

# ESTRÉS PERCIBIDO Y CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN COMPETIDORES FEDERADOS

## *PERCEIVED STRESS AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SPORT PERFORMANCE IN FEDERATED COMPETITORS*

Katherin Alexandra Iza Nasevilla <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Estudiante de la Carrera de Psicología Clínica. Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato, Provincia de Tungurahua, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8896-0872>. Correo: [kiza9642@uta.edu.ec](mailto:kiza9642@uta.edu.ec)

Lizbeth Carolina Eugenio Zumbana <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Docente. Mg. en Psicoterapia. Carrera de Psicología Clínica. Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato, Provincia de Tungurahua, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6953-8090>. Correo: [lc.eugenio@uta.edu.ec](mailto:lc.eugenio@uta.edu.ec)

\* Autor para correspondencia: [kiza9642@uta.edu.ec](mailto:kiza9642@uta.edu.ec)

### Resumen

El estrés percibido y las características psicológicas son factores que inciden en el rendimiento deportivo, ya que esto repercute en la competencia y la obtención final de resultados. El objetivo general del estudio fue determinar la relación entre el estrés percibido y las características psicológicas del rendimiento deportivo en competidores que pertenecen a una federación deportiva. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, de corte transversal y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 126 deportistas con edades comprendidas entre 13 a 17 años pertenecientes a la categoría prejuvenil que practican diversos deportes, quienes fueron seleccionados a partir del muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó el test de Estrés Percibido (SPSS-14) y el cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Los resultados determinan una correlación negativa moderada entre las variables ( $R = -0.592$   $p < 0.001$ ), encontrándose niveles leves de estrés percibido y características psicológicas altas. Por otra parte, existe una diferencia significativa según el sexo, estableciendo que los hombres presentan mejores habilidades mentales en comparación con las mujeres. Se concluye que el estrés percibido se relaciona de manera directa con las características psicológicas del rendimiento deportivo.

**Palabras clave:** atletas; características psicológicas; competencia deportiva; estrés; salud mental

## Abstract

*Perceived stress and psychological characteristics are factors that affect sporting performance, as this has an impact on competition and the final achievement of results. The general objective of the study was to determine the relationship between perceived stress and the psychological characteristics of sports performance in competitors belonging to a sports federation. The methodology used was quantitative, cross-sectional and non-experimental design. The sample consisted of 126 athletes aged between 13 and 17 years belonging to the pre-juvenile category who play various sports, who were selected on the basis of non-probabilistic convenience sampling. The Perceived Stress test (SPSS-14) and the questionnaire of Psychological Characteristics Related to Sports Performance (CPRD) were applied. The results determine a moderate negative correlation between the variables ( $R = -0.592$   $p < 0.001$ ), finding mild levels of perceived stress and high psychological characteristics. On the other hand, there is a significant difference according to sex, establishing those men present better mental abilities compared to women. It is concluded that perceived stress is directly related to the psychological characteristics of sports performance.*

**Keywords:** *athletes; psychological characteristics; sport competition; stress; mental health; stress; mental health*

**Fecha de recibido:** 19/09/2023

**Fecha de aceptado:** 26/11/2023

**Fecha de publicado:** 01/12/2023

## Introducción

La población a nivel mundial presenta incrementos significativos en los problemas emocionales, los cuales son la causa de crisis en distintos ámbitos, por tanto es importante destacar que desde la época de la pandemia los índices de estrés se modificaron, de manera que se ha incrementado porcentualmente la sintomatología y el número de personas afectadas (Chávez et al., 2021). Sin embargo, el estrés enfatiza la complejidad de los desafíos que los individuos enfrentan durante tiempos difíciles, por lo que las medidas de aislamiento y distanciamiento social fueron oportunas para controlar la propagación del virus, estas restricciones además de causar un malestar psicológico han contribuido en el deterioro de la salud mental y es por ello que produce en las personas sentimientos de miedo, frustración y estrés (V. Suárez et al., 2020).

El estrés percibido por generaciones ha causado malestar en las personas, por lo cual en la actualidad se sigue registrando datos relevantes (Bocanegra, 2021). Según estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud (2023) el número de personas que experimentó sintomatología de estrés fue el 50%, lo que manifiesta un estado de preocupación mental producido por situaciones difíciles. Del mismo modo, se ha identificado datos relevantes en Ecuador que destacan al estrés como uno de los principales factores que afectan la salud mental. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (2020) alrededor del 27,4% de la población del país padeció síntomas relacionados con el estrés, los cuales pueden ser irritabilidad, ansiedad, tristeza y falta de concentración.

El fenómeno del estrés es el grado en que una situación es valorada como incontrolable, impredecible y agobiante, esto se da ante una acción que es temida y sobrepasa los recursos de afrontamiento del individuo (Cohen et al., 1983). Por su parte, Lazarus & Folkman, (1984) expresa que el estrés es un sentimiento negativo, mismo que ocurre cuando un individuo debe enfrentar dificultades y no puede manejar adecuadamente las demandas que le exige el entorno, lo que conlleva a una respuesta fisiológica, emocional y conductual en aquellas situaciones que son consideradas como una amenaza.

El estrés se divide en diferentes tipos que depende del lugar o de la situación en la que se presente el problema puede ser a nivel académico, familiar y laboral, estas dificultades generalmente sobrepasan las exigencias de los individuos que lo perciben estresantes y angustiantes, de esta forma se produce el estrés percibido que es el enfoque principal de este artículo (Lanuque, 2020; Peiró & Rodríguez, 2008). El estrés percibido, por su parte, puede definirse como una reacción fisiológica y emocional que aparece como resultado de la evaluación subjetiva que el individuo realiza frente a una situación desafiante y amenazante (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019).

