



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Educativa

**Percepción De La Relación Entre Rendimiento
Académico Y El Estrés En Estudiantes Universitarios
Deportistas Practicantes De Taekwondo.**

REPORTE DE INVESTIGACIÓN.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

ROSARIO BELÉN ESTEVEZ ROJAS

Director: MTRA. EDITH GONZÁLEZ SANTIAGO

Sinodales: MTRA. ANGIE XIMENA VALLES RAMÍREZ

MTRA. ADRIANA C. ROJAS BALTAZAR.



Los Reyes Iztacala Tlalneantla, Estado de México, 30 mayo del 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Introducción.....	2
1. Estrés.....	2
1.1 Estrés en deportistas	4
2. Deportistas universitarios.....	5
2.1 Deportistas universitarios practicantes de taekwondo.....	6
2.2 Investigaciones previas relacionadas.....	6
3. Rendimiento académico.....	9
3.1 Rendimiento académico en deportistas.....	9
4. Salud mental en estudiantes deportistas	10
5. Estudiantes deportistas en México.....	11
5.1 Apoyos a estudiantes deportistas en México.....	11
Planteamiento del problema.....	12
Pregunta de investigación.....	13
Justificación	13
Objetivos	14
Objetivo general	14
Objetivos específicos.....	14
Método.....	15
Resultados	17
Discusión	24
Conclusiones.....	25
Referencias bibliográficas	27
anexo 1	30
anexo 2	32
anexo 3.....	34
anexo 4	36

INTRODUCCION.

Actualmente, el mundo entero se encuentra en niveles de estrés muy alto y la población mexicana no es la excepción lo que conlleva cambios constantes en la situación laboral y social, suscitando la competencia entre los compañeros de trabajo y de clases. Diversos estudios concuerdan en que el ingreso a la Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a una falta de adaptación al nuevo ambiente. Este estrés de adaptación es el que caracteriza al estrés académico.

Los estudiantes universitarios cuentan con diversos factores que pueden ser estresantes tanto a nivel personal como social, lo cual puede provocar una debilidad en aspectos físicos, psicosociales y académicos. La población estudiantil que practica activamente un deporte puede tener un punto a favor pues ha demostrado tener múltiples beneficios ya que dichas actividades ayudan a mantener la motivación y entusiasmo, situación que puede variar debido a la frecuencia, intensidad y tipo de competición que el estudiante desempeñe en su práctica deportiva, pues esta también puede fungir como otro factor estresor, ya que los estudiantes universitarios tienen que combinar sus tiempos entre actividades y responsabilidades académicas, deportivas y su vida social.

Por tal motivo, se consideró viable investigar si existe una relación entre rendimiento académico y el estrés en estudiantes universitarios deportistas, enfocándonos en una pequeña muestra de población que sea practicante de una disciplina en particular, en este caso tomando a los practicantes de Taekwondo, y de este modo conocer la perspectiva que tienen ellos acerca de lo anteriormente planteado.

1. Estrés.

En la actualidad que vivimos es algo muy común hoy en día escuchar el término de estrés, para definir una serie de síntomas comunes que se presentan a menudo como astenia, pérdida del apetito, baja de peso, tensión muscular etc., si nos retomamos a considerar sus antecedentes, veremos que surge a mediados del siglo XX cuando un joven australiano estudiante de medicina comenzó a observar y estudiar los fenómenos que se presentaban

para posteriormente, acuñarles “estrés” que proviene del idioma inglés y ha sido incorporado rápidamente por todos los idiomas. (Sánchez, 2010)

Sin embargo, hay que entender que el mismo término suele ser reinterpretado y entendido de acuerdo a los diversos autores y teorías con las cuales se maneja, por lo tanto, en el presente trabajo se conceptualizara mejor acerca del término haciendo una serie de definiciones para poder tener una mayor claridad acerca del concepto.

Una de las primeras definiciones para el estrés fue sugerida por Hans Selye (1956), él definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda del exterior” y “el estado que se produce por un síndrome específico que consiste en todos los cambios no específicos que se inducen dentro de un sistema fisiológico” (p.55).

Posteriormente otra definición propuesta por Lazarus y Folkman (1984) lo entienden como conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la situación valorada como algo que agrava o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal, es importante recalcar que dentro de esta definición se enfatizan los factores psicológicos junto con los cognitivos y el proceso de evaluación

En las últimas décadas el significado fue siendo modificado por diversos autores entre ellos Chrousos y Gold (1992) quien dijo que se podía definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Otra propuesta fue hecha Bruce McEwen (2000): él propone que el estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual.

Y finalmente una de las más recientes propuestas por Regueiro (2019) la define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo

y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

1.1 Estrés en deportistas.

Como podemos observar existe una variedad de definiciones importantes para este término, todas y cada uno de ellos siendo importantes, ya que sugieren nuevas perspectivas para sus entendimientos ocupando términos de biológicos, médicos hasta psicológicos.

Sin embargo, partir de estas definiciones también podemos intuir que es una respuesta que se puede presentar en diversos ámbitos de la vida siendo el ámbito del estrés en los atletas en el que abarcaremos en el presente trabajo.

Según Gonzales (2011), se puede hablar de estrés en los atletas cuando el sujeto aprecie que las exigencias que tiene que vencer, exigen o exceden la expresión de todos sus recursos y habilidades, de manera que la valoración objetiva de la situación y la autovaloración de las posibilidades propias desempeñan un papel importante en la aparición de este estado. Por lo tanto, podemos sugerir que la aparición de estados de estrés en deportistas puede ser resultado de la interinfluencia de los motivos de la actividad y de las condiciones en que ésta se desenvuelve

Por otro lado Salazar y Moreno (2017) reconocen que el estrés en atletas es una respuesta adaptativa a un evento considerado como amenazante y lo experimenta un deportista cuando se le presenta una situación que le cuesta trabajo manejar; ello causa agotamiento, el cual pudiera ocasionar un deterioro gradual del organismo. ; También argumenta el conocer las situaciones estresantes y manifestaciones asociadas a ellas, será un referente para el entrenamiento en las habilidades psicológicas necesarias para mejorar su rendimiento en ese aspecto; el cual, finalmente, impactará en el propio rendimiento deportivo

Y finalmente en el trabajo de García (2015) se entiende el estrés en los atletas como una respuesta emocional del sujeto, provocando un estado emocional desagradable con respuestas como ansiedad, furia y culpa, que a su vez puede dar lugar a lo que se denomina agotamiento (burn out) y que se define como un estado de cansancio mental, emocional y

físico generado por una dedicación persistente hacia un objetivo, cuyo logro resulta opuesto a las expectativas de la persona.

En relación con lo anterior podemos entender que el deporte y la práctica deportiva en algunas veces suele estar vinculado con el estrés, aunque esto no siempre es así, ya que esta situación puede variar en frecuencia, intensidad y rol del juego y la competición. En la actualidad en la que vivimos a menudo las personas que practican deporte de manera profesional suelen ser personas jóvenes entre estudiantes del bachillerato o estudiantes universitarios.

2. Deportistas Universitarios.

Los deportistas formales, de alto rendimiento o profesionales llevan una práctica donde el juego tiene escasa relevancia, el entrenamiento puede ser hasta de 30 horas semanales y hay competencias constantes e importantes. La práctica informal de deporte implica principalmente juego y disfrute, bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas permitiendo normas más flexibles, no existe un horario de entrenamiento ni necesariamente participación en competencias importantes. En un punto medio tenemos a los deportistas semi-formales, los cuales tienen una práctica organizada y compiten, pero con menor intensidad y frecuencia, dejando espacio para el disfrute. (*Modoñedo, 2018*).

