imposed demands. Factors such as poor sleep quality, the pressure to maintain scholarships, lack of institutional support, and difficulties in time management negatively impact their overall well-being.

It is concluded that sports can serve as an effective tool for stress regulation, provided they are accompanied by support networks, appropriate coping strategies, and institutional policies that recognize the particular challenges of the dual role these students fulfill. The findings offer valuable contributions for the development of psychoeducational interventions and support strategies aimed at promoting their emotional, physical, and academic balance.

Keywords: student-athletes, academic stress, university sports, mental health, performance, sleep, coping.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	8
MARCO TEÓRICO	10
Conceptualización del Estrés, la Ansiedad y la Actividad Física	10
Teoría de la Catástrofe: Ansiedad y Rendimiento	10
Estrés Académico y Salud Mental en Estudiantes Universitarios.....	11
Sueño, Gestión del Tiempo y sus Efectos en el Desempeño Académico	11
Relación entre Estrés Académico y Rendimiento Estudiantil	12
El Deporte como Regulador del Estrés y Facilitador del Rendimiento Académico.	13
Student-Athletes: Estrés, Salud Mental y Apoyos Psicológicos	14
Estrategias de Afrontamiento y Factores de Resiliencia	17
METODOLOGÍA	18
RESULTADOS	19
Bienestar Emocional	19
Sueño	21
Apoyo	21
Gestión de la Vida Diaria	23
Estado Físico	24
Comentarios adicionales y sugerencias.....	25
Tabla 1	27
Tabla 2	28
DISCUSIÓN	29
LIMITACIONES.....	31
CONCLUSIONES	32
REFLEXIÓN PERSONAL	34
REFERENCIAS	36
ANEXO A: CUESTIONARIO SOBRE BIENESTAR, ESTRÉS Y GESTIÓN ACADÉMICO-DEPORTIVA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....	44

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria está marcada por exigencias académicas intensas, presión por el rendimiento y decisiones que influyen en el futuro profesional. Para los *student-athletes*, estudiantes que además de cursar una carrera universitaria entran y compiten regularmente, esta carga se duplica. Su doble rol requiere una gestión rigurosa del tiempo, altos niveles de organización, resiliencia y equilibrio emocional.

El estrés académico, una problemática común entre universitarios, puede afectar la salud mental, el rendimiento y la calidad de vida del estudiante. En el caso de los *student-athletes*, esta tensión se intensifica debido a entrenamientos diarios, la presión competitiva, autoexigencia y riesgo de lesiones. Factores como la privación de sueño, la falta de tiempo libre o el temor a perder una beca agravan su experiencia universitaria.

Aunque el deporte puede funcionar como un mecanismo de regulación emocional, también puede convertirse en una fuente de presión adicional si el estudiante no cuenta con herramientas psicológicas adecuadas o un entorno comprensivo. En muchos casos, la falta de apoyo institucional y de estrategias de afrontamiento eficaces hace que estos estudiantes enfrenten estas demandas en soledad.

Este estudio busca explorar esta realidad desde una perspectiva cualitativa, analizando cómo los *student-athletes* perciben y gestionan el estrés, y qué rol cumple el deporte como posible factor protector en su bienestar integral.

Si bien existen estudios sobre el estrés en estudiantes universitarios y en deportistas de alto rendimiento, son pocas las investigaciones que analizan las vivencias de quienes enfrentan ambos roles simultáneamente. Esta falta de atención limita la comprensión de las

experiencias reales de los *student-athletes* y dificulta el diseño de intervenciones eficaces que respondan a sus necesidades específicas

Aún no se comprende con claridad cómo esta población percibe el impacto del deporte en su bienestar, cómo gestiona su tiempo, qué efecto tiene el estrés en su calidad de sueño, ni qué tipo de apoyo, institucional o emocional considera necesario. Abordar estas brechas resulta clave para desarrollar estrategias que promuevan el equilibrio entre el rendimiento académico y deportivo, y fortalezcan la salud mental de este grupo.

El presente estudio se propuso comprender cómo los *student-athletes* de la Universidad San Francisco de Quito experimentan el estrés académico y deportivo, y de qué manera el deporte actúa como posible factor protector frente a estas demandas. Para ello, se establecieron los siguientes objetivos:

- Identificar las principales fuentes de estrés académico y deportivo.
- Analizar el impacto del estrés en el bienestar emocional, el rendimiento y el sueño.
- Describir las estrategias personales de afrontamiento.
- Explorar las percepciones del deporte como modulador del estrés.
- Identificar necesidades de apoyo institucional, emocional y psicológico.

Esta investigación resulta pertinente porque visibiliza una realidad poco explorada: la vivencia universitaria de quienes enfrentan demandas físicas, cognitivas y emocionales simultáneas. Comprender sus experiencias permite sentar las bases para políticas institucionales más inclusivas, programas de apoyo psicológico adaptados y recursos prácticos como el *toolkit* propuesto al final del estudio, con el fin de fomentar un desarrollo integral y sostenible en esta población.

MARCO TEÓRICO

Conceptualización del Estrés, la Ansiedad y la Actividad Física

El estrés es una respuesta adaptativa del organismo ante situaciones que percibe como desafiantes o amenazantes, y su impacto en la salud física y mental depende tanto del estímulo como de los recursos del individuo para afrontarlo (Koolhaas et al., 2011). Aunque suele asociarse con efectos negativos, también puede mejorar el rendimiento y la motivación dependiendo de varios factores como la duración, intensidad y el contexto en el que se presentan (Bienertova-Vasku et al., 2020).

El estrés y la ansiedad están directamente relacionados. Mientras el estrés es una reacción general del cuerpo y la mente ante una amenaza, la ansiedad es la emoción que surge al percibir dicha amenaza (Endler, 1990). Aunque distintos, ambos conceptos comparten mecanismos cerebrales, como la amígdala y la corteza prefrontal medial, y el estrés puede desencadenar ansiedad al activar circuitos neurofisiológicos vinculados, intensificando sus efectos (Daviu et al., 2019).

Para entender como el deporte puede regular el estrés, es clave diferenciar los conceptos relacionados con la actividad física. La actividad física incluye cualquier movimiento corporal que implique un gasto de energía, como caminar, subir escaleras o realizar tareas domésticas. Dentro de esta categoría se encuentra el ejercicio, que es una forma estructurada de actividad física con fines de mejora física (Dasso, 2019). En cambio, el deporte se distingue por su naturaleza competitiva, reglas definidas, elementos de azar y relevancia cultural (VanderZwaag, 1974).

Teoría de la Catástrofe: Ansiedad y Rendimiento

Según la teoría de la catástrofe, la ansiedad puede mejorar o perjudicar el rendimiento. La ansiedad cognitiva siempre tiene un efecto negativo, mientras que la somática puede ser positiva si la ansiedad cognitiva es baja; si es alta, el rendimiento empeora (Krane, 1992).

Esta teoría muestra que la ansiedad no siempre es perjudicial, pero niveles elevados o sostenidos de estrés afectan la salud y el desempeño general (Hardy & Parfitt, 1991).