La teoría de estrés descrito por Lazarus & Folkman (1986) adopta una orientación cognitiva con un enfoque transaccional, lo que quiere decir que la situación implica considerar al individuo y el ambiente en una relación circular, dinámica y recíproca, la cual contribuirá para una interacción entre ambos. Es así que el objetivo del modelo consiste en que a pesar de que las personas compartan exigencias parecidas, siendo estresores diferentes para cada individuo, es importante señalar que algunos individuos perciben las exigencias como amenazantes, mientras otras las relacionan con oportunidades demostrando una tendencia al alza, lo cual es algo que se presenta en los deportistas, ya que constantemente se enfrentan a situaciones desafiantes cuya magnitud excede sus propios recursos.

En un estudio se ha determinado que el estrés percibido, generalmente, influye de forma negativa en el rendimiento de los deportistas afectando el bienestar físico y psicológico. Además, variables situacionales se relacionan, como la carga de entrenamiento y competencia, así como el lugar del deportista (Wu et al., 2022). Un estudio realizado en España a 216 jugadores, se propuso relacionar el estrés percibido entre los competidores de voleibol; se registró índices que mostraban la relación entre las dos variables, ya que a mayor nivel de estrés por la competencia se generaba lesiones físicas, por ende, producía un bajo rendimiento competitivo. Se pudo notar también que el estrés puede causar afecciones físicas como las lesiones o fracturas (Gómez & Pérez 2020).

El estrés se deriva de múltiples causas y factores, las más relevantes durante años han sido las enfermedades crónicas, el ambiente en que se desarrolla la persona, problemas económicos, hábitos inadecuados, insomnio, entre otros pueden inducir en el apareamiento del estrés. Estas causas inciden en el desempeño deportivo, debido a que los competidores constantemente están en presión por parte de los entrenadores, quienes imponen las medidas adecuadas durante la competencia y exigen resultados positivos (Amagua et al., 2022).

El estrés percibido en el deporte es algo innegable, es así como diversas entidades como federaciones deportivas regionales y cantonales conocen sobre la incidencia, y aunque su fin ha sido el contribuir al desarrollo de cada una de las disciplinas deportivas, también se han preocupado por el desarrollo psicológico de los deportistas (Federación Deportiva Nacional del Ecuador [FEDENADOR], 2023). Es importante considerar la relación del estrés en el rendimiento de los jugadores en competición, en las que las

características psicológicas cumplen un papel fundamental para el rendimiento, por tal motivo, el deporte incluye diferentes tipos de prácticas y disciplinas, que implican desde aquellas que son recreativas hasta los deportes de competición, estos últimos factores son los que exigen mayor nivel y éxitos deportivos, ya que, incluso se ha requerido formar parte de una federación deportiva Iñigo Mujika et al., (2018), puede decirse entonces que el factor psicológico tiene relación con el rendimiento deportivo porque incluye adoptar requerimientos físicos, técnicas y tácticas, mismos que exigen una disposición psicológica. Por lo tanto, la actividad psicológica es una herramienta para el resultado de una acción o actividad deportiva, para la cual se tiene en cuenta aspectos como la motivación, los puntos anotados y las victorias obtenidas por los deportistas en una competencia (Rocha et al., 2018). A la vez permite a los entrenadores conocer el perfil psicológico del deportista con vista a mejorar el rendimiento competitivo en diversos contextos, así crear habilidades y estrategias psicológicas en la preparación precompetitiva (Recabal et al., 2021).

Cabe mencionar que para lograr la mejora del rendimiento se han realizado varios estudios. Una investigación llevada a cabo a 200 deportistas mexicanos pertenecientes a la categoría alta se identificó que la intervención biofeedback permite reducir los niveles de estrés en los deportistas y recuperar el rendimiento, registrando resultados alentadores, ya que incidieron tanto en el desempeño personal como grupal (Cadena, 2019). Otro estudio semejante realizado en España a 7 deportistas, tenía como objetivo comprobar si las técnicas de relajación puede disminuir el estrés en jóvenes boxeadores, para lo cual los resultados demostraron que antes del taller los niveles de estrés eran moderados y después los síntomas de estrés disminuyeron, por lo tanto el estudio concluye que las técnicas de relajación son percibidas por los deportistas como herramientas útiles para el control de estrés, las más aceptada por los participantes fue la técnica de Relajación Autógena de Schultz que ayudó a tener una autorregulación tanto en el ámbito deportivo como en otros ámbitos extradeportivos, como el académico (Olmedilla et al., 2021).

Otra investigación similar realizada a 17 futbolistas jóvenes masculinos pertenecientes a una federación española tuvo como propósito determinar la eficacia de un programa de intervención psicológica (Contracción Cognitiva-Trasgación del Comportamiento) en la aplicación inicial los niveles de estrés eran significativos y post intervención los resultados indicaron una mejora en el desempeño deportivo, es decir los niveles de estrés se disminuyeron mediante las técnicas psicológicas (Olmedilla et al., 2019). La explicación neurológica menciona que los niveles de estrés se asocian con la activación de las neuronas en la amígdala y con la secreción de cortisol y oxitocina, siendo así que las técnicas de control de estrés, por su parte, tienen como propósito reducir la liberación de estas hormonas (Li et al., 2020).

