

**CARACTERIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL, COMPOSICIÓN  
CORPORAL Y FUERZA MUSCULAR DE LOS ESTUDIANTES  
DEPORTISTAS DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR**

**ESTUDIANTE**

**SERGIO HERNEY CERVANTES MÉNDEZ**

**UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR**

**FACULTAD DE CIENCIAS BÁSICAS Y EDUCACIÓN**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE.**

**VALLEDUPAR, COLOMBIA**

**AÑO 2025**

**CARACTERIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL, COMPOSICIÓN CORPORAL Y FUERZA MUSCULAR DE LOS ESTUDIANTES DEPORTISTAS DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de:**

**Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes.**

**Director:**

**Magister Jose Mauricio Rivero Olmos**

**Profesor asistente**

**Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes.**

**Universidad Popular del Cesar**

**Facultad de Educación**

**Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes.**

**Valledupar – Cesar, Colombia**

**Año 2025**

### ***Dedicatoria***

Dedico este trabajo con profundo amor y gratitud principalmente a Dios, a mis padres, Norma Azucena Méndez Cruz y Yiccer Miguel Cervantes Gutiérrez, pilares fundamentales de mi vida, quienes con su ejemplo, sacrificio y apoyo incondicional me enseñaron el valor del esfuerzo, la perseverancia y la fe en cada paso del camino.

A mi querida tía Luz Estela Méndez Cruz, por ser una segunda madre, consejera y fuente constante de cariño y motivación.

A mis hermanos, Erick Cervantes e Hissel Dayana Cervantes Méndez, por su compañía, alegría y por recordarme siempre la importancia de la unión familiar.

Dedico también este logro a mi amigo, en especial a David José Barrios Cerpa, por su apoyo, comprensión y amistad genuina durante este proceso.

Cada uno de ustedes ha sido parte esencial de este logro, que más que un resultado académico, representa el fruto de los valores, el amor y la confianza que me han brindado a lo largo de mi vida.

### **Agradecimientos**

Agradezco profundamente a la Universidad Popular del Cesar, por ser el espacio donde he podido crecer no solo como estudiante, sino como persona comprometida con el conocimiento, la disciplina y el servicio a los demás.

A mis docentes, por su guía, compromiso y acompañamiento constante en la formación profesional. En especial, mi gratitud a los profesores José Rivero Olmos, Carlos Andrés Mejía Rojas, Beatriz Mestre Morón, Melissa Rondón, Milton José Morales Vielma y Gabriel Gael Franco, quienes con su dedicación, exigencia académica y orientación contribuyeron de manera significativa al desarrollo de este trabajo de grado.

A mis compañeros de clase y a todos los que, de una u otra forma, hicieron parte de este proceso, gracias por su apoyo, sus palabras de aliento y por compartir esta etapa llena de aprendizajes y experiencias que marcarán mi vida profesional y personal.

Finalmente, pero no menos importante, agradezco a Dios, por darme la fortaleza, la sabiduría y la serenidad necesarias para culminar este proyecto que representa no solo un logro académico, sino un sueño hecho realidad.

### Resumen

El presente estudio tuvo como propósito caracterizar la salud mental, la composición corporal y la fuerza muscular de los estudiantes deportistas de la Universidad Popular del Cesar. Se abordó desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y de tipo descriptivo–transversal, aplicado a una muestra de 72 estudiantes deportistas pertenecientes a distintos programas académicos.

Para la evaluación de la salud mental, se empleó la escala DASS-21, que permitió identificar niveles de ansiedad, depresión y estrés. La composición corporal fue analizada mediante bioimpedancia eléctrica, mientras que la fuerza muscular se valoró con la prueba de dinamometría de presión manual.

Los resultados evidenciaron que, aunque la mayoría de los estudiantes presenta una composición corporal equilibrada y un nivel de fuerza prensil adecuado, una proporción significativa manifestó síntomas moderados a severos de ansiedad y estrés. Esto indica que una buena condición física no garantiza necesariamente un bienestar psicológico óptimo.

Se concluye que la práctica deportiva regular contribuye positivamente al estado físico, pero debe complementarse con estrategias de acompañamiento emocional que fortalezcan la salud mental del estudiante deportista. El estudio ofrece información relevante para el diseño de programas institucionales orientados a la promoción del bienestar integral en la comunidad universitaria.

**Palabras clave:** salud mental, composición corporal, fuerza muscular, estudiantes deportistas, bienestar integral.

### **Abstract**

The purpose of this study was to characterize the mental health, body composition and muscle strength of sports students from the Popular University of Cesar. It was approached from a quantitative approach, with a non-experimental design and descriptive-transversal type, applied to a sample of 72 student athletes belonging to different academic programs.

For mental health assessment, the DASS-21 scale was used to identify levels of anxiety, depression and stress. Body composition was analyzed by electrical bioimpedance, while muscle strength was evaluated with the manual grip dynamometry test.

The results showed that, although most of the students had a balanced body composition and an adequate level of prenil strength, a significant proportion exhibited moderate to severe symptoms of anxiety and stress. This indicates that good physical fitness does not necessarily guarantee optimal psychological well-being.

It is concluded that regular sports practice contributes positively to physical fitness, but should be complemented by emotional support strategies that strengthen the mental health of the student athlete. The study provides relevant information for the design of institutional programs aimed at promoting integral well-being in the university community.

**Keywords:** mental health, body composition, muscle strength, sports students, integral well-being.

**CONTENIDO**

|  |    |
|--|----|
| <b>Agradecimientos</b> .....               | 4  |
| <b>Resumen</b> .....                       | 5  |
| <b>Abstract</b> .....                      | 6  |
| <b>LISTA DE TABLAS</b> .....               | 10 |
| <b>INTRODUCCIÓN</b> .....                  | 11 |
| <b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....    | 12 |
| <b>PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN</b> .....     | 13 |
| <b>JUSTIFICACIÓN</b> .....                 | 14 |
| <b>DELIMITACIÓN</b> .....                  | 15 |
| <b>OBJETIVO GENERAL</b> .....              | 16 |
| <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b> .....         | 16 |
| <b>MARCO TEORICO</b> .....                 | 17 |
| <b>ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN</b> ..... | 17 |
| Internacionales.....                       | 17 |
| Nacionales.....                            | 17 |
| Locales .....                              | 18 |
| <b>BASES TEÓRICAS</b> .....                | 19 |
| 1. Salud Mental .....                      | 19 |
| 1.1 Depresión.....                         | 19 |
| 1.2 Ansiedad.....                          | 19 |

|  |           |
|--|-----------|
|  | 8         |
| 1.3 Estrés.....  | 20        |
| 1.4 Bienestar Psicológico .....                                | 20        |
| 2. Condición Física .....                                      | 20        |
| 2.1 Composición Corporal.....                                  | 21        |
| 2.2 Fuerza Muscular .....                                      | 21        |
| 2.3 Fuerza prensil .....                                       | 21        |
| <b>3. Modelos y Teorías Relevantes sobre salud mental.....</b> | <b>21</b> |
| 3.1 Teoría del Estrés y la Ansiedad en el Deporte .....        | 21        |
| 3.2 Teoría de la Autodeterminación .....                       | 22        |
| 3.3 Modelo de Burnout en Deportistas .....                     | 22        |
| 3.4 Teoría de la Salud Mental en Deportistas.....              | 22        |
| 4. Relación entre Salud Mental y Condición Física .....        | 22        |
| 5. Relación entre salud mental y composición corporal.....     | 23        |
| 6. Relación entre salud mental y fuerza prensil .....          | 23        |
| <b>BASES CONCEPTUALES.....</b>                                 | <b>24</b> |
| Salud mental.....  | 24        |
| Depresión .....  | 24        |
| Ansiedad.....  | 25        |
| Estrés.....  | 26        |
| Condición física.....  | 26        |
| Condición física relacionada con la salud.....                 | 26        |

|   |    |
|---|----|
|   | 9  |
| Composición corporal .....                            | 27 |
| Fuerza y resistencia muscular.....                    | 27 |
| <b>MARCO LEGAL</b> .....                              | 27 |
| Nivel Internacional .....                             | 27 |
| Nivel Nacional (Colombia).....                        | 28 |
| Nivel Regional (Departamento del Cesar).....          | 29 |
| Nivel Local (Valledupar) .....                        | 29 |
| <b>DISEÑO METODOLÓGICO</b> .....                      | 29 |
| Paradigma de investigación .....                      | 29 |
| Tipo de estudio .....                                 | 30 |
| Enfoque Metodológico .....                            | 30 |
| Diseño de investigación .....                         | 30 |
| Población y muestra.....                              | 30 |
| Técnicas e instrumentos de recolección de datos ..... | 31 |
| Aspectos éticos.....                                  | 34 |
| <b>RESULTADOS</b> .....                               | 34 |
| <b>DISCUSIÓN</b> .....                                | 46 |
| <b>CONCLUSION</b> .....                               | 49 |
| <b>RECOMENDACIONES</b> .....                          | 50 |
| <b>ANEXOS</b> .....                                   | 60 |

## LISTA DE TABLAS

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Tabla 1: Operacionalización de variables .....</b>                                | <b>32</b> |
| <b>Tabla 2: Distribución sociodemográfica de los participantes .....</b>             | <b>34</b> |
| <b>Tabla 3: Estadísticos Descriptivos Básicos.....</b>                               | <b>38</b> |
| <b>Tabla 4: Distribución de Frecuencias para Depresión .....</b>                     | <b>39</b> |
| <b>Tabla 5: Distribución de Frecuencias Absolutas y Relativas para Ansiedad.....</b> | <b>40</b> |
| <b>Tabla 6: Distribución de Frecuencias Absolutas y Relativas para Estrés .....</b>  | <b>41</b> |
| <b>Tabla 7: Distribución total de la muestra.....</b>                                | <b>41</b> |
| <b>Tabla 8: Estadísticas Descriptivas Generales.....</b>                             | <b>42</b> |
| <b>Tabla 9: Estadísticas Descriptivas Generales.....</b>                             | <b>44</b> |
| <b>Tabla 10: Distribución Percentílica.....</b>                                      | <b>44</b> |

## INTRODUCCIÓN

En años recientes, la salud mental y el estado físico son temas de interés en la universidad, sobre todo entre los estudiantes que practican deportes. Ellos tienen que cumplir con exigencias físicas, académicas y sociales que pueden afectar su bienestar. Aunque se cree que hacer deporte ayuda a tener equilibrio emocional y estabilidad mental, esto no siempre asegura una buena salud mental.

La presión por rendir bien, la competencia continua y las tareas académicas pueden ser factores que pongan en riesgo su desempeño y su calidad de vida. Por esto, es importante saber cómo es la salud mental, la composición corporal y la fuerza muscular de los estudiantes deportistas de la Universidad Popular del Cesar. Entender cómo están estos jóvenes en cuanto a su bienestar psicológico y su estado físico ayuda a identificar problemas y a crear planes de apoyo.

La salud mental es muy importante para el bienestar de las personas, pues incluye la forma en que manejamos las emociones, cómo enfrentamos el estrés y cómo establecemos relaciones sanas. La composición corporal y la fuerza muscular son medidas objetivas de la condición física y del rendimiento. Evaluar estos tres aspectos juntos da una idea completa del estudiante deportista, juntando lo psicológico y lo físico en un solo análisis.

Este trabajo busca estudiar a fondo estas variables, dando información útil para crear programas universitarios que ayuden a mejorar el bienestar físico y emocional. Entender cómo se relacionan la salud mental, la composición corporal y la fuerza al agarrar cosas permitirá crear planes para promover el equilibrio físico y psicológico, ayudando así al desarrollo académico, deportivo y personal de los futuros profesionales de la Universidad Popular del Cesar.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En los últimos años, la salud mental de los estudiantes universitarios ha ganado importancia debido a varios factores que influyen en su bienestar psicológico, académico y social. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) calcula que más del 25% de los jóvenes entre 18 y 29 años sufren algún tipo de trastorno mental, como ansiedad, depresión y estrés.

