



Niveles de estrés percibido y factores estresores en futbolistas adolescentes de un club de fútbol ecuatoriano

*Perceived stress levels and stressors in adolescent footballers
from an ecuadorian football club*

✉ Kepler Steeven Ribadeneira Vélez 

Portoviejo, Manabí, Ecuador, investigador independiente nikepler-7@hotmail.com.

Recepción: 07 de mayo de 2026 / **Aceptación:** 02 julio de 2026 / **Publicación:** 04 de agosto de 2026.

Citación/cómo citar este artículo: Ribadeneira Vélez, K. S., (2026). Niveles de estrés percibido y factores estresores en futbolistas adolescentes de un club de fútbol ecuatoriano. *PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*, 5(2) 123-137. <https://doi.org/10.33936/psidial.v5i2.8621>.

Resumen

El estrés constituye un factor psicológico que puede afectar el bienestar y el rendimiento de los deportistas adolescentes debido a la interacción de demandas deportivas, académicas, familiares y sociales, en este contexto, el objetivo de la presente investigación fue analizar los niveles de estrés percibido y los principales factores estresores en futbolistas adolescentes del Portoviejo Fútbol Club, categoría Sub-18. Se desarrolló un estudio con enfoque mixto, diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo, la muestra estuvo conformada por 20 futbolistas de entre 17 y 18 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico e intencional, para la recolección de datos se empleó la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y un cuestionario estructurado sobre factores estresores, cuyos resultados fueron analizados mediante estadística descriptiva y análisis cualitativo de las respuestas abiertas. Los resultados evidenciaron que el 85 % de los participantes presentó algún nivel de estrés percibido, correspondiendo el 45 % a niveles elevados y el 40 % a niveles moderados. El principal factor estresor identificado fue el contexto académico, especialmente la carga escolar, el desarrollo de proyectos de graduación y las dificultades para organizar el tiempo, seguido por las exigencias del entrenamiento deportivo. Asimismo, se identificaron manifestaciones como falta de energía, olvidos frecuentes y cansancio. Se concluye que el estrés en los futbolistas adolescentes está determinado por la interacción de múltiples contextos, predominando las exigencias académicas sobre las deportivas, lo que evidencia la necesidad de implementar estrategias integrales de acompañamiento psicológico que favorezcan el bienestar y el rendimiento deportivo.

Palabras clave: Estrés percibido, psicología del deporte, futbolistas adolescentes, factores estresores, salud mental.

Abstract

Stress is a psychological factor that can affect the well-being and performance of adolescent athletes due to the interplay of athletic, academic, familial, and social demands. In this context, the aim of this study was to analyze perceived stress levels and the main stressors among adolescent soccer players from the Portoviejo Fútbol Club (Under-18 category). A study with a mixed-methods approach, a non-experimental cross-sectional design, and a descriptive scope was conducted. The sample consisted of 20 soccer players aged 17 to 18, selected through non-probability purposive sampling. Data collection involved the Perceived Stress Scale (PSS-10) and a structured questionnaire on stressors; the results were analyzed using descriptive statistics and a qualitative analysis of open-ended responses. The findings revealed that 85% of the participants experienced some level of perceived stress, with 45% reporting high levels and 40% reporting moderate levels. The primary stressor identified was the academic context—specifically academic workload, graduation projects, and time management difficulties—followed by the demands of sports training. Manifestations such as lack of energy, frequent forgetfulness, and fatigue were also identified. It is concluded that stress among adolescent soccer players is determined by the interaction of multiple contexts, with academic demands outweighing athletic ones; this highlights the need to implement comprehensive psychological support strategies that foster well-being and athletic performance.

