



Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

**Estrés académico y rendimiento deportivo en deportistas universitarios
de la Ciudad de Arequipa, 2025**

Tesis presentada por:

Cama Palomino, Mayerly Maria

ORCID: 0009-0009-5086-7984

Quispe Tarque, Brenda Fernanda

ORCID: 0009-0004-9798-4268

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor:

Mg. Yana Calla, Victor Ritchar

ORCID: 0000-0001-6380-3693

Arequipa - Perú

2026

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 29 de Diciembre del 2025

Dictamen: 013687-C-EPSIC-2025

Visto el borrador del expediente 013687, presentado por:

2019602332 - CAMA PALOMINO MAYERLY MARIA

2019215472 - QUISPE TARQUE BRENDA FERNANDA

Titulado:

ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AREQUIPA, 2025

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

**29247715 - GUZMAN GAMERO RUFINO RAUL LIZANDRO
DICTAMINADOR**



**29689357 - QUISPE FLORES LITA MARIANELA
DICTAMINADOR**



**43439922 - PERLACIOS CRUZ CARLOS EDUARDO
DICTAMINADOR**



Estrés académico y rendimiento deportivo en deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%

INDICE DE SIMILITUD

6%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

3%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

| | | | |
|---|---|--------------------|----|
| 1 | hdl.handle.net | Fuente de Internet | 1% |
| 2 | repositorio.uflo.edu.ar | Fuente de Internet | 1% |
| 3 | repositorio.uca.edu.ar | Fuente de Internet | 1% |
| 4 | 1library.co | Fuente de Internet | 1% |

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

< 1%

Excluir bibliografía

Apagado

Dedicatoria

A mis padres Manuel y Haydee, por ser pilar fundamental de mi vida y siempre respaldar mis decisiones y hallar sentido en cada una, por su paciencia, esfuerzo y apoyo incondicional.

A mi familia, que me impulsaron y estuvieron conmigo desde el inicio, por estar pendiente de mis estudios y fortalecer mi determinación para lograr mis metas.

Mayerly María Cama Palomino

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada etapa de este camino.

A mi padre, Fernando, quien me cuida desde el cielo. Gracias por tus enseñanzas, tu amor incondicional y por ser el ejemplo de esfuerzo y dedicación en mi vida. Este logro es un reflejo de los valores que me inculcaste y de todo lo que siempre soñabas para mí.

Siempre vivirás en mi corazón.

A mi madre, Juana, quien es mi mayor fuente de inspiración. Gracias por tu infinita paciencia, tus palabras de aliento y por acompañarme en todo momento. Este logro es un reflejo de todo lo que has hecho por mí, porque sin ti no habría sido posible.

Te honraré siempre.

Brenda Fernanda Quispe Tarque

Agradecimientos

A cada uno de nuestros docentes, quienes con su paciencia, dedicación y compromiso nos guiaron en toda nuestra formación universitaria.

Al Mg. Victor Yana, quien con su paciencia, orientación y experiencia nos guio durante el proceso de elaboración de esta tesis.

A los deportistas universitarios, quienes con su acción voluntaria nos permitieron lograr culminar esta investigación.

A los profesores responsables de cada disciplina deportiva, por su disposición, paciencia y constante colaboración, además de dedicar parte de su tiempo a este estudio.

Mayerly María Cama Palomino

Brenda Fernanda Quispe Tarque



Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la correlación del estrés académico con el rendimiento deportivo en los deportistas universitarios de la ciudad de Arequipa. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y alcance correlacional. La muestra estuvo integrada por 129 deportistas entre hombres y mujeres, donde las edades oscilan entre los 18 y 25 años. Para la recolección de datos, se aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO SV-21) y el Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD). Los resultados demostraron que existe una correlación del estrés académico con el rendimiento deportivo a través de sus dimensiones en los deportistas evaluados, señalando que el estrés académico tiene una correlación inversa con el control de estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento, con intensidad baja y moderada ($p < .05$). Así mismo, el estrés académico muestra una correlación directa con la motivación y habilidad mental, con intensidad baja ($p < .05$). Por último, no se encontró una correlación significativa entre el estrés académico con la cohesión de equipo ($p > .05$).

Palabras clave: Estrés académico, rendimiento deportivo, deportistas universitarios.

Abstract

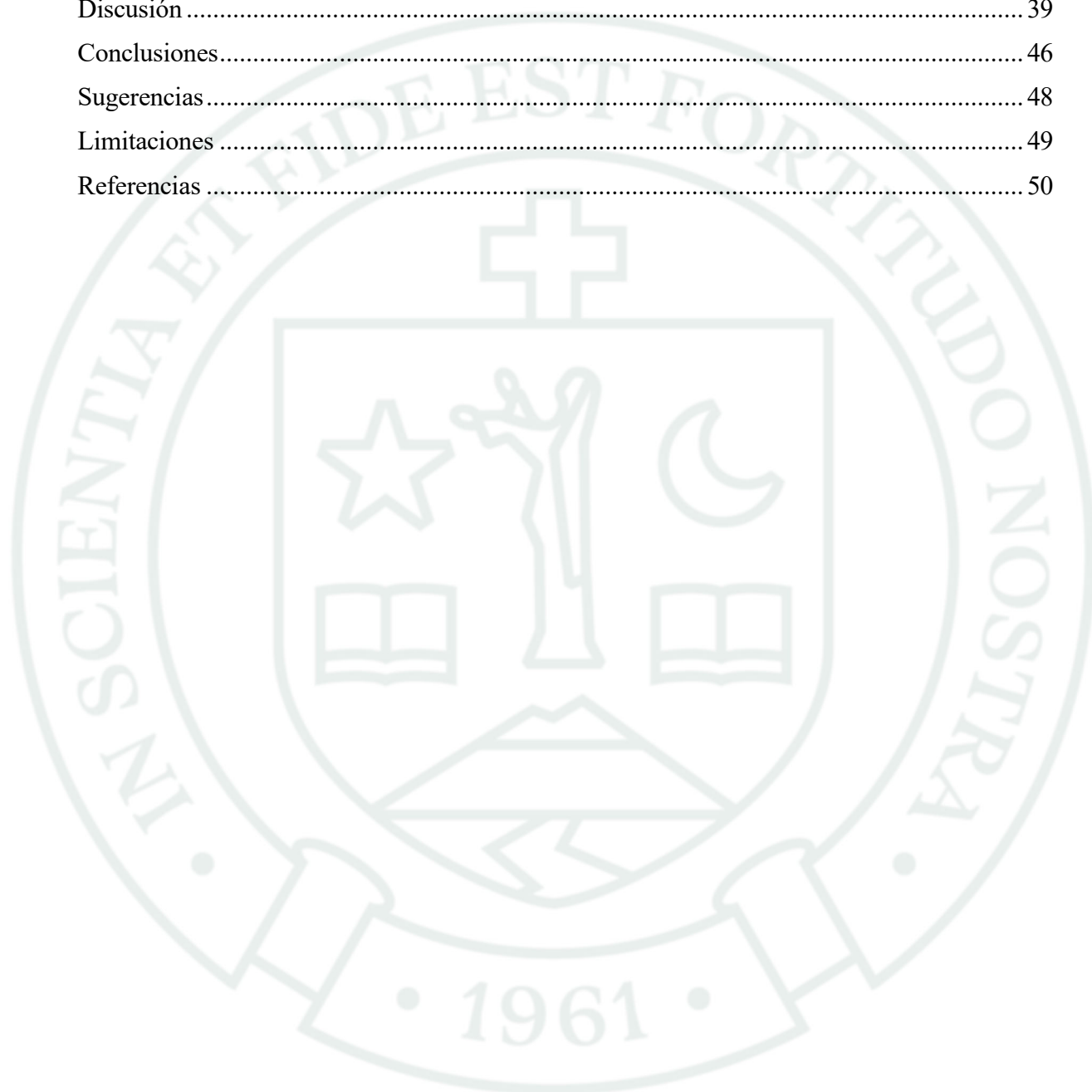
This research aimed to establish the correlation between academic stress and athletic performance in university athletes in the city of Arequipa. It was conducted using a quantitative approach, with a non-experimental, correlational design. The sample consisted of 129 male and female athletes, aged between 18 and 25 years. Data was collected using the Systemic Cognitive Inventory of Academic Stress (SISCO SV-21) and the Questionnaire of Psychological Characteristics of Athletic Performance (CPRD). The results demonstrated a correlation between academic stress and athletic performance across its dimensions in the evaluated athletes. Academic stress showed an inverse correlation with stress control and the influence of performance evaluation, with low and moderate intensity ($p < .05$). Similarly, academic stress showed a direct correlation with motivation and mental ability, with low intensity ($p < .05$). Finally, no significant correlation was found between academic stress and team cohesion ($p > .05$).

Keywords: Academic stress, sports performance, college athletes.

Índice

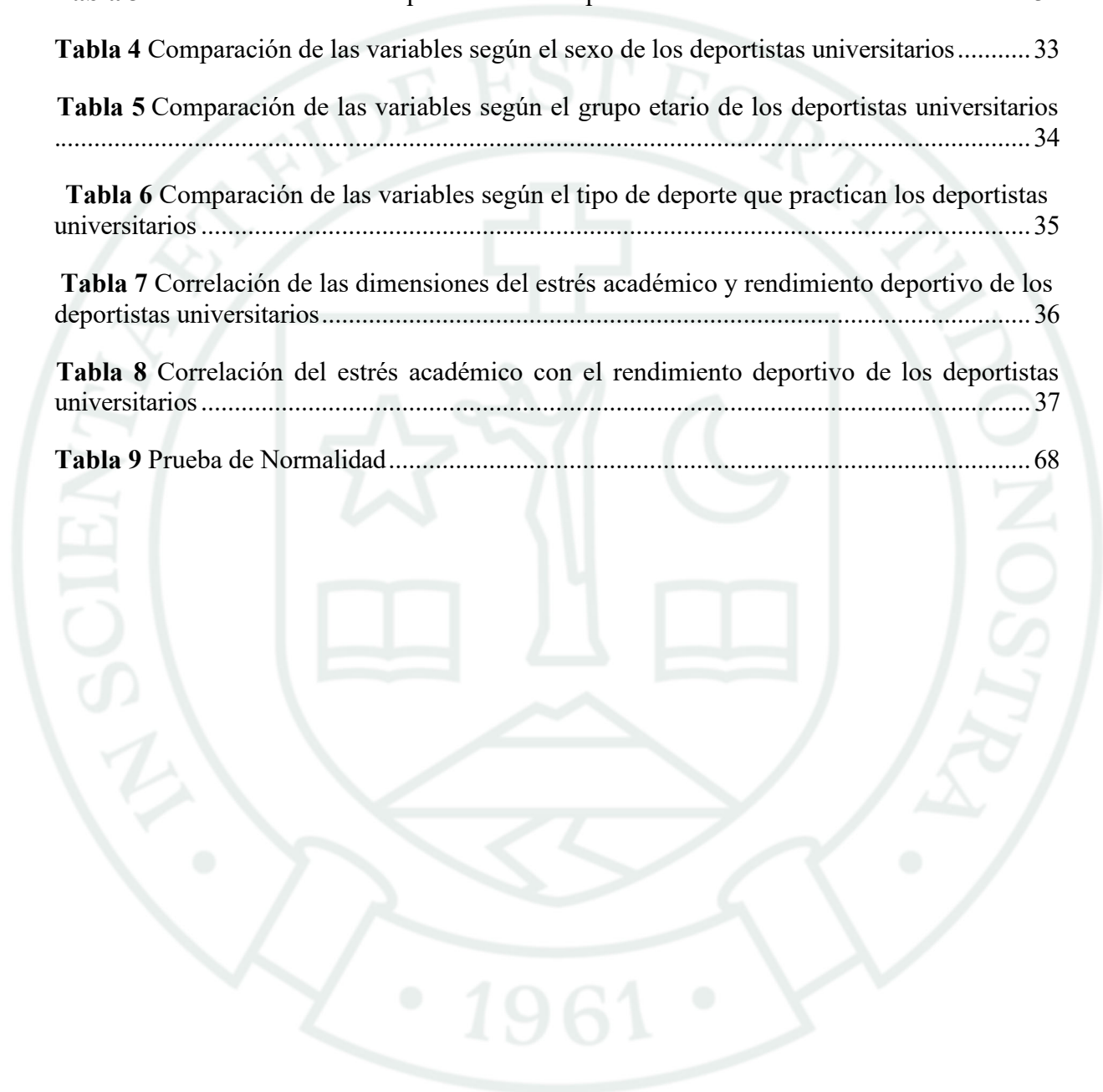
| | |
|--|-----------|
| Dedicatoria | |
| Agradecimientos | |
| Resumen | |
| Abstract | |
| Introducción | 1 |
| CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO..... | 4 |
| Pregunta de Investigación..... | 4 |
| Variables de Investigación..... | 4 |
| Variable 1: Estrés académico..... | 4 |
| Variable 2: Rendimiento deportivo..... | 4 |
| Objetivos..... | 5 |
| Objetivo General..... | 5 |
| Objetivos Específicos..... | 5 |
| Antecedentes Teórico-Investigativos..... | 6 |
| Psicología del Deporte | 6 |
| Estrés Académico..... | 7 |
| Dimensiones del Estrés Académico | 9 |
| Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico..... | 11 |
| Rendimiento Deportivo..... | 12 |
| Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo | 13 |
| Teorías en el Rendimiento Deportivo | 17 |
| Deporte en el Ámbito Universitario | 19 |
| Estrés Académico en el Rendimiento Deportivo | 19 |
| Estrés Académico y Rendimiento Deportivo en Deportistas Universitarios | 20 |
| Hipótesis | 22 |
| CAPÍTULO II. MÉTODO | 23 |
| Tipo y Diseño de Investigación | 23 |
| Instrumentos | 23 |
| Inventario Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico SISCO SV-21 | 23 |
| Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD)..... | 25 |
| Participantes..... | 26 |

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Procedimiento..... | 28 |
| Consideraciones Éticas..... | 28 |
| Análisis de Datos..... | 29 |
| CAPÍTULO III. RESULTADOS..... | 30 |
| Resultados..... | 30 |
| Discusión..... | 39 |
| Conclusiones..... | 46 |
| Sugerencias..... | 48 |
| Limitaciones..... | 49 |
| Referencias..... | 50 |