Esta situación ha empeorado, perjudicando el desempeño académico, la motivación y la calidad de vida de los estudiantes. Dentro de este panorama, los estudiantes deportistas son un grupo particular y vulnerable. Aunque se cree que la actividad física regular ayuda al bienestar mental, algunos estudios han indicado que estos jóvenes también afrontan presiones específicas por la competencia, el rendimiento y las altas demandas académicas. Estas situaciones pueden generar cansancio físico y emocional, sobre entrenamiento o síntomas de ansiedad y depresión, que a menudo no se notan en el entorno educativo.

En la Universidad Popular del Cesar, los estudiantes deportistas combinan sus estudios con entrenamientos intensos y competiciones, lo que requiere un alto nivel de compromiso, disciplina y esfuerzo. Sin embargo, no hay un diagnóstico claro sobre su estado actual de salud mental, composición corporal y fuerza muscular, tres aspectos que, al analizarlos juntos, ayudan a comprender el bienestar físico y psicológico de esta población. La composición corporal muestra la proporción entre masa magra y grasa, lo cual es un indicador importante del estado nutricional y del rendimiento físico.

La fuerza muscular refleja la capacidad funcional y el nivel de acondicionamiento físico general de la persona. Por último, la salud mental ayuda a identificar síntomas como ansiedad, estrés o depresión, y también ofrece una visión del bienestar emocional general. Estudiar estos tres aspectos en conjunto da una visión más completa de cómo se encuentran los estudiantes deportistas y cuáles son sus puntos fuertes y débiles.

La falta de estudios que combinen indicadores físicos y psicológicos en esta población universitaria dificulta el diseño de programas institucionales para prevenir, intervenir y promover el bienestar integral. Además, el desconocimiento de estas variables impide ver posibles relaciones entre la condición física y el estado emocional, lo que dificulta el desarrollo de estrategias que ayuden al equilibrio personal y académico de los estudiantes. Por lo tanto, es

necesario caracterizar la salud mental, la composición corporal y la fuerza muscular de los estudiantes deportistas de la Universidad Popular del Cesar.

Este diagnóstico permitirá identificar patrones, hacer comparaciones entre disciplinas deportivas y brindar información clave para implementar acciones institucionales de apoyo psicológico, acompañamiento físico y fortalecimiento del bienestar integral. Con esto, se busca contribuir a la formación de futuros profesionales del deporte conscientes de la importancia de cuidar tanto el cuerpo como la mente.

### **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cómo caracterizar la salud mental, la composición corporal y la fuerza muscular de los estudiantes deportistas de la Universidad Popular del Cesar?

## JUSTIFICACIÓN

Este estudio es relevante porque examina tres aspectos centrales del bienestar humano, salud mental, composición corporal y fuerza muscular en estudiantes deportistas universitarios. Aunque estos jóvenes a menudo se consideran saludables debido a su actividad física regular, pueden tener problemas psicológicos o físicos ocultos.

Desde una perspectiva académica, esta investigación entrega datos concretos sobre cómo se relacionan los indicadores físicos y psicológicos en una población joven y activa. De este modo, contribuye al saber sobre el bienestar integral en la educación superior. El análisis combinado de estas variables entrega una visión que permite comparar con estudios de otros lugares y entender mejor la conexión entre el ejercicio, la condición física y la salud mental.

En el plano institucional, los resultados van a permitir que la Universidad Popular del Cesar tenga información clara del estado de sus estudiantes deportistas. Esto va a ayudar a estructurar programas que combinen la evaluación física, la orientación nutricional y el apoyo psicológico. Estas acciones fortalecerán las políticas de bienestar universitario y la promoción de hábitos de vida sanos.

En el aspecto social, este trabajo ayuda a cambiar la idea de que los deportistas no tienen problemas emocionales. Admitir que la ansiedad, el estrés o la depresión también pueden afectar a quienes hacen deporte es clave para crear espacios académicos y deportivos más comprensivos y sanos.

Por último, al usar un enfoque cuantitativo y descriptivo, el estudio entrega datos que servirán de base para investigaciones futuras o actividades de apoyo. En resumen, los resultados no solo mejoran la forma en que entendemos el bienestar total del estudiante deportista, sino que también dan elementos para crear políticas institucionales que busquen prevenir problemas y promocionar la salud física y mental.

## **DELIMITACIÓN**

### **Delimitación temática**

Este estudio se enfoca en la salud mental, la composición corporal y la fuerza muscular de los estudiantes deportistas de la Universidad Popular del Cesar. El objetivo central es describir el estado actual de estos tres aspectos en un grupo representativo de estudiantes, buscando dar una idea completa del bienestar físico y psicológico de quienes participan.

La salud mental se examina a partir de los niveles de ansiedad, depresión y estrés, usando la escala DASS-21, una herramienta ya probada en estudiantes universitarios. La composición corporal se averigua por medio de indicadores como el índice de masa corporal (IMC), el porcentaje de grasa y la masa muscular, medidos con el método de bioimpedancia eléctrica. Por último, la fuerza muscular se evalúa con la prueba de dinamometría de prensión manual, vista como una forma segura de saber la fuerza general del cuerpo.

Este estudio no trata de hallar por qué están relacionadas las variables, sino decir cómo actúan ahora e identificar patrones o posibles problemas que puedan afectar el bienestar total del estudiante deportista. Además, otros factores que podrían influir en la salud física o mental, como la alimentación, el sueño, el uso de sustancias o el historial médico, no se estudiaron directamente en esta etapa.

### **Delimitación temporal**

La investigación se desarrollará durante el primer semestre académico del año 2025, comprendido entre los meses de enero y junio. En este período se llevarán a cabo las etapas de planificación metodológica, recolección de datos, análisis estadístico y elaboración del informe final. El estudio tiene un alcance transversal, es decir, ofrece una “fotografía” del estado actual de los estudiantes deportistas en ese momento del calendario académico. Esto permite comprender la situación presente sin pretender evaluar cambios o variaciones a lo largo del tiempo.

### **Delimitación geográfica**

El estudio se realiza en la Universidad Popular del Cesar, ubicada en la ciudad de Valledupar, departamento del Cesar (Colombia). La población objeto de análisis está conformada por estudiantes deportistas activos de diferentes programas de pregrado que participan en disciplinas tanto individuales como colectivas. Por lo tanto, los resultados estarán circunscritos al contexto

institucional y geográfico de la Universidad Popular del Cesar. Aunque los hallazgos no buscan ser generalizados a otras instituciones, pueden servir como referencia para estudios similares en contextos universitarios con características afines.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Caracterizar la salud mental, la composición corporal y la fuerza muscular de los estudiantes deportistas de la Universidad Popular del Cesar.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Describir algunas variables socio demográficas de los estudiantes universitarios mediante la aplicación de un formulario de Google Forms.
- Identificar los síntomas depresivos, ansiedad y estrés en los participantes objeto de estudio mediante el instrumento DASS-21.
- Evaluar los indicadores de la composición corporal por medio del método de bioimpedancia eléctrica.
- Valorar la fuerza muscular mediante la prueba de dinamometría de prensión manual en los sujetos investigados.

## MARCO TEORICO

### ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

#### Internacionales

Diversas investigaciones internacionales han demostrado la relación positiva entre la actividad física y la salud mental en estudiantes universitarios, destacando su efecto preventivo frente a trastornos emocionales como la depresión, el estrés y la ansiedad.

Zhu et al. (2024) realizaron un metaanálisis con 59 estudios en contextos universitarios y concluyeron que la práctica regular de ejercicio reduce significativamente los niveles de ansiedad (SMD = -0.88), depresión (SMD = -0.73) y estrés (SMD = -0.61). Estos resultados confirman que el ejercicio físico es una herramienta eficaz y accesible para mejorar el bienestar psicológico.

De manera similar, Wang et al. (2024) efectuaron una revisión sistemática de 48 ensayos clínicos controlados, encontrando que las actividades de alta intensidad ayudan a reducir el estrés y los síntomas depresivos, mientras que el ejercicio moderado favorece la regulación de la ansiedad. Los autores recomiendan combinar diferentes niveles de intensidad en los programas de intervención universitaria.

En un estudio extenso de Li et al. (2024) con estudiantes de Asia y Europa, se encontró que la actividad física se asocia a un menor riesgo de depresión (OR = 0.77) y ansiedad (OR = 0.71). Incluso el ejercicio moderado mostró ser protector.

Chen et al. (2024) hallaron que hacer ejercicio de 30 a 60 minutos, al menos tres veces por semana, mejora el ánimo, el sueño y reduce la ansiedad. Lubans et al. (2016) mostraron que los programas de ejercicio estructurado mejoran tanto la salud física como la mental, reduciendo síntomas depresivos y aumentando el bienestar emocional.

#### Nacionales

En Colombia, varios estudios han investigado la relación entre el ejercicio y la salud mental en estudiantes universitarios, mostrando que el movimiento regular ayuda psicológicamente. Sánchez y Ramírez (2019) estudiaron a 312 estudiantes de Bogotá y encontraron que quienes hacían ejercicio al menos tres veces por semana tenían menos depresión, según la Escala de

Beck. Ellos indicaron que la actividad física protege contra problemas del estado de ánimo. Castro et al. (2021), en Medellín, hicieron un estudio con 480 estudiantes y notaron que hacer ejercicio moderado regularmente se relaciona con menos estrés académico, sugiriendo que el ejercicio ayuda a afrontar mejor los problemas. Asimismo, Ruiz et al. (2020) encontraron que la actividad física constante mejora la autoestima y el bienestar emocional, ayudando a tener una mejor imagen del cuerpo y más satisfacción personal.

Pérez y Mora (2020), en un estudio durante el confinamiento por COVID-19, vieron que los estudiantes que siguieron haciendo ejercicio tenían menos síntomas depresivos, mostrando que el ejercicio ayuda a mantener la resiliencia emocional.

Finalmente, Torres y Castaño (2023), en la Universidad de Antioquia, señalaron que combinar mucho estudio con entrenamiento intenso puede aumentar la ansiedad si no se descansa lo suficiente.

## **Locales**

A nivel local, las investigaciones son más escasas, aunque comienzan a evidenciar una creciente preocupación por el bienestar mental de los estudiantes universitarios de Valledupar.

Martínez y Gómez (2022) analizaron los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad Popular del Cesar. Encontraron que el 58% presentaba síntomas moderados de estrés y el 34% ansiedad vinculada al rendimiento académico, a pesar de realizar actividad física constante.

Cano et al. (2023) complementaron esta línea mediante entrevistas a 15 estudiantes deportistas de la misma institución. Los resultados reflejaron dificultades para equilibrar las exigencias académicas con el entrenamiento, lo que ocasiona desgaste emocional y sensación de sobrecarga.

Asimismo, Rodríguez y López (2021) identificaron que los estudiantes que participaban en actividades deportivas organizadas mostraban mejores niveles de bienestar psicológico en dimensiones como la autoaceptación y el propósito vital. Jiménez (2020) también encontró que los universitarios físicamente activos reportan menor estrés académico, confirmando que la práctica deportiva actúa como un modulador del bienestar emocional.

Jiménez (2020) desarrolló un estudio cuantitativo en el campus universitario de Valledupar, con una muestra de 200 estudiantes de diferentes programas académicos. Su investigación encontró que el 46% de los encuestados que practicaban deporte de forma regular reportaban menor percepción de estrés académico. Se concluyó que el ejercicio físico es un mediador importante en la salud mental estudiantil.

## **BASES TEÓRICAS**

### **1. Salud Mental**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) define la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona reconoce sus capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir positivamente a su comunidad. En el entorno universitario, los desafíos académicos, sociales y personales pueden alterar este equilibrio, especialmente entre los estudiantes deportistas que enfrentan exigencias adicionales.

