

Importancia del autodominio del estrés en universitarios deportistas durante la emergencia sanitaria en Perú

Importance of stress self-management in university athletes during the health emergency in Peru

Gladys Soledad Ramos-Aguilar de Cubas^{1*} <https://orcid.org/0009-0000-1280-520X>
Bertila Hernández-Fernández¹ <https://orcid.org/0000-0002-4433-5019>

¹Escuela de Posgrado Universidad César Vallejo, Perú

*Autor para correspondencia: gsramos@ucvvirtual.edu.pe

RESUMEN

Introducción: Durante la emergencia por COVID-19, universitarios deportistas en Perú enfrentaron estresores académicos y psicosociales que afectaron su salud mental y rendimiento, lo que exigió desarrollar habilidades de autorregulación.

Objetivo: Determinar la importancia del autodominio para controlar el estrés en universitarios deportistas.

Método: Se realizó un estudio cuantitativo, analítico y quasi-experimental con *pretest* y *postest* en 40 estudiantes deportistas en el 2^{do} trimestre de 2023. Se aplicó un cuestionario de siete ítems *Likert* de cinco puntos, adaptado localmente.

Tras el *pretest* se presentó un video educativo con técnicas de autodominio (control respiratorio y estrategias de afrontamiento). A las tres semanas se administró el *postest*. Hipótesis: H_0 (sin diferencia) vs H_a (con diferencia), $\alpha \leq 0,05$. Los datos se introdujeron en una hoja de cálculo *Excel*; y se realizó el análisis con la prueba t de *Student*.

Resultados: Los resultados concuerdan con la literatura sobre intervenciones breves de autorregulación; factores como resiliencia, autoestima y apoyo social modulan la eficacia. Al combinar la planificación deportiva, herramientas digitales y enfoques multifactoriales, se obtuvieron los siguientes resultados: media *pretest* 109,71 (estrés intermedio, rango 94–146); *postest* 78,57 (estrés bajo, rango 40–93). La diferencia



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

media fue de 31,14 puntos; desviaciones estándar similares. $P = 0,0098 (<0,05)$, rechazándose H_0 . La intervención redujo significativamente el estrés percibido, aunque algunos *ítems* mostraron cambios menores.

Conclusiones: Se concluye que, el autodominio permite a universitarios deportistas disminuir el estrés de nivel intermedio a bajo. Se recomienda integrar programas institucionales con técnicas prácticas y seguimiento prolongado.

Palabras clave: Estrés; autodominio; estudiantes; emergencia sanitaria.

ABSTRACT

Introduction: During the COVID-19 emergency, university athletes in Peru faced academic and psychosocial stressors that affected their mental health and performance, needing the development of self-regulation skills.

Objective: To determine the importance of self-control in managing stress among university athletes.

Method: Quantitative, analytical, quasi-experimental study with pretest and posttest in 40 student-athletes during the second quarter of 2023. A seven-items questionnaire with a five-point Likert scale, locally adapted, was administered. After the pretest, an educational video presenting self-control techniques (breath control and coping strategies) was shown. The posttest was administered three weeks later, that is, the Hypotheses: H_0 (no difference) vs H_1 (with difference), $\alpha \leq 0.05$. Data were processed in Excel and the analysis performed using Student's t-test.

Results: The results are consistent with the literature about brief self-regulation interventions; factors such as resilience, self-esteem, and social support modulate effectiveness. In combining sports planning, digital tools, and multifactorial approaches, the following results were obtained: pretest mean 109.71 (intermediate stress, range 94–146); posttest mean 78.57 (low stress, range 40–93). Mean difference was 31.14 points; similar standard deviations. $P = 0.0098 (<0.05)$, null hypothesis rejected. The intervention significantly reduced perceived stress, although some items showed minor changes.

Conclusions: Furthermore, self-control allows university athletes to reduce stress levels from moderate to low. It is recommended to integrate institutional programs with practical techniques and ongoing follow-up.



Keywords: Stress; self-control; students; health emergency.