Estrés Académico y Salud Mental en Estudiantes Universitarios

El estrés académico es frecuente entre estudiantes universitarios, debido a las altas exigencias, falta de tiempo y presión social. Esta etapa incrementa el riesgo al desarrollo de trastornos mentales como ansiedad, depresión y trastornos alimentarios (Pedrelli et al., 2015). A nivel global, uno de cada cinco estudiantes presenta al menos un trastorno mental al año, siendo los de ansiedad los más comunes (Auerbach et al., 2016).

Este estrés también se asocia con conductas de riesgo como sedentarismo, mala alimentación y consumo de sustancias, además de síntomas como agotamiento, depresión y burnout (Oliveira et al., 2020).

Las mujeres tienden a mostrar mayor vulnerabilidad emocional, con más síntomas de ansiedad y estrés en contextos académicos, especialmente en períodos de mayor carga académica (Calvarese, 2015; Graves et al., 2021). Por otro lado, factores como vivir con la familia, hacer ejercicio y tener buenas estrategias de afrontamiento se vinculan con mejor calidad de vida (Ribeiro et al., 2018).

Sueño, Gestión del Tiempo y sus Efectos en el Desempeño Académico

El estrés elevado afecta el sueño, y la falta de descanso aumenta la vulnerabilidad al estrés, generando un ciclo negativo que impacta la concentración, la atención y el estado emocional (Gardani et al., 2022). Factores como la rumiación y los pensamientos repetitivos agravan esta relación al interferir con el descanso (Amaral et al., 2018). Durante los exámenes, la insatisfacción de necesidades básicas como autonomía y competencia también empeora la calidad del sueño (Campbell et al., 2018).

Además, una mala gestión del tiempo es una fuente clave de estrés académico, junto con la sobrecarga y la presión social (Ijaz e Ishaq, 2024). En cambio, organizarse bien, fijar metas y priorizar actividades reduce el estrés y mejora el bienestar (Reddy et al., 2018).

Relación entre Estrés Académico y Rendimiento Estudiantil

El estrés es uno de los principales factores que afecta negativamente el rendimiento académico. Estudiantes que lo perciben como un obstáculo tienden a tener promedios más bajos y menor autoeficacia, resiliencia y apoyo social (Frazier et al., 2018). También se ha encontrado una correlación negativa entre el estrés percibido y el GPA, especialmente en estudiantes con alta carga académica (Talib y Zia-ur-Rehman, 2012).

Estos hallazgos apoyan lo planteado por la teoría de la catástrofe, que sugiere que niveles moderados de estrés pueden tener un efecto positivo sobre el rendimiento, mientras que niveles excesivos lo deterioran significativamente (Krane, 1992).

Aunque la teoría se desarrolló en contextos deportivos, se ha aplicado con éxito en el contexto académico. Vitasari et al. (2011) encontraron en su estudio que, en estudiantes universitarios de bajo rendimiento, tanto la ansiedad cognitiva como la activación fisiológica se correlacionaban negativamente con el GPA. Mediante el uso de instrumentos psicométricos y mediciones fisiológicas (como el ritmo cardíaco y respiratorio), demostraron que altos niveles de ansiedad y activación física afectan negativamente el rendimiento académico.

Por eso, regular los niveles de activación y ansiedad es clave. El deporte se destaca como una estrategia eficaz para preservar la salud física y regular de forma equilibrada la activación fisiológica y emocional, favoreciendo así el bienestar general y el desempeño de los estudiantes universitarios.

El Deporte como Regulador del Estrés y Facilitador del Rendimiento Académico

El deporte es una herramienta efectiva para reducir el estrés en estudiantes universitarios. Tanto el ejercicio individual como los deportes en equipo ayudan a mantener el estrés bajo control, incluso durante períodos de alta exigencia académica (Margulis et al., 2021). De hecho, se ha observado que practicar ejercicio al menos cuatro horas por semana se asocia con menores niveles de estrés académico (Monserrat-Hernández et al., 2023).

Este efecto regulador se debe, en parte, a la activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) que se produce con la actividad física, lo cual genera una respuesta fisiológica que regula los niveles de cortisol y ayuda al cuerpo a adaptarse mejor al estrés (Mastorakos et al., 2005). Como resultado, se reduce la sintomatología relacionada con la ansiedad y la depresión, al mismo tiempo que se incrementa el bienestar subjetivo y la satisfacción vital (Rodríguez-Romo et al., 2022).

Además de estos beneficios emocionales y psicológicos, el deporte también fortalece los sistemas metabólico, cardiovascular e inmune, previene enfermedades crónicas y mejora la energía y la condición física general (Gabriel & Zierath, 2017; Meenapriya et al., 2018).

Por estas razones, fomentar la actividad física representa una estrategia integral para promover el bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes universitarios.

En términos académicos, se ha encontrado que estudiantes físicamente activos tienden a obtener mejores resultados que quienes llevan un estilo de vida sedentario, gracias a mejoras en la concentración, el estado de ánimo y el sueño (Wunsch et al., 2021). Asimismo, quienes presentan un rendimiento académico superior suelen mostrar mejor capacidad cardiorrespiratoria, menor presión diastólica y menos problemas respiratorios durante el sueño, en comparación con estudiantes con bajo desempeño (Redondo-Flórez et al., 2022). Esto sugiere que la buena condición física y el descanso pueden ser factores que influyen en

el éxito académico. No obstante, esta relación puede variar en estudiantes que enfrentan simultáneamente exigencias académicas y deportivas, como los *student-athletes*.

Student-Athletes: Estrés, Salud Mental y Apoyos Psicológicos

Los *student-athletes* son estudiantes universitarios que combinan estudios a tiempo completo con participación activa en deportes universitarios organizados, lo que implica una doble carga de compromisos (Greer y Robinson, 2006). Esta rutina intensa limita su tiempo libre, reduce su autonomía y puede dificultar su integración al entorno universitario (Watt & Moore, 2001).

Como consecuencia, este grupo enfrenta mayores dificultades para equilibrar el estudio, el deporte, el descanso y el autocuidado, lo que incrementa significativamente sus niveles de estrés (Storey et al., 2024; Pritchard y Wilson, 2005). La presión por rendir, mantener becas y cumplir con exigencias académicas puede llevar al agotamiento, frustración y uso de estrategias de afrontamiento poco saludables como la evasión o la autoexigencia excesiva. (Ines, 2021).

Uno de los efectos más recurrentes y marcados en esta población es la alteración del sueño. La falta de descanso no solo deteriora el estado de ánimo y las funciones cognitivas, sino que también afecta negativamente el rendimiento físico y académico (Bolin, 2019). Los horarios irregulares y la baja calidad del sueño agravan la fatiga acumulada, generando un círculo vicioso en el que el estrés no solo es una causa, sino también una consecuencia de la privación del descanso (Leduc et al., 2020; Grandner et al., 2021).