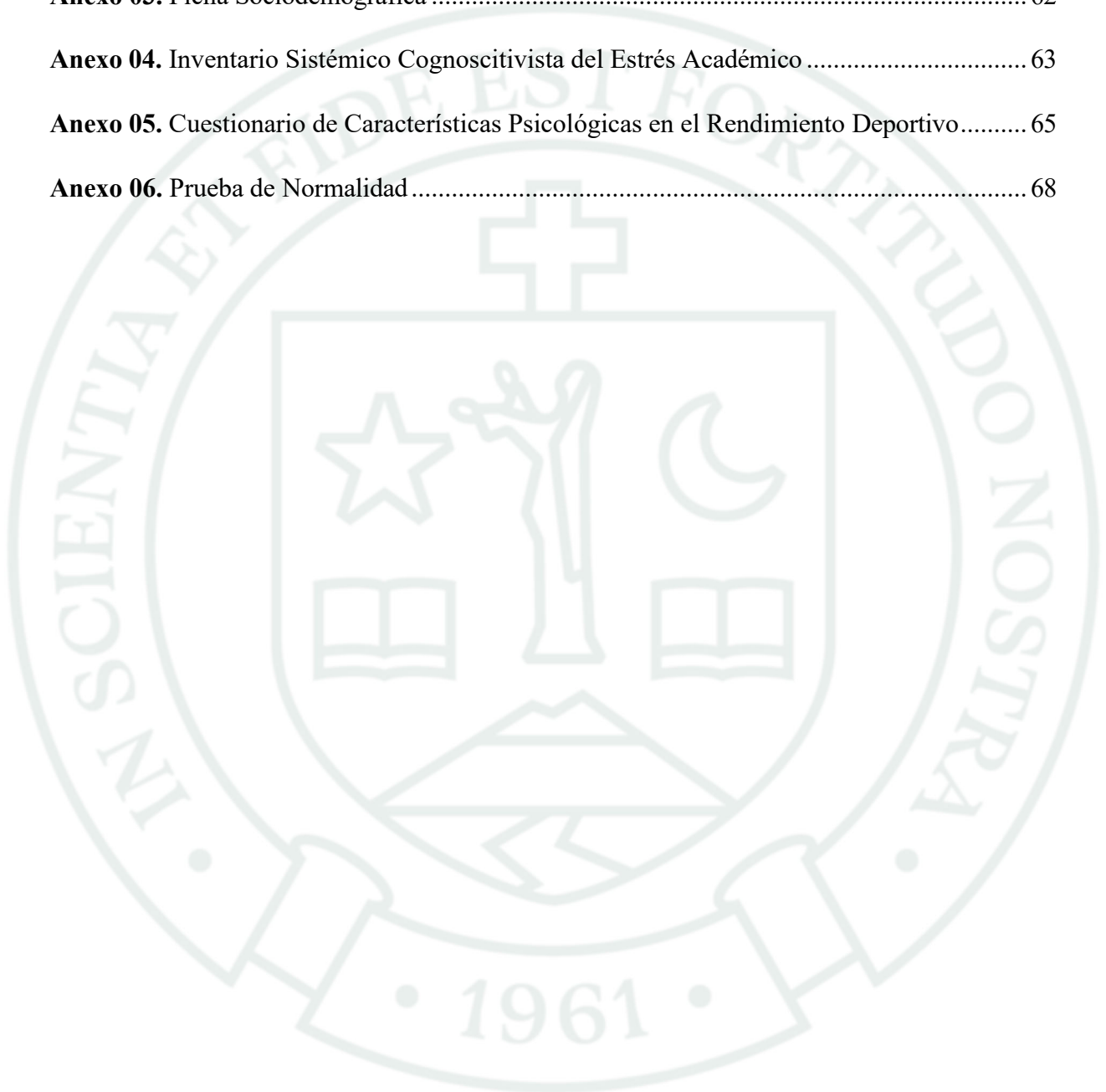
Índice de Tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1 Características de la muestra..... | 27 |
| Tabla 2 Nivel de estrés académico en los deportistas universitarios..... | 30 |
| Tabla 3 Nivel de rendimiento deportivo en los deportistas universitarios | 32 |
| Tabla 4 Comparación de las variables según el sexo de los deportistas universitarios..... | 33 |
| Tabla 5 Comparación de las variables según el grupo etario de los deportistas universitarios | 34 |
| Tabla 6 Comparación de las variables según el tipo de deporte que practican los deportistas universitarios | 35 |
| Tabla 7 Correlación de las dimensiones del estrés académico y rendimiento deportivo de los deportistas universitarios..... | 36 |
| Tabla 8 Correlación del estrés académico con el rendimiento deportivo de los deportistas universitarios | 37 |
| Tabla 9 Prueba de Normalidad..... | 68 |



Índice de Anexos

| | |
|--|----|
| Anexo 01. Solicitud de permiso para aplicar instrumentos de evaluación..... | 60 |
| Anexo 02. Consentimiento Informado..... | 61 |
| Anexo 03. Ficha Sociodemográfica | 62 |
| Anexo 04. Inventario Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico | 63 |
| Anexo 05. Cuestionario de Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo..... | 65 |
| Anexo 06. Prueba de Normalidad | 68 |



Introducción

Actualmente, el estrés es una de las problemáticas más frecuentes que enfrentan las personas, impactando a la mayoría de la población en diferentes países. Las Instituciones de Educación Superior también son afectadas por este fenómeno, primordialmente en ciclos avanzados como la universidad, donde los horarios y las demandas académicas incrementan considerablemente (Tolentino, 2009). El estrés es una preocupación creciente entre personas de todas las edades. Los factores internos y externos, que incluyen aspectos físicos, personales, familiares, psicológicos y sociales, afectan la salud del estudiante universitario, comprometiendo su rendimiento académico, social y personal (Díaz, 2015).

Según la definición propuesta por Silva et al., (2020) el estrés académico refiere a una respuesta física, emocional y cognitiva que se manifiesta cuando el estudiante percibe de manera negativa las exigencias de su entorno, considerándose angustiantes y difíciles de manejar durante su formación. Esta situación puede desencadenar síntomas físicos como la ansiedad, insomnio y cansancio, así como repercusiones académicas, incluyendo el bajo rendimiento, falta de interés profesional, ausentismo e incluso abandono de los estudios. Esta realidad compleja involucra diversas variables interrelacionadas: los estresores académicos, la experiencia subjetiva del estrés, los factores que moderan el estrés académico y sus efectos. Todos estos elementos se manifiestan en el entorno universitario, que puede llegar a ser altamente estresante debido a la sensación de falta de control en un nuevo ambiente (Martín, 2007).

En este contexto, los estudiantes, especialmente los universitarios, son una población vulnerable al estrés académico. Los cambios asociados con el nivel superior pueden hacer que

los estudiantes no siempre sean conscientes de los síntomas o reacciones que este estrés provoca (Polo et al., 1994, como se citó en Tolentino, 2009).

El estrés en relación con la práctica deportiva es importante por su influencia en el rendimiento y por sus repercusiones en áreas más allá del ámbito deportivo (Vanegas et al., 2023) Al respecto, Verdugo (2015) define rendimiento deportivo a la capacidad de una persona para ejecutar una acción motriz regida dentro de un marco de reglas establecidas por una institución deportiva, lo que permite demostrar sus capacidades físicas y mentales. Por tal motivo, si no hay un manejo adecuado del estrés, provocaría un desequilibrio en su rendimiento durante sus sesiones de entrenamiento y competencias (Molinero et al., 2011).

Además, los jóvenes deportistas enfrentan diversos escenarios estresantes, destacando principalmente el ámbito deportivo y el académico, donde al intentar sobresalir en ambas áreas y no cometer errores puede generar un desequilibrio, resultando abrumador y estresante debido a la intensa presión (Rivas y Santana, 2023). Cada vez más estudiantes universitarios deben equilibrar su carrera como deportistas de alto nivel con sus estudios académicos para asegurar su desarrollo profesional. Sin embargo, el compromiso y la dedicación necesarios para el deporte a menudo interfieren con su formación académica, dificultando que mantengan el mismo ritmo que sus compañeros (Ruiz et al., 2008).

Por ello, la presente investigación busca estudiar la correlación entre el estrés académico y rendimiento deportivo en los deportistas universitarios, quienes enfrentan el desafío constante de equilibrar sus responsabilidades académicas y deportivas. Este estudio es relevante, ya que brindará una perspectiva completa sobre dicha correlación, la cual puede repercutir no solo en las capacidades físicas y técnicas de los atletas, sino también en su

bienestar mental y emocional. Los resultados de esta investigación podrán ser utilizados por los entrenadores, psicólogos y autoridades universitarias para desarrollar estrategias de intervención que permitan reducir el estrés académico y, como resultado, mejoren el rendimiento deportivo de los estudiantes. Además, teniendo en consideración que existen limitadas iniciativas de investigación en esta población, contribuirá de manera significativa al campo de la Psicología Deportiva.



CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la correlación del estrés académico con el rendimiento deportivo en los deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa, 2025?

Variables de Investigación

Variable 1: Estrés académico.

Variable 2: Rendimiento deportivo.

Definición Operacional de Variables

Estrés Académico

Esta variable basada en Caldera y Pulido (2007) definen el estrés académico como el resultado de las exigencias y/o demandas en el entorno educativo, que afecta a estudiantes y docentes. Para recoger información de esta variable en los estudiantes deportistas, se utilizó el Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO SV-21). Desarrollado por Arturo Barraza Macías para definir una visión conceptualizada sistémico - cognitiva del estrés académico, el inventario cuenta con 23 ítems estructurados en 3 componentes: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En Perú, Olivas et al. (2021) realizaron la adaptación y validación del Inventario SISCO SV 21 para la población peruana en universitarios de Lima.

Rendimiento Deportivo

Tomando en cuenta a Martin et al. (2001) define el rendimiento deportivo como el éxito y/o resultado de una actividad deportiva, a través de las victorias obtenidas por los deportistas. Para examinar el rendimiento deportivo se usará el Cuestionario de

Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD). El instrumento está diseñado para evaluar y analizar las dimensiones psicológicas en el ámbito deportivo, cuenta con 51 ítems y está compuesta por 5 factores: Motivación, Habilidad Mental, Control de Estrés, Cohesión de Equipo e Influencia de la Evaluación del Rendimiento. En Perú fue validado por Sarabia (2017) en adolescentes de la selección peruana de karate.

Objetivos

Objetivo General

Establecer la correlación del estrés académico con el rendimiento deportivo en los deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa, 2025.

Objetivos Específicos

- Describir los niveles de estrés académico en los deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa.
- Identificar los niveles de rendimiento deportivo en los deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa.
- Comparar el estrés académico y el rendimiento deportivo según el sexo de los deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa.
- Diferenciar el estrés académico y el rendimiento deportivo según el grupo etario de los deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa.
- Comparar el estrés académico y el rendimiento deportivo según el tipo de deporte practicado por los deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa.
- Determinar la correlación de las dimensiones del estrés académico con el rendimiento deportivo en los deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa.

Antecedentes Teórico-Investigativos

Psicología del Deporte

De acuerdo con Weinberg y Gould (1995) describen la psicología del deporte como una especialidad que estudia científicamente el comportamiento de las personas en el ámbito deportivo y la actividad física. Los principales objetivos en la Psicología deportiva es entender cómo los aspectos psicológicos influyen en el desempeño físico, y en qué medida la práctica deportiva y física contribuye al desarrollo personal, la salud y el bienestar. Es decir, esta rama de la psicología se basa en identificar los principios y directrices aplicables por los profesionales para ayudar a los deportistas a beneficiarse en su práctica deportiva.

En su libro, Moran y Toner (2018) señalan un punto importante con respecto a la psicología deportiva. Los autores consideran lo siguiente: muchos deportistas y entrenadores eminentes tienen el pensamiento que, aunque el deporte se ejerza con el cuerpo, en realidad se gana con la mente. Dado el impacto significativo de los procesos mentales en el éxito deportivo, los psicólogos están capacitados para ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento atlético proporcionando orientación práctica sobre cómo optimizar su desempeño en los momentos cruciales influidos por esa posibilidad. Cada vez más atletas, entrenadores y equipos están buscando el asesoramiento de psicólogos deportivos para obtener una ventaja competitiva que les permita superar a sus rivales. De manera que, el rol del psicólogo deportivo es cada vez más importante dentro de esta rama, que cada día va creciendo como disciplina académica y profesional (Moran y Toner, 2018).

En el Perú, hay escasos estudios dedicados a la Psicología del Deporte y la actividad física, especialmente centrados en deportes de equipo que implican colaboración entre dos o

más jugadores frente a adversarios externos (Vásquez, 2021). A pesar de su evolución, la psicología del deporte aún enfrenta resistencia y falta de reconocimiento entre los profesionales del deporte, posiblemente debido al desconocimiento sobre su potencial.

Estrés Académico

Barraza en sus diversas investigaciones sobre el estrés en el campo educativo, define el estrés académico como un proceso sistémico y adaptativo de índole psicológica, que ocurre cuando los estudiantes se enfrentan a una serie de demandas en el entorno escolar que perciben como estresantes. Estos estresores provocan un desequilibrio sistémico, manifestado a través de diversos síntomas (indicadores de dicho desequilibrio) y para recuperar el equilibrio sistémico los estudiantes se ven obligados a emplear estrategias de afrontamiento (Barraza, 2010). Asimismo, el estrés académico puede conllevar a consecuencias en el rendimiento académico, impactando de manera negativa la capacidad de los estudiantes para concentrarse y aprender de manera efectiva perjudicando en consecuencia su salud física y mental (Barraza, 2007).

Por otra parte, Casuso (2011) define estrés académico como todos aquellos factores o estímulos del entorno educativo que presionan o sobrecargan al estudiante. Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios experimentan estrés. La respuesta al estrés varía según la capacidad personal para enfrentar las demandas y la naturaleza específica de la situación. En otras palabras, cómo un individuo responde a los eventos estresantes dependiendo de la valoración personal y contexto en el que ocurren dichos eventos.

Orlandini indica que desde los primeros años escolares hasta la educación universitaria se presenta el estrés académico caracterizado por la tensión experimentada

durante el proceso de aprendizaje, y sucede tanto en el estudio individual como en el entorno escolar. Este tipo de estrés es provocado por factores estresores relacionados con las actividades académicas que se realizan dentro de su ámbito educativo (Orlandini, 1999, como se citó en Díaz 2010). Un nivel elevado de estrés académico afecta el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Esta alteración en estos tres niveles de respuestas tiene un impacto negativo en el rendimiento académico, lo que puede llevar a una disminución en las calificaciones de los estudiantes y, en algunos casos, a que no se presenten a los mismos (Maldonado et al., 2000, citado en Jaramillo, 2019).