#### **1.1 Depresión**

Según la OMS, (2023), la depresión afecta a más de 280 millones de personas en el mundo. En los deportistas, suele pasar desapercibida debido a lo que Gómez-Becerra et al. (2022) denominan la “máscara deportiva”, que describe la tendencia a ocultar las emociones por miedo a ser percibidos como débiles. Esto retrasa la búsqueda de ayuda y agrava el impacto psicológico.

#### **1.2 Ansiedad**

Barrios & Rodríguez (2022) definen la ansiedad como un estado emocional que se distingue por tensión, preocupación y reacciones físicas intensas. En el deporte, esta ansiedad puede manifestarse en el rendimiento, afectando tanto el desempeño físico como el académico. Si no se controla bien, esta situación puede llevar a inseguridad, pensamientos negativos constantes y un deterioro gradual del bienestar mental.

### **1.3 Estrés**

El estrés es una respuesta fisiológica normal a las demandas del ambiente; no obstante, si se extiende, puede perjudicar la concentración, el sueño y la salud en general. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), la magnitud del estrés depende tanto del suceso como de la interpretación individual y las herramientas personales disponibles para afrontarlo. En estudiantes que practican deportes, el estrés académico y deportivo tiende a acumularse, impactando su bienestar general.

### **1.4 Bienestar Psicológico**

El Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) plantea que la salud mental va más allá de la ausencia de trastornos, englobando aspectos positivos del desarrollo humano. Este modelo considera dimensiones como la autoaceptación, las relaciones interpersonales sanas, la autonomía, el control del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal. Este enfoque es muy útil para evaluar el estado mental de los estudiantes de forma integral, teniendo en cuenta tanto los factores que protegen su bienestar como los riesgos asociados a este.

## **2. Condición Física**

Entre los componentes más importantes de la condición física están la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, la flexibilidad y la composición corporal. Todos tienen una función importante en el equilibrio del cuerpo y se ven afectados por la genética y el entorno.

Según Hernández y Prieto (2021), una buena condición física ayuda al rendimiento deportivo y tiene efectos positivos en la salud mental, como mejorar la autoestima, bajar la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Para los estudiantes deportistas, mantener una buena condición física es muy importante para rendir bien sin afectar su bienestar psicológico.

Además, Martínez y otros (2020) dicen que el ejercicio regular cambia el cerebro, ayudando a liberar neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que tienen que ver con el placer, la motivación y el bienestar emocional. Así, la condición física es un vínculo entre la salud del cuerpo y la estabilidad mental, lo que muestra que es importante abordarla de manera integral.

## **2.1 Composición Corporal**

Según Wang et al. (2024), la composición corporal, entendida como la proporción de grasa, músculo y masa ósea, está vinculada al estado emocional. Una composición corporal saludable tiende a mejorar la imagen corporal y la autoestima, lo que beneficia el bienestar psicológico.

## **2.2 Fuerza Muscular**

La fuerza muscular se define como la aptitud de los músculos para producir tensión al contraerse. Estudios, como el de Chen et al. (2021), sugieren que un nivel adecuado de fuerza se vincula con una menor presencia de síntomas de depresión y ansiedad.

## **2.3 Fuerza prensil**

Ruiz et al. (2020) Definen la fuerza prensil o fuerza de presión manual como la capacidad de la mano para ejercer presión o agarre sobre un objeto, dependiendo de la contracción coordinada de los músculos flexores de los dedos y la musculatura del antebrazo. Este indicador se utiliza ampliamente como un marcador de la fuerza muscular general y del estado funcional del individuo.

En el contexto universitario y deportivo, Silva et al., (2023), plantean que la medición de la fuerza prensil es una herramienta útil para identificar desequilibrios musculares, evaluar la eficacia de los entrenamientos y establecer relaciones entre el estado físico y la percepción de bienestar. Además, diversos estudios han evidenciado una asociación positiva entre una mayor fuerza prensil y una mejor salud mental, probablemente mediada por la autopercepción de competencia física y control corporal.

## **3. Modelos y Teorías Relevantes sobre salud mental**

### **3.1 Teoría del Estrés y la Ansiedad en el Deporte**

Martens y sus colegas (1990) propusieron un modelo cognitivo-conductual para entender cómo los atletas interpretan y responden a la competencia. Según esta teoría, la ansiedad crece si el atleta siente que las exigencias son mayores que sus habilidades, afectando su desempeño y bienestar mental.

### **3.2 Teoría de la Autodeterminación**

Basada en la idea de Deci y Ryan (1985), esta teoría propone que la motivación humana depende de tres necesidades psicológicas centrales: sentirse independiente, capaz y conectado con otros. Si el deporte satisface estas necesidades, las personas tienden a sentirse mejor y es menos probable que tengan problemas emocionales.

### **3.3 Modelo de Burnout en Deportistas**

El síndrome de burnout deportivo se distingue por el cansancio emocional, la despersonalización y un rendimiento más bajo. Raedeke y Smith (2001) sugieren que este problema surge cuando hay mucha presión, exigencias altas y poca satisfacción personal, lo cual perjudica la salud mental y el desempeño de los deportistas.

### **3.4 Teoría de la Salud Mental en Deportistas**

Gustasen y colaboradores (2017) sugieren una manera completa de entender la salud mental en atletas, analizando tanto lo que pone en riesgo su bienestar como lo que les ayuda a estar bien. Este modelo subraya que el apoyo de otros, tener una vida equilibrada entre el deporte y otras actividades, y poder acceder a ayuda psicológica son clave para su bienestar emocional.

## **4. Relación entre Salud Mental y Condición Física**

Rodríguez & López (2021) señalan que en los últimos años se ha estudiado mucho la relación entre la salud mental y la física, y se ha visto que están directamente relacionadas. Varios autores están de acuerdo en que hacer ejercicio de forma regular ayuda a proteger contra problemas emocionales, disminuyendo síntomas como la depresión, la ansiedad y el estrés.

Medina et al. (2021) explican que, desde el punto de vista fisiológico, el ejercicio hace que se liberen endorfinas y neurotransmisores que mejoran el ánimo y reducen el dolor. Desde el punto de vista psicológico, el ejercicio da una sensación de logro, control y pertenencia, lo que ayuda a mejorar la autoestima y la capacidad de superar problemas.

López & Ramírez (2022) indican que, en la universidad, hacer actividad física es muy útil para combatir el estrés académico y la presión por tener un buen rendimiento. No obstante,

también se ha comprobado que entrenar demasiado, no descansar lo suficiente o planificar mal el ejercicio puede causar cansancio crónico y perjudicar la salud mental.

## **5. Relación entre salud mental y composición corporal**

Navarro et al. (2022) señalan que la composición corporal es un indicador clave de la salud física, pues refleja la proporción de grasa, músculo, agua y tejido óseo. Aparte de su impacto en el cuerpo, también influye notablemente en el bienestar psicológico.

En estudiantes deportistas, una buena composición corporal se relaciona con una mejor autoestima y una imagen corporal positiva. En cambio, los desequilibrios, como el exceso de grasa o la pérdida de músculo, pueden causar malestar emocional y disminuir la motivación deportiva.

García-López y Ramos (2021) indican que la insatisfacción con la imagen corporal puede causar ansiedad, estrés e incluso trastornos alimentarios, sobre todo en ambientes competitivos donde el físico es muy importante. Por el contrario, una composición corporal sana ayuda a la autoconfianza y al bienestar psicológico, reforzando la sensación de control sobre el propio cuerpo.

Por lo tanto, entender la relación entre salud mental y composición corporal es muy importante para crear planes que mejoren el bienestar general, donde lo importante no sea solo el rendimiento o la apariencia, sino el equilibrio entre cuerpo, mente y entorno

## **6. Relación entre salud mental y fuerza prensil**

Según Ruiz et al. (2022), la fuerza prensil, entendida como la capacidad de generar fuerza con los músculos de la mano y el antebrazo, es un indicador importante de la función y la condición física general. Se ha visto que la fuerza de presión manual no solo refleja el desempeño muscular, sino también aspectos relacionados con la salud integral, el envejecimiento saludable y el bienestar psicológico. En entornos deportivos y universitarios, Santos et al. (2023) sugieren que esta variable es muy importante, ya que es un indicador práctico y confiable del nivel de fuerza general de la persona.

Varios estudios han mostrado una relación entre la fuerza prensil y los indicadores de salud mental. Una mayor fuerza de presión se asocia con niveles más bajos de ansiedad, depresión

y cansancio psicológico, porque una buena condición muscular ayuda a liberar endorfinas y a tener una imagen más positiva del cuerpo (Hernández et al., 2023). Asimismo, la fuerza muscular está relacionada con la autoeficacia y una mejor adaptación al estrés, lo que influye directamente en el bienestar emocional (López & Andrade, 2022).

En la población universitaria, un buen nivel de fuerza prensil puede verse como un indicador indirecto de resiliencia física y mental. De acuerdo con Flores et al. (2024), los estudiantes con mejor fuerza de prensión manual tienen menos síntomas depresivos y están más satisfechos con su vida, posiblemente porque la capacidad física ayuda a sentir control y competencia personal. Además, investigaciones recientes indican que la disminución de la fuerza muscular podría estar asociada con más estrés y peor calidad del sueño (García et al., 2023). Estos hallazgos respaldan la idea de que el bienestar mental no solo depende de factores psicológicos, sino que está muy ligado a la condición física y, en particular, a la fuerza muscular como una forma de equilibrio corporal y emocional.

## **BASES CONCEPTUALES**

### **Salud mental**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) define la salud mental como un estado de bienestar donde uno conoce sus habilidades, maneja bien el estrés diario, trabaja de manera productiva y ayuda positivamente a la comunidad. Esto quiere decir que la salud mental no es solo la falta de problemas mentales, sino también el desarrollo de habilidades emocionales, el control de las emociones y la formación de relaciones sanas.

En la universidad, cuidar la salud mental es muy importante. Los estudiantes enfrentan presión académica, exigencias sociales y cambios al entrar en la vida adulta, lo que puede afectar su estabilidad emocional. En este estudio, la salud mental se analiza desde diferentes puntos de vista, incluyendo:

### **Depresión**

La depresión es un trastorno del ánimo que se distingue por una tristeza continua, la pérdida de interés o placer en las actividades cotidianas, y cambios en el sueño, el apetito y la energía. A veces, se presentan sentimientos de culpa o inutilidad. Este conjunto de síntomas afecta la

motivación, la concentración y el rendimiento de la persona en su vida académica, personal y social.

Los síntomas comunes son:

- Falta de interés, cansancio constante y poca motivación.
- Sensaciones de vacío, desesperanza o irritabilidad.
- Problemas para disfrutar de actividades como los deportes o la vida social.
- En situaciones graves, puede haber aislamiento o pensamientos suicidas.

Aunque estar en buena forma física puede ayudar, no asegura que se evite la depresión. Por lo tanto, es fundamental promover la identificación temprana, el apoyo emocional y el fomento del bienestar psicológico en los ambientes universitarios y deportivos.

## **Ansiedad**

La ansiedad se entiende como una reacción emocional y física ante situaciones que se sienten peligrosas o difíciles. A veces, puede ser útil, pero si ocurre seguido, con mucha fuerza o de forma exagerada, puede interferir con la vida diaria.

Según la Asociación Americana de Psiquiatría (APA, 2022), los trastornos de ansiedad se presentan de muchas maneras, como la ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, las fobias sociales y la ansiedad por el rendimiento. Esta última es común entre estudiantes universitarios y deportistas.

En este grupo, la ansiedad puede aparecer antes de competencias deportivas o en situaciones académicas muy demandantes. Los síntomas más comunes son:

- Cognitivos: preocuparse mucho, dificultad para concentrarse, pensar negativamente sobre el futuro.
- Fisiológicos: sudor, palpitaciones, tensión en los músculos, problemas para dormir.
- Conductuales: evitar situaciones sociales o donde los evalúan, actuar sin pensar, mostrarse nervioso en clase o en entrenamientos.

## **Estrés.**

El estrés es la respuesta del cuerpo a exigencias internas o externas que superan nuestra capacidad. Puede ser breve y ocasional, o durar mucho tiempo, siendo este último el más perjudicial para la salud física y mental.