Gimeno et al., (2001) menciona las dimensiones de las características psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo son: (1) el control de estrés debe ejercerse de acuerdo a las demandas del entrenamiento y competiciones, (2) la influencia de la evaluación de rendimiento debe estar acorde a la respuesta del deportista en situaciones en las cuales él mismo evalúa su propio desempeño, la percepción de otras personas como el entrenador sobre el rendimiento (3) motivación, esto aumenta el interés para entrenar, además de plantearse metas u objetivos competitivos, (4) la habilidad mental es la preparación consciente del deportista antes de competir, lo cual debe estar ajustado, (5) la cohesión grupal es la integración del jugador con los miembros del equipo. Estos criterios cuantificables permiten evaluar y comparar el desempeño de los jugadores de alto rendimiento pertenecientes a federaciones.

El rendimiento deportivo presenta varias características positivas cuando el deportista logra superarse mentalmente y manejar la presión, por lo cual se han registrado diversos estudios, por ejemplo, Suárez & Jiménez (2021) analizó a 171 deportistas federados españoles, los cuales revelaron que las características psicológicas influyen en el rendimiento de deportistas competidores, de igual forma se destaca que entre las características que presentaron fueron autoestima, motivación e inteligencia emocional, factores que ayudan durante una competencia, evidenciando que la motivación es relevante para la consecución de las metas u objetivos de los deportistas y alcanzar el éxito en el ámbito competitivo.

Por su parte Lorenzón et al., (2022) identificó las características psicológicas del estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento deportivo y motivación en 107 deportistas que constantemente están compitiendo, se determinó que estos afectan al desempeño y rendimiento de los mismos. En una investigación similar realizada en la universidad de Pakistán se identificó que la agresión, violencia, estrés y ansiedad influyeron en el rendimiento deportivo de 960 participantes, debido a la falta de control personal y carecimiento de habilidades para manejar las características psicológicas (Gümüşdağ & İlhan, 2022). También se ha encontrado que jóvenes deportistas por la falta de experiencia competitiva, presentan malestar en los factores psicológicos que perjudican el bienestar personal (Olmedilla et al., 2019).

Por lo expuesto anteriormente, el aumento del estrés percibido que afecta el rendimiento deportivo demuestra la importancia de un estudio que aporte al entendimiento de la problemática, por esta razón, la investigación tiene como objetivo general determinar la relación entre el estrés percibido y las características psicológicas del rendimiento deportivo en competidores federados. En sus objetivos específicos se propone evaluar el nivel de estrés percibido en los competidores federados. Asimismo, examinar las medias de puntuación de la escala de características psicológicas del rendimiento deportivo y finalmente, comparar las características psicológicas del rendimiento deportivo según el sexo.

## Materiales y métodos

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo puesto que se obtendrán las medias a través de instrumentos validados y estandarizados, su alcance es descriptivo-correlacional ya que realiza la descripción de las dos variables: estrés percibido y características psicológicas del rendimiento deportivo para relacionarlas, el diseño de estudio es no experimental porque no se manipulan ni se controlan las variables. Finalmente se emplea un corte transversal debido a que se aplicara los instrumentos en un solo momento (Núñez Peña, 2011).

### Muestra

La muestra estuvo constituida por 126 deportistas, pertenecientes a una institución deportiva de la ciudad de Ambato. Del total de participantes, el 25,4% de la muestra son hombres (n=68), mientras que el 27,8% son mujeres (n=58).

Se utilizó un muestro no probabilístico, el cual se escogió por conveniencia, permitiendo un fácil acceso a la muestra, lo cual ayudo a una participación adecuada en la investigación (Otzen & Manterola, 2017). Los criterios de selección aplicados para determinar a los participantes que formaron parte del estudio son: el rango de edad entre 12 a 17 años, pertenecer legalmente a una federación en este caso de Tungurahua, ser parte de la categoría prejuvenil, firma de la carta de consentimiento informado por los representantes legales

y por parte de los deportistas aceptar participar en la investigación. Se excluyó a los deportistas que presentan una lesión física, misma que les impida asistir a los entrenamientos y responder a la evaluación.

### Instrumento

El cuestionario de Estrés Percibido (PSS-10) fue implementado por (Cohen et al., 1983). Para la investigación presente se utilizó la versión española de la Perceived Stress Scale (PSS-14). Esta última versión es el instrumento original que fue adaptada y validada con una consistencia interna de  $\alpha = 0,81$ . Este valor fue concebido por (Remor, 2006) sirve para evaluar el grado en que las personas suelen hallar un indicio de que la vida es impredecible, incontrolable o también indica la sobrecarga que sufre el individuo durante el último mes. Este cuestionario consta de 14 ítems, los cuales tienen un formato de respuesta tipo Likert, que varía entre 0 a 4. Cabe señalar que 0 corresponde a “nunca”, 1 “casi nunca”, 2 “de vez en cuando”, 3 “a menudo” y 4 “muy a menudo” (Torres et al., 2015). Por su parte, los ítems 1, 2, 3, 4, 8, 11, 12 y 14 hacen referencia al estrés percibido. En cambio, las preguntas 4, 5, 6, 7, 9 y 13, se refieren al afrontamiento del estrés percibido. Para obtener la puntuación total, se suma tantos los valores naturales 1,2,3,4,8,11,12,14 y se debe invertir los valores de los ítems 4,5,6,7,9 y 13, así: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0. Finalmente, se tiene que sumar los 14 ítems, se debe señalar que los puntos de corte son: 0 a 18 estrés no percibido, de 19 a 28 estrés percibido leve, de 29 a 38 estrés percibido moderado y de 39 a 56 estrés percibido severo (Rivas & Martínez, 2016).