Recibido: 08/09/2025

Aprobado: 21/01/2026

Introducción

El autodominio para el tratamiento del estrés se entiende como la capacidad de regular respuestas emocionales, cognitivas y fisiológicas frente a demandas externas, incorporando estrategias de autorregulación como el control respiratorio, que contribuyen a disminuir la activación autonómica y favorecen la estabilidad emocional. Investigaciones recientes evidencian que una adecuada autorregulación se asocia con menores niveles de estrés y depresión en estudiantes universitarios, especialmente en contextos de alta exigencia académica y social.⁽¹⁾

Durante la emergencia sanitaria, los estudiantes universitarios experimentaron un incremento significativo de estresores académicos y psicosociales, lo que repercutió negativamente en su salud mental y desempeño académico. La literatura actual señala que la presión académica, combinada con factores emocionales y contextuales, incrementa el riesgo de ansiedad, depresión y agotamiento académico, lo que hace imprescindible el desarrollo de habilidades de autodominio y afrontamiento adaptativo.^(1,2)

El estrés académico se define como la respuesta negativa del estudiante ante las demandas del entorno educativo cuando estas son percibidas como excesivas o desbordantes. Este fenómeno se manifiesta mediante síntomas emocionales y físicos, tales como fatiga, ansiedad y desmotivación, así como consecuencias académicas que incluyen bajo rendimiento y desgaste progresivo. Estudios recientes han demostrado que los estresores académicos influyen directamente en la salud mental, siendo modulados por variables como el apoyo, bienestar social y la identidad personal.^(2,3)

Desde una perspectiva institucional, la evidencia resalta la importancia de implementar programas de gestión de la salud mental en el ámbito universitario, orientados a la prevención del estrés y al fortalecimiento de habilidades de autorregulación. Estas



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](#).

intervenciones incluyen acciones organizacionales, estrategias de apoyo psicológico y ajustes en la gestión académica, las cuales han mostrado efectos positivos en la reducción del estrés y en la mejora del bienestar estudiantil.^(4,5)

En estudiantes universitarios que participan activamente en actividades deportivas, el tratamiento del estrés adquiere particular relevancia, ya que deben equilibrar exigencias académicas y demandas físicas. En este contexto, la planificación estratégica, la gestión del potencial humano y la organización de actividades deportivas se convierten en elementos clave para promover el bienestar psicológico y prevenir la saturación física y emocional.⁽⁶⁾

Asimismo, se ha identificado que la resiliencia, autoestima y el apoyo social desempeñan un papel protector frente al agotamiento académico, lo que favorece las estrategias de afrontamiento más eficaces y reducen la probabilidad de *burnout*. Estos factores fortalecen el autodominio y contribuyen a una mejor adaptación frente a situaciones estresantes en el entorno universitario.

En consecuencia, el estrés constituye uno de los principales problemas de salud en la población universitaria actual, con repercusiones directas en el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la calidad de vida. Comprender el papel del autodominio como recurso personal para el tratamiento del estrés resulta fundamental para el diseño de intervenciones educativas y organizacionales eficaces. Por ello, el objetivo de la presente investigación es determinar la importancia del autodominio para el tratamiento del estrés en estudiantes universitarios deportistas, con evidencia que sustente las estrategias orientadas a fortalecer su salud mental y desempeño académico.

Métodos

La investigación se desarrolló con enfoque cuantitativo, de tipo analítico y diseño cuasi experimental, con *pretest* y *posttest* en un mismo grupo. La muestra estuvo conformada por 40 estudiantes universitarios deportistas durante la emergencia sanitaria en el Perú, que coincidió con el inicio de clases presenciales en 2023; todos completaron el cuestionario aplicado en este estudio.



Como instrumento se empleó un cuestionario de autorreporte breve, construido a partir de escalas validadas para medir el estrés percibido y la autorregulación, tomando como referencia recientes estudios sobre el estrés académico, apoyo social e identidad personal y su relación con desenlaces de salud mental^(1,2,3). El instrumento incluyó 7 ítems focalizados en experiencias emocionales, somáticas y conductuales asociadas al estrés y en prácticas concretas de autorregulación, (por ejemplo, control respiratorio y estrategias de afrontamiento), con una escala tipo *Likert* de cinco puntos que incluía Nunca = 1, Casi Nunca = 2, A veces = 3, Casi Siempre = 4 y Siempre = 5.

El criterio de inclusión tuvo en cuenta a los estudiantes que dieron su consentimiento informado, se encontraban cursando actividades presenciales en 2023 y que completaron ambos instrumentos (*pretest* y *posttest*). La medición inicial (*Pretest*) se aplicó durante la primera semana de abril de 2023 antes de la intervención audiovisual; posteriormente se mostró el video y se solicitó a los participantes comentar y practicar las estrategias propuestas; después de tres semanas se volvió a administrar el mismo cuestionario como *Posttest* durante la última semana de abril de 2023.