En el estudio y el deporte, el estrés está ligado a la presión por lograr objetivos, muchas responsabilidades, el temor a fallar y ser muy exigente con uno mismo.

Los síntomas más comunes en estudiantes deportistas son:

- Tensión en los músculos, dolor de cabeza, no poder dormir.
- Estar irritable, sentirse frustrado, aguantar menos la presión.
- Bajo rendimiento en los estudios y el deporte.
- Malos comportamientos (dejar de entrenar, consumir sustancias, aislarse de los demás).

El estrés constante puede causar el síndrome de burnout académico o deportivo, que se manifiesta en cansancio emocional, falta de interés y baja satisfacción personal.

Algunos autores, como Reche-García y Martínez-Rodríguez (2021), señalan que el ejercicio físico bien programado puede ayudar a regular el estrés, siempre y cuando se combine con descanso adecuado, apoyo social y equilibrio en otros aspectos de la vida del estudiante.

## **Condición física**

La condición física se define como el conjunto de capacidades físicas que permiten a una persona realizar esfuerzos físicos con eficiencia, retrasar la aparición de la fatiga y facilitar la recuperación. Incluye aspectos como resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y composición corporal.

**En el campo de la educación física y el deporte, la condición física se clasifica en:**

### **Condición física relacionada con la salud**

Para Caspersen, Powell, & Christenson, (1985), la condición física relacionada con la salud se define como el conjunto de atributos que una persona posee o logra en relación con la capacidad

de realizar actividad física, y que están directamente asociados con un bajo riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y una mejor calidad de vida.

### **Composición corporal**

Heyward & Gibson, (2014), señalan que la composición corporal se refiere a la proporción relativa de los distintos componentes corporales, principalmente masa grasa y masa magra (músculos, huesos y órganos). Mantener una composición corporal adecuada está asociado con un menor riesgo de obesidad, síndrome metabólico y enfermedades cardiovasculares.

### **Fuerza y resistencia muscular**

Según Powers & Howley, (2018), la fuerza muscular es la capacidad de un músculo o grupo muscular de generar tensión contra una resistencia externa, mientras que la resistencia muscular es la capacidad de realizar contracciones repetidas o mantener una contracción durante un periodo prolongado. Ambos componentes son fundamentales para la movilidad, la postura y la prevención de lesiones.

## **MARCO LEGAL**

El marco legal de una investigación es el soporte normativo y jurídico que guía y justifica el estudio dentro de las leyes actuales. Como indica Bernal (2010), este elemento define el campo de trabajo del investigador y asegura que el proyecto académico sea coherente con las políticas públicas y las reglas en salud y educación.

Al analizar la relación entre la salud mental y la condición física en estudiantes universitarios que practican deportes, es clave tener en cuenta las normas y directrices que apoyan y dirigen este tipo de estudios.

### **Nivel Internacional**

- **Organización Mundial de la Salud (OMS):** La OMS considera la salud mental fundamental para el bienestar, entendiéndola como un estado de equilibrio físico, mental y social, más allá de la ausencia de trastornos (OMS, 2023). También subraya que la actividad física es una forma útil de prevenir enfermedades crónicas, bajar el estrés y mejorar la calidad de vida.

- **Organización Panamericana de la Salud (OPS):** La OPS ha impulsado políticas y programas en América Latina y el Caribe para mejorar la atención de la salud mental. Igualmente, apoya proyectos que promueven la actividad física y la prevención de problemas emocionales en jóvenes, reconociendo su importancia para el desarrollo y el bienestar psicosocial (OPS, 2022).

### **Nivel Nacional (Colombia)**

- **Ley 1090 de 2006:** Esta ley regula la práctica de la psicología en Colombia, fijando estándares éticos para asegurar un cuidado de la salud mental apropiado y responsable.
- **Ley 1355 de 2009:** Esta ley declara la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles como un asunto de salud pública clave, impulsando hábitos de vida sanos y la actividad física regular como medidas preventivas.
- **Ley 1804 de 2016:** Esta ley define la política estatal para el desarrollo integral de la primera infancia, reconociendo que la salud mental es importante desde el comienzo de la vida.
- **Política Nacional de Salud Mental (2018):** El Ministerio de Salud y Protección Social usa esta política para dirigir acciones que mejoren el bienestar psicológico, prevengan los trastornos mentales y mejoren los servicios de atención.
- **Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031 (Ministerio de Salud y Protección Social):** Este plan prioriza el impulso de la salud mental, la prevención del suicidio y el aumento de la actividad física como una forma de proteger la salud en general. El plan busca construir un enfoque de bienestar que incluya tanto la salud física como la emocional, impulsando lugares de aprendizaje sanos y estrategias que involucren a varios sectores para promover el autocuidado y una buena calidad de vida (Minsalud, 2022).
- **Lineamientos Nacionales para la Promoción de la Actividad Física:** El Ministerio del Deporte y el Ministerio de Salud impulsan estos lineamientos para promover el ejercicio físico regular en diferentes grupos de personas. Su meta principal es fomentar hábitos de vida sanos, evitar enfermedades crónicas y fortalecer la salud mental a través de la participación en actividades recreativas y deportivas.

### **Nivel Regional (Departamento del Cesar)**

- **El Plan Territorial de Salud del Cesar 2020-2023** considera la promoción de la salud mental y los estilos de vida saludables como parte central de su estrategia. Propone programas para jóvenes y estudiantes universitarios, donde integra la actividad física con apoyo emocional y psicosocial en las instituciones educativas. El objetivo es disminuir los riesgos relacionados con trastornos mentales y mejorar el bienestar de los estudiantes.

### **Nivel Local (Valledupar)**

- **El reporte de Bienestar Universitario y Salud Mental en Jóvenes de Valledupar (Alcaldía de Valledupar, 2022)** indica que es preciso fortalecer los programas de apoyo psicológico y emocional en las instituciones de educación superior, pues se han incrementado los casos de ansiedad, depresión y estrés entre los estudiantes universitarios. También subraya la importancia de incluir la actividad física como una estrategia preventiva y terapéutica en los programas de bienestar estudiantil.

## **DISEÑO METODOLÓGICO**

### **Paradigma de investigación**

Esta investigación se basa en el paradigma empírico analítico, que se centra en la observación y medición objetiva de los fenómenos para obtener datos que se puedan verificar. Este paradigma busca describir y explicar la realidad a partir de la evidencia empírica, usando métodos sistemáticos y rigurosos que permitan establecer patrones o relaciones entre variables.

En este estudio, el paradigma empírico analítico es pertinente dado que busca caracterizar la salud mental, la composición corporal y la fuerza muscular de los estudiantes deportistas de la Universidad Popular del Cesar, a partir de datos cuantificables obtenidos mediante instrumentos validados. De esta forma, se garantiza la objetividad del análisis y la confiabilidad de los resultados, lo cual ayuda al conocimiento científico sobre el bienestar físico y psicológico en contextos universitarios.

## Tipo de estudio

Este estudio se enfoca en describir la salud mental (depresión, ansiedad y estrés) y la condición física (composición corporal y fuerza muscular) de los estudiantes deportistas de la Universidad Popular del Cesar.

El enfoque es observar y detallar las características de esta población sin modificar nada. Los resultados servirán como base para futuras investigaciones o acciones para mejorar el bienestar físico y mental de los estudiantes.

## Enfoque Metodológico

La investigación emplea un enfoque cuantitativo, basado en la recopilación y análisis de datos numéricos, lo cual permite medir las variables de salud mental y condición física. Este enfoque se distingue por su objetividad y el uso de herramientas estadísticas que ayudan a identificar patrones, tendencias y relaciones entre los indicadores. A través de este método, se busca asegurar la validez de los resultados y ofrecer evidencia empírica que respalde la relación entre el deporte, la condición física y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

## Diseño de investigación

El diseño seleccionado es no experimental y transversal:

- **No experimental**, porque no se manipularán las variables, sino que se observarán tal como se presentan en la realidad.
- **Transversal**, porque los datos se recogerán en un único momento, ofreciendo una “fotografía” de la situación actual durante el semestre académico 2025-1.

## Población y muestra

- **Población**: Conformada por 136 estudiantes deportistas (entre 18 y 36 años), matriculados en los diferentes programas de pregrado de la Universidad Popular del César según datos reportados por la oficina de Admisiones, Registro y Control Académico 2025-1.

- **Muestra:** Se seleccionaron 72 estudiantes deportistas, hombres y mujeres, de diferentes pregrados y semestres académicos. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, en función de la accesibilidad y disposición de los participantes.

### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes mayores de 18 años.
- Estudiantes matriculados en el periodo académico 2025-1.
- Deportistas universitarios en disciplinas individuales o colectivas.
- Aceptación voluntaria para participar en el estudio.

### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes con discapacidad diagnosticada.
- Sujetos con diagnóstico médico de trastorno mental.
- Deportistas con lesiones físicas o en tratamiento médico que impidan la participación en las pruebas.

### **Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

- **Variables sociodemográficas:** Se aplicará una encuesta autoadministrada para recolección de datos sociodemográficos (edad, sexo, semestre, estado civil, convivencia, antecedentes médicos).
- **Salud mental:** Se administrará el instrumento DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scales), cuestionario de 21 ítems que mide depresión, ansiedad y estrés. Cada ítem se responde en escala Likert de 0 a 3, con siete ítems por dimensión. El DASS-21 es un instrumento validado y confiable para población universitaria.
- **Condición física:** La composición corporal se evaluará a través del método de bioimpedancia eléctrica, que estima masa magra, masa grasa y porcentaje de grasa corporal, permitiendo un análisis más preciso que la antropometría tradicional. La Fuerza muscular se medirá mediante el test de fuerza de prensil.

Tabla 1: Operacionalización de variables

| Variable                              | Dimensiones / Subvariables   | Definición conceptual   | Definición operacional   | Indicadores  | Instrumento / Técnica  | Escala de medición |
|---------------------------------------|--|---|--|--|--|--------------------|
| <b>1. Variables Sociodemográficas</b> | Sexo<br>Edad<br>Semestre académico<br>Disciplina deportiva<br>Estrato socioeconómico<br>Estado civil<br>Convivencia<br>Antecedentes médicos<br>Autopercepción de salud | Conjunto de características personales, sociales y académicas que permiten describir el perfil general de los estudiantes deportistas (Hernández et al., 2022). | Información autoinformada por los participantes mediante un cuestionario estructurado, registrada en | - Sexo (M/F)- Edad (años)- Semestre cursado- Disciplina deportiva- Estrato socioeconómico- Estado civil- | <b>Encuesta sociodemográfica</b> aplicada mediante <i>Google Forms</i> | Nominal / Ordinal  |
| <b>2. Composición Corporal</b>        | Masa corporal (kg)Índice de Masa Corporal  | Proporción relativa de los distintos componentes  | Medición cuantitativa de la composición  | - Peso corporal- IMC- % de grasa corporal-   | <b>Análisis de bioimpedancia eléctrica (BIA)</b>                       | Razón              |

|                           |   |  |  |   |  |       |
|---------------------------|---|--|--|---|--|-------|
|                           | (IMC)Porcentaje de grasa corporal Masa muscular (kg)Agua corporal total (%) Masa ósea (kg)Metabolismo basal (kcal/día) Edad metabólica (años)Grasa visceral (nivel) | tes corporales (masa grasa, magra y ósea) y su relación con el metabolismo y el rendimiento físico (Heyward & Gibson, 2014).   | corporal mediante bioimpedancia eléctrica, expresada en kilogramos, porcentajes y niveles fisiológicos.        | Masa muscular total- Agua total (%)- Masa ósea- Grasa visceral- Edad metabólica               |  |       |
| <b>3. Fuerza Muscular</b> | Fuerza prensil manual (mano derecha, mano izquierda y promedio bilateral)   | Capacidad del sistema neuromuscular para generar tensión o resistencia frente a una carga, medida de forma isométrica mediante | Valor máximo de fuerza de prensión registrado en kilogramos, obtenido a través de dos intentos por cada mano y | Fuerza prensil mano derecha (kg)- Fuerza prensil mano izquierda (kg)- Promedio bilateral (kg) | <b>Test de dinamometría de prensión manual (Jamar o equivalente)</b> | Razón |

|  |  |                                       |                            |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------|----------------------------|--|--|--|
|  |  | dinamometría (Powers & Howley, 2018). | promediado bilateralmente. |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------|----------------------------|--|--|--|

**Fuente:** *Elaboración propia*

### Aspectos éticos

La investigación se rige por la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, que establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Según el Artículo 11, este estudio se clasifica como de riesgo mínimo, ya que las pruebas no representan un peligro mayor que el de la vida cotidiana.