En la población universitaria encontramos deportistas de los tres tipos. Sin embargo, las investigaciones se han centrado con más frecuencia en deportistas formales ya que en esta etapa se busca contrarrestar los riesgos de su práctica deportiva y favorecer el desarrollo integral en este grupo. Se conoce menos sobre la situación de los deportistas universitarios informales y semi-formales.

Así mismo entendiendo que existen jóvenes universitarios que practican deporte, también es necesario hacer una revisión a lo que involucra ser una deportista, según Modoñedo (2018) practicar deporte no te convierte en un atleta o deportista ya que ser el deportista involucra utilizar el medio para sustentarse y desplazarse. El medio terrestre, acuático o aéreo está presente en toda actividad deportiva. Además, en la mayoría de las modalidades, el

deportista dispone de ayudas, soportes, vehículos y protecciones para mejorar su adaptación al medio.

2.1 Deportistas Universitarios practicantes de Taekwondo.

En cada disciplina, el deportista ha de aprender habilidades específicas para desplazarse (lateral o frontalmente, hacia atrás, velozmente, ...), sustentarse (con los pies, manos, espalda, ...), saltar (vertical, horizontal u oblicuamente ...), caer (de pie, espalda, plancha,...) y a utilizar diversos soportes (zapatillas, esquís, paracaídas, ...). es decir que requiere una serie de prácticas para poder alcanzar cierto nivel de complejidad. (Riera 2011).

En relación con la idea anterior, cada deportista necesita una preparación previa para poder realizar su práctica a nivel profesión y así mismo cada deporte tiene sus serie de habilidades que se necesitan adquirir para su práctica como lo es en el caso del el Taekwondo que se define como un arte marcial coreano joven con un origen complicado y una evolución peculiar, que costa muchas teorías se han barajado en torno al origen y todavía no hay una que se siga de manera ecuánime, desde las artes marciales coreanas tradicionales a la introducción del Kárate en la península de Corea, pasando por el General Choi y las escuelas llamadas “Kwans”, este arte se ha ido forjando y transmitiendo de manera internacional hasta ser uno de los más practicados en este planeta (Rufino, 2017).

De acuerdo a la World Taekwondo Federation (2019) el Taekwondo es la forma correcta de utilizar puños y pies o todas las partes del cuerpo que están representadas por los puños y los pies; además de ser la forma de controlar o calmar peleas y mantener la paz. Este concepto se deriva del significado de Tae Kwon ‘poner puños y pies bajo control’ (ó ‘pararse en los puños’). Así el Taekwondo significa *“la forma correcta de utilizar todas las partes del cuerpo para detener peleas y ayudar a construir un mundo mejor y más pacífico”*; y se le conoce como Taekwondoin a la persona practicante de este arte marcial.

2.2 Investigaciones Previas relacionadas.

En relación al estrés existente en el al deporte anterior, podemos encontrar el trabajo de Sintaxi (2015) el cual fue trabajo investigativo el cual tuvo el objetivo de mostrar la incidencia que tiene el estrés en los deportistas de taekwondo, en las que el competidor debe

mantener un estado de tranquilidad que le permita afrontar con normalidad las situaciones que se presenten al momento de la competencia, teniendo en cuenta las características de cada deporte ya sea reconociendo los factores de eficacia o de riesgo. Para ello propuso métodos y técnicas psicológicas que se pueden llevar a cabo para mantener una mentalidad positiva y adecuada de competencia, ya que los factores limitadores del estrés pueden llegar a provocar bloqueos físicos que impiden el correcto funcionamiento de ciertos segmentos musculares como también de algunos órganos internos que en la mayoría de casos provocan lesiones leves que dejan un tiempo fuera de las canchas a deportista o lesiones permanentes. Se representó mediante gráficos los diferentes tipos de síntomas que pueden provocar el bajo rendimiento de un deportista y cuáles son los factores que influyen en este, de modo que se tendrá una idea más clara del nivel de estrés que pueden padecer los deportistas en los entrenamientos o en las competencias, de tal modo que nos hemos visto en la necesidad de buscar formas y técnicas que le permitan al deportista de taekwondo conseguir un rendimiento óptimo de competencia.

Por otro lado, también tenemos el trabajo Salazar y Moreno (2017) el cual consistió en observar como un deportista experimenta estrés ante una situación que le cuesta trabajo manejar, antes, durante y después de la competición. La cual tuvo como objetivo caracterizar el estrés en 341 jóvenes deportistas bachilleres mexicanos, de 15 a 18 años de edad, durante los Juegos CONADEMS-2014 en la Universidad de Colima, México; para lo cual, se aplicó el FUSIES (“Fuentes, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento al Estrés”), instrumento que mide la percepción del estrés, bajo una escala tipo Likert (de 1=nunca y 5=extremo), durante la investigación los autores encontraron que, en lo relativo a edad y deporte no existieron diferencias significativas en el nivel de estrés; sin embargo, en la variable sexo, las mujeres están más estresadas que los hombres y que además el estrés registrado durante la competición está caracterizado por impactos sociales. En otras palabras, originado por eventos ajenos al deportista (organización de la competencia), pero que alteran su estado volitivo y disminuyen su rendimiento deportivo.

Otro estudio que podemos mencionar también fue el de Medina (2017) el cual tuvo objetivo de determinar la relación entre el Estrés y las Creencias Irracionales en los deportistas del Club Social Deportivo Macara y la Federación Deportiva de Tungurahua,

para lo cual emplearon una la evaluación del estrés a través de la Escala de Percepción de Estrés (PSS10-items) la misma que brinda un resultado global, permitiendo obtener los niveles de estrés respectivos y otro cuestionario de Creencias Irracionales el cual evaluó las ocho dimensiones o creencias irracionales. El estudio fue aplicado a una población de 60 deportistas: 25 futbolistas de deporte colectivo y 35 atletas de tiempo y marca de deporte individual. Para el análisis de datos se utilizó el programa estadístico SPSS a través de la Prueba X² y la significancia exacta de chi cuadrado ($0.6 > 0.05$), comprobando la independencia de las variables, por ende, no hay relación entre las mismas. Sin embargo, se identificó relación entre el estrés y las creencias irracionales de Indefensión acerca del cambio y el estrés y las creencias irracionales de la influencia del pasado.

En relación al estudio anterior podemos también recalcar la investigación realizada por Mondoñedo (2018) el cual tuvo el objetivo de comparar el bienestar y estrés académico entre dos grupos, uno de estudiantes universitarios que practiquen algún deporte colectivo a nivel competitivo y otro de aquellos que no realicen dicha actividad. Participaron 253 alumnos de una universidad privada con edades entre 17 y 30 años ($M = 20.44$; $DE = 2.62$). Se usaron las escalas de Florecimiento en la medición del bienestar; y el inventario SISCO (Barraza, 2007) en la medición del estrés académico. Los resultados evidencian diferencias entre los grupos evaluados donde los deportistas de competencia tuvieron mayor afecto positivo y florecimiento, así como menor nivel de preocupación o estrés, impacto de los estresores académicos, reacciones al estrés en general y específicamente, reacciones de tipo psicológicas y comporta mentales.