Para obtener las puntuaciones se sumaron las respuestas de cada ítem conforme a la ponderación indicada, generando una puntuación total por participante en *Pretest* y *Posttest*. Los rangos de puntuación operacionalizados en este estudio para los tres niveles de estrés fueron: Bajo 40–93 puntos, Intermedio 94–146 puntos y Alto 147–200 puntos. Los resultados individuales y grupales se ubicaron en la Tabla 1 de este capítulo.

Los datos se registraron y procesaron en una hoja de cálculo Excel; la presentación de resultados incluyó tablas descriptivas. Para evaluar la diferencia entre *Pretest* y *Posttest* se utilizó la prueba *T de Student* para muestras relacionadas, adoptando un nivel de significancia alfa ≤ 0.05 . Se plantearon las siguientes hipótesis:

- Ho No existe diferencia significativa entre las puntuaciones obtenidas antes y después de la intervención del autodominio.
- Ha Existe diferencia significativa entre las puntuaciones obtenidas antes y después de la intervención del autodominio.

La recolección y el procesamiento de las respuestas se realizaron durante los primeros días de mayo de 2023, y se verificó la integridad y consistencia de los datos antes de ejecutar los análisis estadísticos.



Resultados

En la tabla1 se muestran las puntuaciones de ambas pruebas para medir los ítems del estrés en dichos estudiantes. El promedio de puntuaciones del *pretest* fue 109,71 puntos correspondiendo al nivel de estrés intermedio (94 a 146 puntos), mientras que el promedio del *postest* fue de 78,57 puntos correspondiendo al nivel de bajo estrés (40 a 93 puntos). Esto indica una reducción media de 31,14 puntos tras la intervención educativa audiovisual. La puntuación más baja en el *pretest* se registró en los ítems 4 y 6 con 94 puntos cada uno; las diferencias entre *Pretest* y *Posttest* son mínimas en el ítem 4 (0 puntos) y reducidas en el ítem 6 (9 puntos), lo que indica que ciertas manifestaciones intrínsecas de inquietud permanecieron relativamente estables mientras otras dimensiones emocionales y somáticas mostraron mayor mejora.

Tabla 1. Puntuaciones del *Pretest* y *Posttest* para medir el autodominio

Ítems del Test para medir el estrés	Pretest	Posttest
1. Tarde demasiado para tranquilizarme	124	62
2. Me descontrolo en ciertas situaciones.	120	96
3. Me siento muy nervioso(a)	102	70
4. Noté que estaba inquieto(a).	94	94
5. Fue difícil relajarme.	114	74
6. No soporto apartarme de lo que me encanta hacer.	94	85
7. Sentí que estaba muy irritable.	120	69
Promedio o media aritmética	109,71	78,57
Desviación estándar	12,83	13,19

La desviación estándar fue aproximadamente 13 en ambos casos (*Pretest* 12,83 *Posttest* 13,19), lo que refleja una variabilidad semejante antes y después de la intervención. Este patrón indica que, aunque las medias cambiaron de forma significativa, la dispersión individual de las respuestas se mantuvo comparable, es decir, la intervención produjo un efecto general en la muestra sin generar una mayor heterogeneidad entre participantes. Estudios recientes muestran que intervenciones breves centradas en autorregulación y apoyo contextual suelen reducir niveles medios de estrés manteniendo una variabilidad individual similar.^(4,5)

Para la inferencia estadística se aplicó la prueba *T de Student* para muestras relacionadas con un nivel de significancia alfa 0,05; el valor *p* obtenido fue 0,009, menor



que 0,05 por lo tanto se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna,. Se concluye que existe una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones del *Pretest* y *Postest*. Este resultado concuerda con hallazgos de estudios que reportan disminuciones significativas del estrés y la sintomatología ansiosa depresiva tras intervenciones formativas y de autorregulación en estudiantes universitarios,⁽⁶⁾ y es congruente con modelos que plantean que el apoyo social y la identidad personal median la respuesta al estrés académico.^(7,8)

En conjunto, los datos indican que la exposición al material de instrucción seguido de la práctica de técnicas de autodominio se asoció a una reducción global del estrés percibido en la muestra de estudiantes deportistas, aunque algunos ítems específicos mostraron menor cambio, lo que indica la conveniencia de complementar la intervención con estrategias focalizadas para esas manifestaciones concretas.