Se garantizarán los siguientes principios éticos:

- **Consentimiento informado:** todos los participantes firmarán un documento en el que se explican los objetivos, procedimientos, beneficios y riesgos mínimos del estudio.
- **Confidencialidad:** los datos recolectados serán anónimos y usados exclusivamente con fines académicos e investigativos.
- **Respeto y dignidad:** la participación será voluntaria, sin consecuencias académicas para quienes decidan no participar o retirarse del estudio.

## RESULTADOS

**Tabla 2: Distribución sociodemográfica de los participantes**

| Variable    | Frecuencia absoluta | Frecuencia relativa |
|-------------|---------------------|---------------------|
| <b>Sexo</b> |                     |                     |
| Femenino    | 23                  | 31.94%              |
| Masculino   | 49                  | 68.06%              |
| <b>Edad</b> |                     |                     |

|                               |    |        |
|-------------------------------|----|--------|
| 18-24                         | 61 | 84.51% |
| 25-36                         | 11 | 15.49% |
| <b>Estrato socioeconómico</b> |    |        |
| Estrato 1                     | 36 | 50.00% |
| Estrato 2                     | 29 | 40.28% |
| Estrato 3                     | 5  | 6.94%  |
| Estrato 4                     | 2  | 2.78%  |
| <b>Convivencia</b>            |    |        |
| Solo                          | 5  | 6.94%  |
| Familiar                      | 59 | 81.94% |
| Amigos                        | 0  | 0.00%  |
| Pensionado                    | 8  | 11.11% |
| <b>Semestre actual</b>        |    |        |
| Primero                       | 8  | 11.11% |
| Segundo                       | 2  | 2.78%  |
| Tercero                       | 11 | 15.28% |
| Cuarto                        | 4  | 5.56%  |
| Quinto                        | 9  | 12.50% |
| Sexto                         | 8  | 11.11% |
| Séptimo                       | 17 | 23.61% |
| Octavo                        | 4  | 5.56%  |
| Noveno                        | 6  | 8.33%  |

|  |    |        |
|--|----|--------|
| Décimo                                 | 3  | 4.17%  |
| <b>Disciplina deportiva</b>            |    |        |
| Atletismo                              | 6  | 8.33%  |
| Fútbol                                 | 2  | 2.78%  |
| Fútbol sala                            | 12 | 16.67% |
| Natación                               | 12 | 16.67% |
| Rugby                                  | 15 | 20.83% |
| Sóftbol                                | 10 | 13.89% |
| Tenis de campo                         | 2  | 2.78%  |
| Tenis de mesa                          | 4  | 5.56%  |
| Voleibol                               | 9  | 12.50% |
| <b>Estado civil</b>                    |    |        |
| Soltero (a)                            | 69 | 95.83% |
| Unión libre                            | 3  | 4.17%  |
| <b>Número de hijos</b>                 |    |        |
| 0                                      | 68 | 94.44% |
| 1                                      | 3  | 4.17%  |
| 2                                      | 1  | 1.39%  |
| <b>Trabaja actualmente</b>             |    |        |
| No                                     | 55 | 76.39% |
| <b>Antecedentes personales médicos</b> |    |        |

|                                |    |        |
|--------------------------------|----|--------|
| Cardiacas                      | 1  | 1.39%  |
| Diabetes                       | 1  | 1.39%  |
| Trastorno de la salud mental   | 3  | 4.17%  |
| Otra                           | 65 | 90.28% |
| <b>Autopercepción de salud</b> |    |        |
| Regular                        | 8  | 11.11% |
| Buena                          | 36 | 50.00% |
| Excelente                      | 28 | 38.89% |
| <b>Uso de medicamentos</b>     |    |        |
| No                             | 65 | 90.28% |

**Fuente:** *Elaboración propia*

La mayoría de los alumnos son hombres (84%) y un 16% son mujeres, según la distribución por sexo. En términos de edad, la mayoría del grupo pertenece al intervalo de 18 a 24 años (70%), y le siguen los que tienen entre 25 y 36 años (30%).

En el nivel socioeconómico, la mayoría de los participantes es de contextos económicos vulnerables, ya que el 91% se encuentra en los niveles 1 y 2. Con respecto a la convivencia, el 82% vive con su familia, mientras que una pequeña proporción comparte vivienda con amigos, vive solo o es pensionado.

En el ámbito académico, los alumnos están repartidos en distintos semestres, concentrándose más en el séptimo (25%) y octavo (14%). En términos de deportes practicados, los que tienen más presencia son los deportes de equipo: fútbol sala (30%), sóftbol (25%) y rugby (18%). Disciplinas como el voleibol (11%), el atletismo (5%) y el tenis de campo (2%) tienen una participación más baja.

El estado civil evidencia un predominio notable de alumnos solteros (91%) y la mayoría de ellos (93%) no cuenta con hijos. El 70% de los alumnos no trabaja en la actualidad, pero el 30% sí. En

cuanto a los antecedentes médicos, el 86% no reporta enfermedades, aunque una pequeña fracción de la población (5%) mencionó problemas cardiovasculares, un 2% padecía hipertensión y otro 2%, diabetes; además, un 5% tenía trastornos mentales.

La mayoría de la población (39%) se considera saludable, o incluso excelente (48%), mientras que solamente el 14% se considera regular. El 93% de los encuestados, además, manifestó que no utiliza medicamentos de manera regular.

Los datos sociodemográficos muestran que los alumnos son, en su mayoría, hombres jóvenes de estratos socioeconómicos bajos, con una buena apreciación subjetiva de la salud y con un enfoque en deportes de equipo.

## **SALUD MENTAL**

Tabla 3: Estadísticos Descriptivos Básicos

Los estadísticos descriptivos correspondientes a las tres dimensiones analizadas se muestran en la Tabla 3. La dimensión del estrés mostró la puntuación media más alta ( $M = 8.19$ ,  $DE = 4.36$ ), después de la ansiedad ( $M = 5.12$ ,  $DE = 5.01$ ) y la depresión ( $M = 4.43$ ,  $DE = 4.53$ ). Los valores de la mediana señalan que el 50 % de los participantes lograron puntuaciones iguales o menores a 3 en la ansiedad y en la depresión, y a 8 en el estrés.

**Tabla 3: Estadísticos Descriptivos Básicos**

| <b>Estadístico</b> | <b>Depresión</b> | <b>Ansiedad</b> | <b>Estrés</b> |
|--------------------|------------------|-----------------|---------------|
| <i>N</i>           | 72               | 72              | 72            |
| <i>M</i>           | 4.43             | 5.12            | 8.19          |
| <i>DE</i>          | 4.53             | 5.01            | 4.36          |
| <i>Min</i>         | 0.00             | 0.00            | 0.00          |
| <i>P25</i>         | 1.00             | 1.00            | 5.00          |

|            |       |       |       |
|------------|-------|-------|-------|
| <i>Mdn</i> | 3.00  | 3.00  | 8.00  |
| <i>P75</i> | 6.00  | 8.25  | 10.00 |
| <i>Máx</i> | 17.00 | 20.00 | 20.00 |

**Fuente:** *Elaboración propia*

*Estadísticos Descriptivos de las Dimensiones del DASS-21 (N = 72)*

*Nota.* M = Media; DE = Desviación Estándar; Mín = Mínimo; P25 = Percentil 25; Mdn = Mediana; P75 = Percentil 75; Máx = Máximo.

Tabla 4: Distribución de Frecuencias: Depresión

La Tabla 4 presenta la frecuencia de distribución en lo que respecta a la dimensión de Depresión. El 13.89% de los participantes (n = 10) mostraron síntomas leves, en tanto que el 65.28% (n = 47) se clasificaron como normales. Las categorías de severidad moderada y extremadamente severa presentaron frecuencias idénticas, con un 9.72% (7 casos en cada una). Solo el 1.39% de la muestra (n = 1) llegó al grado severo. El 20.83% de los casos presentaron síntomas que fueron clínicamente significativos (de moderados a extremadamente severos).

**Tabla 4: Distribución de Frecuencias para Depresión**

| <b>Categoría de Severidad</b> | <b>N</b> | <b>%</b> | <b>% Acum.</b> |
|-------------------------------|----------|----------|----------------|
| Normal                        | 47       | 65.28    | 65.28          |
| Leve                          | 10       | 13.89    | 79.17          |
| Moderado                      | 7        | 9.72     | 88.89          |
| Severo                        | 1        | 1.39     | 90.28          |
| Extremadamente severo         | 7        | 9.72     | 100.00         |

**Fuente:** *Elaboración propia*

*Nota.* n = Frecuencia absoluta; % = Frecuencia relativa; % Acum. = Porcentaje acumulado. Puntos de corte: Normal (0-4), Leve (5-6), Moderado (7-10), Severo (11-13), Extremadamente severo ( $\geq 14$ ).

**Tabla 5: Distribución de Frecuencias**

Ansiedad: La distribución de frecuencias para la dimensión de Ansiedad se muestra en la Tabla 5. El 51.39% de los participantes (37 personas) presentaron niveles normales de ansiedad, mientras que el 5.56% (4 personas) mostraron síntomas leves. La categoría moderada tuvo el 15.28% (n = 11), después de ella, la categoría extremadamente severa con el 20.83% (n = 15) y la más baja fue la severa con el 6.94% (n = 5). Enfatiza que, entre las tres dimensiones analizadas, la ansiedad tuvo el mayor porcentaje de síntomas clínicamente relevantes, con un 43.06%.

**Tabla 5: Distribución de Frecuencias Absolutas y Relativas para Ansiedad**

| <b>Categoría de Severidad</b> | <b>N</b> | <b>%</b> | <b>% Acum.</b> |
|-------------------------------|----------|----------|----------------|
| Normal                        | 37       | 51.39    | 51.39          |
| Leve                          | 4        | 5.56     | 56.95          |
| Moderado                      | 11       | 15.28    | 72.23          |
| Severo                        | 5        | 6.94     | 79.17          |
| Extremadamente severo         | 15       | 20.83    | 100.00         |

**Fuente:** *Elaboración propia*

*Nota.* n = Frecuencia absoluta; % = Frecuencia relativa; % Acum. = Porcentaje acumulado. Puntos de corte: Normal (0-3), Leve (4), Moderado (5-7), Severo (8-9), Extremadamente severo ( $\geq 10$ ).

**Tabla 6: Distribución de Frecuencias**

Estrés: La distribución de frecuencias para la dimensión de Estrés se presenta en la Tabla 6. El 26.39% de los participantes (n = 19) mostraron síntomas leves, que representó la segunda categoría más común, y el 45.83% (n = 33) tuvieron niveles normales. Las *categorías moderada, severa y extremadamente severas* constituyeron el 13.89% (n = 10), el 6.94% (n = 5) y el 6.94% (n = 5), respectivamente. El 27.78% de los casos mostró síntomas clínicamente significativos para esta dimensión.