Y finalmente tenemos el trabajo de Pérez & Aguilar (2012) el cual ha centrado en el análisis de las dificultades que los estudiantes universitarios deportistas de alto nivel encuentran para conciliar su proceso formativo con la práctica deportiva de alta competición. Sin una ayuda adecuada para gestionar la alternancia de esta doble actividad, muchos de estos estudiantes pueden verse abocados a situaciones de estrés, fracaso o abandono de los estudios o del deporte. Por eso, el objetivo de la investigación se orientó al diagnóstico de las condiciones bajo las cuales se lleva a cabo el proceso de aprendizaje de estos estudiantes deportistas y la evaluación de las necesidades que tienen para compaginar el proceso formativo con la práctica deportiva. Se siguió un método descriptivo y exploratorio,

empleándose diferentes estrategias de corte cualitativo: una entrevista en profundidad con los 16 estudiantes deportistas de alto nivel reconocidos por el Consejo Superior de Deportes y matriculados en diversas titulaciones de la Universidad de La Laguna durante el curso 2009-2010 y un grupo de discusión con 8 informantes críticos cuya actividad profesional estaba vinculada a la formación y la práctica deportiva. Después del proceso de análisis de contenido, especialización y categorización de las proposiciones de respuesta ofrecidas por los participantes, los resultados pusieron de manifiesto que son diversas las variables que condicionan el desarrollo paralelo de estas dos actividades (tiempo, motivación, exigencias formativas, etc.). Del estudio se deriva la necesidad de tener en cuenta la realidad personal de estos estudiantes, introduciendo medidas de apoyo y adaptando la enseñanza a su situación y a sus necesidades específicas para el desarrollo.

3. Rendimiento académico.

Sin embargo, teniendo en consideración los anteriores estudios, a pesar de ello no hay que olvidar que sobre todo suelen ser estudiantes universitarios, que además de desarrollarse en el ámbito académico también tienen que tomar en cuenta su rendimiento académico dentro de sus instituciones en donde se forman como profesionistas independientemente de su carrera como deportistas.

Siguiendo esa línea es importante entender que el rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante, desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, que se sintetizan, al mismo tiempo, se lo entiende como un indicador para medir la productividad de un sistema, que involucra a su vez alumnos y profesores y dispara procesos de evaluación destinados a alcanzar una educación de calidad. (*Iming 2020*).

3.1 Rendimiento académico en deportistas.

Al mismo tiempo que aumentan las exigencias en los entrenamientos, también lo hacen en los estudios, al avanzar de curso las obligaciones académicas aumentan y requieren de mayor dedicación temporal y esfuerzo por parte del estudiante. En el caso de sujetos deportistas esto se agrava con el paralelo aumento de exigencia en los entrenamientos y

competiciones. Esta situación da como resultado, en demasiadas ocasiones, un abandono prematuro del deporte. Los motivos de abandono son diversos, siendo la falta de tiempo el más común entre la juventud (*Capdevila, Bellmunt, & Hernando, 2015*).

Por lo tanto, las malas calificaciones, en muchos casos, son atribuidas a una menor dedicación temporal a los quehaceres académicos, pensando que el tiempo dedicado a los entrenamientos y competiciones es tiempo robado a los estudios. Es entonces cuando la incompatibilidad horaria entre horas de estudio y horas de entrenamiento hace que el joven deportista, o sus padres, tengan que elegir entre ambas tareas

Sin embargo, se ha encontrado también que al practicar un deporte puede atribuirse un mejor rendimiento académico a los sujetos deportistas, destacan los beneficios psicológicos que este tipo de práctica competitiva produce en el deportista. Las investigaciones revisadas concluyen, de forma general, que los sujetos deportistas se caracterizan por presentar valores más elevados de felicidad, tolerancia al estrés, autopercepción, concentración, sociabilidad y extraversión, entre otras.

4. Salud mental en estudiantes deportistas.

Actualmente existe una visión muy optimista acerca de las facultades humanas para la instrucción y los potenciales humanos para el aprendizaje, especialmente en las orientaciones instrumentales de la educación. Para algunos autores, la noción relativa a que cuando se entregan a todos los alumnos las más apropiadas condiciones o ambientes de aprendizaje, éstos son capaces de alcanzar un alto nivel de dominio. (Castillo y Gonzales, 2009)

Ahora bien, aunque a la práctica regular de actividad física se le atribuye la potencialidad de favorecer la salud mental de los practicantes, esto no siempre sucede. En ocasiones, dicha práctica puede acarrear problemas tales como estrés, burnout (desgaste ocupacional) y falta de autoestima, entre otros. En este sentido, es necesario conocer a mayor profundidad bajo qué circunstancias la experiencia físico-deportiva puede favorecer la salud mental de los practicantes

Por lo tanto, hay que entender que la salud mental en el deporte es un aspecto igual de importante que la salud física para optimizar el rendimiento. Aun así, muchas veces pasa

desapercibida y no se le da la importancia que merece. Ya la faceta psicológica complementa a la física, técnica y táctica en la visión global del rendimiento deportivo. A pesar de esto, no siempre se da al aspecto mental la importancia que merece. Muchas veces se asume que no es tan importante como otras aristas, o que el deportista es capaz de solucionar sus problemas psicológicos por él mismo. A lo largo de las últimas dos décadas, se han hecho muchos esfuerzos para incluir la figura del psicólogo dentro de los equipos y entidades deportivas. Sin embargo, la integración de esta figura está lejos de otras más aceptadas, como los fisioterapeutas o los preparadores físicos. (*Castillos et.al 2011*).

5. Estudiantes Deportistas en México.

En conjunto la presente investigación está enfocada en estudiantes mexicanos, por lo tanto, es importante conocer algunos datos estadísticos, según el INEGI, hay 7 mil 708 personas ocupadas en áreas deportivas; la Femexfut dice que hay casi 12 mil futbolistas profesionales; la Olimpiada Nacional registra unos 23 mil deportistas. Pero eso sí, 35 Entidades Deportivas y más de 80 organismos deportivos nacionales es insuficiente. El módulo de práctica deportiva y ejercicio físico del INEGI, dice que la mitad de la población es activa físicamente, lo que significa unos 40 millones de practicantes de algún deporte, pero el mismo INEGI en su directorio de unidades económicas da cuenta sólo de 104 establecimientos dedicados al deporte.

5.1 Apoyos a Estudiantes Deportistas en México.

Existen múltiples apoyos para los estudiantes universitarios que practican deporte a nivel profesional en México, algunas universidades ofrecen becas deportivas personalizadas, dependiendo del estudiante, que pueden ser desde un apoyo económico, becas de estudio, hasta alojamiento por la representación deportiva a nivel nacional, entre ellas se encuentran el ITESM, Universidad de Anáhuac, UDEM, UVM, UPAEP y la Universidad de La Salle (ULSA). Así como también existen becas que ofrece el gobierno nacional mexicano, como por ejemplo la Beca CONADE; particularmente, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), impulsa a sus estudiantes que participan activamente representando a la universidad con resultados sobresaliente con una beca deportiva que oscila los \$6,000.00 semestrales, por lo tanto, el ser deportista en siendo estudiante universitario en México tiene

múltiples beneficios y al mismo tiempo puede existir una estrecha relación entre su salud mental y su rendimiento académico.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En la actualidad son muchas las personas que practican deporte a nivel de alto rendimiento que deciden formalizar una carrera universitaria por lo tanto los estudiantes que combinan sus actividades académicas con actividades extracurriculares. La dedicación y el esfuerzo que les exige la práctica deportiva hacen que su formación universitaria se vea en numerosas ocasiones comprometida, al no poder seguir el mismo ritmo que el resto del alumnos (*Alvarez et..al 2014*)

Por lo tanto como cualquier otra actividad realizada por el ser humano el deporte puede ser un acontecimiento que es causa potencial del estrés quien para los estudiantes presentan un nivel más alto de estrés cuando no tienen control sobre las demandas; añade que el no tener el control entre la universidad y el deporte puede representar un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control (*Olmedilla et.al 2020*).