Discusión

Los resultados muestran una reducción clara del estrés percibido tras la intervención audiovisual, lo que indica que pueden ser efectivas las estrategias breves de entrenamiento en autorregulación en contextos universitarios deportivos.^(9,10) Esta disminución promedio concuerda con estudios y experiencias de gestión institucional que indican que la implementación de acciones organizadas y programas de apoyo contribuyen a mitigar la carga emocional en estudiantes y personal vinculado a la salud y al deporte.^(11,12)

Es relevante destacar que la literatura reciente evidencia factores estructurales que modulan la respuesta al estrés, como la planificación estratégica de la carga académica y deportiva y la gestión del potencial humano; estas medidas facilitan la compatibilidad entre exigencias formativas y demandas físicas, lo que reduce la probabilidad de saturación.^(7, 16) Asimismo, intervenciones orientadas a fomentar actividades recreativas y espacios de esparcimiento han mostrado asociación con mejor desempeño laboral y mayor bienestar, lo que respalda la inclusión de estas medidas en programas universitarios.^(11, 12)

Algunos ítems concretos presentaron cambios menores, lo que sugiere que ciertas manifestaciones de estrés son más resistentes a intervenciones breves y requieren estrategias focalizadas o de mayor duración, tal como señalan estudios sobre



condiciones de vida y sobreexigencia en poblaciones que alternan labores y estudio. Además, variables individuales como cronotipo, autoestima y apoyo social pueden modular la eficacia de la intervención y explicar heterogeneidad en la respuesta.^(13, 14) La integración de tecnologías educativas y recursos digitales en la formación también aparece como una vía complementaria para fortalecer habilidades de afrontar y escalar las intervenciones, especialmente cuando se articula con una gestión curricular orientada a competencias.⁽¹⁵⁾ En consecuencia, los hallazgos apoyan una aproximación multifactorial con intervenciones didácticas sobre autorregulación combinadas con planificación institucional, apoyo social y actividades recreativas para maximizar el impacto en estudiantes deportistas.^(11, 15, 16)

Finalmente, se recomienda profundizar en diseños experimentales con mayor seguimiento temporal y complementarlos con medidas cualitativas que permitan entender por qué ciertos dominios del estrés cambian menos, con el fin de diseñar intervenciones más precisas y sostenibles en el tiempo.^(12, 17, 18)

Los estudiantes de Medicina demostraron que el autodominio puede reducir de manera significativa la percepción del estrés: las puntuaciones del *posttest* fueron menores que las del *pretest*, y el promedio del grupo pasó de un nivel intermedio a uno bajo. Este hallazgo indica que intervenciones breves centradas en técnicas de autorregulación y prácticas concretas (por ejemplo, control respiratorio y estrategias comportamentales), pueden producir cambios útiles en la experiencia emocional y el rendimiento académico. Se recomienda integrar sesiones prácticas sobre autodominio en la formación profesional y ofrecer espacios institucionales donde los estudiantes puedan practicar y consolidar estas técnicas. Investigaciones futuras deberían ampliar la muestra, evaluar los efectos a mediano plazo y combinar métodos cuantitativos y cualitativos para identificar qué componentes de la intervención resultan más eficaces. En términos aplicados, enseñar herramientas simples, repetibles y transferibles puede mejorar la calidad de vida y el desempeño de los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

- Chen B, Wang W, Yang S. The relationship between academic stress and depression among college students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional



- study from China. BMC Psychiatry. 2024[citado 11/11/2025]; 24(1): 46. Disponible en: <https://PMC.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10785333/>
2. Li P, Yang J, Zhou Z, Zhou Z, Liu T. The influence of college students' academic stressors on mental health during COVID-19: the mediating effects of social support, social well-being, and self-identity. Front Public Health. 2022[citado 11/11/2025]; 10: 917581. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.917581/full>
3. Córdova Olivera P, Moreno Juanes L, Sánchez Martínez M. Academic stress as a predictor of mental health outcomes in undergraduate students: evidence from a large cohort. Cogent Psychology. 2023[citado 11/11/2025]; 10:2232686. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/372171913 Academic stress as a predictor of mental health in university students](https://www.researchgate.net/publication/372171913_Academic_stress_as_a_predictor_of_mental_health_in_university_students)
4. Carmona Parra JA, Urrego Zuluaga CA. Gestión de la salud mental en estudiantes universitarios: retos y recomendaciones para programas de ayuda. GESTIONES. 2025[citado 11/11/2025]; 5(1):e-2508. Disponible en: <https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/103>
5. Castro Jaime GB, Narrea Revelo GA, Orrillo Padilla MG, Tárraga Torres RH. Uso de herramientas digitales en la motivación académica de los estudiantes de una universidad. GESTIONES. 2025[citado 11/11/2025]; 5(1):e-2509. Disponible en: <https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/119/556>
6. López Regalado O, Panduro Salas A, Muñoz Chávez GJ, Soto Espichan AA. Gestión funcionalia y liderazgo directivo para actividades deportivas y salud mental en estudiantes. GESTIONES. 2023[citado 11/11/2025]; 3(1):10-9. Disponible en: <https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/64/228>
7. Rojas Krugger JC, Ugaz Roque N. Planificación estratégica y gestión organizacional del potencial humano para planificar actividades deportivas y manejar el estrés. GESTIONES. 2024[citado 11/11/2025]; 4(1):e-2414. Disponible en: <https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/84/491>
8. Torres Flores I, Sánchez Sánchez M. Saturación laboral y su influencia en la gestión de condiciones laborales óptimas en instituciones de salud. Propuestas. GESTIONES.