Para evaluar la segunda variable, se utilizó el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD). Se utilizó la versión original de Gimeno, promulgado en el año 2001, su fiabilidad y validez tiene una consistencia interna de  $\alpha = 0,85$ ; a su vez, se divide en 5 dimensiones, cada una tiene una adecuada validez: factor 1 control de estrés de  $\alpha = 0,88$ ; factor 2 influencia de la evaluación del rendimiento de  $\alpha = 0,72$ ; factor 3 motivación  $\alpha = 0,62$ ; factor 4 habilidad mental  $\alpha = 0,34$  y cohesión de equipo  $\alpha = 0,72$ . Cabe señalar que el cuestionario está conformado por 55 ítems, y tiene un formato de respuesta Likert, con las siguientes opciones: totalmente en desacuerdo, parcialmente en desacuerdo, medio, parcialmente en acuerdo, totalmente de acuerdo. Los ítems, a su vez, se distribuyen en las dimensiones: control de estrés 1, 3, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 19, 20, 21, 24, 26, 30, 32, 38, 41, 43, 54; influencia de la evaluación del rendimiento deportivo 9, 16, 28, 34, 35, 42, 44, 46, 47, 51, 52, 53; motivación 4,15,29,31,33,39,49,55; habilidad mental 2, 7, 23, 25, 37, 40, 45, 48, 50 y cohesión de equipo 5, 11, 18, 22, 27, 38 (Gimeno et al., 2001).

La puntuación total puede ser obtenida de forma única en las dimensiones, tan solo al sumar los resultados de cada dimensión. Se obtiene con ello los niveles, mismos que son; control de estrés muy bajo 0 a 16, bajo 17 a 32, medio 33 a 48, alto 49 a 64 y muy alto 65 a 80; en la influencia de la evaluación del rendimiento deportivo muy bajo 0 a 10, bajo 11 a 19, medio 20 a 29, alto 30 a 38 y muy alto 39 a 48; en la motivación muy bajo 0 a 6, bajo 7 a 13, medio 14 a 19, alto 20 a 26 y muy alto 27 a 32; habilidad mental muy bajo 0 a 7, bajo 8 a 14, medio 15 a 22, alto 23 a 29, muy alto 30 a 36; cohesión de grupo muy bajo 0 a 5, bajo 6 a 10, medio 11 a 14, alto 15 a 19, muy alto 20 a 24 (Pagano & Vizioli, 2020).

### Procedimiento

Se tramitó los permisos dirigidos a la máxima autoridad de la institución deportiva seleccionada, cuando fueron aceptados, se redactó una carta de compromiso la cual quedó de constancia. Posterior, se coordinó los horarios con los entrenadores de acuerdo al área de entrenamiento de los deportistas. Se generó, además, el

primer acercamiento con los adolescentes, a quienes se les entregó el consentimiento informado para la correspondiente autorización de los representantes. La recolección de datos se realizó durante los descansos y finalización de cada entrenamiento, por lo que se explicó a los deportistas de forma general el objetivo de estudio, además que se garantizaba el anonimato y la confidencialidad. Posteriormente, se les recogió la autorización firmada y se entregó los test en físico. La duración de la aplicación fue aproximadamente de 30 minutos. Los resultados obtenidos de los test psicométricos fueron recopilados en una hoja de cálculo de Excel, se los analizó y codificó de manera agregada mediante el programa estadístico Jamovi 2.3.26.

## Resultados y discusión

### Análisis de la distribución sociodemográfica

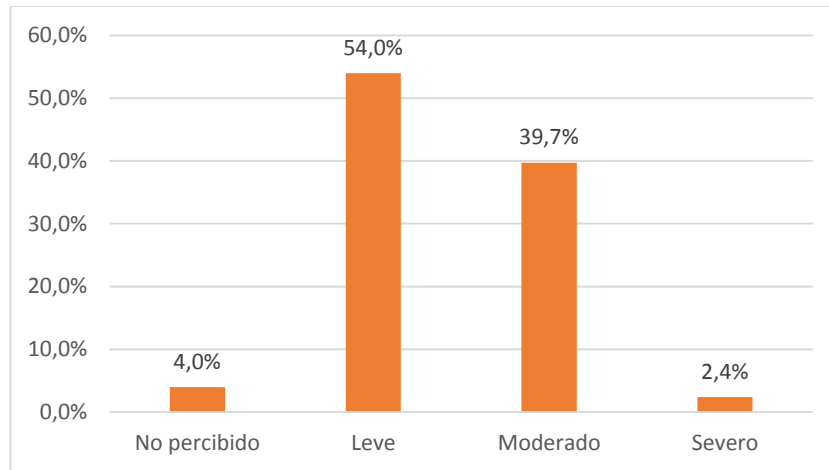
En cuanto a las características sociodemográfica de la muestra de estudio se observa el total de participantes según el deporte que practican se distribuye de la siguiente forma: ajedrez el 6.3%, atletismo 16.7%, baloncesto el 15.1%, boxeo el 4.8%, escalada deportiva 1.6%, fútbol 15.9%, gimnasia artística 2.4%, judo 7.1%, karate-do 4.0%, kick boxing 11.9%, lucha olímpica 4.0%, teakwondo 4.8%, tenis de mesa 3.2%, wushu 2.4%, de esta misma muestra se identificó que el 37.3% pertenecen a la zona rural y el 62.7% zona urbana.