El estrés acumulado también deteriora funciones ejecutivas críticas, especialmente en épocas de competencia y exámenes (Lopes Dos Santos et al., 2020). Diversos estudios, han evidenciado que los *student-athletes* tienden a obtener mejores promedios académicos fuera de temporada, lo cual sugiere que las demandas deportivas tienen un impacto directo en el

rendimiento académico (Scott et al., 2008). A nivel motivacional, un locus de control externo se asocia con mayor estrés y un GPA más bajo. Fortalecer un locus de control interno podría ayudar a los *student-athletes* a gestionar de forma más adaptativa las presiones externas (Holden et al., 2019).

Más allá del desgaste físico, los *student-athletes* enfrentan altos niveles de exigencia emocional que los hacen más vulnerables a problemas de salud mental que sus pares no atletas. Lesiones, presión por el rendimiento y competencia interna pueden afectar su identidad y generar síntomas de ansiedad, depresión o conductas de riesgo, especialmente sin apoyo adecuado (Putukian, 2016). A esto se suma el estigma que aún existe en torno a búsqueda de ayuda psicológica, lo que lleva a muchos a ocultar síntomas de ansiedad, depresión o trastornos alimentarios, generando un círculo de aislamiento emocional que perjudica tanto el bienestar como el rendimiento (Egan, 2019).

Asimismo, el estrés y la ansiedad en esta población se asocian con rasgos de personalidad como el neuroticismo y con estrategias de afrontamiento disfuncionales, entre ellas la negación o el distanciamiento emocional. Aunque el deporte puede ser un factor protector para la salud mental, también puede convertirse en un riesgo si se prioriza el rendimiento por encima del bienestar. Factores como el perfeccionismo, el sobreentrenamiento, la privación de sueño y la presión por competir lesionados reflejan esta realidad (Xanthopoulos et al., 2020).

Frente a este panorama, se vuelve imprescindible un enfoque integral que contemple la detección temprana, el apoyo profesional y la colaboración entre el entorno deportivo y familiar para fortalecer habilidades saludables de afrontamiento y promover la salud mental como parte esencial del desarrollo deportivo. La psicología deportiva cumple un rol esencial al ofrecer espacios seguros de evaluación, intervención y acompañamiento emocional ante

dificultades con ansiedad, trastornos alimentarios o consumo de sustancias (Sutcliffe & Greenberger, 2020).

El entrenamiento en habilidades psicológicas específicas ha demostrado ser eficaz para mejorar la autoeficacia, la regulación emocional y la resiliencia de los *student-athletes*, preparándolos para enfrentar situaciones adversas como lesiones, bajo rendimiento o presión externa (Golby & Wood, 2016). Una mentalidad de crecimiento, por ejemplo, puede reforzar su bienestar incluso ante los fracasos, ayudándolos a mantener la motivación y el enfoque en el largo plazo.

Además, la calidad del vínculo con los entrenadores y el apoyo social percibido emergen como factores protectores clave. Una relación cercana y comunicativa con los entrenadores, sumada a redes de apoyo sólidas, favorece el bienestar emocional de los atletas (Simons & Bird, 2023). De hecho, el apoyo activo tiene mayor impacto en el bienestar que el apoyo meramente percibido (Katagami & Tsuchiya, 2016). Los entrenadores, en este contexto, no solo cumplen un rol técnico, sino también emocional, al crear entornos seguros, brindar contención y fomentar la motivación intrínseca (Herman, 2021).

Además, competencias como el control emocional, el compromiso, la confianza y la capacidad para afrontar desafíos son fundamentales para sostener el rendimiento bajo presión (Akbar et al., 2023).

Asimismo, competencias como el control emocional, el compromiso, la confianza y la capacidad para afrontar desafíos son fundamentales para sostener el rendimiento bajo presión (Akbar et al., 2023). En este sentido, las intervenciones basadas en *mindfulness* han ganado relevancia, demostrando su efectividad en la reducción del malestar psicológico, la mejora del sueño y el fortalecimiento de la autorregulación emocional (Moreton et al., 2022). La habilidad de no juzgar las experiencias internas se asocia incluso con mayor bienestar general

que otras habilidades como la relajación o la autoconfianza (Foster & Chow, 2020). Estos hallazgos refuerzan el valor de las prácticas de atención plena no solo como estrategia de afrontamiento, sino como recurso de cuidado emocional y salud mental.

Estrategias de Afrontamiento y Factores de Resiliencia

El desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas constituye un pilar esencial en el trabajo psicológico con *student-athletes*. Dada la naturaleza dual de sus responsabilidades, estas estrategias no solo permiten manejar el estrés cotidiano, sino también potenciar el rendimiento académico y deportivo. En este sentido, se ha observado que estos estudiantes tienden a utilizar predominantemente enfoques activos de afrontamiento, como la planificación, el establecimiento de metas y la búsqueda de soluciones concretas (Abedalhafiz et al., 2010).

Al mismo tiempo, a pesar de contar con niveles de estrés similares a sus pares no atletas, los *student-athletes* presentan menos síntomas físicos y muestran una tendencia hacia el uso de estrategias de afrontamiento más activas. (Giurgiu & Damian, 2015). Este hallazgo apoya la idea de que el deporte no solo contribuye a la salud física, sino que también refuerza recursos psicológicos como la resiliencia, la autoeficacia y la regulación emocional.

La literatura revisada concluye que el deporte actúa como un factor protector frente al estrés académico, especialmente acompañado de condiciones favorables que promuevan la resiliencia y el desarrollo personal. No se trata únicamente de una actividad física o una vía de escape, sino de un espacio de formación integral que, con el acompañamiento adecuado, puede convertirse en un recurso sostenible para el bienestar físico, emocional y académico de los *student-athletes*. Fomentar un abordaje psicológico integral, que contemple tanto habilidades prácticas como recursos emocionales, es clave para potenciar los efectos positivos del deporte y prevenir los riesgos asociados a una vida universitaria altamente demandante.

METODOLOGÍA

Enfoque y diseño del estudio

Este estudio se desarrolló con un enfoque cualitativo, de tipo exploratorio-descriptivo. Su objetivo fue comprender cómo los *student-athletes* perciben y gestionan el estrés académico y deportivo, y de qué manera el deporte puede actuar como un factor protector frente a estas demandas. Se utilizó como técnica principal la entrevista semiestructurada, lo que permitió obtener información detallada y contextual sobre las experiencias de los participantes.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 12 *student-athletes*, con edades comprendidas entre 19 y 24 años, todos miembros activos del equipo universitario de trampolinismo de la Universidad San Francisco de Quito y estudiantes de entre cuarto y séptimo semestre. Se utilizó un muestreo por conveniencia, considerando la totalidad del equipo, dado su vínculo directo con el objeto de estudio.

Instrumento

El instrumento de recolección consistió en un cuestionario semiestructurado de 25 preguntas abiertas, elaborado a partir de una revisión previa de literatura. Este cuestionario abordó distintas dimensiones del bienestar de los *student-athletes* y finalizó con una pregunta abierta destinada a recoger comentarios o sugerencias relacionadas con su experiencia como *student-athletes*, especialmente en lo referente al manejo del estrés, el equilibrio académico-deportivo y el apoyo institucional. Esta pregunta también buscó recopilar ideas útiles para el diseño de un *toolkit* de apoyo adaptado a sus necesidades.