En la investigación llevada a cabo por Soto et al. (2020) tuvo como objetivo analizar el estrés académico y su relación con la práctica deportiva, mediante un estudio cuantitativo, donde participaron 102 estudiantes universitarios de México de las escuelas profesionales de Derecho, Educación física y Motricidad Humana con edades de 18 a 55 años. Se utilizó el Inventario de Estrés Académico (SISCO) para la evaluación de la variable y sus hallazgos indican que los estudiantes que no participan en actividades físicas o deportivas muestran niveles más elevados de estrés, además se observó que las mujeres experimentan un nivel significativamente mayor en situaciones estresantes, por último se encontró que los estudiantes de la carrera de Motricidad Humana muestran niveles de estrés superiores en comparación con otras disciplinas estudiadas en la investigación.

De manera similar, en el estudio de Mondoñedo (2018) realizó una investigación con el propósito de comparar el nivel de Bienestar y Estrés Académico en universitarios deportistas y no deportistas de la Ciudad de Lima. Tuvo una metodología cuantitativa, descriptiva y comparativa, dónde la muestra estuvo formada por 253 estudiantes de una universidad privada, entre 17 y 30 años. Se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO-

SV, la Escala de Experiencia Negativa y Positiva (SPANNE) y Florecimiento. De acuerdo con los resultados, se evidenció que los deportistas mostraron mayor afecto positivo y florecimiento, además de experimentar menos preocupación y estrés. Asimismo, presentaron un menor impacto de los estresores académicos y una reducción en sus reacciones al estrés, tanto en general como en el ámbito psicológico y comportamental. De ello se entiende que la experiencia de bienestar y estrés difiere en quienes practican deporte universitario a nivel competitivo, resultando más favorable para ellos.

Dimensiones del Estrés Académico

Estresores

De acuerdo con Barraza (2005) se le llama estresor a un estímulo o situación amenazante que desencadena una reacción generalizada e inespecífica. Asimismo, señala un conjunto de estresores para identificar el estrés académico, incluyendo la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidades, interrupciones frecuentes en el trabajo, un entorno físico poco agradable, falta de incentivos, plazos limitados en la realización de tareas, problemas y conflictos con los supervisores y asesores, así como dificultades con las evaluaciones y trabajos asignados (Barraza, 2010). En la misma línea Marín, explica estresores a las situaciones percibidas como desafíos, exigencias o factores que pueden o no estar bajo el control del individuo, y que provocan una percepción subjetiva de estrés. Estas percepciones están asociadas a emociones anticipatorias relacionadas con los resultados (Tanguis, 2014).

Síntomas

Los síntomas del estrés académico se manifiestan cuando el estudiante tras su propia valoración identifica una situación amenazante como fuente de estrés, o estresor, lo que provoca un desequilibrio sistémico que desencadena una variedad de síntomas, ya sean estos físicos, psicológicos o conductuales, que señalan la presencia del estrés (Barraza, 2010).

Las reacciones físicas varían en dolor de cabeza, cansancio o fatiga crónica, disfunciones gástricas, dolor de espalda, dificultad para conciliar el sueño o patrones irregulares, frecuentes resfriados o síntomas gripales, sudoración excesiva, alteraciones en el peso corporal, ya sea aumento o pérdida de peso y temblores en el cuerpo involuntarios. Dentro de los síntomas psicológicos se incluye ansiedad, susceptibilidad, sentimientos de tristeza, sensación de no ser considerado, excesiva irritabilidad, indecisión, pesimismo, preocupación excesiva y tono de humor depresivo. Entre los signos comportamentales se encuentran los olvidos frecuentes, aislamiento, tendencia a polemizar, desgano, ausencias frecuentes en su ámbito educativo, escaso interés en su autocuidado, conflictos habituales, dificultad para asumir responsabilidades y cambios en su apetito, ya sea aumento o reducción en la ingesta de alimentos (Barraza, 2008).

Estrategias de Afrontamiento

Barraza señala que las estrategias de afrontamiento se presentan cuando un estímulo provoca diversas manifestaciones externas que indican un desequilibrio sistémico en relación con su entorno. En respuesta, el individuo debe tomar medidas y actuar para restablecer el equilibrio perdido (Barraza, 2008). Este proceso de acción está guiado por una evaluación que tiene como objetivo determinar la capacidad para enfrentar la situación; dicha evaluación

es un proceso psicológico de interpretación que se activa cuando el entorno es percibido superior a los propios recursos personales (Barraza, 2010).

Cada sujeto tiende a emplear estilos o estrategias de afrontamiento que mejor maneja, ya sea por aprendizaje previo o por descubrimiento de manera casual cuando enfrenta una situación de emergencia (Barraza, 2010). La manera que se utilice va a depender de factores como la constitución genética, la inteligencia, relación con los padres, las experiencias previas y el optimismo, etc. Todos ellos son un buen indicador de la probabilidad de que una persona desarrolle una capacidad efectiva para afrontar el estrés (Cruz y Vargas, 2001).

Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico

Barraza (2010) basa su modelo en dos supuestos, uno con perspectiva sistémica y el otro con una perspectiva cognoscitivista:

El supuesto sistémico se fundamenta en la idea del ser humano como un sistema abierto, que interactúa constantemente con su entorno mediante un intercambio continuo de entradas (input) y salidas (output), para alcanzar un equilibrio sistémico. Barraza aborda el sistema como un conjunto de elementos interrelacionados que se mantienen conectados de forma directa o indirecta, cuyo comportamiento persigue algún tipo de objetivo. Las relaciones entre el sistema y su entorno se estructuran a través del esquema de input-output. El input se refiere a los recursos necesarios para el inicio de actividades del sistema, mientras que el output son las corrientes de salida. Esta relación se complementa con la retroalimentación, un mecanismo donde el sistema recoge información sobre los efectos de sus decisiones en el entorno, ajustando y regulando su comportamiento.

Por último, ante las variaciones en las condiciones ambientales, el ser humano responde con compensaciones internas o externas al sistema, las cuales sustituyen, bloquean, complementan o modifican dichos cambios para preservar el equilibrio sistémico.

El supuesto cognoscitivista permite explicar los procesos internos que actúan como intermediarios para interpretar los input y decidir los output. El primer componente es una situación inicial donde ocurre un acontecimiento perjudicial; el segundo componente es la interpretación, de esa manera, el sujeto lo percibe y valora como tal; y el tercer componente implica una activación del organismo como respuesta ante la amenaza.

La valoración cognitiva que realiza el sujeto da lugar a tres maneras: neutra, donde no implican, ni obligan a actuar; positiva, los acontecimientos son valorados como favorables; y negativa, porque los acontecimientos son valorados como amenaza, pérdida o desafío en cuanto a los propios recursos personales, los cuales se perciben como desbordados, lo que inevitablemente genera un desequilibrio. En cualquiera de los casos la persona se vería obligada a actuar y cuando no existe un equilibrio el estrés obliga a la persona a usar estrategias de afrontamiento para manejar y neutralizar la situación.

Rendimiento Deportivo

Teniendo en cuenta a Martin et al. (2001) el rendimiento deportivo es el resultado de un jugador durante la competencia que incluye el tiempo contado, puntos anotados y victorias logradas. Aunque, Lapuente (2020) menciona que el rendimiento deportivo consiste aplicar y aprender conceptos que guíen las conductas del atleta, conducidas a obtener mayores recursos para el desarrollo integral. Al contrario, Berengüí et al. (2017) recuerda que el rendimiento deportivo en la competencia requiere altas exigencias físicas, técnicas, tácticas y psicológicas,

lo que genera un nivel elevado de estrés, poniendo en riesgo al jugador si no se aborda de una manera adecuada.

En resumen, el rendimiento deportivo es el resultado que un jugador consigue después de realizar acciones que integran componentes físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, y que se encuentran en función a las características y lineamientos de cada disciplina. Por tanto, una persona que practica múltiples deportes puede experimentar variaciones en su rendimiento de acuerdo a las demandas y habilidades específicas de cada deporte.

Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo

Motivación

La motivación es un componente relevante en la conducta humana para lograr cualquier objetivo debido que, genera el compromiso para realizar actividades, incluso en las situaciones desalentadoras. Sin embargo, la motivación en el ámbito deportivo es la voluntad para alcanzar metas como recibir un galardón o lograr una victoria, y responder las múltiples exigencias del mundo deportivo. Además, sin motivación los deportistas tendrán un resultado desfavorable puesto que, el deporte requiere compromiso, dedicación y sacrificios (Gómez et al., 2021).

En la comunidad deportiva, la motivación es fundamental en el rendimiento deportivo tomando en cuenta que, impulsa al deportista potenciar las habilidades, solucionar los errores y alcanzar nuevos retos, como fortalecer la relación entre deportista, compañero y entrenador (Sánchez y León, 2012). Igualmente, en el deporte prevalece dos tipos de motivación, la interna como el ímpetu de lograr éxito, la satisfacción personal y el gozo por la práctica

deportiva; la externa motivada por el reconocimiento público, la compensación monetaria y los premios atléticos (Sánchez y León, 2012).

Habilidad Mental

En el presente, el entrenamiento mental del competidor incrementó de manera notable puesto que, el rendimiento no depende únicamente del parámetro físico, táctico y técnico. Sin embargo, la preparación mental es primordial para gestionar la presión de la competencia de gran nivel (Sánchez y León, 2012). Como se mencionó inicialmente, el componente mental y el deporte se encuentran íntimamente conectados; las habilidades mentales son elementos que los atletas desarrollan mediante la práctica continua y persistente, y este compromiso impulsa al éxito de los jugadores a grandes victorias (Pinto, 2019).

En la opinión de Gimeno et al. (2001) la habilidad mental proporciona al jugador las herramientas psicológicas como la visualización, el autodiálogo y la creación de metas para el máximo rendimiento. Para iniciar, la práctica mental concede al deportista prepararse para la competencia al imaginar momentos culminantes, el autodiálogo implica comunicarse consigo mismo empleando palabras motivadoras, y el planteamiento de objetivos es un proceso donde se describe las metas claras para orientar la práctica y el torneo (Cugliari y Pizzurno, 2022).

Control del Estrés

El control del estrés hace referencia a las características de respuesta del atleta como la tensión, confianza y concentración, ante las demandas del entrenamiento y la competencia. Es decir, implica situaciones estresantes para el competidor que requieren del control para ser gestionadas apropiadamente. Un ejemplo de lo anterior, son los componentes ambientales

que pueden afectar el rendimiento como los pensamientos previos a la competencia, la presunción de cometer un error o incluso una lesión (Gimeno et al., 2001).

Considerando lo mencionado, el control del estrés es necesario en el ámbito deportivo puesto que, el continuo involucramiento en los eventos nacionales e internacionales tendrá un impacto significativo en el estado emocional del individuo, lo que es esencialmente relevante para aquellos con baja tolerancia a la frustración (Sarabia, 2017).

Del mismo modo, es fundamental que cada persona aprecie su umbral de estrés, cómo puede manejarlo y en qué tiempo llevara adaptarse a él. También, es crucial entender que una baja tolerancia al estrés no implica que la persona deba prevenir estas situaciones durante su futuro personal o deportivo, en el camino aprenderá y desarrollará mecanismos para controlar estas situaciones (Pereira, 2009).

Cohesión de Equipo

Teniendo en cuenta a Carrón (1982) la cohesión grupal es el proceso activo donde los integrantes desarrollan un vínculo social y comparten sentimientos de identidad para alcanzar las metas y/u objetivos en común. Así mismo, desarrolló un esquema teórico que presenta dos componentes fundamentales para entender la percepción de los miembros. En primer lugar, la cohesión de tarea implica la colaboración para lograr metas colectivas, y la cohesión social se enfoca en la compañía y empatía dentro del grupo.

Además, en el deporte colectivo cada integrante tiene habilidades y cualidades únicas. Sin embargo, cuando estas habilidades se integran, el grupo se consolida y fortalece debido a que, cada jugador complementa las debilidades de los otros, lo cual impulsará la confianza, el

compañerismo y el resultado (Parias, 2022). También, el deporte individual se caracteriza por la cooperación de entrenadores, psicólogos, técnicos, médicos, amigos y familiares, en el que cada uno proporciona las herramientas necesarias para asegurar el bienestar y éxito del atleta; esta red es crucial para gestionar el estrés y la presión de la competencia (Guillén y Bara, 2007).

De esta manera, la cohesión de equipo es fundamental en el desarrollo de equipos ya que, la interacción entre los miembros se encuentra presente para lograr las metas y objetivos propuestos, y cuando generan un nivel alto de confianza se manifiesta en el campo de juego (Parias, 2022).

Influencia de la Evaluación del Rendimiento

En la posición de Gimeno et al. (2001) la influencia de la evaluación del rendimiento se considera una fuente de estrés puesto que, puede ser desencadenada por factores externos y en ocasiones, tener consecuencias desfavorables. Por ende, al comunicar a los jugadores de la evaluación en cuanto a su rendimiento pueden experimentar diversas emociones como la falta de concentración, pensamientos negativos en el desempeño y ansiedad. También, es relevante tener en cuenta que la evaluación conlleva la emisión de juicios acerca de su rendimiento, del cual puede impactar en su desempeño inmediato como en el resultado final de la evaluación.

Así mismo, al ser un proceso que los competidores deben superar, este puede impactar tanto positiva como negativamente en el área emocional del evaluado dado que, la opción del jurado evaluador no admite términos medios, catalogando como ganador o perdedor. Incluso, esto puede ser duro para un jugador con bajo nivel de frustración, aunque un deportista pueda tolerar malos resultados ocasionales, cuando empieza a obtener puntajes

negativos de manera consecutiva y perder repetidamente, es indudable que las creencias y pensamientos tengan un efecto en su desempeño (Sarabia, 2017). Por ello, es fundamental la tarea entre psicólogos y entrenadores ya que, mediante los entrenamientos el jugador puede generar acciones para impedir que la evaluación se convierta en una situación estresante, lo que permitirá desempeñarse de manera óptima (Parias, 2022).

Teorías en el Rendimiento Deportivo

Teoría de la Autoeficacia. Fue representada por Bandura (1997). En la teoría, enfatiza cómo la creencia del atleta en su competencia al realizar tareas puede afectar el rendimiento y el éxito. El atleta que tiene un nivel alto de autoeficacia tiende a plantearse metas desafiantes, continúa frente al problema y mantiene una alta motivación intrínseca durante el campeonato. Así mismo, la autoeficacia se opera mediante el éxito anterior, la comunicación persuasiva, la visualización de modelos y el control de la reacción fisiológica y emocional en situaciones de estrés (Bandura, 1997).