Keywords: Perceived stress, sports psychology, adolescent soccer players, stressors, mental health

Introducción

El estrés constituye uno de los principales desafíos para la salud mental y el rendimiento de los deportistas adolescentes, debido a que durante esta etapa del desarrollo co existen múltiples demandas desde diferentes contextos de su vida cotidiana, además de las exigencias inherentes a la práctica deportiva, los jóvenes deben afrontar extradeportivas como académicas, familiares y sociales que pueden incrementar la percepción de estrés y afectar su bienestar biopsicosocial. En el ámbito deportivo, la exposición frecuente a situaciones de presión física, técnica, táctica y psicológica puede repercutir en el rendimiento y en la estabilidad emocional del deportista (Boltobaev et al., 2022). Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2023) reconoce que el estrés representa una respuesta natural del organismo frente a situaciones que desafían el equilibrio físico y mental, convirtiéndose en un aspecto prioritario para la promoción de la salud, en este contexto, conocer los niveles de estrés y las principales fuentes que lo generan en deportistas adolescentes resulta fundamental para orientar estrategias de prevención y fortalecimiento de la salud mental en el deporte formativo.

Desde la perspectiva científica, Lu et al., (2021) define al estrés como un estado en el que la homeostasis del organismo es desafiada por estresores que amenazan su estabilidad, desencadenando una respuesta compensatoria orientada a restablecer el equilibrio interno. este proceso adaptativo puede manifestarse tanto a nivel sistémico como local e involucrar respuestas fisiológicas y cognitivas, dependiendo de la naturaleza de las demandas internas o externas. Desde la psicología, el estrés es comprendido como el resultado de la interacción dinámica entre el individuo y su entorno, en el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento (MTEA), el estrés se conceptualiza como una relación particular entre la persona y el entorno que la persona evalúa como exigente o que excede sus recursos y pone en peligro su bienestar (Lazarus & Folkman, 1984, p. 19, citado en Stanisławski, 2025). En este sentido, el estrés depende de la valoración cognitiva que realiza el individuo sobre las demandas del contexto y los recursos disponibles para afrontarlas, cuando dichas exigencias son percibidas como superiores a sus capacidades de afrontamiento, pueden desencadenarse respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales que afectan el funcionamiento cotidiano y el rendimiento, en el contexto deportivo, diversos estudios han evidenciado que niveles elevados de estrés pueden repercutir negativamente sobre el desempeño, la motivación, la ansiedad y la salud mental de los atletas (Jiménez et al., 2012; Teryokhina et al., 2023). Del mismo modo, la exposición prolongada a diferentes estresores puede comprometer tanto el rendimiento deportivo como el bienestar psicológico de los deportistas (Uhud et al., 2021; Zholdoshbaev et al., 2023).

El interés científico por el estudio del estrés en deportistas ha aumentado debido a sus implicaciones sobre el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico, investigaciones realizadas en diferentes disciplinas han demostrado que el estrés y la ansiedad influyen en el desempeño competitivo y en las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo (Arenas et al., 2016; Arias et al., 2016; Núñez & García, 2017; Prieto, 2017; Reyes-Bossio et al., 2022). No obstante, en el contexto ecuatoriano la evidencia sobre los niveles de estrés percibido y los factores estresores en futbolistas adolescentes continúa siendo limitada, especialmente en categorías formativas. Esta situación evidencia la necesidad de desarrollar investigaciones que permitan comprender las características del estrés en esta población y generar información útil para la planificación de acciones preventivas orientadas al cuidado de la salud mental y al desarrollo integral de los jóvenes deportistas.

En respuesta a esta necesidad, el presente estudio tuvo como objetivo analizar los niveles de estrés percibido y los principales factores estresores en futbolistas adolescentes del Portoviejo Fútbol Club, categoría Sub-18, los resultados obtenidos permitirán ampliar el conocimiento sobre la percepción del estrés en deportistas adolescentes e identificar las principales fuentes generadoras de estrés en esta población, aportando evidencia para el diseño de estrategias de prevención, promoción de la salud mental y acompañamiento psicológico en el deporte formativo.

Marco referencial

Estrés

Según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2023), el estrés se define como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil, constituye una respuesta emocional y física que permite al individuo mantenerse alerta frente a demandas o presiones externas, favoreciendo su adaptación a diferentes circunstancias. Para el científico canadiense G. Selye, citado en Boltobaev et al. (2022), el estrés corresponde a un estado de tensión inespecífica del organismo provocado por cualquier agente externo potencialmente dañino, independientemente de su naturaleza, desde esta perspectiva, el organismo responde de forma global ante diferentes estímulos estresores, activando mecanismos fisiológicos destinados a preservar el equilibrio interno.