Debido a que el deporte competitivo requiere un alto nivel de exigencia y responsabilidad, el estudiante universitario que combina sus actividades escolares con la práctica deportiva, puede llegar a sufrir consecuencias debido al estrés, disminuyendo notablemente su rendimiento y desempeño académico.

Por otro lado, en México en los últimos años se ha colocado como un fuerte albergador de practicantes de la disciplina de Taekwondo, razón por la cual el nivel competitivo es muy alto, y a nivel nacional se puede estimar existe una gran parte de estudiantes universitarios en la disciplina del taekwondo el cual se ha convertido en una de las disciplinas deportivas olímpicas más exitosas para México, (CONADE, 2020).

Sin embargo, se han producido en muchos casos el abandono de esta práctica deportiva; y, debido a la exigencia universitaria, ocasiona diferentes problemas que se reflejan desde el

estado de salud, que a su vez puede repercutir en su rendimiento académico, por lo tanto, se estima relevante indagar en la presente problemática.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿Los estudiantes universitarios deportistas, practicantes de la disciplina de Taekwondo tienden a sufrir un alto nivel de estrés y cuál es la influencia del estrés que pueden padecer los Universitarios deportistas en su Rendimiento académico?

JUSTIFICACIÓN.

El estrés es uno de los males más extendidos en la sociedad actual, vivimos en la cultura de la prisa y cuanto más rápido mejor. La sobrecarga de tareas es algo demasiado habitual por lo que supone como uno de los factores que lo provocan, así mismo se sabe que surge cuando se da un en exceso, en donde se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo que provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo junto con el funcionamiento del cuerpo humano (*Regeiro, 2019*).

En este sentido resulta particular que en la práctica de actividades deportivas es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos exista probabilidades de tener estrés; esto, una gran cantidad de la población universitaria deportista tiende a padecer un nivel de estrés más alto debido a la combinación de actividades y la meta de ser exitoso tanto en el ámbito académico como en el deportivo. Por lo tanto, cuando hablamos de deporte de alto rendimiento está asociado a la exigencia, puesto que la actividad deportiva requiere de un entrenamiento completo, en base a pruebas físicas y psicológicas, todo eso para medir los recursos corporales y de orden emocional, con los que cuenta el deportista, para desarrollarse como atleta de alto rendimiento. (*Alcantara 2012*)

La disciplina de Taekwondo es muy popular en el ámbito universitarios, existiendo gran cantidad de instituciones que cuentan con esta actividad dentro de sus talleres y actividades extra escolares; además, al existir una gran cantidad de practicantes, hay también un amplio escenario de desempeño competitivo, como lo son Juegos Universitarios nacionales de CONDDE, inter escuelas, CONADEIP, inter facultades, etc., mismos que llevan a los

alumnos a comprometerse con sus actividades académicas para poder participar en estos eventos, así como a disciplinarse en sus entrenamientos para poder tener un buen desempeño en las competencias. (CONADE 2020).

Sin embargo el rendimiento y desempeño académico de los estudiantes deportistas puede verse afectado sino se tienen una adecuada relación entre ambas actividades y su organización de tiempos, situación que está estrechamente relacionada al estrés , por lo tanto es necesario conocer las situaciones estresantes y manifestaciones asociadas a ellas, para obtener un referente para el entrenamiento en las habilidades psicológicas y habilidades académicas para mejorar su rendimiento en ambos aspectos para reconocer la importancia que posee el estrés como factor determinante del rendimiento en estudiantes universitarios practicantes de la disciplina de Taekwondo (Salazar et.al 2017).

OBJETIVOS.

Objetivo general.

Conocer la percepción que tienen sobre el estrés los estudiantes universitarios practicantes de la disciplina de Taekwondo y su efecto en su rendimiento académico.

Objetivos específicos.

- Determinar el nivel actual de estrés de los estudiantes universitarios practicantes de la disciplina de Taekwondo
- Conocer la percepción de la injerencia que tiene el estrés en el rendimiento académico.
- Conocer la importancia que tiene la práctica deportiva en los estudiantes universitarios de diversas instituciones.
- Saber los motivos de su decisión de combinar la práctica deportiva con su actividad académica.

MÉTODO.

Como método de enfoque cuantitativo se llevó a cabo la aplicación de la versión en castellano del **PSS en su versión de 14 ítems** (Anexo 1) creada por Cohen, Kamarck y Mermelstein en el año 1983 y adaptada al idioma español por el Dr. Eduardo Remor en el año 2006 (Puentes y Díaz, 2019).

Esta escala mide la percepción de estrés psicológico, la medida en que las situaciones de la vida cotidiana se aprecian como estresantes. La escala incluye una serie de consultas directas que exploran el nivel de estrés experimentado durante el último mes. Los ítems se entienden con facilidad. La escala brinda cinco opciones de respuesta: ‘nunca’, ‘casi nunca’, ‘de vez en cuando’, ‘muchas veces’ y ‘siempre’, que se clasifican de cero a cuatro. No obstante, los ítems 4, 5, 7 y 8 se califican en forma inversa o invertida.

La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

También se empleó el inventario **SISCO SV-21** (anexo 2), elaborado por Arturo Barraza Macías (2018). Este instrumento está constituido por 23 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. En caso de que el investigador lo considere puede utilizar este dato para reportar el nivel de presencia del estrés académico en la población encuestada.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Este dato el investigador lo puede utilizar como variable monoítem para medir la intensidad del estrés o, en su defecto, eliminarlo.

- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor.
- Siete ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

Para determinar como válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlo e integrarlo a la base de datos, éste debe estar respondido en un porcentaje mayor al 70%. En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 16 ítems de los 23 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular.

Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable:

- ✓ De 0 a 33% nivel leve del estrés
- ✓ De 34% a 66% nivel moderado del estrés
- ✓ Del 67% al 100% nivel severo de estrés

Como método cualitativo se aplicó un cuestionario estructurado (anexo 3) para obtener datos de manera puntual acerca de aspectos del ámbito deportivo y rendimiento académico de los participantes.

Los instrumentos de evaluación utilizados se aplicaron de manera online mediante un formulario google, donde participaron 22 estudiantes universitarios de los cuales el 45.45%

fueron mujeres y el 54.5 hombres de entre 18 y 24 años de edad, provenientes en su mayoría (19 participantes) de escuelas públicas y siendo practicantes de taekwondo desde hace más de 4 años.

Resultados.

De acuerdo a la presente estructura en el siguiente apartado se procederá a realizar el desarrollo de los datos obtenidos a través del cuestionario elaborado en la plataforma web de google formulario (anexo 4) el cual contenía pregunta de carácter cuantitativo y cualitativo es por este motivo que se realizará un análisis profundo de dichos datos obtenidos a través de las respuestas del cuestionario que consiste en una muestra de 21 participantes de géneros mixtos.

Tabla 1. Análisis de respuestas obtenidas a través de preguntas cerradas obtenidas de acuerdo al instrumento de evaluación google forms.