Teoría de la Autorregulación. Fue representada por Zimmerman (2000). Acorde con la teoría, se entiende como el proceso de manejar nuestras acciones, emociones y pensamientos mediante técnicas personales, con el fin de alcanzar las metas definidas. Asimismo, este proceso se compone en 3 fases: la planificación, donde se fijan objetivos para obtener el rendimiento deseado, la ejecución, en la que se implementan métodos para mantener la concentración y gestionar el estrés, y la autorreflexión, donde se evalúa el desempeño y ajustan sus estrategias para optimizar los resultados (Panadero y Tapia, 2014).

Teoría de la Autodeterminación. Fue representada por Deci y Ryan (1985). En línea a la teoría, menciona en cómo la motivación intrínseca orienta el comportamiento humano.

Los atletas tienden a comprometerse más y alcanzan un mejor rendimiento cuando se cumplen las demandas psicológicas fundamentales de autonomía, competencia y relación. Por ejemplo, un ambiente que promueva la autonomía, brinde la retroalimentación útil y fomente una relación positiva entre compañeros y entrenadores puede optimizar la motivación intrínseca del atleta, y enriquecer su bienestar en general. Esta teoría se utilizó ampliamente en diferentes campos como en la educación, trabajo y deporte (Deci y Ryan, 1985).

En la investigación realizada por González et al. (2017) se planteó como objetivo describir los niveles de ansiedad, autoconfianza y atención-concentración en los deportistas semiprofesionales de la selección de fútbol español. Tuvo una metodología cuantitativa y descriptiva, donde la muestra estuvo compuesta por 100 jugadores del sexo masculino, pertenecientes a las provincias de Jaén y Sevilla en España. Se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). En función al resultado, se encontró que al tener desarrollada la capacidad del control de estrés previene la ansiedad, y en consecuencia facilita mantener los niveles de autoconfianza, atención y concentración en su rendimiento competitivo.

En la investigación desarrollada por Maurtua (2023) tuvo como finalidad determinar la relación entre la motivación deportiva y rendimiento deportivo en los futbolistas del Torneo Descentralizado Regional de Ucayali. Tuvo una metodología cuantitativa, no-experimental y correlacional, donde la muestra estuvo integrada por 128 futbolistas pertenecientes a distintos equipos, con edades de 16 a 33 años. Se empleó la Escala de Motivación Deportiva (EMP) y el Programa de Evaluación del Rendimiento Deportivo. En cuanto al resultado, se halló que existe una correlación positiva baja entre las

variables; donde un porcentaje significativo de los futbolistas albergo un nivel muy alto de Motivación Deportiva (32.03%), mientras que la mayoría tenía un Rendimiento Deportivo (51.56%). También, es interesante destacar que un gran porcentaje de futbolistas (40.63%) mostró un nivel intermedio de Desmotivación.

Deporte en el Ámbito Universitario

El estudiante atleta es aquella persona que está cursando estudios a nivel universitario, y también es jugador de alto rendimiento. Así mismo, se le nombra estudiante atleta cuando al implicarse en una competencia, representa al centro académico mediante su talento. Por ende, el estudiante requiere apoyo y orientación especial debido a su doble rol, siendo seleccionado primordialmente por su notable rendimiento deportivo. Además, compiten activamente en las competencias apadrinadas por sus universidades, mientras cursan programas académicos de nivel técnico, profesional o tecnológico (Álvarez et al., 2014). Por tanto, el estudiante atleta entrena frecuentemente mediante la guía del entrenador profesional con sesiones intensivas. Muchos de ellos reciben becas y apoyo financiero que les permite mantener un equilibrio entre sus estudios académicos y formación deportiva, como la universidad PUCP y UDEP que ofrecen becas completas a estudiantes prominentes. También, se desempeñan activamente en torneos organizados por la Federación Deportiva Universitaria del Perú (FEDUP), así como en competencias internacionales como los Juegos Universitarios Panamericanos (Borda y Ormeño, 2010).

Estrés Académico en el Rendimiento Deportivo

El atleta académico tiene que mantener una sintonía entre su compromiso académico y atlético, lo que causa una carga emocional de estrés al manejar las demandas que representa

ambas áreas (Aquilina, 2013). El atleta académico enfrenta una gran cantidad de problemas y cambios en el contexto universitario. Además de afrontar con el rendimiento académico, las demandas sociales, la preocupación económica y la autonomía, el atleta académico tiene que ocupar mucho tiempo en su deporte, lo que incluye entrenamientos, competencias, reuniones y viajes. Así mismo, el compromiso atlético junto con el estrés académico puede impactar en el bienestar y rendimiento deportivo (Humphrey et al., 2000).

También, un gran número de análisis indican que durante el ciclo académico en el que presentan un mayor nivel de estrés, el atleta académico experimenta impedimentos al manejar el entrenamiento atlético con su carrera académica. Por ende, este factor de estrés se relaciona con una disminución en los niveles de energía y en la calidad de sueño, lo que puede impactar en la vulnerabilidad del atleta a enfermedades y lesiones (Hamlin et al., 2019). Comúnmente, el atleta comunicó el interés por hallar tiempo para su carrera académica más allá de su pacto atlético. Sin embargo, a causa de la alta demanda en las áreas, el tiempo libre en que el atleta pasa con familiares y amigos es frecuentemente limitado (Paule y Gilson, 2010).

Hay múltiples herramientas para brindar al atleta académico a organizar su tiempo de manera competente, a implementar técnicas para manejar el estrés y apoyo académico. Según la práctica atlética y el requerimiento académico, el atleta suele tener un conjunto de asesores como tutores y profesionales en aprendizaje. Por tanto, estas herramientas se desarrollan para garantizar que el atleta tenga un excelente rendimiento académico y deportivo (Blum, 2020).

Estrés Académico y Rendimiento Deportivo en Deportistas Universitarios

Según la revisión de la literatura, no se han encontrado estudios previos que analicen en conjunto las variables estrés académico y rendimiento deportivo en deportistas de alto

rendimiento. Sin embargo, varios estudios han examinado cada uno de los factores de manera independiente ofreciendo un marco que justifique su importancia.

En la investigación desarrollada por Torres (2023) tuvo como propósito comparar el nivel de estrés académico entre estudiantes que realizan actividad física y aquellos que no. Tuvo una metodología cuantitativa, correlacional y transversal, donde la muestra estuvo conformada por 61 estudiantes universitarios del primer año de la carrera de Psicología de la Universidad del Azuay en Ecuador. Se usó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV-21) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para la evaluación de ambas variables. En relación al resultado, se determinó que existe una relación significativa entre actividad física y estrés académico. Así mismo, la mayoría de los participantes refieren haber experimentado estrés académico (72.1%), y el síntoma más registrado es el cansancio con (82.0%) seguido de la ansiedad con (73.8%); concluyendo que a medida que la actividad física aumenta es menos probable de presentar estrés académico.

Vinder y Kaur (2020) desarrollaron un trabajo de investigación con el nombre “Estrés Académico entre atletas universitarios y no atletas”, en la cual se plantearon investigar la diferencia en el estrés académico entre deportistas y no deportistas, centrándose en las variaciones basadas en el sexo, por medio de una investigación cuantitativa en una muestra de 160 estudiantes universitarios (80 deportistas y 80 no deportistas) de tres universidades diferentes ubicadas en el distrito de Sri Muktsar Sahib de Punjab en la India. Para este estudio se utilizó la escala de Estrés Académico desarrollada por Jain y Dikshit. En los resultados se encontraron que tanto los deportistas masculinos y femeninos como aquellos que no practicaban ningún deporte evidenciaron diferencias significativas en cuanto al nivel de estrés

académico. En ambas situaciones demuestran que los no deportistas presentaban niveles más altos de estrés académico en comparación con los deportistas.

Otro estudio desarrollado en contexto peruano por Cansaya (2022) tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y actividad física en los estudiantes de la Universidad Nacional de Altiplano. Tuvo una metodología cuantitativa, no-experimental, descriptiva y correlacional, donde la muestra estuvo representada por 669 estudiantes de las Áreas de Biomédicas, Ingenierías y Sociales. Se administró el Inventario de Estrés Académico SISCO-SV y el Cuestionario de Actividad Física. Respecto al resultado, se encontró que no existe correlación entre las variables. Sin embargo, aunque los estudiantes presentan un nivel medio de Estrés Académico; continúan realizando Actividad Física.

Hipótesis

Existe correlación del estrés académico con el rendimiento deportivo en los deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa, 2025.

CAPÍTULO II. MÉTODO

Tipo y Diseño de Investigación

La presente investigación se llevó a cabo mediante el enfoque cuantitativo, debido a que recopila información amplia para comprobar una hipótesis a través del análisis estadístico (Hernández et al., 2014). El diseño de la investigación es no experimental, donde no es posible manipular las variables, y transversal puesto que se estudia en un tiempo específico y correlacional simple, ya que no se busca la relación causa y efecto (Hernández & Mendoza, 2018). Este estudio tiene un nivel correlacional, el cual tiene la finalidad de encontrar la relación entre las variables (Cabezas et al., 2018).

Instrumentos

La técnica que se usó es la encuesta para la recolección de información de ambas variables, incluyendo el Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO SV-21) y el Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD).

También se incluyó la Ficha Sociodemográfica para la recolección de datos como como sexo, edad, carrera profesional y la disciplina deportiva que representa como selección.

Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés Académico SISCO SV-21

Desarrollado por Arturo Barraza Macías para definir una visión conceptualizada sistémico - cognitiva del estrés académico. Cuenta con 23 ítems estructurados en 3 componentes: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Existe la presencia de un ítem de filtro que en términos dicotómicos ayuda a identificar si el encuestado es candidato o

no para completar el cuestionario, así como también un segundo ítem de escala tipo Likert de cinco valores numéricos donde 1 es poco y 5 mucho. Los tres componentes cuentan con siete ítems por cada dimensión con una escala tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) lo que permite identificar las demandas valoradas como estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. La aplicación fue diseñada para ser autoaplicada, sin embargo, puede ser administrada de manera individual o grupal, dirigida a estudiantes de educación media superior, licenciatura y posgrado con una duración aproximada de 20 a 25 minutos (Barraza, 2018).

El Inventario en su conjunto presenta una confiabilidad medida por el coeficiente de alfa de Cronbach de 0.85 y el análisis de consistencia interna demuestra que los ítems se correlacionan de manera positiva ($p < .01$) con el puntaje global en cada persona encuestada.

El coeficiente de correlación de Pearson, representado como “ r ”, varía entre un mínimo de 0.280 y un máximo de 0.671. Además, se observa una correlación positiva significativa ($p < 0.01$) entre cada ítem y el puntaje total en su respectiva dimensión para cada encuestado. Dentro de esta correlación, los valores de “ r ” oscilan entre 0.662 y 0.801 (Barraza, 2018).

En Perú, Olivas et al. (2021) realizaron la adaptación y validación del Inventario SISCO SV 21 para la población peruana en universitarios de Lima. Se evidenció resultados favorables al analizar las pruebas de fiabilidad utilizando el método de consistencia interna, se obtuvo hallazgos superiores en el coeficiente omega con 0.80 para las tres dimensiones, cada una compuesta por 7 ítems, lo que considera altamente confiable de acuerdo con los criterios de Carmines y Zeller (1979) y Cascaes da Silva et al. (2015).

Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD)

Desarrollado por Gimeno et al. (2001) con la finalidad de evaluar y analizar las dimensiones psicológicas en el ámbito deportivo. La escala consta de 55 ítems en total en su versión original realizado en España, y en su versión adaptada en Perú cuenta con 51 ítems por Sarabia Perales (2017), estructurada en cinco factores: Control de estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo. Cada ítem cuenta con una escala tipo Likert de cuatro valores (Completamente en desacuerdo, Algo en desacuerdo, Algo de acuerdo y Completamente de acuerdo). La aplicación fue diseñada para ser autoaplicada y puede ser administrada de manera individual o grupal, dirigida a deportistas cuya edad se encuentra comprendida entre los 13 y 30 años.

Los autores de la prueba reportaron un nivel de fiabilidad global de 0.85 y en los distintos factores que lo componen; siendo de 0.88 en el factor Control del Estrés, 0.72 en Influencia de la Evaluación en el Rendimiento, 0.67 en Motivación, 0.34 en Habilidad Mental y 0.78 en Cohesión de Equipo. Asimismo, en este estudio específico, el coeficiente alfa de Cronbach fue de 0.82 en total, mientras que para la subescala de Control del Estrés fue de 0.6. Los demás factores mostraron una fiabilidad de 0.80 en Influencia de la Evaluación en el Rendimiento, 0.43 en Motivación, 0.55 en Habilidad Mental y 0.25 en Cohesión de Equipo. Se utilizó un nivel de significación estadística de 0.05 (Gimeno et al., 2001).

El cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD) ha sido validado en Perú por Sarabia (2017). Asimismo, se realizó su proceso de validez mediante el juicio de 10 expertos, y a través de los criterios evaluados por los jueces se usó la V. Aiken y la prueba binomial para analizar la concordancia entre ellos. Como resultado, se

eliminaron 4 ítems que no eran adecuados para el contexto peruano, quedando un total de 51 ítems que explican el 78% de la variable en estudio. Respecto a la confiabilidad, se obtuvo un coeficiente de 0.833 en el Alfa de Cronbach (Sarabia, 2017).

Participantes

La población está conformada por los deportistas de una universidad privada de la Ciudad de Arequipa. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018) se entiende como población a un conjunto de personas que cumplen con determinadas características específicas. Se utilizó el muestreo no probabilístico para la selección de la muestra, de forma específica el muestreo por conveniencia (Hernández y Mendoza, 2018). Por tal razón, la muestra final estuvo compuesta por 129 participantes entre hombres y mujeres, donde las edades oscilan entre los 18 y 25 años.

Criterios de Inclusión

- Hombres y Mujeres.
- Entre los 18 y 25 años.
- Pertenecer a la selección de la universidad privada de la Ciudad de Arequipa.
- Deportistas universitarios de las disciplinas de Judo, Fútbol, Futsal, Vóley, Wushu, Básquet, Ajedrez, Natación, Atletismo, Karate-do, Taekwondo, Tiro Deportivo, Tenis de Mesa, Tenis de Campo y Levantamiento de Potencia.

Criterios de Exclusión

- Menores de 18 y mayores de 25 años.
- No haber completado de manera correcta el cuestionario.
- Aquellos que no firmen el consentimiento informado.