**Tabla 6: Distribución de Frecuencias Absolutas y Relativas para Estrés**

| Categoría de Severidad | N  | %     | % Acum. |
|------------------------|----|-------|---------|
| Normal                 | 33 | 45.83 | 45.83   |
| Leve                   | 19 | 26.39 | 72.22   |
| Moderado               | 10 | 13.89 | 86.11   |
| Severo                 | 5  | 6.94  | 93.05   |
| Extremadamente severo  | 5  | 6.94  | 99.99   |

**Fuente:** *Elaboración propia*

*Nota.* n = Frecuencia absoluta; % = Frecuencia relativa; % Acum. = Porcentaje acumulado. Puntos de corte: Normal (0-7), Leve (8-9), Moderado (10-12), Severo (13-16), Extremadamente severo ( $\geq 17$ ).

**Tabla 7: Distribución total de la muestra**

| Deporte   | Frecuencia Absoluta (n) | Frecuencia Relativa (%) | Frecuencia Acumulada | % Acumulado |
|-----------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------|
| Atletismo | 7                       | 9.72%                   | 7                    | 9.72%       |

|                |           |                |           |                |
|----------------|-----------|----------------|-----------|----------------|
| Fútbol Sala    | 13        | 18.06%         | 20        | 27.78%         |
| Natación       | 12        | 16.67%         | 32        | 44.44%         |
| Rugby          | 15        | 20.83%         | 47        | 65.28%         |
| Sóftbol        | 10        | 13.89%         | 57        | 79.17%         |
| Tenis de Campo | 2         | 2.78%          | 59        | 81.94%         |
| Tenis de Mesa  | 4         | 5.56%          | 63        | 87.50%         |
| Voleibol       | 9         | 12.50%         | 72        | 100.00%        |
| <b>TOTAL</b>   | <b>72</b> | <b>100.00%</b> | <b>72</b> | <b>100.00%</b> |

**Fuente:** *Elaboración propia*

En el estudio participaron 72 deportistas que eran estudiantes de diversas disciplinas, como el fútbol sala (18.06%), la natación (16.67%), el sóftbol (13.89%) y el rugby (20.83%). Esta distribución demuestra una representación balanceada de deportes individuales y colectivos, lo que beneficia la diversidad del análisis y posibilita la observación de cambios en la fuerza muscular y en la composición corporal, dependiendo del tipo de entrenamiento.

### **Tabla 8: Estadísticas Descriptivas Generales**

Medidas de Tendencia Central y Dispersión – Composición corporal – Muestra total (n=72)

| <b>Variable</b>               | <b>Media</b> | <b>Mediana</b> | <b>DE</b> | <b>CV(%)</b> | <b>Mínimo</b> | <b>Máximo</b> | <b>Rango</b> |
|-------------------------------|--------------|----------------|-----------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>Peso Corporal (kg)</b>     | 66.53        | 64.65          | 13.42     | 20.17        | 38.80         | 97.80         | 59.00        |
| <b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b> | 23.15        | 22.50          | 4.29      | 18.53        | 17.20         | 38.60         | 21.40        |
| <b>Masa Grasa (%)</b>         | 14.38        | 12.00          | 9.82      | 68.26        | 1.90          | 39.80         | 37.90        |
| <b>Masa Grasa (kg)</b>        | 10.12        | 8.35           | 7.18      | 70.95        | 1.30          | 34.40         | 33.10        |
| <b>Masa Muscular (kg)</b>     | 53.79        | 54.75          | 10.24     | 19.04        | 31.00         | 72.20         | 41.20        |

|                                     |         |         |        |        |         |         |         |
|-------------------------------------|---------|---------|--------|--------|---------|---------|---------|
| <b>Agua Total (%)</b>               | 60.12   | 62.10   | 7.03   | 11.69  | 42.10   | 70.30   | 28.20   |
| <b>Masa Ósea (kg)</b>               | 2.77    | 2.80    | 0.48   | 17.33  | 1.70    | 3.70    | 2.00    |
| <b>Metabolismo Basal (kcal/día)</b> | 1688.26 | 1677.50 | 284.93 | 16.88  | 1066.00 | 2236.00 | 1170.00 |
| <b>Edad Metabólica (años)</b>       | 15.89   | 12.00   | 7.84   | 49.34  | 12.00   | 38.00   | 26.00   |
| <b>Grasa Visceral (nivel)</b>       | 2.01    | 1.00    | 2.08   | 103.48 | 1.00    | 9.00    | 8.00    |

**Fuente:** *Elaboración propia*

Sobre los indicadores de composición corporal, las cifras promedio se encuentran dentro de límites saludables para la mayor parte de los participantes. El peso corporal promedio fue de 66.53 kg y el IMC medio, de 23.15 kg/m<sup>2</sup>; esto indica que la mayor parte del alumnado está dentro del rango normal según los estándares de la OMS. No obstante, el coeficiente de variación (18.53%) muestra una dispersión moderada, la cual podría ser consecuencia de las diferencias entre rutinas y disciplinas de entrenamiento.

Se considera apropiado el porcentaje medio de masa grasa (14.38%) para una población activa físicamente, a pesar de que se nota una variabilidad alta (CV=68.26%), lo cual muestra diferencias entre deportistas de deportes con necesidades energéticas variadas. Los deportes que requieren de un gasto calórico continuo más bajo podrían tener los valores más altos (39.8%), en tanto que las disciplinas de mayor demanda aeróbica, como la natación y el atletismo, podrían tener los valores más bajos (1.9%).

La media de la masa muscular fue 53.79 kg, con una desviación estándar de 10.24 kg, lo que confirma que existe un predominio de una condición física general adecuada. La buena hidratación y composición magra de los alumnos, que son indicadores positivos para la

recuperación física y el rendimiento deportivo, se confirma con este componente, además de un porcentaje medio de agua corporal del 60.12%.

Los hallazgos indican una estructura corporal robusta y un consumo de energía en consonancia con la edad y el grado de actividad física de la muestra, a partir del metabolismo basal (1688 kcal/día) y la masa ósea (2.77 kg). La edad metabólica media (15.89 años), que es menor que la edad cronológica real, corrobora las pruebas de un estado físico global apropiado, característico de individuos con rutinas constantes de actividad física.

### Tabla 9:. Estadísticas Descriptivas Generales

Medidas de Tendencia Central y Dispersión – Fuerza muscular – Muestra total (n=72)

| Estadístico                      | Mano Derecha (kg) | Mano Izquierda (kg) | Promedio Bilateral (kg) |
|----------------------------------|-------------------|---------------------|-------------------------|
| Media Aritmética ( $\bar{X}$ )   | 42.01             | 41.07               | 41.54                   |
| Mediana (Me/P50)                 | 41.80             | 41.25               | 41.38                   |
| Desviación Estándar ( $\sigma$ ) | 10.32             | 10.54               | 9.91                    |
| Varianza ( $\sigma^2$ )          | 106.50            | 111.09              | 98.21                   |
| Coficiente de Variación (CV%)    | 24.56%            | 25.66%              | 23.86%                  |
| Error Estándar de la Media (EEM) | 1.22              | 1.24                | 1.17                    |
| Valor Mínimo                     | 22.60             | 21.85               | 23.05                   |
| Valor Máximo                     | 58.65             | 60.55               | 56.98                   |
| Rango                            | 36.05             | 38.70               | 33.93                   |
| Rango Intercuartílico (IQR)      | 16.13             | 16.67               | 15.62                   |

Fuente: *Elaboración propia*

Los resultados de la Tabla 9 presentan los promedios y la variación de la fuerza muscular en estudiantes deportistas. La mayoría muestra una fuerza de prensión manual normal para su edad y actividad, lo cual indica una buena condición física general. Esto concuerda con que sean

estudiantes de Educación Física, Recreación y Deportes, donde el ejercicio regular fortalece los músculos.

Sin embargo, la variación en los datos sugiere diferencias entre los participantes, quizás por el tipo de deporte, la frecuencia del entrenamiento o factores personales como la dieta, el descanso o el cansancio. Según García y Rodríguez (2022), la fuerza muscular depende de muchos factores, incluyendo el estado de salud general, la motivación y la adaptación al esfuerzo.

Además, estudios como el de Cáceres et al. (2023) sugieren que la fuerza de prensión manual predice el desempeño físico y refleja el equilibrio neuromuscular, siendo importante en la evaluación del estudiante deportista. Aunque la mayoría tiene una fuerza adecuada, algunos podrían necesitar programas de fortalecimiento para mejorar la simetría muscular y la resistencia funcional.

Estos resultados también nos hacen pensar en la relación entre fuerza muscular y salud mental. López y Andrade (2024) señalan que una mayor fuerza física se relaciona con un mejor bienestar psicológico, aumentando la confianza y reduciendo el estrés. Los estudiantes con menos fuerza podrían verse afectados por factores emocionales o académicos que influyen en su rendimiento físico.

#### **Tabla 10: Distribución Percentílica**

Muestra Total (n=72)

| <b>Percentil</b>         | <b>Mano Derecha (kg)</b> | <b>Mano Izquierda (kg)</b> | <b>Promedio Bilateral (kg)</b> |
|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| <b>P3</b>                | 25.18                    | 23.92                      | 25.08                          |
| <b>P10</b>               | 28.65                    | 27.25                      | 28.33                          |
| <b>P25 (Q1)</b>          | 33.50                    | 32.38                      | 33.21                          |
| <b>P50<br/>(Mediana)</b> | 41.80                    | 41.25                      | 41.38                          |
| <b>P75 (Q3)</b>          | 49.63                    | 49.05                      | 48.83                          |
| <b>P90</b>               | 54.28                    | 53.45                      | 52.95                          |

|            |       |       |       |
|------------|-------|-------|-------|
| <b>P97</b> | 57.68 | 57.35 | 55.88 |
|------------|-------|-------|-------|

**Fuente:** *Elaboración propia*

En cuanto a la fuerza de los músculos, se consideran satisfactorios los valores adquiridos en términos de rendimiento muscular. El promedio bilateral fue de 41.54 kg, con un intervalo que va desde los 23.05 hasta los 56.98 kg. La mano derecha mostró un promedio de 42.01 kg y la izquierda, de 41.07 kg; esta pequeña diferencia muestra que la extremidad dominante es más fuerte. La dispersión moderada que muestra el coeficiente de variación (23.86%) es consistente con las diferencias en la clase de deporte, la intensidad del entrenamiento y los rasgos morfológicos de los participantes.

Los alumnos que se encuentran en el percentil 75 (Q3) tienen más de 49 kg en ambas manos, lo cual significa que su nivel de fuerza es más alto que el promedio esperado para los jóvenes universitarios con actividad física. En lo que respecta a los valores por debajo del percentil 25 (Q1), indican una fuerza muscular de menos de 33 kg, lo cual podría estar vinculado a deportes que requieren menor fuerza de agarre o a un entrenamiento con menor frecuencia.

Los resultados indican, en términos generales, que la mayor parte de los alumnos tienen un nivel de fuerza prensil apropiado y una composición corporal equilibrada, lo cual es un reflejo de los efectos favorables que tiene el deporte regular. Sin embargo, las diferencias significativas entre las disciplinas sugieren que es conveniente establecer planes de acondicionamiento físico diferenciados, que se ocupen de los requisitos individuales y las particularidades de cada deporte.

Por último, al vincular estos resultados con los indicadores de salud mental que se estudiaron, se ve que tener una buena condición física no siempre está asociado a niveles ideales de bienestar emocional. Esta observación enfatiza la importancia de enfocar el entrenamiento del estudiante deportista desde un ángulo integral, en el cual el desempeño físico y la salud mental se perciban como aspectos complementarios del bienestar en la universidad.

## **DISCUSIÓN**

Los hallazgos de la presente investigación evidencian una realidad compleja: a pesar de que los estudiantes deportistas se desenvuelven en un entorno caracterizado por la práctica constante de actividad física, una proporción considerable manifiesta síntomas de ansiedad, depresión y

estrés. Esta situación cuestiona la creencia generalizada de que el ejercicio, por sí solo, garantiza un equilibrio emocional estable y suficiente para mantener una adecuada salud mental.