El cuestionario se estructuró en torno a siete categorías temáticas: (1) preguntas generales (edad, semestre, horas de entrenamiento y estudio semanales), (2) bienestar emocional, (3) sueño, (4) apoyo, (5) gestión de la vida diaria, (6) estado físico y (7)

motivación. Aunque se recolectó información sobre todas estas dimensiones, el análisis se centró únicamente en aquellas directamente relacionadas con el estrés y el rol del deporte como factor protector.

Procedimiento

Las entrevistas se realizaron individualmente a cada miembro del equipo, en un entorno tranquilo y aislado, para que cada participante se sintiera cómodo y respondiera con confianza. En cada entrevista participó un entrevistador y un anotador. Las sesiones se llevaron a cabo durante los períodos de descanso de los entrenamientos para facilitar la logística. El proceso de recolección de datos se completó en un periodo de tres semanas. Antes de comenzar, se explicó a cada participante el objetivo del estudio, se aseguró la confidencialidad de sus respuestas y se obtuvo su consentimiento informado.

Análisis de datos

Una vez completada la recolección de información, las respuestas se organizaron por pregunta. Se aplicó un análisis de contenido cualitativo que permitió identificar patrones, agrupar respuestas similares y establecer categorías dentro de cada dimensión explorada. Para apoyar este proceso, se utilizó el software *ChatGPT* (OpenAI, 2023) como herramienta de apoyo para organizar y sintetizar las respuestas. Esta herramienta contribuyó a detectar temas comunes y tendencias relevantes, lo que permitió interpretar los hallazgos en coherencia con el marco teórico, especialmente en relación con el rol del deporte como factor protector frente al estrés en el contexto universitario.

RESULTADOS

Bienestar Emocional

La mayoría de los *student-athletes* reportaron haber atravesado momentos de ansiedad, cansancio, estrés y sobrecarga, especialmente en las semanas de evaluaciones y entregas. Los participantes lo resumieron así:

“Ansioso, cansado, miedo.”

“Altos y bajos. En entrenamientos súper bien. Vida académica más baja.”

En el ámbito académico, las principales fuentes de estrés fueron los exámenes, la acumulación de deberes, la falta de tiempo para cumplir con todo y la presión por mantener el rendimiento. Estos factores eran especialmente estresantes durante los períodos de evaluaciones o entregas finales. Los estudiantes señalaron:

“Los exámenes, en general, por la presión que generan.”

“Cuando hay proyectos largos o ensayos, a veces la cantidad de deberes es lo cansado.”

“Entregas finales, cuando llega ese momento del semestre.”

En lo deportivo, el estrés surgía por errores repetidos, la presión por rendir, los bloqueos técnicos, las lesiones o el miedo a no cumplir con las expectativas. Como expresaron los participantes:

“Lesión, no poder entrenar lo suficiente, no hay mejoras, decepcionar a la entrenadora.”

“Siente frustración cuando intenta algo muchas veces y no le salen las cosas.”

Varios participantes reconocieron que el estrés afectó directamente su rendimiento deportivo, dificultando su concentración, coordinación y conexión cuerpo-mente. El desbalance emocional entre mente y cuerpo se mencionó con frecuencia. Una participante lo describió así:

“Una mente con bloqueos hace que el cuerpo no funcione.”

Frente a esto, varios participantes recurrieron al deporte como estrategia de liberación emocional, mientras otros no contaban con estrategias claras:

“Venir a entrenar le ayuda a manejar el estrés.”

“Realmente no tiene estrategias, solo sigue.”

Sueño

Las respuestas muestran que una gran parte de los *student-athletes* duerme entre 4 y 6 horas, especialmente en épocas académicamente exigentes. La ansiedad antes de competencias o evaluaciones también afecta su descanso:

“Varía mucho, no puede dormir por sobrepensar. Se duerme, pero se despierta constantemente.”

“Siempre el estudio corta mucho el sueño.”

Respecto al impacto del sueño insuficiente, la mayoría reportó efectos negativos sobre su energía, concentración y rendimiento académico y deportivo:

“El cerebro está apagado y no puedo concentrarme.”

“Se queda dormida en clases, no es funcional en el entrenamiento.”

“Si no duerme mucho no puede exigirse tanto.”

Apoyo

Los *student-athletes* expresaron la necesidad de diversos tipos de apoyo emocional y práctico durante momentos de alta presión. Aunque algunos mencionaron contar con apoyo de amigos, la mayoría señaló la falta de respaldo institucional, familiar y psicológico. Se destacó de forma recurrente la importancia del apoyo psicológico, señalando que, aunque lo reconocen como necesario, no siempre lo buscan:

“Creo que es importante ir a terapia, pero nunca he ido.”

“Cree que necesita mucha ayuda psicológica, ya que es el área por el cual no recibe apoyo.”

“En lo deportivo no ofrecen y consejería académica no sirve para nada.”

El rol de los entrenadores es percibido como un aspecto clave. Muchos participantes señalaron que necesitarían más apoyo, empatía o acompañamiento emocional por parte del

equipo técnico, especialmente cuando deben equilibrar entrenamientos con la exigencia académica:

“Más apoyo por parte del entrenador...”

“Apoyo de los padres y entrenador.”

También se mencionó el entorno familiar, en algunos casos, como una ausencia que afecta su bienestar emocional. Algunos sienten distancia o falta de comprensión respecto a su compromiso con el deporte:

“Le falta el apoyo de su familia en los deportes.”

“Cree que familia porque está un poco alejada...”

Otras fuentes de contención como los amigos, los compañeros de entrenamiento o incluso ciertos profesores también fueron valoradas, aunque no siempre se percibieron como suficientes:

“Apoyo académico. Empatía por parte de la universidad y profesores...”

“La gente en la que confía, compañeros de entrenamiento.”

“Amigos mucho, siente mucho apoyo... pero quiere más amigos.”

Respecto al uso de recursos de salud mental ofrecidos por la universidad o el equipo deportivo, la gran mayoría de los entrevistados manifestó no haberlos utilizado. Además, algunos estudiantes evidenciaron una dificultad personal para solicitar ayuda, incluso cuando reconocen que la necesitan:

“Tal vez necesita ayuda de todos, pero no le gusta pedir ayuda...”

Gestión de la Vida Diaria

Varios estudiantes señalaron que para lograr equilibrio entre responsabilidades académicas y deportivas requieren de organización y disciplina personal. Varios estudiantes afirmaron usar agendas, cronogramas o listas de tareas como herramientas de planificación:

“Hace cronograma con actividades del día para organizarse mejor.”

“Tiene una lista y organización como lo va a hacer, cuándo debe entregar.”

Aunque algunos participantes indicaron que actualmente logran manejar sus responsabilidades con fluidez, muchos reconocieron haber tenido dificultades organizativas, especialmente cuando coinciden entrenamientos, tareas y evaluaciones:

“Cuando tiene muchos deberes y no puede acabar, a veces le toca dejar a medias.”

“En ciertos puntos en especial cuando se cruza lo deportivo y lo académico.”

Algunos estudiantes manifestaron que el proceso de adaptación al rol dual fue particularmente difícil al principio, cuando aún no sabían cómo equilibrar ambas responsabilidades:

“Al principio sí, porque recién empezó a entrenar.”