Tabla 1*Características de la muestra*

| Variables | Estadísticos | N | % |
|------------------------------------|--------------|----|------|
| Sexo | | | |
| <i>Femenino</i> | | 46 | 35.7 |
| <i>Masculino</i> | | 83 | 64.3 |
| Edad | | | |
| <i>M</i> | 20.5 | | |
| <i>DE</i> | 1.9 | | |
| <i>Mdn</i> | 21 | | |
| <i>Edad mínima</i> | 18 | | |
| <i>Edad máxima</i> | 25 | | |
| Grupo Etario | | | |
| <i>Adolescentes (18 a 19 años)</i> | | 46 | 35.7 |
| <i>Jóvenes (20 a 25 años)</i> | | 83 | 64.3 |
| Disciplina | | | |
| <i>Deporte individual</i> | | 39 | 30.2 |
| <i>Deporte en equipo</i> | | 90 | 69.8 |

Nota: La muestra total es de 129 deportistas destacados de una universidad privada; Mdn: mediana.

En la tabla 1 se presentan aspectos descriptivos de la muestra; como se observa, la mayoría son del sexo masculino, con el 64.3%. Sus edades oscilan entre los 18 y 25 años de edad, con una media de 20.5 y mediana de 21, lo que indica que el 50% de estudiantes tiene entre 18 y 21 años, y la otra mitad se encuentran entre los 21 y 25 años. La mayoría de los participantes son jóvenes (64.3%), y practican un deporte en equipo (69.8%).

Procedimiento

Primero, se solicitó la autorización al Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica de Santa María, presentando un documento que contenga el objetivo y alcance de la investigación. Una vez revisado por el Vicerrectorado de Investigación y con la debida aprobación, los cuestionarios fueron administrados en coordinación con los entrenadores de las diversas disciplinas deportivas. Luego, se programó una reunión con los participantes de cada área deportiva para explicar las características del estudio, y proporcionar el Consentimiento Informado, donde se aplicó en la modalidad presencial y virtual con una duración de 25 minutos.

Consideraciones Éticas

Al realizar la investigación, se adoptó los principios éticos sólidamente para asegurar que la información sea confiable, moralmente responsable y constructiva para investigaciones futuras en general. Para ello, se brindó primordialmente el Consentimiento Informado, obteniendo la participación voluntaria e informada con la intención de proteger la privacidad y confidencialidad de los participantes. Además, se procuró garantizar la no maleficencia evitando cualquier daño físico como psicológico. Los resultados de la investigación se presentaron tal y como fueron hallados, sin ningún tipo de alteración y/o manipulación a conveniencia, de manera honesta y transparente para garantizar la validez de los hallazgos, contribuyendo al progreso e integridad de la investigación (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018).

Análisis de Datos

La información fue recolectada de manera presencial y virtual mediante instrumentos psicométricos. Los datos recogidos se guardaron en una hoja de cálculo de Microsoft Excel, obteniendo variables como edad, sexo, escuela profesional, disciplina deportiva, ítems de las preguntas y los resultados del Inventario de Estrés Académico y Rendimiento deportivo. Posteriormente fue exportada al software estadístico IBM Statistical Package for the Social Sciences [SPSS] versión 25 para su análisis. Para la estadística descriptiva de variables categóricas se usó tabla de frecuencia, y para variables numéricas se utilizaron estadísticos como media y desviación estándar. Se realizó el análisis de normalidad mediante estadísticos de forma para asimetría y curtosis, se aplicó para la parte inferencial de la investigación, pruebas paramétricas.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Resultados

Los resultados se organizan desde los objetivos específicos hasta llegar al general. En primer lugar, se presenta los niveles de estrés académico y rendimiento deportivo; luego, el análisis comparativo según sexo, grupo etario y disciplina deportiva. Seguidamente, se muestra la correlación de las dimensiones de ambas variables y, por último, con el fin de la investigación, se establece la correlación del estrés académico y rendimiento deportivo.

Cabe señalar que la tabla de distribución normal se encuentra en el apartado de anexos.

Tabla 2

Nivel de estrés académico en los deportistas universitarios

| Variables | Nivel | n | % |
|------------------|----------|----|------|
| Estrés Académico | Leve | 73 | 56.6 |
| | Moderado | 48 | 37.2 |
| | Severo | 8 | 6.2 |
| Estresores | Leve | 97 | 75.2 |
| | Moderado | 30 | 23.3 |
| | Severo | 2 | 1.6 |
| Síntomas | Leve | 85 | 65.9 |
| | Moderado | 37 | 28.7 |
| | Severo | 7 | 5.4 |

| | | n | % |
|------------------------------|----------|----|------|
| Estrategias de Afrontamiento | Leve | 25 | 19.4 |
| | Moderado | 74 | 57.4 |
| | Severo | 30 | 23.3 |

Nota. La muestra total es de 129 deportistas destacados de una universidad privada; n: frecuencia.

En la Tabla 2, que presenta los resultados del estrés académico, se observa que la mayoría de los deportistas universitarios presentan niveles leves de estrés académico (56.6%), lo cual refleja un aspecto favorable para ellos. Le sigue el nivel moderado con un 37.2%, y solo el 6.2% muestra un nivel severo de estrés, lo que también resulta muy positivo tanto para los deportistas como para la universidad.

Con respecto a sus dimensiones, se evidencia que, tanto en los estresores como en los síntomas, la mayoría posee niveles leves (75.2% y 65.9% respectivamente). En la dimensión estrategias, la mayoría alcanza un nivel moderado (57.4%). A partir de estos resultados, se puede colegir que, si bien el estrés académico no alcanza niveles severos, existe la necesidad de fortalecer las estrategias de afrontamiento en aquellos estudiantes deportistas que presentan niveles severos de estrés académico, ya que estos podrían estar en riesgo de abandonar sus estudios o afectar su rendimiento.

Tabla 3*Nivel de rendimiento deportivo en los deportistas universitarios*

| Variables | Nivel | n | % |
|---|----------|----|------|
| Control de Estrés | Bajo | 32 | 24.8 |
| | Promedio | 67 | 51.9 |
| | Alto | 30 | 23.3 |
| Influencia de la Evaluación del Rendimiento | Bajo | 28 | 21.7 |
| | Promedio | 75 | 58.1 |
| | Alto | 26 | 20.2 |
| Motivación | Bajo | 32 | 24.8 |
| | Promedio | 76 | 58.9 |
| | Alto | 21 | 16.3 |
| Habilidad Mental | Bajo | 25 | 19.4 |
| | Promedio | 77 | 59.7 |
| | Alto | 27 | 20.9 |
| Cohesión de Equipo | Bajo | 20 | 15.5 |
| | Promedio | 96 | 74.4 |
| | Alto | 13 | 10.1 |

Nota. La muestra total es de 129 deportistas destacados de una universidad privada; n: frecuencia.

Conforme a los resultados de los niveles de rendimiento deportivo presentados en la Tabla 3, se observa que los deportistas registran niveles promedio en cada una de las dimensiones evaluadas. En el control de estrés, el 51.9% alcanza un nivel promedio; en cuanto a la influencia de la evaluación del rendimiento, el 58.1% se ubica también en el nivel promedio, y en la dimensión motivación la mayoría presenta igualmente un nivel promedio (58.9%). En cuanto a la habilidad mental, el 59.7% se encuentra en el nivel promedio; y finalmente, en cohesión de equipo, el 74.4%, es decir, la mayoría muestra un nivel promedio. En general, estos resultados son favorables; sin embargo, sería conveniente fortalecer ciertos aspectos para que los atletas alcancen un nivel de rendimiento deportivo más óptimo.

Tabla 4

Comparación de las variables según el sexo de los deportistas universitarios

| Variables | Femenino (46) | | Masculino (83) | | t(127) | p | d |
|--|---------------|-----|----------------|-----|--------|------|------|
| | M | DE | M | DE | | | |
| 1. Estrés Académico | 19.8 | 4.4 | 17.9 | 4.5 | 2.245 | .027 | 0.41 |
| 2. Estresores | 19.5 | 6.1 | 17.6 | 5.7 | 1.810 | .073 | 0.33 |
| 3. Síntomas | 17.0 | 7.4 | 15.3 | 7.0 | 1.297 | .197 | 0.24 |
| 4. Estrategias de Afrontamiento | 22.8 | 5.5 | 20.9 | 6.0 | 1.817 | .072 | 0.33 |
| 5. Control de Estrés | 46.3 | 6.3 | 49.4 | 5.6 | -2.860 | .005 | 0.53 |
| 6. Influencia de la Evaluación del Rendimiento | 31.2 | 6.5 | 32.8 | 5.6 | -1.470 | .144 | 0.27 |
| 7. Motivación | 21.2 | 3.1 | 21.0 | 3.3 | 0.273 | .785 | 0.05 |
| 8. Habilidad Mental | 23.0 | 3.1 | 23.0 | 2.8 | -0.090 | .929 | 0.02 |
| 9. Cohesión de Equipo | 19.6 | 1.8 | 18.2 | 2.5 | 3.356 | .001 | 0.62 |

Nota. M: Media; DE: desviación estándar; muestra conformada por deportistas universitarios; d: Tamaño del efecto, d de Cohen.

En la Tabla 4, se presentan los resultados de la prueba t de student para muestras independientes. Para ello, se consideró un nivel de error al 5% ($p = .05$), con 127 grados de libertad.

Se determinó que existen diferencias en el estrés académico ($p < .05$), siendo las mujeres quienes presentan mayor tendencia a sufrirla en comparación con los varones; sin embargo, la diferencia es pequeña según el tamaño del efecto (Bologna, 2018). Así mismo, se encontraron diferencias en el control de estrés ($p < .05$), siendo los varones quienes muestran un mejor control de estrés que las mujeres. Del mismo modo, las mujeres presentan mejor cohesión de equipo ($p < .05$) que los varones en el rendimiento deportivo, con un tamaño del efecto moderado. En las demás variables no se encontraron diferencias significativas.

Tabla 5

Comparación de las variables según el grupo etario de los deportistas universitarios

| Variables | Adolescente (46) | | Joven (83) | | t(127) | p | d |
|--|---------------------|-----|---------------|-----|--------|------|-------|
| | M | DE | M | DE | | | |
| 1. Estrés académico | 18.2 | 4.7 | 18.8 | 4.5 | -0.649 | .518 | -0.12 |
| 2. Estresores | 18.4 | 5.8 | 18.2 | 6.0 | 0.138 | .890 | 0.03 |
| 3. Síntomas | 15.1 | 7.7 | 16.4 | 6.8 | -0.973 | .332 | -0.18 |
| 4. Estrategias de Afrontamiento | 21.2 | 6.0 | 21.7 | 5.9 | -0.477 | .634 | -0.09 |
| 5. Control de Estrés | 47.6 | 6.1 | 48.7 | 6.0 | -0.984 | .327 | -0.18 |
| 6. Influencia de la Evaluación del Rendimiento | 31.3 | 6.2 | 32.7 | 5.8 | -1.220 | .225 | -0.22 |
| 7. Motivación | 21.6 | 3.7 | 20.8 | 2.9 | 1.367 | .174 | 0.25 |
| 8. Habilidad Mental | 22.9 | 2.8 | 23.1 | 3.0 | -0.467 | .641 | -0.09 |
| 9. Cohesión de Equipo | 18.6 | 2.2 | 18.8 | 2.5 | -0.551 | .582 | -0.10 |

Nota: M: Media; DE: desviación estándar; muestra conformada por deportistas universitarios; d: Tamaño del efecto, d de Cohen.

En la Tabla 5, se presentan los resultados de la prueba t de student para muestras independientes. Para ello, se consideró un nivel de error al 5% ($p = .05$), con 127 grados de libertad, con el fin de comparar las variables según el grupo etario.

Como se puede observar en los resultados de la prueba, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables al compararlas ($p < .05$) según el grupo etario de los deportistas. Esto nos permite inferir que todas las variables son independientes del grupo etario.

Tabla 6

Comparación de las variables según tipo de deporte que practican los deportistas universitarios

| Variables | Depor. Individual (39) | | Depor. Equipo (90) | | t(127) | p | d |
|--|------------------------------|------|--------------------------|------|--------|------|-------|
| | M | DE | M | DE | | | |
| | 1. Estrés académico | 19.7 | 4.0 | 18.1 | | | |
| 2. Estresores | 19.0 | 6.0 | 18.0 | 5.8 | 0.928 | .355 | 0.18 |
| 3. Síntomas | 17.6 | 6.2 | 15.2 | 7.4 | 1.780 | .077 | 0.34 |
| 4. Estrategias de Afrontamiento | 22.6 | 5.4 | 21.1 | 6.1 | 1.291 | .199 | 0.25 |
| 5. Control de Estrés | 49.4 | 6.4 | 47.9 | 5.8 | 1.305 | .194 | 0.25 |
| 6. Influencia de la Evaluación del Rendimiento | 32.9 | 6.3 | 31.9 | 5.9 | 0.892 | .374 | 0.17 |
| 7. Motivación | 21.1 | 3.0 | 21.1 | 3.3 | -0.043 | .966 | -0.01 |
| 8. Habilidad Mental | 23.9 | 3.1 | 22.7 | 2.8 | 2.188 | .031 | 0.42 |
| 9. Cohesión de Equipo | 18.2 | 2.1 | 18.9 | 2.5 | -1.547 | .124 | -0.30 |

Nota. M: Media; DE: desviación estándar; muestra conformada por deportistas universitarios; d: Tamaño del efecto, d de Cohen.

En la Tabla 6, se presentan los resultados de la prueba t de student para muestras independientes. Para ello, se consideró un nivel de error al 5% ($p = .05$), con 127 grados de libertad, con el propósito de comparar las variables según el tipo de deporte practicado.

Únicamente se encontraron diferencias en la variable habilidad mental ($p < .05$), con un tamaño del efecto pequeño. En este caso, los deportistas que practican deportes individuales presentan un mayor desarrollo de esta habilidad en comparación con aquellos que practican deportes en equipo. En las demás variables no se encontraron diferencias significativas.

Tabla 7

Correlación de las dimensiones del estrés académico con el rendimiento deportivo de los deportistas universitarios

| Variables | M | DE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|------|-----|---------|---------|--------|--------|------|--------|--------|----|
| 1. Estresores | 18.3 | 5.9 | -- | | | | | | | |
| 2. Síntomas | 15.9 | 7.1 | .616** | -- | | | | | | |
| 3. Estrategias de Afrontamiento | 21.6 | 5.9 | .143 | .087 | -- | | | | | |
| 4. Control de Estrés | 48.3 | 6.0 | -.266** | -.369** | .308** | -- | | | | |
| 5. Influencia de la Evaluación del Rendimiento | 32.2 | 6.0 | -.406** | -.436** | .155 | .662** | -- | | | |
| 6. Motivación | 21.1 | 3.2 | .124 | .082 | .312** | .299** | .023 | -- | | |
| 7. Habilidad Mental | 23.0 | 2.9 | .189* | .118 | .263** | .211* | .032 | .408** | -- | |
| 8. Cohesión de Equipo | 18.7 | 2.4 | .034 | -.041 | .157 | .091 | .058 | .381** | .339** | -- |

Nota. M: Media; DE: desviación estándar; muestra conformada por 129 deportistas universitarios. ** $p < .01$; * $p < .01$

En la Tabla 7, se refleja los resultados de la prueba r de Pearson, dado que se comprobó que las variables del estudio siguen una distribución normal, según la prueba de

normalidad (ver Anexo 06). Para ello, se consideró un nivel de probabilidad de error al 5% ($p = .05$).