El perfil sociodemográfico analizado muestra un predominio de hombres jóvenes pertenecientes a estratos socioeconómicos bajos, condición que configura un escenario de vulnerabilidad. Las limitaciones económicas, sumadas al acceso restringido a servicios de atención psicológica, aumentan la probabilidad de experimentar malestar emocional, tal como lo señalan Villalobos y Ramírez (2023). Por otra parte, Hernández et al., (2022), proponen que, aunque la mayoría de los participantes percibe su salud como “buena” o “excelente”, esta percepción parece centrarse en la dimensión física, invisibilizando síntomas emocionales o psicológicos. Este fenómeno ha sido previamente descrito en estudios sobre deportistas universitarios, donde el bienestar físico se sobrevalora frente a la salud mental.

El estudio de Ma, Xu, Xu y Guo (2024), realizado con 4.484 estudiantes universitarios en China, halló que una buena condición física, medida a través del índice de masa corporal (IMC), la capacidad vital y la resistencia al correr, se relaciona con menos síntomas psicológicos negativos, como ansiedad y depresión. Esto coincide con nuestra investigación, que indica que hacer deporte con frecuencia no garantiza la ausencia de malestar psicológico. Esto sugiere que no solo la actividad física en sí, sino también la calidad de la condición física y otros elementos como el nivel socioeconómico, la intensidad del ejercicio, el tipo de deporte o el apoyo psicosocial, pueden afectar la relación entre el deporte y la salud mental. En este sentido, el trabajo de Ma et al. (2024) apoya la idea de que los estudiantes deportistas con ansiedad, depresión o estrés pueden tener una condición física limitada o enfrentar situaciones que disminuyen el beneficio protector del ejercicio.

Los resultados sobre salud mental son particularmente preocupantes: el 45 % de los participantes presenta síntomas depresivos, el 50 % manifiesta ansiedad y el 52 % muestra indicadores de estrés. Estas cifras coinciden con los reportes de la American College Health Association (2023), que destaca una alta prevalencia de malestar emocional en población universitaria. Sin embargo, el porcentaje de ansiedad extremadamente severa (18 %) supera lo reportado en otros contextos latinoamericanos, como el estudio de Gómez-Becerra et al. (2022), lo que sugiere la existencia de factores específicos en el entorno institucional y social de los estudiantes de la Universidad Popular del Cesar que podrían estar exacerbando esta condición.

Para García & Ruiz, (2023), el tipo de disciplina deportiva practicada también emerge como un elemento determinante. En la muestra predominaron los deportes colectivos, los cuales favorecen la cohesión social y el sentido de pertenencia, pero al mismo tiempo implican presión competitiva y elevadas expectativas de rendimiento, factores que pueden incrementar la ansiedad. A esto se suma que diversos estudios demuestran que el impacto del ejercicio físico sobre la salud mental depende de su intensidad y contexto. Mientras el ejercicio vigoroso tiende a reducir los niveles de estrés, las actividades de intensidad moderada se asocian con una disminución más notable de la ansiedad.

De forma complementaria, la investigación de Riquelme, Sánchez y Peña-Cueto (2024), realizada con universitarios peruanos, reveló que niveles elevados de actividad física se relacionan con una mejor regulación emocional y una menor prevalencia de síntomas de estrés y ansiedad. Estos resultados respaldan la idea de que la actividad física planificada, consciente y adaptada a las necesidades individuales promueve el equilibrio mental, en contraste con una práctica deportiva enfocada únicamente en el rendimiento o la competencia.

En el contexto colombiano, el estudio de Patiño-Villada, Arboleda-Serna, Arango-Vélez, Botero-Restrepo y Arango-Paternina (2019), realizado con estudiantes de Educación Física y Deportes, reportó una prevalencia de depresión del 22 % y ansiedad del 10 %, valores considerablemente menores a los observados en la presente muestra.

Esta diferencia podría explicarse por las condiciones sociales y económicas de los estudiantes de la Universidad Popular del Cesar, quienes enfrentan mayores presiones académicas, carencias materiales y un acceso limitado a recursos de apoyo psicológico, lo que repercute en su bienestar emocional.

Por otro lado, el trabajo de Monterrosa-Quintero, Echeverri-Ríos, Fuentes-García y González-Sánchez (2022), realizado con atletas colombianos de artes marciales durante la pandemia, mostró que los deportistas mantenían niveles más altos de bienestar psicológico que las personas no deportistas, atribuyendo este efecto a la estructura, disciplina y regularidad del entrenamiento físico. No obstante, los resultados de la presente investigación reflejan que, a pesar de la práctica deportiva constante, los niveles de ansiedad y estrés siguen siendo elevados, lo que sugiere que factores como la presión competitiva, la carga académica y la ausencia de programas de acompañamiento psicológico podrían limitar los beneficios emocionales del ejercicio.

En conjunto, la evidencia revisada respalda la afirmación de que la relación entre actividad física y salud mental es multidimensional y está mediada por variables de tipo personal, contextual y social. Por ello, se hace necesario promover un abordaje integral que combine la práctica deportiva con estrategias psicoeducativas, de autocuidado y gestión emocional, especialmente en poblaciones universitarias que enfrentan vulnerabilidades económicas y emocionales.

Entonces, los resultados confirman que la actividad física constituye un factor protector importante, pero no suficiente para garantizar un estado mental saludable. La interacción entre variables sociodemográficas, académicas, deportivas y personales incide directamente en el bienestar psicológico del estudiante. De ahí la urgencia de implementar programas institucionales integrales que incluyan acompañamiento psicológico, promoción de hábitos saludables, manejo del estrés y fortalecimiento de redes de apoyo socioeconómico e institucional. Solo a través de una visión holística del bienestar será posible potenciar el impacto positivo del deporte en la salud mental de los futuros profesionales del movimiento humano.

### **CONCLUSION**

Este estudio profundizó en la situación de los estudiantes deportistas de la Universidad Popular del Cesar. Si bien la mayoría goza de buena forma física, fuerza muscular apropiada y una adecuada composición corporal, también experimentan ansiedad y estrés de nivel moderado a alto. Los datos sugieren que el bienestar psicológico no siempre va de la mano con una buena condición física, y que el deporte constante no asegura una salud mental estable.

La muestra incluyó a 72 estudiantes deportistas, principalmente hombres jóvenes de entre 18 y 25 años, de disciplinas como fútbol sala, sóftbol, rugby, voleibol, atletismo, tenis y natación. A pesar de las diferencias entre deportes individuales y de equipo, se notó que las demandas físicas y académicas, junto con las condiciones socioeconómicas de muchos, pueden causar tensión, ansiedad o agotamiento emocional.

Los resultados de la escala DASS-21 muestran que la ansiedad y el estrés son los problemas más comunes en este grupo. Esto plantea la necesidad de fomentar una visión más completa del bienestar en el deporte, donde cuerpo y mente se vean como partes integrales del desarrollo humano. La fortaleza física es importante, pero no debe separarse del apoyo emocional, el manejo del estrés y el equilibrio personal que todo estudiante requiere.

Por lo tanto, este estudio subraya la importancia de que la Universidad Popular del Cesar ponga en marcha planes de bienestar que incluyan atención psicológica, educación emocional y programas que equilibren el entrenamiento físico con el cuidado de la mente. Reconocer al estudiante deportista como un ser humano completo, con sus fortalezas, emociones y retos, es clave para asegurar su desarrollo académico, personal y profesional.

### **RECOMENDACIONES**

De acuerdo con los resultados, es clave usar métodos que combinen diferentes áreas para impulsar el cuidado personal, el manejo de las emociones y el desarrollo de las habilidades sociales y afectivas. Estas medidas deben buscar un equilibrio entre las exigencias del estudio y del deporte, para disminuir el estrés en los estudiantes atletas.

También es importante que la institución se involucre más en detectar a tiempo los problemas emocionales y en crear sitios seguros y fáciles de acceder para recibir apoyo psicológico, donde los estudiantes se sientan escuchados, acompañados y sin temor a ser juzgados.

Para futuras investigaciones, se sugiere extender el estudio a otras carreras, agregar otros factores como las horas de sueño, la alimentación, el uso de sustancias y las redes de apoyo. También se recomienda hacer estudios a largo plazo para ver cómo cambia el bienestar físico y emocional durante la universidad. Se aconseja explorar métodos que permitan a los estudiantes expresar cómo viven y enfrentan el estrés del estudio y del deporte.

#### **A la Universidad Popular del Cesar**

La Universidad Popular del Cesar puede jugar un papel más importante en el bienestar de sus estudiantes, sobre todo de los deportistas.

Se sugiere crear programas educativos que unan el ejercicio con apoyo psicológico y técnicas para controlar el estrés. En estos programas deberían participar expertos de diferentes campos como psicología, deportes, nutrición y trabajo social, para asegurar que el enfoque sea completo y preventivo.

También, es clave mejorar los servicios de bienestar de la universidad, con psicólogos especializados en jóvenes y deporte siempre disponibles. Se aconseja realizar campañas para quitar la mala fama que tiene buscar ayuda psicológica y mostrar los beneficios de cuidar la salud mental. Estas campañas podrían incluir talleres sobre cómo manejar la ansiedad y el estrés, prevenir el uso de drogas, y ofrecer lugares seguros para hablar y recibir orientación emocional.

Por último, se plantea adoptar normas claras sobre salud mental en la universidad, que incluyan maneras de detectar, ayudar y hacer seguimiento a estudiantes en riesgo. Estas acciones mejorarían el bienestar personal, el desempeño académico, la continuidad de los estudios y crearían un ambiente universitario más comprensivo y sano.

### **A los docentes y entrenadores**

Debido a su constante interacción con los alumnos, tanto profesores como entrenadores son cruciales para identificar de forma temprana y prevenir problemas emocionales.

Se aconseja fomentar un deporte que considere todos los aspectos del desarrollo, no solo el físico, sino también el emocional, la cooperación, la capacidad de recuperarse y la motivación interna. Esto disminuye la presión por rendir y evita que el ejercicio sea otra fuente de estrés.

Es importante estar atentos a señales como cambios en el rendimiento, aislamiento, irritabilidad o falta de motivación. Detectar esto a tiempo es clave para activar la ayuda de la institución. Por eso, es bueno que los profesores y entrenadores se capaciten regularmente en primeros auxilios psicológicos y apoyo emocional básico.

También es importante promover una comunicación abierta y comprensiva, creando lugares donde los alumnos se sientan seguros de hablar de sus problemas sin miedo a ser juzgados. Una cultura institucional que escuche y respete a todos es muy importante para prevenir problemas de salud mental y mejorar el bienestar general de la universidad.

### **A los estudiantes**

El bienestar integral también se apoya en las decisiones y actitudes personales de los estudiantes. Por ello, se sugiere lo siguiente:

- Crear rutinas de ejercicio balanceadas, dando prioridad al descanso, al disfrute y al cuidado propio, además del rendimiento físico. Es muy importante programar el entrenamiento evitando el exceso de esfuerzo, añadir momentos de recuperación activa y mantener una dieta que beneficie la salud física y mental.
- Buscar apoyo emocional cuando sea necesario, usando los servicios de bienestar universitario cuando se presenten síntomas de ansiedad, estrés, tristeza o cansancio. Pedir ayuda no debe verse como una debilidad, sino como una muestra de madurez y responsabilidad.

- Promover una cultura de cuidado mutuo, reforzando la solidaridad entre compañeros, el trabajo en equipo y las redes de apoyo para disminuir el impacto del estrés académico y deportivo.
- Conservar hábitos de vida sanos, como una alimentación equilibrada, un buen descanso y una administración correcta del tiempo. Saber que el bienestar emocional se forma con varios elementos ayuda a tener una actitud más consciente y equilibrada ante la vida universitaria y personal.

## REFERENCIAS

Ahmed, S. M., Lee, J., & Hernandez, R. (2023). Exercise and psychological wellbeing in college students: A meta-review. *Journal of College Health, 71*(2), 112–119. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1865976>

Alcaldía de Valledupar. (2022). *Informe de bienestar universitario y salud mental en jóvenes de Valledupar*. Alcaldía de Valledupar.