Descripción Pregunta	Resultado	
	Si	No
1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?	95%	4.5%
14. ¿Compites representando a tu universidad?	85.7%	14.3%
17. ¿Alguna ocasión has tenido que pausar/suspender tus actividades deportivas para atender tus estudios?	76.3%	23.8%
18. ¿Alguna ocasión has tenido que pausar/suspender tus actividades académicas/escolares por atender tus actividades deportivas?	38.1%	61.9%
19. ¿Has considerado abandonar definitivamente alguna de las dos (actividades académicas o actividades deportivas)?	33.3%	66.7%
21. ¿Recibes algún apoyo económico/beca escolar por tu rendimiento académico?	23.8%	76.3%
22. ¿Consideras que combinar actualmente el deporte con la escuela, afecta tu rendimiento académico?	33.3%	66.7%

En la presente tabla se recopilaron preguntas cerradas tomadas del formulario aplicado , en la parte del porcentaje representa el índice de respuestas obtenidas de acuerdo a la elección tomada ya sea fuera si o no , es de este modo cada pregunta estuvo pensada meticulosamente para algún enfoque .Por lo tanto en la pregunta 1 se les preguntó si en los días recurrentes se había sentido estrés o nerviosismo , en su mayoría el 95 % de los participante es decir 21 participante dijeron que sí demostrando que si existe estrés en los participantes, en la pregunta 14 se le preguntó si competía para su universidad el 87.7% es decir 18 participante dijeron que sí y el otro 14% es decir 3 participantes dijeron que no , este punto es importante porque demuestra que existe mayoritariamente una relación muy estrecha con el deporte y su institución educativa de procedencia.

En la pregunta 17 se le preguntó sobre si han tenido que suspenderse actividades deportivas por el estudio 76.3% respondió que si lo que equivale a 16 participantes y el resto respondió que no lo que equivale a 5 personas , en relación con esto podemos deducir que se mantiene en muy alto rango los estudios como prioridad antes que el deporte y finalmente en la pregunta 18 cuando se les preguntó en caso inversa el 61.% respondió que no equivale a 13 participantes y el resto que equivale a 8 participante respondió que si , esto podría como se mencionaba anteriormente deducir que los estudiantes deportistas tiene como prioridad el estudio .

Tabla 2. Análisis de respuestas obtenidas a través de preguntas cerradas obtenidas de acuerdo al instrumento de evaluación google form

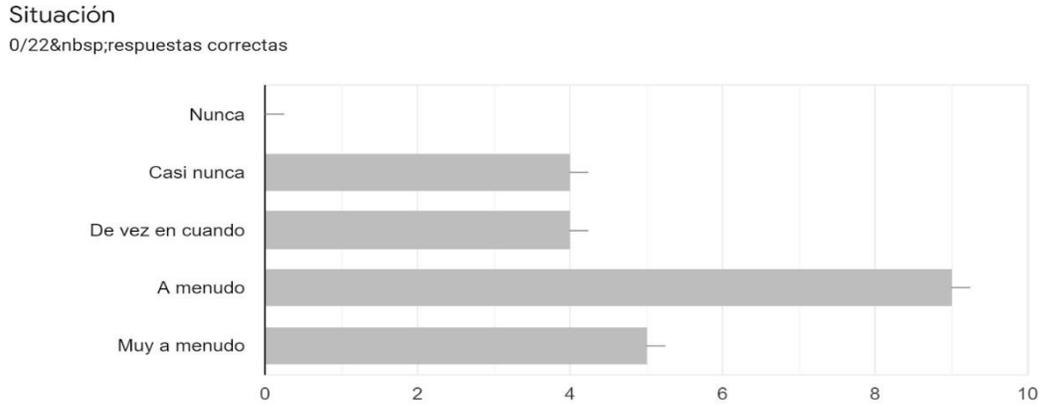
Descripción Pregunta	Resultado	
	Si	No
19. ¿Has considerado abandonar definitivamente alguna de las dos (actividades académicas o actividades deportivas)?	33.3%	66.7%
20. ¿Recibes algún apoyo económico/becas por tu participación en actividades deportivas en tu institución educativa?	42.9%	57.1%
21. ¿Recibes algún apoyo económico/beca escolar por tu rendimiento académico?	23.8%	76.3%
22. ¿Consideras que combinar actualmente el deporte con la escuela, afecta tu rendimiento académico?	33.3%	66.7%

En la presente tabla al igual que la anterior tiene como objetivo delimitar algunas preguntas y dar un análisis de sus respectivos resultados sobre las preguntas cerradas analizando los porcentajes que corresponden a los participantes; la pregunta 19 hace referencia hacia los deseos de los deportistas por abandonar el taekwondo el 66,7% que corresponde a 14 participantes respondieron que no mientras que 33% que equivale a 7 participantes respondieron que sí esto quiere decir que la mayoría de los participantes no tienen intención de abandonar su práctica y lo disfrutan.

En la pregunta 20 se le preguntó sobre si recibe algún apoyo por la participación de actividades deportivas en su universidad el 57.1% que equivale a 12 participantes dijo que no mientras el otro porcentaje que equivale a 9 dijo que si por lo tanto existe una arbitrariedad en el porcentaje de los alumnos que reciben algún apoyo de deporte , en la pregunta 21 cuando se les preguntó si reciben algún tipo de beca por rendimiento académico el 76.2% que equivale a 16 participantes dijeron que no mientras que 5 participantes dijeron que si , por lo tanto podemos deducir que para ellos es mucho más obtener una beca deportiva que una beca dado por el rendimiento académico

Y finalmente en la pregunta 21 cuando se les preguntó sobre si practicar deporte afectaron su rendimiento académico el 66.7% que equivale a 14 participantes mientras dijo que no mientras que el restante dijo que 7 con esta pregunta podemos intuir que los deportistas no consideran que sea un impedimento para poder laborar sus labores educativas sin ningún inconveniente.

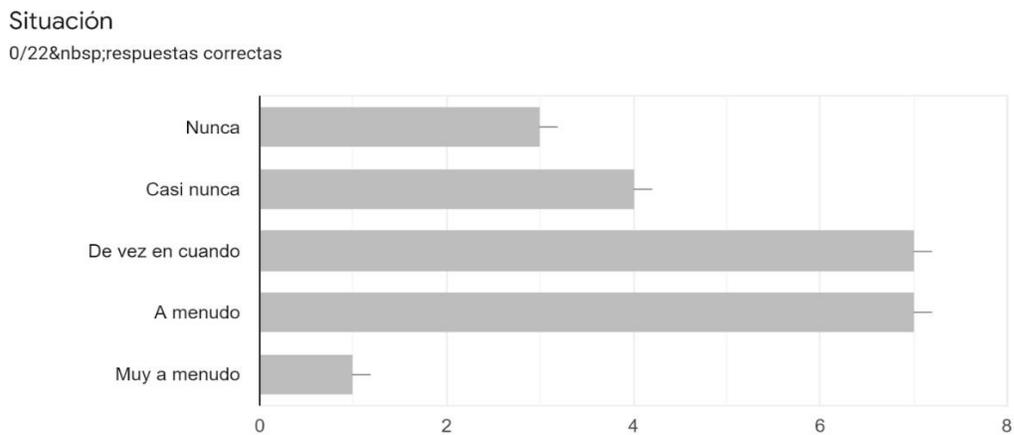
Gráfico 1.1 Representación de la pregunta 3 obtenida a través de la aplicación del instrumento de evaluación Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor



Fila 3: 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?

En la gráfica anterior se hizo un análisis del instrumento de evaluación seleccionado para ello se eligió la pregunta 3 la cual hablaba acerca de en último mes con frecuencia se habían sentido nerviosos o estresados, en los resultados obtenidos observamos que 9 participantes contestaron a menudo 4 casi nunca o de vez en cuando y 5 participantes respondieron a menudo, esto habla de que si existe un factor relevante de estrés en los estudiantes deportistas universitarios.