La variable estresores presenta una correlación inversa con el control de estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento ($p < .05$), con intensidades entre baja y moderada respectivamente (Cohen, 1992). Por otra parte, los estresores se correlación de manera directa con la habilidad mental, con una intensidad baja ($p < .05$). Así mismo, la dimensión síntomas muestra una correlación inversa únicamente con el control de estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento ($p < .05$). Finalmente, la dimensión estrategias presenta una correlación directa con el control de estrés, motivación y habilidad mental con intensidades bajas y moderadas.

Tabla 8

Correlación del estrés académico con el rendimiento deportivo de los deportistas universitarios

| Variables | M | DE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--|------|-----|---------|--------|------|--------|--------|----|
| 1. Estrés académico | 18.6 | 4.6 | -- | | | | | |
| 2. Control de Estrés | 48.3 | 6.0 | -.173* | -- | | | | |
| 3. Influencia de la Evaluación del Rendimiento | 32.2 | 6.0 | -.334** | .662** | -- | | | |
| 4. Motivación | 21.1 | 3.2 | .229** | .299** | .023 | -- | | |
| 5. Habilidad Mental | 23.0 | 2.9 | .255** | .211* | .032 | .408** | -- | |
| 6. Cohesión de Equipo | 18.7 | 2.4 | .061 | .091 | .058 | .381** | .339** | -- |

Nota. M: Media; DE: desviación estándar; muestra conformada por 129 deportistas universitarios. ** $p < .01$; * $p < .05$

En la Tabla 8, se refleja los resultados de la prueba r de Pearson, dado que se comprobó que las variables del estudio siguen una distribución normal, según la prueba de

normalidad (ver Anexo 06). Para ello, se consideró un nivel de probabilidad de error al 5% ($p = .05$).

Conforme a los resultados, la prueba r de Pearson indica que el estrés académico tiene una correlación inversa con el control de estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento ($p < .05$), con intensidades baja y moderada respectivamente (Dominguez-Lara, 2018). Esto significa que, a mayores niveles de estrés académico, los deportistas tienden a mostrar bajos niveles de control de estrés y de influencia de la evaluación del rendimiento. Por otro lado, el estrés académico presenta una correlación directa, de intensidad baja, con la motivación y habilidad mental ($p < .05$), lo que sugiere que, a mayor nivel de estrés académico habrá mayor nivel de motivación y habilidad mental en los deportistas universitarios. Por último, no se encontró correlación significativa entre el estrés académico con la cohesión de equipo ($p > .05$).

Discusión

El objetivo de esta investigación fue analizar la correlación del estrés académico con el rendimiento deportivo en los deportistas universitarios de una universidad privada de la ciudad de Arequipa. Los resultados determinaron que existe una correlación del estrés académico con el rendimiento deportivo a través de sus dimensiones en los deportistas evaluados, indicando que, a medida que el estrés académico aumenta, menor es la capacidad para controlar el estrés y regular la influencia que ejerce en la evaluación del rendimiento. También sugiere que, cuanto mayor es el nivel de estrés académico, tiende a incrementarse la motivación y las habilidades mentales, mostrando una capacidad para gestionar de manera positiva las demandas académicas.

Este hallazgo es consistente con lo señalado por Lin et al. (2020) donde la variable estrés académico tiene una correlación inversa con el control de estrés, señalando que los individuos con bajos niveles de control percibido eran más vulnerables al impacto del estrés académico. Esto se puede entender cuando los deportistas universitarios presentan mayor estrés por sus estudios, su capacidad para manejar la presión, tensión y ansiedad puede generar una sobrecarga en sus recursos.

La correlación inversa entre estrés académico y la dimensión de influencia del rendimiento, sugiere que a medida que los deportistas experimentan una mayor carga académica, disminuye su sensibilidad ante la evaluación externa. Esto se puede explicar por la saturación cognitiva producida por las exigencias académicas que desplaza la atención hacia las demandas más relevantes. El Modelo Transaccional del estrés y afrontamiento desarrollado por Lazarus y Folkman, explican lo postulado, cuando las demandas superan los

recursos, la persona se estresa, y para afrontarlo usa la estrategia de desactivar estímulos secundarios como forma de autorregulación, donde se prioriza los estímulos primarios y disminuye lo menos importante o amenazante (EBSCO, 2024).

Respecto a la dimensión motivación, este resultado concuerda con Espinoza et al. (2025), quienes encontraron una correlación positiva significativa entre el estrés académico y motivación en estudiantes universitarios ($r = 0.853$), señalando que, en algunos escenarios, el estrés puede actuar como un factor que impulse la motivación. Para la población de deportistas, esta dinámica resulta más coherente ya que, frecuentemente se enfrentan a situaciones de alta presión y exigencia, lo que promueve una mejor resistencia frente a las demandas físicas y mentales, además de permitir que la presión sea utilizada como un estímulo que potencie un rendimiento más eficaz.

De igual forma, es pertinente señalar que las habilidades mentales representan un conjunto de recursos psicológicos; de modo que es posible que, ante mayores niveles de estrés académico, los deportistas universitarios fortalezcan estrategias como la resiliencia, la concentración, la autoconfianza, la regulación emocional, la capacidad de establecer metas y el afrontamiento eficaz ante estas demandas, aspecto que puede estar influido por su trayectoria deportiva. Algunas investigaciones destacan que los estudiantes físicamente activos presentan mayores niveles de resiliencia, permitiéndoles gestionar de manera eficaz las demandas académicas; incluso, muestran menos reacciones psicológicas y conductuales frente al estrés académico en comparación con los no deportistas (Liu et al., 2024; Mondoñedo, 2018).

En cuanto al primer objetivo específico, los resultados evidenciaron que la mayoría de los deportistas universitarios presentan niveles leves de estrés académico (56.6 %), lo cual refleja una adecuada adaptación a las exigencias académicas. Este hallazgo coincide con lo reportado por la autora Mondoñedo (2018), quien en su investigación encontró que los estudiantes que practican deporte universitario a nivel competitivo reportaron menos estrés académico que los no deportistas. Los hallazgos obtenidos podrían vincularse con los efectos que genera la práctica regular de actividad física y ejercicio, propios del ámbito deportivo (Jimenez, 2006).

Además, se identificó que la mayoría de los deportistas universitarios presentan un nivel promedio de rendimiento deportivo en las diferentes dimensiones evaluadas. De manera puntual, el 51.9% muestra un nivel promedio en control de estrés, el 58.1% en la influencia de la evaluación del rendimiento, el 58.9% en motivación, el 59.7% en habilidad mental, y el 74.4% en cohesión de equipo. Este hallazgo refleja que los deportistas mantienen un desempeño regular, aunque no sobresaliente, lo que indica la necesidad de fortalecer aspectos clave para un rendimiento más elevado. Bajo esta perspectiva, los hallazgos guardan relación con Molina (2024), quien señala que los estudiantes deportistas presentan características psicológicas a nivel promedio, lo que evidencia una similitud con nuestros resultados obtenidos. No obstante, otras investigaciones han obtenido resultados distintos, tal como Parias (2022), quien afirma que, en términos generales, las características psicológicas del rendimiento deportivo se encuentran en un nivel medio-alto. Sin embargo, al revisar los datos específicos del estudio, se observó que un 22% de los deportistas tienen un nivel bajo en la influencia de la evaluación del rendimiento, evidenciando dificultades para afrontar la presión, los errores y las decisiones arbitrales durante el desarrollo de la competencia. Así

mismo, un 10% de los atletas obtienen una puntuación baja en motivación, lo que evidencia la presencia de un grupo que no muestra un compromiso continuo con los entrenamientos.

Por otro lado, al comparar el estrés académico por sexo, se observó que las mujeres presentan puntuaciones más altas que los varones. Este resultado coincide con estudios previos que reportan diferencias entre sexos, tales como Vanegas et al. (2023), Jerez y Oyarzo (2015) y Del campo et al., (2024), indicando que las mujeres son más sensibles a presentar mayores situaciones que les generan estrés y manifiestan diversas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. En la dimensión estrategias no se encontró diferencias por sexo, este resultado coincide con la investigación realizada por Ruiz y Barraza (2020).

A su vez, se halló que los hombres muestran un mejor control del estrés, a diferencia de las mujeres. Este resultado también se alinea con Lorenzón et al. (2022), quienes exponen que los atletas varones alcanzaron puntajes más altos que las mujeres en las dimensiones de control del estrés e influencia de la evaluación del rendimiento. Del mismo modo, en un estudio realizado en México por Andrade (2015) constató que los varones registraron puntuaciones significativamente más elevadas en las dimensiones de control del estrés, motivación y habilidad mental. Por ende, de acuerdo con lo expuesto por Gimeno et al. (2001), una puntuación alta en la dimensión control del estrés implica que el deportista disponga de recursos psicológicos para gestionar la presión durante las competencias.

Así mismo, se encontró que las mujeres presentan una mayor cohesión de equipo que los varones. Con base en ello, los resultados coinciden con lo expuesto por Arias et al. (2016), quienes plantearon que las mujeres alcanzaron puntajes superiores en cohesión de

equipo, motivación y habilidad mental, mientras que, los varones obtuvieron puntajes más altos en control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y habilidad mental, únicamente en el deporte de fútbol. Estos resultados demuestran que las mujeres tienden a fomentar un ambiente de confianza, integración y cooperación entre los integrantes del equipo, así como también se destaca que los hombres y mujeres suelen desarrollar habilidades psicológicas diferentes.

En cuanto a la comparación con el grupo etario (adolescente y joven), no se hallaron diferencias significativas en la variable estrés académico y rendimiento deportivo. Este resultado sugiere que dentro del rango de edad (18 a 25 años), los deportistas universitarios presentan respuestas relativamente similares frente a las demandas académicas y deportivas; esta ausencia de variabilidad podría deberse a que se encuentran en una etapa vital similar, caracterizada por procesos de desarrollo junto con distintos desafíos relacionados con la transición a la edad adulta (Specht, 2017).

En relación al tipo de deporte, se evidenció que los jóvenes deportistas que practican un deporte individual presentan una mayor capacidad para gestionar sus pensamientos y emociones durante la competencia, lo cual refleja una habilidad mental más desarrollada. Este resultado puede estar asociado por las altas demandas psicológicas de los deportes individuales debido a que, el atleta es el principal responsable de su propio rendimiento, lo que conlleva desarrollar una mayor concentración, regulación emocional y toma de decisiones bajo presión. En este sentido, Gutierrez (2015) menciona que en los deportes individuales la responsabilidad del desempeño depende únicamente del deportista, por lo cual las habilidades mentales tienden a desarrollarse con mayor énfasis para afrontar la competición de forma autónoma.

De acuerdo con el sexto objetivo específico, se observó que la dimensión estresores se correlaciona de manera inversa con el control de estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento. Pese a ello, se halló una correlación directa entre los estresores y la habilidad mental. Como se mencionó en líneas anteriores por Lin et al. (2020), cuando los estresores aumentan disminuye la capacidad de mantener el estrés bajo control y la valoración del rendimiento tiende a debilitarse debido a que los deportistas se vuelven más vulnerables a la presión (Lazarus y Folkman, 1986). A pesar de ello, estas situaciones también pueden aumentar las habilidades mentales como la concentración, la autoconfianza y la regulación emocional, permitiéndoles mantener un desempeño óptimo ante situaciones exigentes (Liu et al. 2024).

La dimensión síntomas presentó una correlación inversa de intensidad moderada en las dimensiones control de estrés e influencia de la evaluación del rendimiento. Esta relación es coherente con el modelo transaccional del estrés, el cual plantea que la presencia de síntomas fisiológicos intensos tiende a saturar los recursos cognitivos posibles como procesos de autocontrol, regulación y toma de decisiones (Lazarus y Folkman, 1986). Bajo esta teoría el incremento de síntomas puede generar una sobrecarga que infiere en la capacidad del deportista para gestionar las demandas de estrés y rendimiento. Un estudio reveló que la influencia de la evaluación recae sobre diferentes variables psicológicas del deportista que repercute positiva o negativamente sobre su rendimiento deportivo (González et al., 2014).

Finalmente, la dimensión estrategias de afrontamiento presentó una correlación directa con el control de estrés, la motivación y la habilidad mental, con niveles de intensidad bajos y moderados. Esto muestra que el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas facilita una mejor regulación del estrés, un incremento de la motivación y el fortalecimiento de las

habilidades mentales relacionadas al desempeño deportivo. Tal como explica Lazarus y Folkman (1986), el estrés depende de cómo la persona interprete la situación; por lo tanto, al utilizar estrategias de afrontamiento adaptativas como la planificación, la reevaluación positiva, la concentración en la tarea o el diálogo interno, se logra un mejor control del estrés y dominio de la situación. Sin embargo, los datos indican que, frente a situaciones de alta exigencia competitiva, estas estrategias podrían no ser suficientes para mantener un rendimiento óptimo. Lo encontrado concuerda con Márquez (2006), quien señala que entrenar y fortalecer estrategias de afrontamiento orientadas en la tarea como en la emoción, permite a los deportistas afrontar la presión, mantener la concentración y controlar las emociones durante la competencia.

Complementando esta idea Vicente de la Riva et al. (2023) mencionan que las estrategias de afrontamiento orientadas en la tarea son las más utilizadas por los deportistas, y que quienes recurren a ellas tienden a obtener puntuaciones altas en la motivación y en las habilidades mentales. Además, los autores plantean que el rendimiento deportivo podría mejorar aún más si los atletas contarán con recursos psicológicos más sólidos y estrategias de afrontamiento más eficientes. También, destacan que numerosos deportistas aún muestran un desarrollo limitado en estas estrategias, lo que evidencia la necesidad de fortalecerlas para ampliar sus recursos psicológicos y mejorar su desempeño.

En conclusión, estos hallazgos permiten comprender cómo los factores psicológicos vinculados al entorno académico pueden intervenir en el rendimiento deportivo de los atletas universitarios, resaltando la importancia de ampliar nuevas investigaciones sobre esta área y promover acciones que fortalezcan el bienestar y desempeño de los deportistas.