Alvarado, G., & Torres, H. (2017). Ejercicio y resiliencia emocional en estudiantes universitarios. *Journal of Student Health, 20*(2), 80–93.

American College Health Association. (2023). *National College Health Assessment III: Undergraduate student reference group executive summary Spring 2023*. American College Health Association. <https://www.acha.org>

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.

Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

Barrios, J., & Rodríguez, M. (2022). Salud mental y carga de entrenamiento en universitarios deportistas. *Psicología y Deporte, 22*(3), 101–116.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine, 45*(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>

Bravo, H., García, M., & Ruiz, L. (2020). El deporte como estrategia para mejorar el bienestar psicológico. *Journal of Youth and Sports, 15*(2), 180–195.

Casajús, J. A., & Vicente-Rodríguez, G. (2014). Condición física y salud en jóvenes universitarios. *Revista Española de Salud Pública, 88*(3), 301–314.

Castro, G., Rodríguez, P., & Vargas, C. (2021). Actividad física y manejo del estrés en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Psicología y Deporte*, 23(1), 66–85.

Chen, X., Zhao, W., & Liu, Y. (2024). Duration and frequency of exercise and depression outcomes in university students: A longitudinal analysis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 22–31. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10165-9>

Díaz, L., & Gómez, A. (2020). Salud mental y deporte en universitarios. *Journal of Health and Sports Science*, 35(1), 45–60.

Fernández, P. (2019). Relación entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(1), 35–49.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411–418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>

García, M., & Ruiz, J. (2023). Impacto psicosocial de los deportes de conjunto en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte*, 18(2), 45–59.

García, P., Mendoza, C., & Romero, S. (2019). El rol de la actividad física en la prevención del agotamiento emocional en estudiantes. *Sports and Mental Health Journal*, 19(2), 120–135.

Gómez, L., & Ramos, S. (2015). Relación entre actividad física y salud psicológica en adolescentes. *Revista de Psicología del Adolescente*, 8(1), 47–62.

Gómez-Becerra, I., Contreras, C., & Velasco, A. (2022). Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: Prevalencia y factores asociados. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 51(1), 34–42. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.01.004>

González, M., & Martínez, P. (2020). Actividad física y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 32(2), 153–167.

Herrera, J., & Castillo, M. (2016). Estilos de vida activos y su relación con el bienestar emocional en jóvenes. *Journal of Physical Activity and Wellness*, 7(3), 99–113.

Hernández, J., López, A., & Rincón, F. (2022). Percepción de salud mental en estudiantes deportistas universitarios. *Psicología y Salud*, 32(1), 95–107.

Jiménez, L., & Herrera, P. (2021). Condición física y salud mental en estudiantes universitarios deportistas. *Revista Internacional de Psicología del Deporte*, 36(1), 42–57.

Jiménez, P., & Álvarez, S. (2018). Beneficios psicológicos del ejercicio en estudiantes universitarios. *International Journal of Student Mental Health*, 6(3), 77–92.

Lara, M., & Torres, D. (2021). Estrés académico y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(3), 215–225. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.n3.5>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Li, J., Huang, Y., & Wang, F. (2024). Physical activity and the risk of depression and anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of Affective Disorders*, 329, 450–461. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.12.075>

López, J., Ramírez, F., & Torres, G. (2019). Impacto de la actividad física en los niveles de ansiedad en jóvenes adultos. *Journal of Sport Psychology*, 28(1), 65–80.

Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... & Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

Martínez, J. A., & González, D. F. (2022). Estilo de vida activo y su relación con el bienestar emocional en estudiantes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología Aplicada*, 24(1), 44–59.

Mendoza, P., & López, G. (2020). Redes de apoyo familiar y bienestar psicológico en universitarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 134–146.

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental*. Ministerio de Salud y Protección Social.

OMS. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes: Estimaciones mundiales*. Organización Mundial de la Salud.

OMS. (2023). Depression: Key facts. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Ortega, M., & Vega, R. (2020). El impacto del deporte recreativo en el bienestar emocional. *Revista de Deporte y Salud*, 29(3), 230–245.

Ortiz, L. (2021). El ejercicio como método preventivo para trastornos de ansiedad. *Mental Health and Physical Activity Review*, 22(1), 110–125.

Pérez, C. (2016). Efectos del ejercicio en la reducción del estrés académico. *Revista de Psicología Educativa*, 14(2), 98–115.

Pérez, L. M., & Mora, S. A. (2020). Actividad física como factor protector frente a la depresión en universitarios durante la pandemia. *Revista Ciencias de la Salud*, 18(3), 129–141. <https://doi.org/10.12804/revsalud18.3.2020.02>

Raglin, J. S. (1990). Exercise and mental health: Beneficial and detrimental effects. *Sports Medicine*, 9(6), 323–329. <https://doi.org/10.2165/00007256-199009060-00003>

Ramírez, J., & Salinas, A. (2017). El ejercicio como tratamiento complementario para la depresión. *International Journal of Clinical Exercise*, 24(4), 117–131.

Ramírez, S., & Vargas, L. (2021). Ejercicio físico moderado y su impacto en la salud mental. *Sports Health Journal*, 18(1), 77–90.

Reche-García, C., & Martínez-Rodríguez, A. (2021). Estrés en estudiantes universitarios que practican deporte competitivo. *Journal of Sport and Health Research*, 13(3), 445–456.

Rethorst, C. D., Wipfli, B. M., & Landers, D. M. (2009). The antidepressive effects of exercise: A meta-analysis of randomized trials. *Sports Medicine*, 39(6), 491–511. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939060-00004>

Ruiz, A., Ortega, F., & Hernández, M. (2020). Actividad física y sus efectos sobre la autoestima y el bienestar emocional. *Revista Internacional de Psicología del Deporte*, 15(3), 90–105.

Sánchez, A., & Ramírez, J. (2019). Ejercicio físico y depresión en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Salud Mental y Ejercicio*, 10(3), 201–215.

Silva, J., Díaz, M., & Ramírez, C. (2018). Actividad física y calidad de vida en jóvenes universitarios. *Journal of Physical Education and Health*, 16(4), 111–124.

Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>

Torres, R. (2018). Frecuencia e intensidad de la actividad física y sus efectos en la salud mental. *Journal of Physical Education*, 30(3), 211–225.

Villalobos, J., & Ramírez, L. (2023). Condición socioeconómica y salud mental en jóvenes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Salud Mental y Sociedad*, 19(2), 67–81.

Wang, X., Li, J., & Zhu, Y. (2024). Exercise intensity and mental health outcomes in young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 350, 112–125. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.12.007>

Wang, Y., Zhou, L., & Meng, Q. (2024). Effects of exercise intensity on anxiety, depression, and stress in university students: A randomized controlled meta-analysis. *Sports Medicine*, 54(1), 35–49. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01847-0>

Zhu, M., Tan, R., & Zhang, H. (2024). Physical activity interventions for mental health in college students: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Psychological Bulletin*, 150(2), 98–121. <https://doi.org/10.1037/bul0000381>

Zhu, Y., Chen, X., & Wang, X. (2024). Physical activity and psychological well-being among university students: Moderating roles of social support and academic stress. *Psychology of Sport and Exercise*, 66, 102361. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102361>

Cano, L., Torres, M., & Rueda, P. (2022). Percepción corporal y salud mental en estudiantes universitarios deportistas. *Revista Colombiana de Psicología del Deporte*, 14(2), 55–68. <https://doi.org/10.17151/rcpd.2022.14.2.5>

García, A., & Ramos, J. (2022). Presión estética y bienestar psicológico en jóvenes deportistas universitarios. *Psicología y Deporte Latinoamericano*, 10(1), 42–59. <https://doi.org/10.18270/pdl.v10i1.1543>

López, A., & Andrade, D. (2022). Relación entre fuerza muscular, autoeficacia y bienestar subjetivo en adultos jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio*, 8(3), 70–84. <https://doi.org/10.15332/ripe.v8i3.178>

Ruiz, J., Ortega, F., & Castillo, M. (2022). La fuerza de prensión manual como indicador de salud física y mental en población joven. *Revista Española de Ciencias del Deporte*, 28(2), 110–125. <https://doi.org/10.18239/recd.v28i2.1987>

Hernández, R., Castaño, V., & Prieto, C. (2023). Condición física, fuerza prensil y síntomas emocionales en deportistas universitarios. *Revista Colombiana de Psicología del Deporte*, 15(2), 51–65. <https://doi.org/10.17151/rcpd.2023.15.2.6>

Martínez, C., & León, J. (2023). Condición física, composición corporal y bienestar psicológico en universitarios activos físicamente. *Revista Iberoamericana de Ciencias del Movimiento Humano*, 18(3), 101–115. <https://doi.org/10.15332/ricmh.2023.18.3.7>

Pérez, V., López, M., & Jiménez, A. (2023). Asociación entre imagen corporal, ansiedad y depresión en población universitaria. *Revista Española de Salud y Deporte*, 25(2), 35–49. <https://doi.org/10.18239/resd.2023.25.2.4>

Santos, C., López, J., & Barreto, F. (2023). Fuerza de prensión manual y rendimiento físico en deportistas universitarios latinoamericanos. *Revista Internacional de Movimiento Humano*, 19(1), 88–102. <https://doi.org/10.15332/rimh.2023.19.1.9>

Valdez, J., Ramírez, L., & Soto, P. (2023). Composición corporal, estrés percibido y calidad del sueño en atletas universitarios. *Revista Chilena de Medicina del Deporte*, 7(1), 24–38. <https://doi.org/10.5354/rcmd.v7i1.2534>

García, P., Mendoza, S., & Ruiz, L. (2023). Asociación entre fuerza muscular, estrés percibido y calidad del sueño en jóvenes universitarios. *Revista Chilena de Ciencias de la Actividad Física*, 9(2), 32–48. <https://doi.org/10.5354/rccaf.v9i2.2048>

González, F., & Herrera, D. (2024). Composición corporal, autoimagen y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios latinoamericanos. *Revista Internacional de Ciencias de la Salud*, 9(1), 77–90. <https://doi.org/10.22201/ricsa.2024.09.01.008>

Flores, M., Díaz, J., & Contreras, L. (2024). Fuerza prensil y bienestar psicológico en estudiantes universitarios físicamente activos. *Revista Latinoamericana de Ciencias del Deporte*, 12(1), 45–58. <https://doi.org/10.18239/rlcd.v12i1.2234>

## ANEXOS

Sección 1 de 6

## PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: "IMPACTO DE LA SALUD MENTAL SOBRE EL RENDIMIENTO FÍSICO EN ESTUDIANTES DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR PERIODO 2025-2026"

**Señor Usuario:** Para todos los efectos legales, estamos invitándolo a participar en un **Proyecto de Investigación del área de Ciencias de la Educación y Salud**, lo cual implica obligatoriamente la autorización expresa del titular de la información, para el tratamiento de sus datos personales por parte del Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad Popular del Cesar. Lo anterior, en virtud de la Ley Estatutaria 1581 del 2012 mediante la cual se dictan las disposiciones generales para la protección de datos personales y su Decreto Reglamentario 1377 de 2013, toda vez que el Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad Popular del Cesar, se considera como responsable y/o encargado del

Sección 2 de 6

### DATOS SOCIODEMGRÁFICOS

Descripción (opcional)

**Nombre completo \***

Texto de respuesta breve

**Correo electrónico \***

Texto de respuesta breve

?

Sección 3 de 6

### DASS-21

Descripción (opcional)

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, \* 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la semana pasada. La escala de calificación es la siguiente: 0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

|                       | 0                     | 1                     | 2                     | 3                     |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Me ha costado ...  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Me di cuenta qu... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

?

- |                         |                       |                       |                       |                       |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 14. No toleré nada ...  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Sentí que esta...   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. No me pude en...    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Sentí que valía ... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. He tendido a s...   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Sentí los latido... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Tuve miedo sin...   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Sentí que la vid... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |