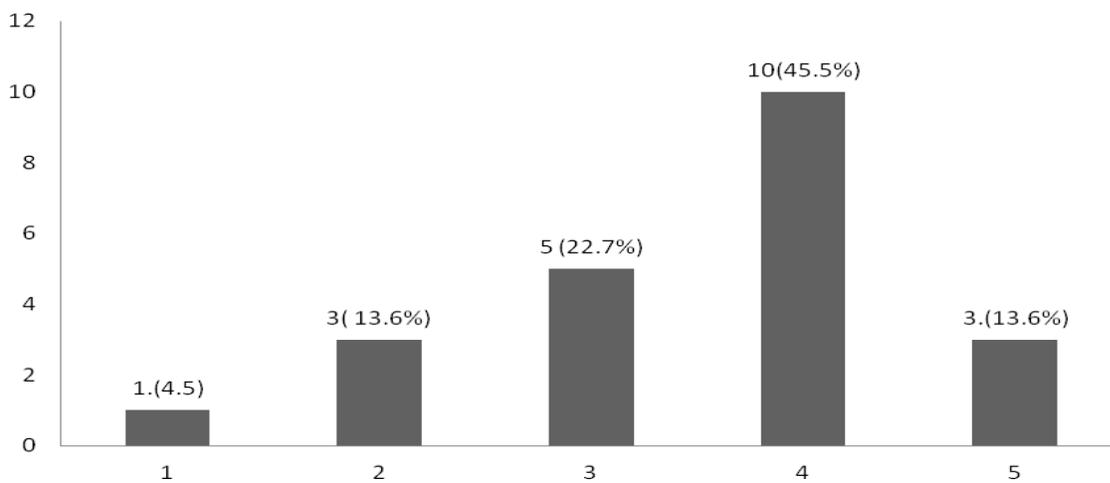
Gráfico 1.2 Representación de la pregunta 14 obtenida a través de la aplicación del instrumento de evaluación Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor



Fila 11: 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?

En esta representación se decidió retomar las respuestas destacadas de la aplicación del instrumento de evaluación en torno a la pregunta 14., la cual hablaba acerca de la frecuencia con la que se habían enfadado cuando las cosas que había ocurrido estaban fuera de su control , existió un porcentaje alto de 6 participante que respondieron a menudo y otros 6 que respondieron de vez en cuando , mientras que en contraste 3 participantes respondieron que nunca y 2 que muy a menudo en torno a esta pregunta podemos decir que existe un gran porcentaje de participantes , que suelen tener problemas en torno a esta cuestión la cual a menudo se relaciona ampliamente a la tolerancia a la frustración.

Gráfico 2. Representación acerca de los días que le dedican a la práctica del taekwondo.

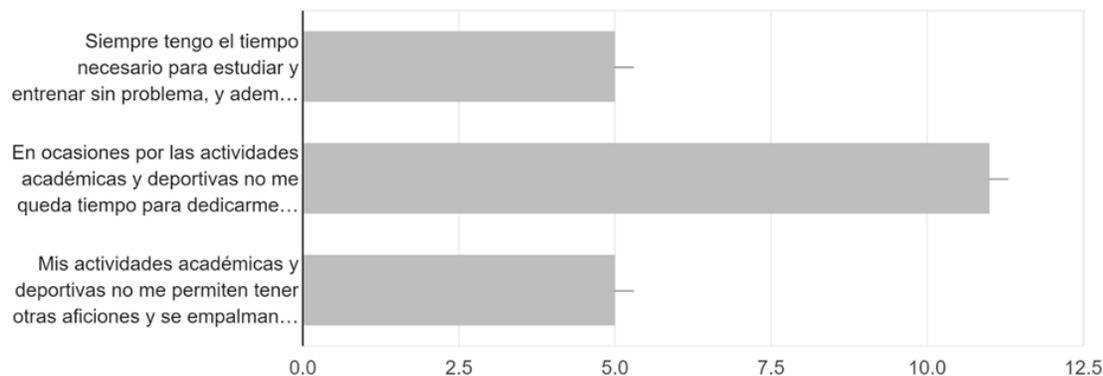


En la gráfica anterior se muestra en forma de barra dentro de cada una se muestra el porcentaje y el número de personas que dedican los días a entrenar, como se muestra existe un mayor porcentaje a entrenar 4 días a la semana es decir 10 participantes entrenan estos días y posteriormente también existe un porcentaje alto también al entrenar 3 días a la semana de 5 personas, por lo tanto, podemos inferir que si dedican gran parte de la semana a entrenar.

En relación al anterior punto cuando se le preguntó acerca de cómo consideraban su entrenamiento, la mayoría respondió que lo consideraban poco o suficiente, esto quiere decir que desde la perspectiva del deportista es necesario la práctica de más días para sentirse satisfecho con el resultado. Así mismo esta respuesta la podemos atribuirlo a los resultados

obtenidos cuando se les preguntó acerca de los resultados de sus últimas competencias en donde 12 participantes mencionaron que fueron regulares y los otros 6 dijeron que fueron buenos, podemos relacionar estos aspectos a que existe una cuestión relevante y proporcional en cuanto las horas de prácticas y la percepción que tienen a sí mismo sobre su rendimiento deportivo.

Gráfico 3. Relación entre escuela y deporte respuestas obtenidas a través del formulario de google forms

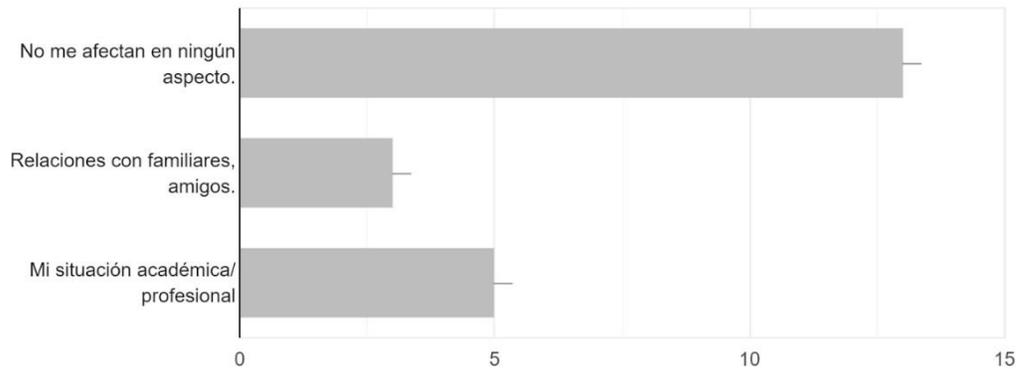


En este gráfico se seleccionó la pregunta 14 la cual habla acerca de cómo perciben ellos la relación entre escuela y deporte se acomodó de acuerdo a la pregunta la cual era de opción múltiple en la primera opción marcaba acerca de que si sentían satisfechos con el tiempo de estudiar y entrenar en la segunda opción mencionaba que en ocasiones y finalmente en la tercera marcaba que sus actividades académica y deportivas no le permitían tener otras aficiones , en total 11 participantes marcaron que en ocasiones sentían que no les queda tiempo para dedicarse a realizar otras actividades, por otro lado 5 participantes seleccionaron la opción de que siempre les daba tiempo y la tercera opción que las actividades no le permitían tener otros pasatiempos , por lo tanto podemos decir que si bien si existe una complicación es más proporcional el que solamente en ocasiones los participantes sientan que no pueden dedicar tiempo a ambas cosas y tener pasatiempos.