**Tabla 1.** Correlación entre estrés percibido y las dimensiones de las características psicológicas del rendimiento deportivo.

		Control de estrés	Influencia del rendimiento deportivo	Motivación	Habilidad mental	Cohesión grupal	Total CPRD
<b>Total</b>	R de Pearson	-0.561	-0.341	-0.373	-0.304	0.042	-0.592
<b>Estrés</b>	gl	124	124	124	124	124	124
<b>Percibido</b>	valor p	< .001	< .001	< .001	< .001		< .001

Se aplicó la prueba Shapiro-Wilk encontrando que se cumple con el supuesto de normalidad en los datos, de acuerdo a los valores obtenidos en la variable estrés percibido ( $p < 0.742$ ) y características psicológicas del rendimiento deportivo ( $p < 0.659$ ) por lo que se aplicó la prueba de correlación de R de Pearson.

En la tabla 1 se presentan los resultados en puntajes totales como en dimensiones de las características psicológicas del rendimiento deportivo. Con un 95% de confianza puede observarse que existe una correlación negativa moderada entre el estrés percibido y las características psicológicas ( $R = -0.592$ ,  $p < 0.001$ ). Se evidencia también una correlación negativa moderada con las siguientes dimensiones: control de estrés ( $R = -0.561$ ,  $p < .001$ ), influencia del rendimiento deportivo ( $R = -0.341$ ,  $p < .001$ ), motivación ( $R = -0.373$ ,  $p < .001$ ), habilidad mental ( $R = -0.304$ ,  $p < .001$ ). Por otro lado, no existe correlación con la dimensión cohesión grupal ( $R = 0.042$ ,  $p > 0.639$ ).



**Figura 1.** Nivel de estrés percibido.

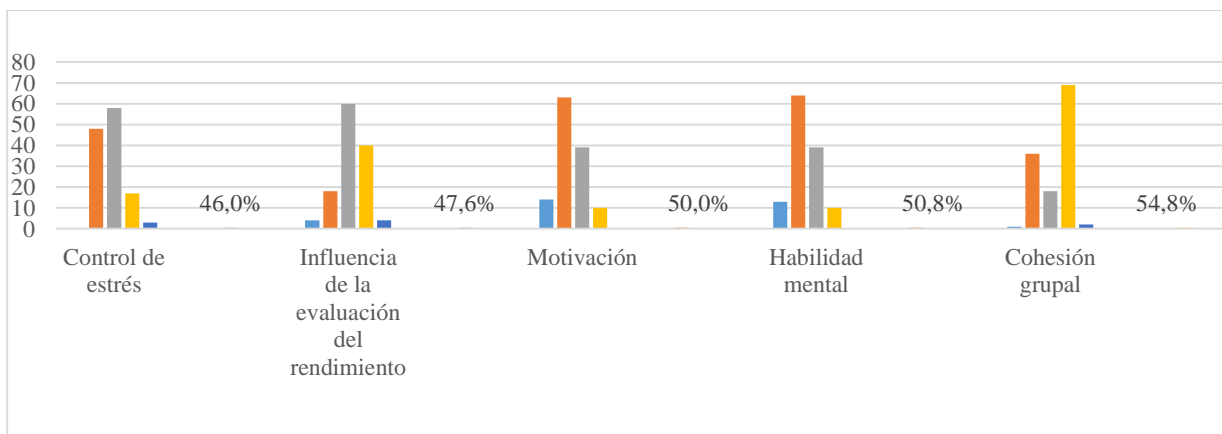
En la figura 1 se presenta la frecuencia y porcentaje de los niveles de estrés, donde predomina el nivel leve con el 54.0%, mientras que el 39.7% presentan un nivel moderado, el 4.0% no percibe estrés y la puntuación menor corresponde al 2.4% severo.

**Tabla 2.** Media de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y tabla de dimensiones

	n	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Total CPRD	126	121.8	122.0	20.20	58	166

**Nota:** DE: desviación estándar; n: muestra; CPRD: características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo

En la tabla 2 en cuanto a la media de puntuación de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, de los 126 evaluados, se evidencia que el puntaje total es de 122 ( $\pm 20.2$ ), con un puntaje mínimo de 58 y un puntaje máximo de 166.



**Figura 2.** Niveles de las dimensiones de las características psicológicas del rendimiento deportivo.

En la figura 2 se presentan los niveles de las dimensiones de las características psicológicas del rendimiento deportivo, el nivel más predominante es el medio que corresponde a las siguientes dimensiones; control de

estrés con un puntaje de 46.0%, la influencia de la evaluación del rendimiento con el 47.6%, cohesión grupal con el 54.8%, mientras que las dimensiones habilidad mental con el 50.8% y motivación con el 50.0%, corresponde al nivel alto.

### **Análisis de la comparación de medias de las características psicológicas del rendimiento deportivo según el sexo**

Tomando en cuenta que la distribución de los resultados de las variables fueron normales en estrés percibido ( $p < 0.742$ ) y características psicológicas del rendimiento deportivo ( $p < 0.659$ ) se aplicó la prueba t de Student, encontrando que con un 95% de confianza se demuestra que la media de puntuación de la dimensión habilidad mental presenta diferencias significativas en relación al sexo ( $t(124) = 2.896, p = 0.004$ ), ya que los hombres presentan mayor puntuación ( $M = 20.9$ ) en comparación de las mujeres ( $M = 18.3$ ).