“Hasta cuarto semestre le daba más prioridad al deporte.”

En otros casos, los estudiantes reportaron haber desarrollado un sistema más equilibrado en el que distribuyen su tiempo entre ambas responsabilidades, tratando de mantener una proporción justa y continua:

“Se enfoca en las cosas que tiene de frente.”

“Siempre está ocupada y se trata de organizar para tener clases en la mañana, para así poder entrenar en la tarde.”

En cuanto al impacto de mantener un rendimiento óptimo para conservar becas académicas o deportivas, varios estudiantes expresaron que esta exigencia genera presión emocional y desgaste, sobre todo al intentar destacar en ambas áreas al mismo tiempo:

“Mucha presión, descuida de su salud mental y de él mismo.”

“Es mucha presión porque hay que rendir mucho en ambas partes.”

“Hay momentos que necesita trabajar más en lo académico para mantener el rendimiento.”

Sin embargo, otros señalaron que su esfuerzo no se basa exclusivamente en mantener una beca, sino en su propia autoexigencia personal:

“Se exige el mismo por tener buenas calificaciones.”

“Siempre me esfuerzo por exigencia propia.”

Estado Físico

La mayoría ha experimentado algún tipo de lesión o molestia física que ha impactado negativamente tanto el rendimiento deportivo como el bienestar emocional y académico. Las consecuencias incluyen desde dolor persistente hasta la interrupción del entrenamiento y una sensación de frustración por no poder mantener su nivel físico:

“Tiene dolores, molestias. Dejar de entrenar. Le frustra no poder hacerlo.”

“Le estresa no poder hacer algo por el cuerpo.”

Algunos participantes mencionaron miedo a una recaída tras una lesión previa, lo que generó inseguridad durante los entrenamientos:

“Apenas se lesionó era complicado entrenar por el miedo de lesionarse de nuevo.”

Otros casos fueron más moderados o incluso percibidos como positivos. Un par de estudiantes mencionaron que, en ciertos contextos, las lesiones facilitaron el descanso o no afectaron su rendimiento académico:

“Una lesión que está manejando actualmente... No le afectó académicamente, de hecho, le ayudó.”

“Al final del anterior verano tuvo una lesión en el codo, pero como fue el final pudo descansar mucho.”

En cuanto a la recuperación física, las respuestas fueron mixtas. Algunos reportaron tener suficiente tiempo o haber desarrollado estrategias para equilibrar el entrenamiento con el descanso, especialmente cuando ya están habituados al alto rendimiento:

“Si entrenar todos los días, pero no al máximo, organizo mi nivel de exigencia diaria.”

“Sí, de cierta forma cuando ya estás adaptado al alto rendimiento te recuperas más rápido.”

Otros estudiantes afirmaron que el tiempo para recuperarse depende de la época del semestre o de la carga simultánea de competencias y exámenes, lo que dificulta encontrar momentos para el descanso completo:

“Depende de la situación, época del semestre.”

“Sí, pero a veces cerca de las competencias y cuando se juntan con pruebas es difícil...”

Varios indicaron que no tienen el tiempo necesario para una adecuada recuperación, lo cual afecta su descanso y su capacidad de cumplir con ambas responsabilidades:

“No, porque no puede dormir por sus preocupaciones.”

“Balancear ambas cosas es complicado.”

Comentarios adicionales y sugerencias

En la pregunta abierta, varios *student-athletes* compartieron reflexiones y sugerencias enfocadas en mejorar su experiencia dentro de la universidad. Una de las demandas más recurrentes fue la necesidad de mayor comprensión institucional hacia la situación particular

de los *student-athletes*. Muchos pidieron flexibilidad académica, mayor empatía y mejores condiciones de entrenamiento:

“Darles apoyo académico, horarios más flexibles.”

“Le gustaría que entiendan más que ser deportista hace que tengan que faltar a clases, más apoyo y empatía. Horarios más flexibles.”

“Espacios para entrenar más acogedores... organización de exámenes y responsabilidades en función de competencias y entrenamientos.”

“Entender diferencias en la carrera porque unas carreras requieren de más tiempo...”

También se manifestó una fuerte necesidad de herramientas personales, especialmente relacionadas con la organización, la gestión del tiempo y el manejo emocional:

“Me gustaría recibir herramientas de organización, técnicas de estudio y de regulación emocional.”

Por otro lado, varios subrayaron la importancia de reforzar el enfoque en la salud emocional, aludiendo a la presión interna y externa que implica sostener el rendimiento en ambos ámbitos:

“Énfasis en la salud emocional.”

Tabla 1

Resumen temático: estrés, sueño y apoyo en student-athletes

Bienestar emocional		
Factores que generan mayor estrés como estudiantes	Evaluaciones académicas	"Los exámenes finales porque el cansancio del día a día a veces es demasiado"
Factores que generan mayor estrés como deportistas	Lesiones, bloqueos y frustración en el rendimiento	"No poder entrenar bien cuando está cansado o frustrado cuando algo no le sale"
Efecto del estrés en rendimiento deportivo	Bloqueos mentales	"Su mente se bloquea y no puede continuar"
Técnicas para manejar ansiedad o estrés	Actividad física y deporte como regulador	"Buscó distraerme, por eso acudo al deporte..."
Sueño		
Variación de sueño durante competencias	Disminuye por ansiedad, estrés o insomnio	"Ansiedad por la competencia, problemas de sueño"
Impacto de exigencias académicas y deportivas en sueño	Interferencia frecuente del ámbito académico	"Mi tiempo de sueño no se ve afectado por el deporte. En lo académico sí..."
Impacto del sueño insuficiente en rendimiento académico y deportivo	Afectación en concentración y energía en lo académico	"Académico no puede concentrarse y en lo deportivo suele estar apagado..."
Apoyo		
Apoyo que hace falta en momentos de alta presión	Otras fuentes de apoyo	"Apoyo académico. Empatía por parte de la universidad y profesores..."
Utilización de recursos de salud mental universitarios	Percepción negativa o ineficacia de los recursos	"En lo deportivo no ofrecen y consejería académica no sirve para nada"

Tabla 2

Gestión académica, estado físico y demandas de apoyo en student-athletes

Gestión de la vida diaria		
Gestión del equilibrio entre académico y deportivo	Equilibrio proporcional	"Siempre está ocupada y se trata de organizar para tener clases en la mañana, para así poder entrenar en la tarde. Utiliza su tiempo libre para comer o seguir estudiando."
Dificultades para organizar entre deportivo y académico	Sí ha tenido dificultades organizativas	"En ciertos puntos en especial cuando se cruza lo deportivo y lo académico..."
Impacto de mantener rendimiento para conservar beca	Alta presión y afectación emocional	"Si, es mucha presión porque hay que rendir y rendir mucho en ambas partes"
Estado físico		
Lesiones relacionadas con su deporte	Sí ha tenido lesiones con impacto negativo en rendimiento y bienestar	"Si, es duro porque siente que le tienen que cuidar y tiene que seguir"
Tiempo suficiente para recuperación física sin que afecte desempeño académico	No tiene suficiente tiempo de recuperación	"No mucho siempre está haciendo algo"
Comentarios adicionales		
Solicitudes de apoyo académico e institucional		"Darles apoyo académico, horarios más flexibles" "Espacios para entrenar más acogedores... organización de exámenes y responsabilidades en función de competencias y entrenamientos..."
Necesidad de herramientas y organización personal		"Me gustaría recibir herramientas de organización, técnicas de estudio y de regulación emocional"

DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación permiten comprender cómo el deporte puede actuar como una herramienta de regulación del estrés en estudiantes universitarios que asumen simultáneamente las demandas académicas y deportivas. En consonancia con lo planteado por Storey et al. (2024) y Pritchard y Wilson (2005), los *student-athletes* entrevistados reportaron niveles significativos de estrés, especialmente durante períodos de evaluación académica, y señalaron la dificultad de equilibrar responsabilidades múltiples, lo que afecta directamente su bienestar emocional, físico y académico.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la percepción del deporte como un canal de liberación emocional. La mayoría de los participantes reconoció que entrenar les ayudaba a despejar la mente, regular sus emociones y mantenerse motivados, lo cual coincide con los beneficios atribuidos a la actividad física en la regulación del eje HHA y la disminución del cortisol (Mastorakos et al., 2005). No obstante, también emergió una dualidad: el deporte, si bien actúa como modulador del estrés, puede transformarse en una fuente adicional de presión en situaciones de lesión, fatiga o bajo rendimiento, reforzando lo señalado por Xanthopoulos et al. (2020).

La calidad del sueño y la gestión del tiempo aparecieron como factores críticos. La mayoría de los participantes reportó dormir menos de lo recomendado durante las semanas de alta exigencia, y manifestaron que esta privación afecta su rendimiento tanto académico como deportivo, en línea con lo propuesto por Gardani et al. (2022). Este déficit de sueño no solo es consecuencia del estrés, sino también un factor que lo intensifica, generando un círculo vicioso difícil de romper. A esto se suma la presión por mantener becas, que, según varios participantes, incrementa su autoexigencia y limita el descanso, coincidiendo con lo planteado por Holden et al. (2019) respecto al locus de control y su impacto sobre el bienestar.

En cuanto al apoyo recibido, los hallazgos muestran una clara carencia de redes institucionales sólidas. Aunque algunos estudiantes mencionaron contar con apoyo de amigos o entrenadores, la mayoría expresó sentir que las necesidades emocionales o académicas específicas de los *student-athletes* no son suficientemente atendidas por la universidad. Esto refuerza la necesidad, ya planteada en investigaciones previas (Simons & Bird, 2023; Katagami & Tsuchiya, 2016), de fortalecer el acompañamiento emocional y psicológico en esta población, incluyendo espacios de escucha, programas de habilidades psicológicas y estrategias para fomentar la resiliencia.

Además, los participantes evidenciaron una fuerte carga de autoexigencia, donde el rendimiento académico y deportivo son vistos como responsabilidades personales más que como requisitos externos. Esta percepción se vincula con estrategias activas de afrontamiento, como la planificación y la organización diaria, observadas también por Abedalhafiz et al. (2010). Sin embargo, algunos estudiantes afirmaron no tener herramientas claras para manejar el estrés, lo que indica una oportunidad para el desarrollo de intervenciones psicoeducativas orientadas a la gestión emocional, el autocuidado y el equilibrio entre áreas de vida.

Finalmente, las sugerencias planteadas en la pregunta abierta resaltan la necesidad de implementar políticas institucionales más flexibles, sensibles a las particularidades del rol dual que ejercen estos estudiantes. Desde ajustes académicos hasta espacios de entrenamiento adecuados, los participantes demandan una comprensión más profunda de su realidad cotidiana. El diseño de un *toolkit* con herramientas prácticas, propuesto como producto final de este estudio, busca justamente atender estas necesidades desde una perspectiva integral.

En síntesis, esta investigación confirma que, aunque el deporte ofrece múltiples beneficios como regulador del estrés, su efectividad depende de condiciones estructurales, emocionales e institucionales que permitan a los *student-athletes* sostener su bienestar a largo

plazo. Fomentar entornos comprensivos, redes de apoyo activas y el acceso a recursos psicológicos resulta esencial para potenciar los efectos positivos del deporte y prevenir riesgos asociados al desgaste físico y emocional.

LIMITACIONES

Si bien este estudio aporta información valiosa sobre la experiencia de los *student-athletes* y el rol del deporte como herramienta de regulación del estrés, presenta algunas limitaciones importantes que deben ser consideradas al interpretar sus hallazgos. En primer lugar, el tamaño de la muestra fue reducido y se limitó a un solo equipo deportivo (trampolinismo) dentro de una misma universidad. Esto restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos institucionales o disciplinas deportivas, especialmente considerando que las demandas físicas, emocionales y organizativas pueden variar significativamente entre deportes individuales, colectivos, de contacto o de resistencia.

Asimismo, al tratarse de una investigación cualitativa de tipo exploratorio-descriptivo, los resultados se basan en percepciones subjetivas recogidas mediante entrevistas semiestructuradas. Aunque se aplicó un análisis detallado de contenido, no se utilizaron herramientas cuantitativas que permitieran contrastar o complementar las observaciones con indicadores objetivos, como medidas de rendimiento académico, niveles de ansiedad o calidad del sueño. Incluir dichos instrumentos podría fortalecer la validez de los hallazgos y permitir un análisis más integral del fenómeno.

Además, todas las entrevistas fueron realizadas en un entorno conocido por los participantes, lo que, si bien favoreció un ambiente de confianza y apertura, también pudo haber influido en sus respuestas, especialmente al abordar temas sensibles como la relación con entrenadores o el nivel de apoyo institucional. Por otro lado, algunos estudiantes expresaron sentirse poco habituados a hablar sobre su salud mental, lo que podría haber limitado la profundidad de ciertas respuestas.

Otra limitación fue el uso de una única técnica de recolección de datos, ya que esto impidió contrastar las respuestas desde diferentes perspectivas, como diarios personales, observación o cuestionarios estandarizados. La inclusión de estos métodos en futuras investigaciones permitiría enriquecer la comprensión de las dinámicas asociadas al estrés y al bienestar en esta población.

Finalmente, sería pertinente ampliar la muestra en futuras investigaciones, incluir comparaciones entre diferentes disciplinas deportivas, y combinar metodologías cualitativas y cuantitativas. Esto contribuiría a obtener una visión más amplia y representativa sobre las experiencias de los *student-athletes* y sobre las condiciones necesarias para que el deporte actúe efectivamente como un factor protector frente al estrés académico.

CONCLUSIONES

Esta investigación permitió profundizar en la experiencia de los *student-athletes* frente al estrés académico y deportivo, revelando la complejidad que implica sostener un doble rol con exigencias físicas, cognitivas y emocionales simultáneas. A partir del análisis cualitativo de sus testimonios, se identificaron factores clave que afectan su bienestar, así como recursos personales y percepciones sobre el deporte como posible modulador del estrés.

Los resultados evidencian que, si bien el deporte puede actuar como una herramienta de regulación emocional eficaz, este efecto protector no es automático ni universal. Su beneficio depende en gran medida de la existencia de condiciones adecuadas como una buena calidad de sueño, estrategias activas de afrontamiento, planificación del tiempo, apoyo social y acompañamiento psicológico. A falta de estos factores, el deporte puede convertirse en una fuente de presión.

Asimismo, se identificó una necesidad urgente de fortalecer las redes de apoyo institucional, familiar y psicológico que permitan a los *student-athletes* sostener su

desempeño sin comprometer su salud mental. La falta de comprensión por parte de docentes, entrenadores o autoridades universitarias sobre los desafíos particulares de esta población representa una barrera que limita el aprovechamiento pleno de sus capacidades en ambos ámbitos.

En este sentido, los hallazgos de esta investigación resaltan la importancia de diseñar políticas universitarias inclusivas que contemplen la realidad de los *student-athletes*. Estas políticas deben promover horarios académicos flexibles, programas de acompañamiento emocional, espacios de entrenamiento adecuados y el fomento de habilidades de autorregulación emocional y organización personal.

Finalmente, el estudio aporta insumos valiosos para el desarrollo de intervenciones específicas, como el diseño de un *toolkit* de apoyo psicoeducativo orientado a fortalecer el bienestar emocional, físico y académico de esta población. Estas herramientas pueden convertirse en recursos clave para que los *student-athletes* no solo gestionen mejor el estrés, sino también encuentren en el deporte un espacio sostenible de crecimiento, motivación y equilibrio.

REFLEXIÓN PERSONAL

Trabajar en esta investigación sobre el deporte como factor protector frente al estrés académico en student-athletes fue una experiencia muy significativa para mi formación como futuro psicólogo. No solo me permitió aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, sino que también me ayudó a comprender de manera mucho más personal el valor de la psicología en la prevención, el cuidado y el fortalecimiento del bienestar, especialmente en grupos que enfrentan una presión mucho mayor de la que percibimos, como es el caso de los student-athletes.

Esta investigación tuvo para mí un significado aún más profundo porque toda mi vida he estado vinculado al mundo del deporte. Desde pequeño, el deporte ha sido una parte esencial de quien soy: me enseñó disciplina, resiliencia, trabajo en equipo y, sobre todo, la importancia de mantener un equilibrio en la vida. Poder combinar mi pasión con mi formación académica fue una oportunidad única que me permitió no solo analizar el deporte desde un enfoque teórico, sino también entender, los desafíos y necesidades emocionales que enfrentan quienes viven esta doble exigencia de entrenar y rendir académicamente.

Uno de los aprendizajes más valiosos que me llevó a nivel profesional es que el bienestar de un individuo no depende únicamente de su condición física o su rendimiento académico. Factores como el sueño, el apoyo social y el manejo emocional son igual de determinantes, como señalan Ribeiro et al. (2018) en sus estudios sobre la calidad de vida en estudiantes universitarios. Esta perspectiva me hizo ver que para acompañar realmente a un *student-athlete*, o a cualquier persona, es necesario ir más allá de lo que se ve en el rendimiento y enfocarse en cuidar todas las dimensiones del bienestar de la persona.

Este proyecto no solo reforzó mi interés en especializarme en psicología deportiva, sino que también fortaleció mi convicción de querer dedicar mi carrera a acompañar a quienes, como yo en su momento, encuentran en el deporte un camino de vida, pero también

una fuente de grandes retos emocionales. Poder apoyar su bienestar integral, y no solo su desempeño, es algo que hoy me motiva profundamente como futuro profesional.

REFERENCIAS

- Abedalhafiz, A., Altahayneh, Z., & Al-Haliq, M. (2010). Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan universities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1911–1917.
- Akbar, A., Abd Karim, Z., Zakaria, J., Kurniawan, R., & Cahyani, F. I. (2023). The role of mental toughness in improving achievement: The perspective of sport psychology on student-athletes. *Basket Ball*, 5, 3–9.
- Amaral, A. P., Soares, M. J., Pinto, A. M., Pereira, A. T., Madeira, N., Bos, S. C., & Macedo, A. (2018). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Research*, 260, 331–337.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ... & Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Bienertová-Vašků, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress and distress: Neither good nor bad, but rather the same? *BioEssays*, 42(7), e1900238. <https://doi.org/10.1002/bies.201900238>
- Bolin, D. J. (2019). Sleep deprivation and its contribution to mood and performance deterioration in college athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 18(8), 305–310. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000621>
- Calvarese, M. (2015). The effect of gender on stress factors: An exploratory study among university students. *Social Sciences*, 4(4), 1177–1184. <https://doi.org/10.3390/socsci4041177>

- Campbell, R., Soenens, B., Beyers, W., & Vansteenkiste, M. (2018). University students' sleep during an exam period: The role of basic psychological needs and stress. *Motivation and Emotion*, 42, 671–681.
- Contreras, D. W., Granquist, M. D., & Martin, L. A. (2023). Stress, sport anxiety, neuroticism, and coping in student-athletes: Implications for patient mental health. *Journal of Athletic Training*, 58(9), 733–739. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0527.22>
- Dasso, N. A. (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing Forum*, 54(1), 45–52.
- Daviu, N., Bruchas, M. R., Moghaddam, B., Sandi, C., & Beyeler, A. (2019). Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of Stress*, 11, 100191.
- Egan, K. P. (2019). Supporting mental health and well-being among student-athletes. *Clinics in Sports Medicine*, 38(4), 537–544. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2019.05.003>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues. *Stress Medicine*, 6(3), 243–248.
- Foster, B. J., & Chow, G. M. (2020). The effects of psychological skills and mindfulness on well-being of student-athletes: A path analysis. *Performance Enhancement & Health*, 8(2–3), 100180.
- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A., & Lust, K. (2018). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, 67(6), 562–570. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649>
- Gabriel, B. M., & Zierath, J. R. (2017). The limits of exercise physiology: From performance to health. *Cell Metabolism*, 25(5), 1000–1011.

Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101565.

<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101565>

Giurgiu, R. L., & Damian, M. (2015). Stress & coping in athletes and non-athletes students: Comparative study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 332–337.

Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(6), 901–913.

Grandner, M. A., Hall, C., Jaszewski, A., Alfonso-Miller, P., Gehrels, J. A., Killgore, W. D., & Athey, A. (2021). Mental health in student athletes: Associations with sleep duration, sleep quality, insomnia, fatigue, and sleep apnea symptoms. *Athletic Training & Sports Health Care*, 13(4), e159–e167.

Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>

Greer, J. L., & Robinson, J. D. (2006). Student-athletes. En *Understanding college student subpopulations: A guide for student affairs professionals* (pp. 53–68). American College Personnel Association.

Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82(2), 163–178. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1991.tb02391.x>

- Herman, C. (2021). *Stress management for student-athletes: Stress levels and mitigation strategies for athletes and coaches at a faith-based university* [Tesis de maestría, Abilene Christian University]. ACU Digital Commons.
- Holden, S. L., Forester, B. E., Williford, H. N., & Reilly, E. (2019). Sport locus of control and perceived stress among college student-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2823.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16162823>
- Ijaz, B., & Ishaq, N. (2024). Relationship between academic stress, quality of life and time management among college students. *Pakistan Journal of Mental Health*, 1(1), 13–18.
- Ines, J. (2021). *Stress and coping strategies of college student-athletes*.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34580.83848>
- Katagami, E., & Tsuchiya, H. (2016). Effects of social support on athletes' psychological well-being: The correlations among received support, perceived support, and personality. *Psychology*, 7(13), 1741–1749.
- Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., & Fuchs, E. (2011). Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(5), 1291–1301.
- Krane, V. (1992). Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: From the inverted-U hypothesis to catastrophe theory. *Quest*, 44(1), 72–87.
<https://doi.org/10.1080/00336297.1992.10484042>
- Lopes Dos Santos, M., Uftring, M., Stahl, C. A., Lockie, R. G., Alvar, B., Mann, J. B., & Dawes, J. J. (2020). Stress in academic and athletic performance in collegiate athletes:

A narrative review of sources and monitoring strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 42.

Margulis, A., Andrews, K., He, Z., & Chen, W. (2021). The effects of different types of physical activities on stress and anxiety in college students. *Current Psychology*, 1–7.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01881-7>

Mastorakos, G., Pavlatou, M., Diamanti-Kandarakis, E., & Chrousos, G. P. (2005). Exercise and the stress system. *Hormones*, 4(2), 73–89.

Meenapriya, M., Gayathri, R., & Priya, V. V. (2018). Effect of regular exercises and health benefits among college students. *Drug Invention Today*, 10(7), 1094.

Monserrat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic stress in university students: The role of physical exercise and nutrition. *Healthcare*, 11(17), 2401.

<https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>

Moreton, A., Wahesh, E., & Schmidt, C. D. (2022). Indirect effect of mindfulness on psychological distress via sleep hygiene in Division I college student athletes. *Journal of American College Health*, 70(7), 1936–1940.

Oliveira, E. S., Silva, A. F. R. D., Silva, K. C. B. D., Moura, T. V. C., Araújo, A. L., & Silva, A. R. V. D. (2020). Stress and health risk behaviors among university students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1), e20180035. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0035>

OpenAI. (2023). *ChatGPT* (versión GPT-4) [Modelo de lenguaje de inteligencia artificial].
<https://chat.openai.com/>

- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511.
- Pritchard, M., & Wilson, G. (2005). Comparing sources of stress in college student athletes and non-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 5(1), 1–8.
- Putukian, M. (2016). The psychological response to injury in student athletes: A narrative review with a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 145–148. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095586>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537.
- Redondo-Flórez, L., Ramos-Campo, D. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Relationship between physical fitness and academic performance in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14750. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214750>
- Ribeiro, I. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77.
- Rodríguez-Romo, G., Acebes-Sánchez, J., García-Merino, S., Garrido-Muñoz, M., Blanco-García, C., & Diez-Vega, I. (2022). Physical activity and mental health in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 195. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010195>
- Scott, B. M., Paskus, T. S., Miranda, M., Petr, T. A., & McArdle, J. J. (2008). In-season vs. out-of-season academic performance of college student-athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 1(2), 202–226.

- Simons, E. E., & Bird, M. D. (2023). 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*, 17(3), 191–210.
- Storey, Q. K., Hewitt, P. L., & Ogrodniczuk, J. S. (2024). Managing daily responsibilities among collegiate student-athletes: Examining the roles of stress, sleep, and sense of belonging. *Journal of American College Health*, 72(6), 1834–1840.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2093610>
- Sutcliffe, J. H., & Greenberger, P. A. (2020). Identifying psychological difficulties in college athletes. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 8(7), 2216–2219.
- Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 7(5), 127–132.
- VanderZwaag, H. J. (1974). Distinguishing characteristics of sport. *National College Physical Education Association for Men*, 70.
- Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Herawan, T., Sinnadurai, S. K., Othman, A., & Awang, M. G. (2011). Assessing physiological arousal and cognitive anxiety toward academic performance: The application of catastrophe model. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 615–619.
- Watt, S. K., & Moore III, J. L. (2001). Who are student-athletes? *New Directions for Student Services*, 2001(93), 7–18.
- Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: A

systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 739. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>

Xanthopoulos, M. S., Benton, T., Lewis, J., Case, J. A., & Master, C. L. (2020). Mental health in the young athlete. *Current Psychiatry Reports*, 22(11), 63.
<https://doi.org/10.1007/s11920-020-01185-w>

**ANEXO A: CUESTIONARIO SOBRE BIENESTAR, ESTRÉS Y GESTIÓN
ACADÉMICO-DEPORTIVA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Preguntas Generales

Edad

Horas de entrenamiento a la semana

Horas de estudio a la semana

Semestre

Sección 1: Bienestar emocional

¿Cómo te sientes hoy?

¿Cómo te has sentido esta última semana?

¿Qué situaciones o factores te generan mayor estrés en tu vida diaria como estudiante?

¿Qué situaciones o factores te generan mayor estrés en tu vida diaria como deportista?

¿Cómo consideras que el estrés afecta tu rendimiento deportivo?

¿Has experimentado alguna vez agotamiento físico o mental? Si es así, ¿cómo lo manejas?

O cómo lo previenes

¿Qué técnicas o estrategias utilizas para manejar la ansiedad o el estrés relacionados con tus responsabilidades?

Sección 2: Sueño

¿En promedio, cuántas horas duermes al día?

En una noche de entrenamiento/competencia vs. una noche sin estos eventos, ¿cómo varía tu tiempo de sueño?

¿Qué tan seguido las exigencias académicas y deportivas interfieren con tu horario de sueño?

¿Cómo afecta el sueño insuficiente en tu rendimiento académico y durante competencias o entrenamientos?

Sección 3: Apoyo social

¿Qué tipo de apoyo sientes que te hace falta (familia, amigos, entrenadores) en momentos de alta presión?

¿Has utilizado algún recurso de salud mental que la universidad o el equipo deportivo ofrecen? ¿Te ha sido útil?"

Sección 4: Gestión de la vida diaria

¿Cómo gestionas el equilibrio entre tus responsabilidades académicas y tus entrenamientos?

¿Has experimentado dificultades para organizar tu tiempo entre actividades deportivas y académicas? ¿Qué tipo de herramientas te podrían ayudar?

¿Cuál consideras que es el impacto de tener que mantener un rendimiento óptimo para conservar tu beca afecta tu bienestar emocional?

Sección 5: Estado físico

¿Has sufrido lesiones relacionadas con tu deporte? ¿Como eso te ha afectado tu rendimiento académico y bienestar?

¿Sientes que tienes suficiente tiempo para la recuperación física sin que afecte tu desempeño académico?

Sección 6: Motivación

¿Qué te motiva a continuar con tu carrera deportiva y académica a pesar de las dificultades?

Tienes un plan para tu futuro después de la universidad? (¿Como influye tu experiencia como atleta en ese plan?)

Sección 7: Comentarios Adicionales