Gráfico 4. Problemas en las actividades y vida cotidiana respuestas obtenidas a través del formulario de google forms

16. En mi vida cotidiana, mis actividades deportivas me causan problemas que afectan:

0/21 respuestas correctas



Finalmente en esta última tabla se seleccionó la pregunta 16 en donde hace alusión a los problemas que pueden tener en varios aspecto para ello se utilizó la pregunta de opción múltiple y se divide en tres la primera hace mención acerca de que no existe o no afecta el deporte en sus vida cotidiana y familiares , la segunda en que afecta principalmente en familiares y amigos y finalmente la tercera que en situación académica y profesional, en esta cuestión 14 participante seleccionaron la primera opción 3 la segunda y finalmente 5 seleccionaron la tercera, es de esta manera en que si bien para algunos si pueden existir complicaciones para un gran porcentaje de los participantes las actividades deportivas es permiten tener un equilibrio en entre sus relaciones sociales.

DISCUSIÓN

La presente investigación se realizó con el objetivo de observar si existe una relación entre rendimiento académico y el estrés en estudiantes universitarios deportistas, en este caso tomando a los practicantes de Taekwondo, para la cual se aplicó un cuestionario a través de google forms el cual constaba de varios elementos o preguntas de carácter cualitativo y cuantitativo, este instrumento nos permitió y nos facilitó el obtener las respuestas vía online. lo cual permitió que la investigación se realizará de manera correcta, en cuanto al análisis de resultado como primer punto es importante destacar la participación de diversas universidades tanto a nivel público como privado, en otro aspecto es importante destacar a los alumnos los cuales contaban con un promedio de calificaciones finales de entre 8 y 9, siendo también todos alumnos regulares sin adeudo de materias,

Al mismo tiempo todos respondieron afirmativamente que hacen uso de las instalaciones de sus universidades para la práctica del deporte y asimismo confirmaron tener más de 10 a 20 años practicando taekwondo a nivel profesional, los presente resultados nos permitieron hacer un análisis respecto a lo anterior antes mencionado , para lo cual nos encontramos respuestas variadas si bien puede llegar a ser un factor del rendimiento académico el estrés deportivo casi siempre los estudiantes optan por prolongar sus deportes universitarios . para poder mantener sus calificaciones y no afectar sus rendimiento , llegando a abandonar por ciertas temporadas o reducir el número de días que practican por sus ocupaciones escolares, consideramos con factor posible el hecho de que llevar como profesión el ser deportista sin tener otro ingreso monetario, es un campo muy difícil en México por lo tanto los deportistas tratan de asegurar su futuro profesional formándose con una carrera universitario , sin embargo estas suposiciones requieren un estudios posterior para poder analizar este factor.

En relación a lo anterior y de acuerdo a los estudios previamente encontrados como en Salazar & Moreno (2017), encontramos diversas similitudes sobre todo a nivel de competencias donde se mencionaba que era cuando los estudiantes deportistas solían experimentar mayor estrés y en lo relativo a edad y deporte no existieron diferencias significativas en el nivel de estrés, y además el estrés registrado puede estar caracterizado por impactos sociales. Es decir, originado por eventos ajenos al deportista pero que alteran

su estado volitivo y disminuyen su rendimiento deportivo. por lo tanto, se debe tener cuenta que el posible estrés no siempre conlleva a situaciones académicas o deportivas, sino que algunas veces puede venir de situaciones ajenas,

Otro estudio analizado también fue el de e Medina (2017) en donde realizaba las creencias irracionales provocadas por el estrés de los deportistas sin embargo a la igual que el podemos descartar , potencialmente este hecho debido a que según la prueba aplicada bajo el formulario muchas veces eran situaciones ajenas o situaciones no tan relacionadas al mundo del deporte lo que podría ocasionar las posibles creencias irracionales si bien sí existen no podemos comprobará ciencia ciertas si están son totalmente de origen académico o deportivo. y finalmente tenemos la investigación de Pérez & Aguilar (2012) donde al igual que ello concluimos que los estudiantes universitarios necesitan más herramientas para la gestión de sus emociones y a sí mismo cursos para gestionar su tiempo en sus actividades de la vida diaria

CONCLUSIONES.

De acuerdo con los resultados y al análisis mencionado anteriormente podemos encontrar que los estudiantes universitarios se encuentran sometidos a diversos factores de estrés tanto a nivel estudiantil como a nivel deportistas llegando incluso a veces a afectar en su vida diaria

, sin embargo gracias a la aplicación de test seleccionado para registrar el estrés , se muestra que los resultados no fueron tan drásticos a niveles muy altos de estrés, por lo que encontramos que algunos estudiantes contaban con herramientas útiles para gestionar su estrés, en relación a esto también encontramos que muchas veces los deportistas se sienten un poco insatisfechos con sus resultados de las competencias esto puede ser debido a que sienten insatisfechos con el número de veces que entrenan por día y que les gustaría poder tener más tiempo para poder entrenar, otro factor importante que encontramos que si bien la práctica y sus tiempos son reducidos no son lo demasiado para que les permita tener tiempo incluso para pasar tiempo en familia y con amigos

Los estudiantes en cuanto se refiere a la cuestión académica si encontramos que ha habido ocasiones donde han pensado en abandonar el deporte o que incluso lo han abandonado

debido a la escuela pero que sin embargo decidieron retomarlo una vez que su rendimiento académico era estable, por lo tanto, como se mencionaba anteriormente consideramos importante destacar que, aunque la práctica deportiva sí puede influir en el rendimiento académico muchas veces los deportistas colocan por encima sus estudios que su práctica del deporte.

En conclusión y de acuerdo al objetivo de la presente investigación, que fue conocer la percepción que tienen sobre el estrés los estudiantes deportistas y su efecto en su rendimiento académico, se logró encontrar que el estrés está presente en los estudiantes universitarios pero no podemos definir qué se deba totalmente al estrés de las competencias si no que existen varios factores que pueden influir, al mismo tiempo no afecta tanto el rendimiento académico debido a que los estudiantes muchas veces prefieren poner en pausa sus actividades deportivas para no afectar su rendimiento académico, esto demuestra en las respuestas siendo todos alumnos regulares y con calificaciones buenas incluso algunos llegando a tener becas por su rendimiento académico.

Finalmente, se puede mencionar que este puede ser un tema interesante y sobre todo importante de abordar, ya que la psicología juega un papel muy importante tanto en el ámbito de desempeño académico, así como en el mundo del deporte y, lograr que estos dos ámbitos tengan una relación sana y exitosa para que un estudiante deportista pueda mantenerse más motivado y además con un mejor rendimiento en el entorno sobre el que han decidido desarrollarse puede ayudar a que mantengan una mejor salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alcántara Espinoza, D. E. (2019). *Principios filosóficos del taekwondo, para la formación de la Personalidad (Estudio realizado en la Asociación Departamental de Tae Kwon Do de Mazatenango, Suchitepéquez) (Doctoral dissertation, USAC).*
- Álvarez Pérez, P., Hernández Álvarez, A., & 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.
- Avilés, I. E., Klapsing, G. M., Rivera, C. L., & Rivera, K. C. (2018). Sobre-entrenamiento: Relación entre el estrés y la recuperación en atletas jóvenes en deportes de combate. *RED: Revista de entrenamiento deportivo= Journal of Sports Training, 32*(3), 3-11.
- BARRAZA-MACÍAS, A. (2018). Inventario Sisco SV-21. *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Ramos Escamilla M, editor. México.* https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Becas para alumnos deportistas de equipos representativos de la UNAM.* (s. f.). DGDU. <https://deporte.unam.mx/convocatorias/convocatoria.php?id=907>
- Castillo, M., & Gonzales, C. (2009). Rendimiento Académico de los Deportistas destacados de la Universidad de Lagos, Campus Osorno. *Efdeportes. com. Revista Digital, 14*, 138.
- Castillo, I., Molina-García, J., & Álvarez, O. (2010). Importancia de la percepción de competencia y de la motivación en la salud mental de deportistas universitarios. *salud pública de méxico, 52*(6), 517-523.
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, 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.
- Capdevila Seder, A., Bellmunt Villalonga, H., & Hernando Domingo, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas (Lifestyle and academic performance in adolescents: comparison between athletes and non-athletes). *Retos, 27*, 28-33. <https://doi.org/10.47197/retos.voi27.34342>

- Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), 18 de junio de 2020, Taekwondo, una historia de éxito para el deporte mexicano. <https://www.gob.mx/conade/prensa/taekwondo-una-historia-de-exito-para-el-deporte-mexicano>
- García, F. G. (2015). El estrés de los jóvenes deportistas. In XVIII Congreso Panamericano de Educación Física (p. 13). González-Carballido, L. G. (2001). Estrés y deporte de alto rendimiento. México: editorial Iteso.
- Imig, P. G. (2020). Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior/Academic performance: a conceptual journey that approximates a unified definition for the higher level. *Revista de Educación*, (20), 89-104.
- Medina Aldas, W. J. (2017). El estrés y su relación con las creencias irracionales en los Deportistas (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera de Psicología Clínica).
- Mondoñedo Arroyo, C. I. (2018). Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas.
- Olmedilla Zafra, A., Álvarez, A., Ortín Montero, F. J., & Blas Redondo, A. (2009). Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: un estudio en futbolistas
- Puentes Martínez, L., & Díaz Rábago, A. B. (2019). Fiabilidad y validez de constructo de la Escala de Estrés Percibido en estudiantes de Medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(3), 373-379. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-31942019000300373&script=sci_arttext&lng=pt
- Pérez, P. R. Á., & Aguilar, D. L. (2012). Armonización entre proceso de aprendizaje y práctica deportiva en universitarios deportistas de alto nivel. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 201-212.
- Piqueras, I., & Cassinello, P. (2011). Afrontamiento del estrés y la ansiedad en el ámbito deportivo. *Lecturas: educación física y deportes*, 15(152), 1-6.
- Regueiro, A. (2019). Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga, 1-99
- Remor E. Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Span J Psychol*. 2006; 9:86- 93. <http://doi.org/wj3>.

- Riera Riera, J. (2011). Acerca del deporte y el deportista. *Revista de psicología del deporte*, 6(1), 0127-138.
- Rufino Añorbe, P. D. (2017) Taekwondo: origen y evolución de la universidad de León, TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
- Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Costa Rica*, 55-63.
- Salazar, C. M., Ruvalcaba, S. L. P., & Moreno, P. J. F. (2017). Caracterización del estrés en jóvenes deportistas mexicanos durante una competición. *Revista española de educación física y deportes*, (416), ág-35.
- Suntaxi Crisanto, W. V. (2015). El estrés en el rendimiento deportivo de la categoría senior de combate del club de taekwondo de la Universidad de las fuerzas armadas ESPE (Sangolquí) (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física).
- Triviño, J. L. P. (2011). Ética y deporte. *Desclée de Brouwer*.
- WTF. (2017, 24 abril). *¿Qué es el Taekwondo?* Mastkd.Com. <http://mastkd.com/2009/03/que-es-el-taekwondo/>

Anexo 1

Versión española de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Anexo 2

INVENTARIO SISCO SV-21

Instrumento:

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

o Si o No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, 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.-Dimensión estresores.

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? 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 qué 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						

4.- Dimensión síntomas (reacciones).

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿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 solucione						
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						

Codificación: se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

Anexo 3. Cuestionario

Instrucciones: señala con una “X” en los distintos recuadro de cada pregunta la opción que corresponda a tus circunstancias actuales, o cuando sea preciso responde por escrito a las preguntas.

1. ¿Estudias en una institución pública o privada?
2. ¿Cuál es tu promedio académico actual?, ¿eres alumno regular?
3. ¿Practicas taekwondo en tu institución educativa?
4. ¿Cuántos años llevas practicando el deporte de Taekwondo?
5. ¿Cuánto tiempo llevas compitiendo?
6. Actualmente, ¿Qué tipo de deportista te considerarías (practicante por gusto/jobí, semi-alto rendimiento, alto rendimiento)?
7. Nivel competitivo que has alcanzado (local, estatal, regional, nacional, internacional).
8. ¿Cuántos días entrenas a la semana?
9. ¿Cuántas horas entrenas cada día?
10. Consideras que entrenas: Poco, lo suficiente, mucho, demasiado.
11. Tus resultados en tu última competencia fueron: malos, regulares, buenos.
12. Como consideras que es la exigencia en tus entrenamientos: baja, media, alta, muy alta.
13. ¿Compites representando a tu universidad?
14. Tu relación escuela-deporte generalmente es:
Siempre tengo el tiempo necesario para estudiar y entrenar sin problema, y además me queda tiempo para dedicarme a otras aficiones y descansar
En ocasiones por las actividades académicas y deportivas no me queda tiempo para dedicarme a otras aficiones y descansar.
Mis actividades académicas y deportivas no me permiten tener otras aficiones y se entrecruzan los tiempos entre estudio y entrenamiento.
15. En mi vida cotidiana, mis actividades deportivas me causan problemas que afectan:
No me afectan en ningún aspecto.
Relaciones con familiares, amigos.

Mi situación academica/profesional

16. ¿Alguna ocasión has tenido que pausar/suspender tus actividades deportivas por atender tus estudios (si,no)?
17. ¿Alguna ocasión has tenido que pausar/suspender tus actividades académicas/escolares por atender tus actividades deportivas (si,no)?
18. ¿Has considerado en abandonar definitivamente alguna de las dos?
19. Recibes algún apoyo económico/becas por tu participación en actividades deportivas en tu institución educativa?
20. ¿Recibes algún apoyo económico/becas por tu participación en actividades deportivas en tu institución educativa?
21. Recibes algún apoyo económico/becas escolar académica?
22. ¿Consideras que combinar actualmente el deporte con la escuela, afecte tu rendimiento académico?

Anexo 4 Formulario en Google Form.

Formulario con los tres instrumento a aplicar.

Link: <https://forms.gle/PcCAfcYYPpR8ToBA8>



Percepción de la relación entre rendimiento académico y el estrés en estudiantes universitarios deportistas practicantes de Taekwondo.

El siguiente formulario forma parte de una investigación académica. No existen respuestas buenas o malas, toda la información recaudada será utilizada únicamente con fines educativos.

Agradezco tu respuesta con la mayor transparencia y veracidad posible a los diversos cuestionamientos a continuación presentados en este cuestionario, lo cual permitiría un acercamiento científico a la realidad concreta de los estudiantes de Nivel Superior con el propósito de conocer el estrés percibido en jóvenes practicantes de la disciplina de Taekwondo y su efecto en el rendimiento académico.

¡ADELANTE!

Sección 2 de 4

Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS).

Versión española de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor.

Instrucciones.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Situación *

Sección 3 de 4

INVENTARIO SISCO SV-21



El siguiente inventario se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Instrucciones.

Por favor, responde lo que se pide.

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

Sección 4 de 4

Cuestionario Final



Instrucciones: señala en los distintos recuadros de cada pregunta la opción que corresponda a tus circunstancias actuales, o cuando sea preciso responde por escrito a las preguntas.

1. ¿Estudias en una institución pública o privada? *

¡GRACIAS!

Agradezco mucho tu tiempo y participación.
¡Mucho Éxito!

Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar en el que quieres estar mañana (Walt Disney).