Por otro lado, se identifica que no existe diferencias significativas en relación al sexo en las siguientes dimensiones; control de estrés registró (1.49 (124;  $p < 0.05$ ); influencia del rendimiento deportivo (0.52(124;  $p < 0.05$ ); motivación (-1.601(124  $p > 0.05$ ); habilidad mental (2.896(124;  $p > 0.05$ ) y cohesión grupal (-0.842(124;  $p > 0.05$ ).

### **Discusión**

El estrés percibido es una problemática que afecta el bienestar de las personas para el cumplimiento de las actividades cotidianas, además se pone en manifiesto la salud mental en los deportistas haciendo énfasis en la importancia de las características psicológicas que influyen en el desempeño de los jugadores unas actuando más que otras.

En la presente investigación se evidencia una correlación negativa moderada que existe entre el estrés percibido y las dimensiones de las características psicológicas del rendimiento deportivo, estos resultados demuestran que los niveles de estrés disminuyen y el rendimiento aumenta o viceversa. Se obtuvo un puntaje  $p < 0.05$  en las dimensiones: control de estrés, influencia del rendimiento deportivo, motivación y habilidad mental, esto se puede inferir a la presión e implicaciones constantes que tienen los deportistas en los entrenamientos, lo cual aumenta en las competencias. Resultado similar al estudio de Gómez & Pérez (2020) realizado a 216 jugadores de voleibol en España, su objetivo principal fue relacionar el estrés percibido en las lesiones de los deportistas de voleibol de competición que afecta el rendimiento, para lo cual se registró que a mayores niveles de estrés percibido mayor es el riesgo de sufrir lesiones y a mayor nivel de competición mayor riesgo de lesión afectando el rendimiento deportivo.

Luego de analizar las dos investigaciones, se llegó a la conclusión de que existen diferentes factores que influyen el rendimiento deportivo; entre ellos el estrés, mismo que puede aparecer cuando el deportista asume al desafío como difícil, por ende, no logrará cumplir con la meta, esta afectación hace que los niveles de estrés suban considerablemente y provoquen un efecto perjudicial o un bloqueo por parte del deportista. Sin embargo, cuando las características psicológicas se ven afectadas puede resultar un bajo desempeño en el rendimiento de los competidores, además otras causas que contribuyen a este fenómeno es la duración de las lesiones que interrumpe que el deportista continúe entrenando y la presión ejercida por lo entrenadores durante las competencias.

En cuanto a los niveles de estrés percibido los datos demostraron que los deportistas presentaron altas puntuaciones en el nivel leve con 54.0%, lo que quiere decir que los deportistas se vean afectados por los diferentes factores estresores que influyen en el bienestar, pero buscan habilidades de afrontamiento para sobresalir y seguir destacando en todos los ámbitos no únicamente en el deporte; resultado que se relaciona con la investigación de Rivas & Martínez (2023), en el cual plantearon como objetivo comparar el estrés en un grupo de universitarios deportistas competitivos y un grupo de estudiantes que no practican deporte, los resultados identificaron niveles bajos de estrés con el 10.0% en estudiantes que realizan deporte, además demuestran mayor bienestar psicológico, todo esto en comparación con los deportistas que no realizan ningún deporte. En los dos estudios se demuestra la influencia que tiene los niveles de estrés en el desempeño de los jugadores, también que los deportistas universitarios que practican deporte son los que no presentan niveles significativos de estrés y mantienen un adecuado desempeño académico.

En otra investigación similar realizada en Chile a 135 jugadores, tuvo como propósito evaluar las variables de motivación, ansiedad, estrés y depresión en deportistas universitarios que se reincorporaron a las actividades después del confinamiento por COVID-19, los resultados demostraron niveles bajos entre la motivación intrínseca, la ansiedad y estrés con la depresión (Sáez, 2023). Lo que se puede mencionar que los estudiantes al regresar a un nuevo ciclo académico y deportivo de forma presencial muestran un estado mental favorable por lo que mediante la pandemia los adolescentes consideraban al deporte como un efecto positivo de la autodeterminación, ya que al realizar actividad física permitía mejorar el nivel académico, creando estrategias de afrontamiento durante el confinamiento y optimizando los hábitos cotidianos hasta llegar a convertirse en una disciplina. Por su parte el estrés al registrar niveles bajos en los sujetos permite una adecuada adaptación de la virtualidad a la presencialidad, lo cual permitirá enfrentar de manera satisfactoria las diversas áreas del desempeño universitario y deportivo (Barahona & Ojeda, 2019).

En lo que respecta a los niveles de las características psicológicas del rendimiento deportivo, se evidencia un nivel alto en la dimensión habilidad mental con el 50.8% y motivación con el 50.0% haciendo referencia a que los deportistas tienen mayor habilidad para establecer objetivos y obtener resultados positivos durante las competencias, además realizar un análisis del desempeño personal y ejecutar un ensayo conductual de la imaginación al predecir los resultados; lo que difiere del estudio realizado por Almendros et al., (2022) a 44 jugadores de pádel, el objetivo era identificar las principales características psicológicas de los deportistas con el reactivo CPRD en el cual se registró que el mayor puntaje pertenece a la dimensión control de estrés, otro dato que arrojó el estudio fue que los jugadores de pádel presentan niveles inferiores en todas las escalas con respecto a la muestra general. Por lo cual, es importante destacar las habilidades psicológicas que representan un papel transcendental en el rendimiento deportivo en este caso fue el control de estrés lo cual afecta la concentración, confianza, a la vez crea temor en los deportistas, ya que va más allá de los exigencias tanto técnicas, tácticas físicas y reglamentarios que el deporte demanda para su óptimo desempeño.

Una investigación similar realizada por Zafra & Laguna, (2011) en Madrid tuvo como propósito relacionar las lesiones deportivas sufridas por los jugadores de balonmano y determinar las características psicológicas en 100 participantes mediante el cuestionario CPRD, los resultados demuestran que existe puntuaciones altas en la dimensión control de estrés, infiriendo a que los deportistas son propensos a sufrir más lesiones físicas que afectan el desempeño en competencia, es decir los jugadores presenten altos niveles de lesiones musculares debido a que tienen menos recursos psicológicos y presentan debilidad en el afrontamiento. Todo

esto presenta una afectación directa y perjudicial el desempeño, según la teoría de lesiones de (Andersen & Williams 1988).

Por otro lado, la comparación de las medias de las características psicológicas del rendimiento deportivo con relación al sexo se identificó que existe una diferencia significativa en la dimensión de habilidad mental, ya que los hombres muestran puntuaciones superiores que las mujeres; puesto que los hombres presenten mejor capacidad para establecer objetivos y puedan lograr un buen desempeño en competencia, y sobre todo mantener una autorregulación cognitiva. Lo opuesto resultó en la investigación realizada por Olmedilla, et al., (2021) en futbolistas españoles jóvenes, en el que se pudo evidenciar que el rendimiento deportivo difiere en cuanto al género, los resultados señalan que los varones acostumbra presentar mayores niveles de control de estrés e influencia de la evaluación de rendimiento, entre tanto, las mujeres suelen tener puntajes más elevados en cohesión de equipo esto puede ser porque las mujeres tienen habilidades de relacionarse con los miembros del equipo, además se considera que los mejores resultados se obtiene de forma colectiva.

Por su parte, Raimundi et al., (2022) logró identificar habilidades psicológicas y autonomía en las mujeres, mientras que en los hombres evidenció la falta de control de afrontamiento, también las diferencias se consideran en función al nivel de competencia de los deportistas. Otro trabajo realizado en España mostró que las mujeres futbolistas puntuaron más alto que los hombres en cuanto a la motivación y control de estrés, esto hace inferencia a que tanto hombres como mujeres tienen habilidades en las cuales se destacan de forma diferente, es por ello que se hace indispensable la autonomía y la especificación de ejercicios para cada género. Asimismo los entrenadores por su parte deberían ejecutar ejercicios diferenciados puesto que es de gran relevancia para crear climas de trabajo que posibiliten el desarrollo de estrategias psicológicas para obtener un bienestar óptimo y así los hombres podrían tener más control emocional según el deporte que practiquen, además, esto ayudaría para que los dos géneros puedan establecer mayor capacidad para reflexionar sobre sus procesos y como seguir mejorando para afrontar los desafíos en los entrenamientos y partidos (Ruiz et al., 2020).

Finalmente se debe destacar las limitaciones que la investigación presentó, en donde se consideró la falta de estudios que tienen correlación entre el estrés percibido y las características psicológicas del rendimiento deportivo en el contexto de deportistas de alto rendimiento. En cuanto a la edad, los estudios se han realizado para deportistas universitarios o mayores, pero no ha existido una identificación en la muestra de prejuveniles, por esta razón, no se ha sustentado la relación entre ambas variables. De esta manera, se pudo profundizar en temas que los incluya, ya que son de gran interés para la población.

## Conclusiones

En la presente investigación se concluye que existe una correlación negativa moderada entre el estrés percibido y las características psicológicas del rendimiento deportivo en competidores federados, además se identificó un nivel leve de estrés percibido en los jugadores. Finalmente, en cuanto a la media de estrés percibido y características psicológicas según el sexo se evidenció una diferencia significativa en la dimensión habilidad mental entre hombres y mujeres, es decir los hombres tienden a plantearse mejor los objetivos para obtener buenos resultados.

Se pudo demostrar que los jugadores se enfrentan constantemente a factores estresantes que afectan no solo al desempeño deportivo sino también otros aspectos de sus vidas, que pueden llegar a ser impredecible e incontrolable, además de tener sobrecarga, lo cual, afecta algunas características psicológicas. Es importante destacar que los competidores son capaces de implementar estrategias de afrontamiento mediante la motivación, la proyección de objetivos y el desempeño colectivo, lo que les permite alcanzar un rendimiento deportivo óptimo durante los entrenamientos y mantener un equilibrio emocional durante la competencia.

## Referencias

- Almendros-Pacheco, J.,<sup>1</sup> Moral-García, J.E.,<sup>2</sup> Arroyo-Del Bosque, R.,<sup>1</sup> & Maneiro, R. (2022). Análisis de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento de. educación física y deporte.
- Amagua, C. A. P., Ortega, V. E. P., Ascuntar, Y. B. R., & Cahuatijo, Y. E. S. (2022). Factores sociodemográficos, calidad de vida y afrontamiento del estrés percibido en población ecuatoriana expuesta a la pandemia (covid – 19). REVISTA U-Mores, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.35290/ru.v1n2.2022.598>
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A Model of Stress and Athletic Injury: Prediction and Prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294-306. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.3.294>
- Barahona-Fuentes, G., & Ojeda, Á. H. (2019). Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte. *Revista Educación Las Américas*, 9, 81-88. <https://doi.org/10.35811/rea.v9i0.59>
- Bocanegra Guevara, A. P. (2021). Estrés percibido: Una revisión sistemática de la literatura científica en los últimos 10 años. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/27428>
- Cadena, C. H. G. (2019). Impacto de una intervención con entrenamiento *biofeedback* en el nivel estrés, recuperación y rendimiento deportivo.
- Censos, I. N. de E. y. (2020). INEC publica el Calendario Estadístico 2023. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/inec-boletin-publica-calendario-estadistico-2023/>
- Chavez, S., Long, B., Koyfman, A., & Liang, S. Y. (2021). Coronavirus Disease (COVID-19): A primer for emergency physicians. *The American Journal of Emergency Medicine*, 44, 220-229. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2020.03.036>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983a). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Remor, E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS).
- Federación Deportiva Nacional del Ecuador, F. (2023). FEDENADOR – Federación Deportiva Nacional del Ecuador.

- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. D. C. (2001). El cuestionario «características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo»(CPRD): Características psicométricas. *Análise psicológica*, 19(1), 93-113.
- Gómez, G. R., & Pérez-Farinós, N. (2020). Influencia del estrés en el origen de lesiones en voleibol de competición. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(3), 131-142.
- Hayrettin Gümüşdağ y Aydın İlhan. (2022). The Effect of Psychological Characteristics on Performance in Athletes. *Psychology and Behavioral Science International Journal*.
- Iñigo Mujika, , Shona Halson, , Louise M. Burke, , Gloria Balagué, & , and Damian Farrow. (2018). An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports in: *International Journal of Sports Physiology and Performance* Volume 13 Issue 5 (2018). <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsp/13/5/article-p538.xml>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, S. y Folkman, R.S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. - Buscar con Google. (s. f.). Recuperado 16 de octubre de 2023, de <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Lazarus%2C+S.+y+Folkman%2C+R.S.+%281986%29.+Estr%3%A9s+y+procesos+cognitivos.+Barcelona%3A+Mart%3ADnez+Roca>.
- Li, S., Wu, Q., & Chen, Z. (2020). Effects of Psychological Interventions on the Prevention of Sports Injuries: A Meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8, 232596712092832. <https://doi.org/10.1177/2325967120928325>
- Lorenzón, J. I., González Insua, F., Aceiro, M. A., Delfino, G., Lorenzón, J. I., González Insua, F., Aceiro, M. A., & 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>
- Núñez Peña, M. I. (2011). *Diseños de investigación en Psicología*. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/20322>
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., & Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: Diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127-137.
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Robles-Palazón, F. J., Verdú, I., & Ortega, E. (2019). Psychological Intervention Program to Control Stress in Youth Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, 10, 2260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02260>
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I., Olmedilla-Caballero, B., Sevilla, Á., & Gómez-Espejo, V. (2021). Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-10.

- Organización Mundial de la Salud. (2023). Día Mundial de la Salud 2023—Salud para Todos—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-2023-salud-para-todos>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pagano, A. E., & Vizioli, N. A. (2020). Adaptación del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). *Revista Evaluar*, 20(3), Article 3. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v20.n3.31713>
- Peiró, J. M., & Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles del psicólogo*, 29(1), 68-82.
- Raimundi, M. J., Celsi, I., & Otero, C. (2022). Habilidades psicológicas para el rendimiento de deportistas jóvenes: El papel de los estilos interpersonales percibidos de sus entrenadores/as. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 56(3), 1-19.
- Recabal, M. C., Campos, L. F. C. C. de, Campos-Campos, K., & Rocha, C. L. (2021). Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo en atletas de Boccia pertenecientes al Comité Paralímpico de Chile. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 8(2), 1139-1146. <https://doi.org/10.53820/rpcfad.v8i2.138>
- Rivas Cuesta, N., & Santana Martínez, E. Y. (2023). Comparación del estrés en estudiantes universitarios deportistas competitivos y estudiantes no deportistas. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/3085>
- Rocha, C. L., López, M. E. S., & Campos, L. F. C. C. de. (2018). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de runners adultos pertenecientes a clubes de Concepción. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 19(2), 1-9.
- Ruiz-Esteban, C., Olmedilla, A., Méndez, I., & Tobal, J. J. (2020). Female Soccer Players' Psychological Profile: Differences between Professional and Amateur Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4357. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124357>
- Sáez, D. A. H. (2023). Motivación, ansiedad, depresión y estrés en deportistas universitarios en tiempos de restricciones sanitarias producidas por la pandemia del covid 19. *RIAF. Revista internacional de actividad física*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.53591/riaf.v1i2.2246>
- Suárez, C. I., & Jiménez, M. de la V. M. (2021). Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-13.
- Suárez, V., Quezada, M. S., Ruiz, S. O., & De Jesús, E. R. (2020). Epidemiología de COVID-19 en México: Del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. *Revista clínica española*, 220(8), 463-471.
- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323-338. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>

- Torres-Lagunas, M. A., Vega-Morales, E. G., Vinalay-Carrillo, I., Arenas-Montaña, G., & Rodríguez-Alonzo, E. (2015). Validação das escalas PSS, AFA-R, HDRS, CES-D e EV em puérperas mexicanas com e sem pré-eclâmpsia. *Enfermería universitaria*, 12(3), 122-133.
- Wu, D., Luo, Y., Ma, S., Zhang, W., & Huang, C.-J. (2022). Organizational stressors predict competitive trait anxiety and burnout in young athletes: Testing psychological resilience as a moderator. *Current Psychology*, 41(12), 8345-8353. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01633-7>
- Zafra, A. O., & Laguna, M. (2011). Lesiones y características psicológicas en jugadores de balonmano.