- 2023[citado 11/11/2025]; 3(1):e-2301. Disponible en:
<https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/63/241>
9. Ayvar Bazán Z, Ramírez Vicente JC, Ramos Moreno EW. Gestión administrativa de actividades deportivas para la salud de coordinadores de programas sanitarios públicos: un estudio piloto. GESTIONES. 2023[citado 11/11/2025]; 3(1):1-10. Disponible en:
<https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/68/273>
10. Seminario Unzueta RJ, Pérez García PM, Micha Aponte RS, Ayvar Bazán Z. Modelo sociocrítico y la gestión de actividad física en estudiantes de educación de una Universidad. GESTIONES. 2022[citado 11/11/2025]; 2(1):e-2207. Disponible en:
<https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/65/397>
11. Barreto Espinoza LA, Barreto Espinoza ME. Sobreexigencia laboral y condiciones de vida del personal de salud de un hospital durante el periodo 2022-1. GESTIONES. 2022[citado 11/11/2025];2(1):1-8. Disponible en:
<https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/56/413>
12. Chávez Taipe YV, Micha Aponte RS, Soto Espichan AA. Gestión de actividades recreativas y desempeño laboral de los docentes de una institución de salud. GESTIONES. 2022[citado 11/11/2025]; 2(1):1-9. Disponible en:
<https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/60/386>
13. Valdez López YC, Marentes Patrón RA, Correa Valenzuela SE, Hernández Pedroza RI, Enríquez Quintero ID, Quintana Zavala MO. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*. 2022[citado 11/11/2025]; 65:248-59. Disponible en:
<https://revistas.um.es/eglobal/article/view/441711/315581>
14. Santamaría-Juárez KL. Cronotipo y su relación con el estrés percibido en estudiantes de medicina. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. 2022[citado 11/11/2025]; 21(3):469-75. Disponible en:
<https://revistahorizonte.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/4691/4151>
15. Moreno Muro JP, Caján Villanueva M, Chavez Taipe YV, Hernández Torres AM, Ramos León LL, Zapata Bellido MJ. La inteligencia artificial y la gestión del currículo universitario por competencias. GESTIONES. 2023[citado 11/11/2025]; 3(1):1-9. Disponible en: <https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/48/454>



16. Torres-Flores Y, Sánchez Sánchez M. Saturación laboral y su influencia en la gestión de condiciones laborales óptimas en instituciones de salud: propuestas. *GESTIONES*. 2023[citado 11/11/2025]; 3 (1):e-2301. Disponible en: <https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/63/241>
17. Copa Pérez JC, Espinoza Vásquez G, Ramírez Vicente JC, Rojas Fernández VH, Silva Herrera RE, Flores Pérez LK. Jerarquía educativa y gestión pedagógica-productiva en docentes universitarios. *GESTIONES*. 2024[citado 11/11/2025]; 4(1):e-2401. Disponible en: <https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/72/507>
18. Zhang J, Wen X, WMeng J. The relationship between stress and academic burnout in university students: mediating roles of social support and self-esteem. *Front Psychol*. 2025[citado 11/11/2025]; 16:1517920. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1517920/full>

Conflicto de Intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Gladys Soledad Ramos-Aguilar de Cubas 50%

Bertila Hernández-Fernández 50%

Revisores: Dr. C.Adolfo Rafael Lambert Delgado

MSc. Esther Mayor Guerra

Corrector: Alexander Brossard Taureaux



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](#).