Conclusiones

Primera. Respecto al objetivo general, se concluye que existe una correlación del estrés académico con el rendimiento deportivo a través de sus dimensiones. Se evidenció que el estrés académico tiene una correlación inversa con el control de estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento. Así como también, se encontró una correlación directa con la motivación y habilidad mental. Sin embargo, no se encontró correlación con la dimensión cohesión del equipo. Por lo tanto, se acepta nuestra hipótesis de investigación.

Segunda. Los resultados evidenciaron en el primer objetivo específico que la mayoría de los deportistas universitarios presentan niveles leves de estrés académico, lo que sugiere en general que las demandas académicas no generan una sobrecarga en su bienestar.

Tercera. En relación con el segundo objetivo específico, se observó que los deportistas presentan niveles promedio en todas las dimensiones evaluadas por el cuestionario CPRD. Esto indica que poseen habilidades adecuadas para afrontar demandas del entrenamiento y competencia dentro del rango esperado, aunque con cierto margen de mejora. No obstante, se reconoce que aún existen aspectos por fortalecer, especialmente aquellas vinculadas al control de estrés y motivación.

Cuarta. En relación al tercer objetivo específico de comparar las variables de acuerdo al sexo, las mujeres presentaron mayor estrés académico, mientras que los varones mostraron mayor control del estrés y las mujeres mejor cohesión de equipo. No obstante, las diferencias fueron pequeñas, indicando un desempeño deportivo similar en ambos grupos.

Quinta. Respecto al cuarto específico con el fin de comparar las variables según grupo etario no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en todas las

variables al compararlas. Esto nos da a entender que todas las variables son independientes de grupo etario, lo que indica que la edad no influye de manera significativa en las variables analizadas.

Sexta. En cuanto al quinto objetivo específico con el propósito de comparar las variables según el tipo de deporte practicado, ya sea individual o grupal. Solo se hallaron diferencias en la habilidad mental, con tamaño de efecto pequeño, siendo mayor en deportistas que practican de manera individual. En las demás variables no se encontraron diferencias según el tipo de deporte practicado.

Séptima. En relación con el sexto objetivo específico de analizar la correlación entre dimensiones del estrés académico y rendimiento deportivo, se evidencio que la dimensión estresores presenta una correlación inversa con las dimensiones control de estrés e influencia de la evaluación del rendimiento. Asimismo, la dimensión estresores mostró una correlación directa con habilidad mental. En la dimensión síntomas, presentó una correlación inversa de intensidad moderada en las dimensiones control de estrés e influencia de la evaluación del rendimiento.

Por último, en la dimensión estrategias, se encontró una correlación directa con las dimensiones control de estrés, motivación y habilidad mental.

Sugerencias

Primera. Se sugiere que la universidad brinde al área deportiva acompañamiento constante de un psicólogo deportivo, con el propósito de brindar apoyo especializado a los deportistas. La presencia de un profesional en esta área permitirá ofrecer intervenciones preventivas y personalizadas orientadas al fortalecimiento del rendimiento deportivo y estrategias frente al estrés, equilibrando sus actividades académicas y deportivas.

Segunda. Se propone implementar un programa de entrenamiento psicológico dirigido a los deportistas seleccionados de la universidad, orientados a fortalecer habilidades como el control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Estas intervenciones pueden abarcar talleres de gestión emocional, técnicas de respiración y relajación, dinámicas de trabajo en equipo y planificación de metas. La implementación de estos recursos ayudaría a comprender y fortalecer el rendimiento deportivo, especialmente si se interviene mediante un sistema de apoyo entre el psicólogo, entrenadores y estudiantes.

Tercera. Se propone ampliar el estudio hacia otros aspectos psicológicos como la resiliencia, motivación, autoconfianza, u otros; que puedan influir en el estrés académico y deportivo. Estos factores podrían actuar como variables que permitan entender por qué los niveles se mantienen en rangos promedio.

Cuarta. Se recomienda que futuras investigaciones amplíen la muestra hacia diferentes disciplinas deportivas y universidades, entre modalidades individuales y colectivas, así como diferentes niveles competitivos, con el fin de realizar comparaciones y aportes hacia nuestra región en el campo deportivo y otorguen mayor reconocimiento.

Limitaciones

Primero. La dificultad del acceso total de deportistas para la muestra, debido a las variaciones y cambios que ocurren en el tiempo.

Segundo. El escaso repertorio de antecedentes investigativos en nuestra región, que aborden el estrés académico y rendimiento deportivo en la población de deportistas. La falta de estudios en el ámbito deportivo dificulta la contextualización para la comparación con los resultados obtenidos y establecer semejanza con la investigación.



Referencias

- Andrade, A. I., Galindo-Villardón, M. P. y Cuevas, J. (2015). Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios: Aplicación del CPRD en México. *Educación Física y Ciencia*, 17(2).
<https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv17n02a02/>
- Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374-392. <https://doi.org/10.1080/09523367.2013.765723>
- Arias, I., Cardoso, T. A., Aguirre-Loayza, H. H. y Arenas, J. A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. <https://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Álvarez Pérez., Hernández Álvarez, A. y López Aguilar, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la Educación Superior*, 43(169), 69-87.
<https://doi.org/10.1016/j.resu.2014.01.002>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Barraza Macías, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 1(4), 15-20.
<https://editorialupd.mx/revistas/index.php/ined/article/view/24>
- Barraza Macías, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica.com*, 9(2). <https://psicolcient.me/dga8g>
- Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología latinoamericana*, 26(2), 270-289. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>

- Barraza Macías, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 9(3).
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza Macías, A. (2018). *Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 ítems*. ECORFAN.
- Berengüí, R., Ortín, F., Garcés, E. y Hidalgo, M. (2017). Personalidad y lesiones en el alto rendimiento deportivo en modalidades individuales. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 12(1), 15-22.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311148817001>
- Blum, D. (2020). *Sports, study or sleep: Understanding the student- athlete's college experiences*. Springer International Publishing.
- Bologna, E. (2018). *Métodos Estadísticos de Investigación* (1st ed.). Editorial Brujas.
- Borda Hurtado, J. y Ormeño Tercero, M. (2010). Rendimiento deportivo de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en los juegos deportivos universitarios nacionales de Trujillo 2006 y Tacna 2008. *Revista de Investigación Educativa*, 14(25), 155-181.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/4765/3839>
- Cabezas Mejía, E. D., Andrade Naranjo, D. S. y Torres Santamaria, J. B. (2018). *Introducción a la Metodología de la Investigación Científica*. Universidad de las Fuerzas Armadas. Comisión Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Caldera, J. y Pulido, E. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 4(7), 77-82.
<http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/319>
- Cansaya Huayta, K. (2022). *Estrés Académico y Actividad Física en Estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/18696>

- Carmines, E. y Zeller, R. (1979). *Reliability and Validity Assesment*. Sage Publications.
<https://doi.org/10.4135/9781412985642>
- Carrón, A. (1982). Cohesiveness in sport groups: interpretation and considerations. *Journal of Sport Psychology*, 4(2), 123-138. <https://doi.org/10.1123/jsp.4.2.123>
- Cascaes da Silva, F., Goncalves, E., Valdivia Arancibia, B., Grazielle Bento, G., Silva Castro, T., Soleman Hernandez, S. y Da Silva, R. (2015). Estimadores de Consistencia Interna en las Investigaciones en Salud: El uso del coeficiente alfa. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 32(1), 129-138.
<http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2015.321.1585>
- Casuso Holgado, J. (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud* [Tesis Doctoral, Universidad de Málaga].
- Cohen, J. (1992). Quantitative Methods in Psychology: A Power Primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Colegio de psicólogos del Perú (2018). *Código de ética y deontología*.
<https://www.cpsp.pe/codigo-de-etica-y-deontologia>
- Cruz Marín, C. y Vargas Fernández, L. (2001). *Estrés; entenderlo es manejarlo*. Alfa Omega. [10.13140/RG.2.1.3372.3360](https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3372.3360)
- Cugliari, F. y Pizzurno, P. (2022). *Claves del Entrenamiento Mental del Deportista*. Independently Published.
- Deci, E. y Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Del campo, A., Sotelo, M., Echeverria, S. y Soto, D. (2024). Estrés académico y rendimiento académico en deportistas universitarios. *Sinergías innovadoras: Colaboración para transformar el futuro*, 5(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v5i4.10308>

- Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Humanidades Médicas*, 10(1).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172781202010000100007&lng=es&tlng=es.
- Díaz Tinoco, A. (2015). *Factores que intervienen en la presencia de estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional del Callao 2013* [Trabajo de Grado, Universidad Nacional del Callao]. <https://hdl.handle.net/20.500.12952/1094>
- Dominguez-Lara, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251–254. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
- EBSCO. (2024). *Modelo transaccional del estrés y afrontamiento*.
<https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/transaccional-model-stress-and-coping>
- Espinoza Sotelo, J. C., Angulo Adrianzen, S. G. y Purizaca Estevez, B. A. C. (2025). Estrés académico como motivador para los estudios: su relación en estudiantes universitarios de Villa el Salvador, Perú. *Revista San Gregorio*, 1(61), 40-45.
<http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1i61.3433>
- Gimeno, F., Buceta, J. y Pérez Llantada, M. (2001). El Cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” CPRD: Características Psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-133. <https://doi.org/10.14417/ap.346>
- Gómez Cardoso, A., Iznola Cuscó, M. y Rodríguez Paz, M. (2021). La motivación en el deporte. *Revista DeporVida*, 18(3), 134-142.
<https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/786>
- Gonzales, G., Campos, M. y Romero, S. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25(25), 85-89.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34486>

- González, G., Valdivia Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F. y Romero Ramos, O. (2017). Influencia del Control del Estrés en el Rendimiento Deportivo: la Autoconfianza, la Ansiedad y la Concentración en Deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Guillén, F. y Bara, M. (2007). *Psicología del entrenador deportivo*. Wanceulen editorial deportiva, S. L. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=855967>
- Gutierrez, L. (2015). *Preparación psicológica en los deportes individuales* [Trabajo de Grado, Universidad de la República]. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/7752>
- Hamlin, M., Wilkes, D., Eliot, C., Lizamore, C. y Kathiravel, Y. (2019). Monitoring training loads and perceived stress in young elite university athletes. *Frontiers in Physiology*, 10(34). <https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00034>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial McGraw Hill.
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. Editorial McGraw Hill.
- Humphrey, J., Yow, D. y Bowden, W. (2000). *Stress in college athletics: causes, consequences and coping*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315043593>
- Jaramillo Gallego, J. (2019). *Estrés Académico en estudiantes de doctorado de la Facultad de Ciencias exactas y naturales de la Universidad de Antioquia* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquia].
- Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de los lagos Osorno. *Revista chilena de neuro psiquiatría*, 53(3), 149-157. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2006). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?. *International*

- Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1).
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33780113>
- Kline, R. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling. Methodology in the social sciences* (4th ed.). The Guilford Press.
- Lapuente Álvarez, I. (2020). *Psicología y Rendimiento Deportivo*. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Editorial Martinez Roca.
- Lin, L., Zhang, J., Wang, P., Bai, X., Sun, X. y Zhang, L. (2020). Perceived control moderates the impact of academic stress on the attention process of working memory in male college students. *Stress*, 23(3).
<https://doi.org/10.1080/10253890.2019.1669557>
- Liu, M., Shi, B y Gao, X. (2024). The way to relieve college students' academic stress: the influence mechanism of sports interest and sports atmosphere. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01819-1>
- Lorenzón, J. I., González Insua, F., Aceiro, M. A. y Delfino, G. (2022). Malestar psicológico relacionado a características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en jóvenes deportistas. *Ciencias Psicológicas*, 16(1).
<https://doi.org/10.22235/cp.v16i1.2685>
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760209>
- Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>

- Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2001). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Paidotribo.
- Maurtua Rengifo, C. (2023). *Motivación Deportiva y Rendimiento Deportivo en Futbolistas del Torneo Descentralizado Regional* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Ucayali]. <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/6513>
- Molina Sandoval, V. I. (2024). *Perfil psicológico de los deportistas universitarios de las selecciones de la Universidad de Chile en el 2023: Aplicación del Cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Chile]. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/203218>
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: un estudio descriptivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 47-55. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/133791>
- Mondoñedo Arroyo, C. (2018). *Bienestar y Estrés Académico en Universitarios Deportistas y No Deportistas* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12765>
- Moran, A. y Toner, J. (2018). *Psicología del Deporte*. El manual moderno S.A de C.V.
- Olivas Ugarte, L., Morales Hernández, S. y Solano Jáuregui, M. (2021). Evidencias Psicométricas del Inventario SISCO SV-21 para el Estudio del Estrés Académico en Universitarios Peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Panadero, E. y Tapia, J. A. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. *Anales de Psicología*, 30(2), 450-462. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.167221>
- Parias Quiceno, H. (2022). *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en deportistas de una universidad privada del Valle de Aburrá* [Trabajo de

- Grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios].
<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/17306>
- Paule, A. y Gilson, T. (2010). Current collegiate experiences of big-time, non-revenue, NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3(2), 333-347.
<https://doi.org/10.1123/jis.3.2.333>
- Pereira Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 1(2), 171-190.
<https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Pinto Villarreal, K. (2019). *Habilidades Psicológicas que intervienen en el Rendimiento Deportivo en jugadoras de Flag Football del equipo Dragonflies* [Trabajo de Grado, Universidad Especializada de las Américas].
<http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/409>
- Rivas Cuesta, N. y Santana Martínez, E. (2023). *Comparación del estrés en estudiantes universitarios deportistas competitivos y estudiantes no deportistas* [Trabajo de grado, Tecnológico de Antioquia]. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/3085>
- Ruiz, C. y Barraza, A. (2020). *Validación del inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles* (1ra ed). Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C.
- Ruiz Tendero, G., Salinero Martin, J., y Sánchez Buñuelos, F. (2008). Valoración del perfil sociodemográfico en el triatleta: el ejemplo de Castilla-la Mancha: Nivel de implicación y entorno. *Apunts Educación física y deportes*, (92), 5-14.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656933002>
- Sánchez Jiménez, A. y León Ariza, H. (2012). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. *Revista Hallazgos*, 9(18), 189-205.
<https://doi.org/10.15332/s17943841.2012.0018.11>
- Sarabia Perales, R. (2017). *Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo y la Agresión en los Adolescentes de la Selección Peruana de Karate, 2017* [Tesis de

Licenciatura, Universidad César Vallejo].

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/3379>

Silva Ramos, M., López Cocotle, J. y Meza Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguas Calientes*, 28(79), 75-83. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>

Soto Valenzuela., C., Franco Gallegos, L., López Baca, L., Medina Lóz, H. y Flores Rico, F. (2020). Estrés Académico en Universitarios y la Práctica de Ejercicio Físico-Deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>

Specht, J. (2017). *Personality Development Across the Lifespan*. (1ra ed). Academic Press.

Tanguis Parodi, A. (2014). *Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitario* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/552258>

Tolentino Angeles, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de Licenciatura de Psicología de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan* [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo]. <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/handle/231104/243>

Torres Ochoa, A. (2023). *Actividad Física y su papel en el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios* [Trabajo de Grado, Universidad del Azuay]. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/13683>

Vanegas, M., Ródenas, L., Contreras, M. y Medina, S. (2023). Estrés en deportistas universitarios: revisión de la EEAD en jóvenes mexicanos. *Psicumex*, 13. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.481>

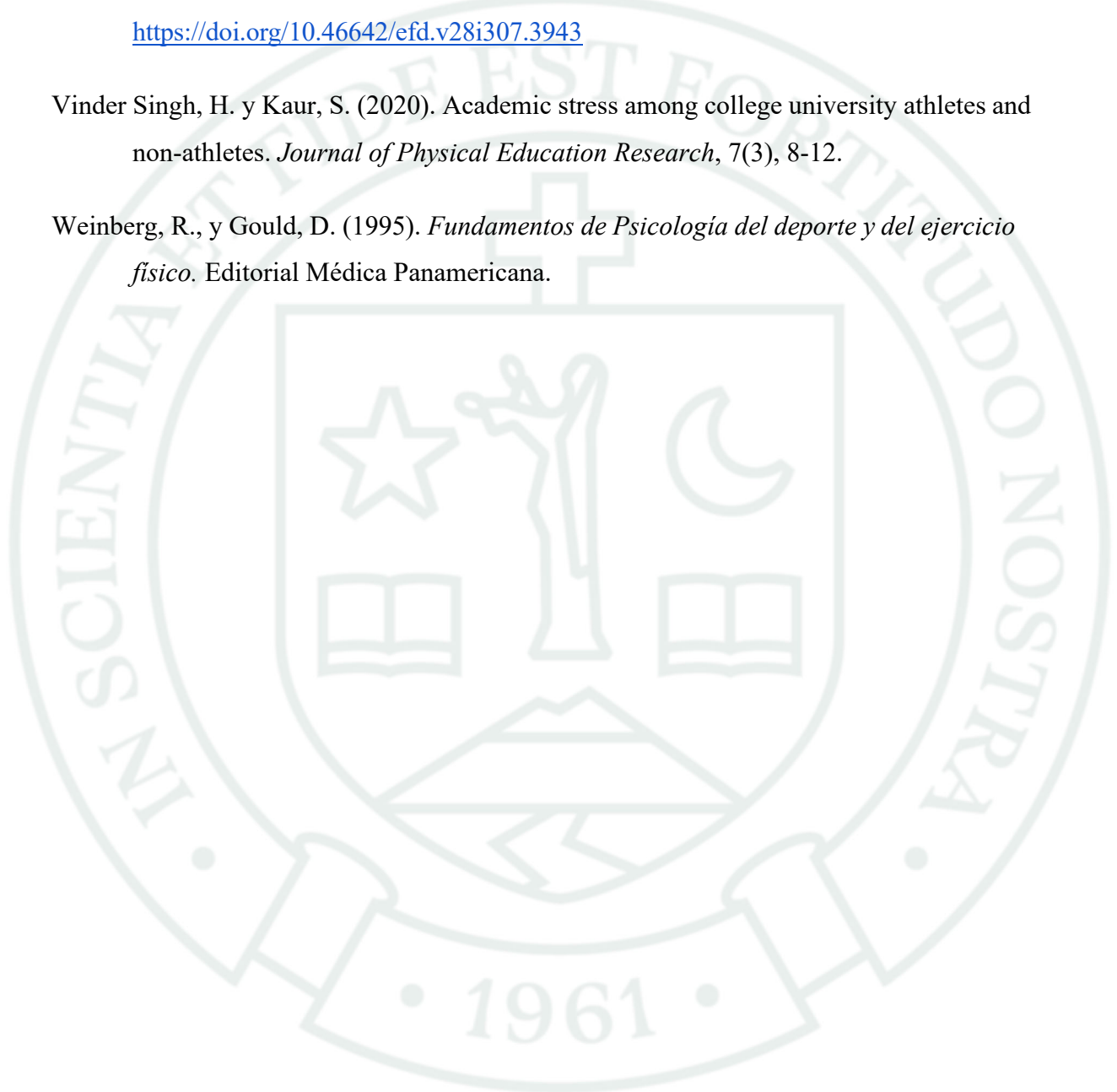
Vasquez Salazar, G. (2021). *Motivación orientada a la tarea y al yo en deportistas universitarios de competencia individual* [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/4401>

Verdugo, F. (2015). El proceso de maduración biológica y el rendimiento deportivo. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 383-385. <https://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.10.003>

Vicente de la Riva, D., Vicente de la Riva, D. y Caballero, A. A. (2023). Estrategias de afrontamiento y características psicológicas en atletas de alto rendimiento en República Dominicana. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(307), 41-56. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i307.3943>

Vinder Singh, H. y Kaur, S. (2020). Academic stress among college university athletes and non-athletes. *Journal of Physical Education Research*, 7(3), 8-12.

Weinberg, R., y Gould, D. (1995). *Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico*. Editorial Médica Panamericana.



Anexos

Anexo 01. Solicitud de permiso para aplicar instrumentos de evaluación

Solicito: Colaboración para realizar Trabajo de Investigación.

Dra. Cecilia Manrique Sam.

Directora de Bienestar Universitario de la Universidad Católica de Santa María.

Nosotras, **Brenda Quispe Tarque** identificada con Código N° 2019215472, y **Mayerly Cama Palomino** identificada con Código N° 2019602332. Ante Ud. respetuosamente nos presentamos y exponemos lo siguiente:

La presente investigación tiene como intención establecer la relación del Estrés Académico con el Rendimiento Deportivo en los deportistas de la Universidad Católica de Santa María en el 2025. El procedimiento consiste en administrar dos pruebas: El Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 y el Cuestionario del Rendimiento Deportivo (CPRD); asegurando la privacidad de la información recogida, y el anonimato de los cuestionarios completados.

Sin otro particular, y con la esperanza que nuestra solicitud sea aceptada. Le reiteramos nuestro agradecimiento por el tiempo y atención, al revisar el presente documento.

BRENDA QUISPE TARQUE

MAYERLY CAMA PALOMINO

Anexo 02. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante:

La presente investigación está conducida por Brenda Quispe Tarque y Mayerly Cama Palomino Bachilleres en Psicología de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa. El propósito de la investigación es establecer la relación del Estrés Académico con el Rendimiento Deportivo en deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa, 2025. Si usted está interesado en participar en el estudio, le solicitaremos completar los siguientes cuestionarios: El Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 y Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD). Si tiene alguna pregunta sobre el estudio, puede consultar a los investigadores.

La participación de la investigación es totalmente voluntaria, y la información recopilada estará protegida, donde será utilizada solamente para el estudio. Además, las respuestas de la encuesta serán etiquetadas con un número de identificación, manteniendo el anonimato. Si usted decide participar en la investigación, responda las preguntas con la mayor honestidad posible.

Yo, _____ acepto participar de manera libre y voluntaria en la investigación ***“Estrés Académico y Rendimiento Deportivo en deportistas universitarios de la Ciudad de Arequipa, 2025”***.

Firma

Anexo 03. Ficha Sociodemográfica

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

| | |
|-------------------------------------|---|
| <i>Edad:</i> | |
| <i>Sexo:</i> | <ul style="list-style-type: none">• Masculino• Femenino |
| <i>Semestre:</i> | |
| <i>Escuela Profesional:</i> | |
| <i>Disciplina Deportiva:</i> | <ul style="list-style-type: none">• Judo• Fútbol• Futsal• Vóley• Wushu• Básquet• Ajedrez• Natación• Atletismo• Karate-do• Taekwondo• Tiro Deportivo• Tenis de Mesa• Tenis de Campo• Levantamiento de Potencia |

Anexo 04. Inventario Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico

INVENTARIO SISCO SV-21

El propósito de este cuestionario es entender cómo el estrés académico afecta a estudiantes de educación media superior, superior y posgrado durante sus estudios. La sinceridad al responder será crucial para la investigación. Toda la información proporcionada será tratada de forma confidencial y solo se presentarán resultados agregados. Participar en este cuestionario es opcional, y tienes la libertad de decidir si deseas completarlo o no.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Si
- No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

3.- Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida suelen presentarse. Responde, señalando con una X, tomando en consideración la siguiente escala de valores:

| | | | | | |
|-------|------------|----------|---------------|--------------|---------|
| Nunca | Casi Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| N | CN | RV | AV | CS | S |

¿Con que frecuencia te estresa?:

| Estresores | N | CN | RV | AV | CS | S |
|--|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días. | | | | | | |
| La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases. | | | | | | |
| La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.). | | | | | | |
| El nivel de exigencia de mis profesores/as. | | | | | | |
| El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.). | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as. | | | | | | |
| La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as. | | | | | | |

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?:

| Síntomas | N | CN | RV | AV | CS | S |
|--|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Fatiga crónica (cansancio permanente). | | | | | | |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído). | | | | | | |
| Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | | |
| Problemas de concentración. | | | | | | |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | | |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. | | | | | | |
| Desgano para realizar las labores escolares. | | | | | | |

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?:

| Estrategias | N | CN | RV | AV | CS | S |
|--|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa. | | | | | | |
| Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. | | | | | | |
| Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa. | | | | | | |
| Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. | | | | | | |
| Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones. | | | | | | |
| Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas. | | | | | | |
| Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa. | | | | | | |

Anexo 05. Cuestionario de Características Psicológicas en el Rendimiento Deportivo

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO (CPRD)

Instrucciones:

El cuestionario está diseñado para recopilar información sobre el Rendimiento Deportivo. Lea con detenimiento cada una de las interrogantes, y marque con una (x) la respuesta que usted considere, respondiendo con la mayor sinceridad posible. Además, recuerde que no hay respuesta correcta o incorrecta.

A continuación, se le presentará una escala valorativa y asegúrese de haber marcado todas las preguntas.

| Completamente en Desacuerdo | Algo en Desacuerdo | Algo de Acuerdo | Completamente de Acuerdo |
|-----------------------------|--------------------|-----------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| N° | Ítems | Alternativas | | | |
|----|--|--------------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Suelo tener problemas para concentrarme mientras compito. | | | | |
| 2 | Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o al partido) en la que voy a participar. | | | | |
| 3 | Tengo una gran confianza en mi técnica. | | | | |
| 4 | Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar. | | | | |
| 5 | Me llevo muy bien con otros miembros del equipo. | | | | |
| 6 | Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento. | | | | |
| 7 | A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido). | | | | |
| 8 | En la mayoría de competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien. | | | | |
| 9 | No se necesita mucho para que se debilite la confianza en mí mismo(a). | | | | |
| 10 | Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo). | | | | |
| 11 | A menudo estoy, "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido). | | | | |
| 12 | Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer. | | | | |
| 13 | Cualquier pequeña lesión o mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo. | | | | |
| 14 | Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido). | | | | |
| 15 | Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas. | | | | |
| 16 | Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo. | | | | |
| 17 | Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido). | | | | |
| 18 | Gasto mucha energía intentado estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido). | | | | |
| 19 | Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente. | | | | |
| 20 | Pienso que el espíritu de equipo es muy importante. | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 21 | Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión. | | | | |
| 22 | Generalmente, puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones. | | | | |
| 23 | Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real. | | | | |
| 24 | Mi confianza en mí mismo(a), es muy inestable. | | | | |
| 25 | Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual. | | | | |
| 26 | Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me siento muy ansioso. | | | | |
| 27 | En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte. | | | | |
| 28 | Soy eficaz controlando mi tensión. | | | | |
| 29 | Mi deporte es toda mi vida. | | | | |
| 30 | Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día. | | | | |
| 31 | A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo. | | | | |
| 32 | Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores. | | | | |
| 33 | El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a). | | | | |
| 34 | Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependan solo de mí. | | | | |
| 35 | Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo. | | | | |
| 36 | No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte. | | | | |
| 37 | En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes. | | | | |
| 38 | Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas. | | | | |
| 39 | Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido). | | | | |
| 40 | Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía. | | | | |
| 41 | Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado). | | | | |
| 42 | A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios. | | | | |
| 43 | Me preocupa mucho las decisiones que respecto a mí, pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido). | | | | |
| 44 | No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar. | | | | |
| 45 | Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer. | | | | |
| 46 | Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamientos y cada competición (o partido). | | | | |
| 47 | Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o los fracasos en las competiciones anteriores. | | | | |
| 48 | Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás. | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|
| 49 | Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir, negativamente en mi concentración durante la competición. | | | | |
| 50 | Suelo confiar en mí mismo(a) aún en los momentos más difíciles de una competición. | | | | |
| 51 | Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor. | | | | |

¡Muchas Gracias!



Anexo 06. Prueba de Normalidad

Tabla 9

Prueba de Normalidad

| Variables | Min | Max | M | DE | g ₁ | g ₂ |
|--|------|-------|------|-----|----------------|----------------|
| 1. Estrés Académico | 6.67 | 31.33 | 18.6 | 4.6 | -0.08 | -0.28 |
| 2. Estresores | 2.00 | 35.00 | 18.3 | 5.9 | -0.13 | 0.04 |
| 3. Síntomas | 0.00 | 35.00 | 15.9 | 7.1 | 0.16 | -0.61 |
| 4. Estrategias de Afrontamiento | 7.00 | 35.00 | 21.6 | 5.9 | -0.20 | -0.08 |
| 5. Control de Estrés | 30.0 | 63.0 | 48.3 | 6.0 | -0.02 | 0.11 |
| 6. Influencia de la Evaluación del Rendimiento | 16.0 | 48.0 | 32.2 | 6.0 | 0.00 | 0.52 |
| 7. Motivación | 13.0 | 27.0 | 21.1 | 3.2 | -0.43 | -0.56 |
| 8. Habilidad Mental | 17.0 | 32.0 | 23.0 | 2.9 | 0.41 | -0.11 |
| 9. Cohesión de Equipo | 9.0 | 23.0 | 18.7 | 2.4 | -0.59 | 1.31 |

Nota. Se toma en cuenta las puntuaciones directas de los instrumentos; g₁: asimetría; g₂: Curtosis.

De acuerdo a los estadísticos de forma, se puede decir que estos se encuentran dentro de los parámetros establecidos para considerar la existencia de distribución normal. En este caso, ± 2 para asimetría y curtosis (Kline, 2016). Por tanto, se debe aplicar para la parte inferencial de la investigación, pruebas paramétricas.