Cuando el estrés alcanza niveles elevados o se mantiene durante periodos prolongados puede afectar significativamente el funcionamiento de la persona e incluso derivar en trastornos relacionados con el estrés, de acuerdo con la Asociación Americana de Psiquiatría (2013), el trastorno por estrés agudo se caracteriza por la presencia de síntomas de intrusión, estado de ánimo negativo, síntomas disociativos, evitación y

aumento del estado de alerta, el reconocimiento oportuno de estas manifestaciones resulta fundamental para prevenir consecuencias sobre la salud mental mediante una intervención temprana.

En el contexto deportivo, el estrés representa uno de los factores psicológicos que mayor influencia ejerce sobre el rendimiento del atleta, Uhud et al. (2021) señalan que el estrés constituye un elemento determinante en el desempeño deportivo, ya que niveles elevados pueden disminuir la capacidad del deportista para cumplir las exigencias competitivas y comprometer el logro de sus objetivos, en consecuencia, el entrenamiento psicológico adquiere un papel relevante al proporcionar estrategias que favorecen un manejo adecuado del estrés durante la práctica deportiva.

Estrés en adolescentes

La adolescencia constituye una etapa de transición entre la infancia y la adultez caracterizada por importantes cambios cognitivos, emocionales y sociales, durante este periodo, los adolescentes deben afrontar nuevas responsabilidades y demandas que pueden convertirse en fuentes de estrés, Ortuño et al. (2015) señalan que además de los cambios propios del desarrollo, los adolescentes enfrentan situaciones relacionadas con la adquisición de autonomía, las exigencias académicas, la aparición de nuevos escenarios sociales y la toma de decisiones respecto a su futuro académico y profesional.

Las respuestas al estrés durante la adolescencia comprenden manifestaciones físicas, emocionales y conductuales que reflejan la manera en que cada individuo afronta las situaciones estresantes. en este sentido, García et al. (2008) sostienen que los adolescentes entienden el afrontamiento como el conjunto de acciones que realizan para enfrentar sus problemas y disminuir el estrés generado por ellos.

De igual manera, Morales y Moysén (2015) afirman que las estrategias cognitivas y conductuales empleadas durante la adolescencia favorecen una adaptación efectiva a los cambios propios de esta etapa, repercutiendo positivamente en la vida personal, familiar y social, por ello, el desarrollo de recursos para afrontar el estrés constituye un elemento esencial para promover un ajuste saludable durante la adolescencia.

Factores estresantes en deportistas

La práctica deportiva implica una exposición constante a diferentes situaciones que pueden actuar como factores estresores, Simbolon et al. (2020) indican que los futbolistas adolescentes experimentan diversos factores estresantes que no se limitan al contexto deportivo, sino que también incluyen demandas de carácter social y académico, las cuales pueden influir en su rendimiento si no son gestionadas adecuadamente.

Desde el punto de vista fisiológico, G. Selye, citado en Boltobaev et al. (2022), explica que la presencia de un factor estresante incrementa la actividad de diferentes glándulas endocrinas, favoreciendo la liberación de hormonas que preparan al organismo para responder y adaptarse a la situación de estrés.

Asimismo, Zholdoshbaev et al. (2023) clasifican los factores estresantes que afectan el rendimiento deportivo en dos grandes grupos, el primero corresponde a los factores previos a la competición, entre los que se encuentran los conflictos familiares, las relaciones con los compañeros de equipo, las condiciones climáticas, el horario de competencia, el escenario deportivo y el desconocimiento del rival, el segundo grupo comprende los factores propios de la competición, tales como retrasos en el inicio del evento, decisiones arbitrales, la presión del público y otras situaciones propias del desarrollo competitivo.

Por otra parte, la experiencia deportiva desempeña un papel importante en la forma en que los atletas responden al estrés, Martin (2003), citado en Prieto (2017), sostiene que las habilidades psicológicas del deportista no son innatas, sino que se desarrollan mediante el entrenamiento y la experiencia acumulada. En este sentido, Boltobaev et al. (2022) destacan el creciente interés conjunto entre deportistas y psicólogos deportivos por fortalecer las habilidades psicológicas que favorecen el rendimiento y reducen el impacto del estrés, de igual manera, Arenas et al. (2016) señalan que la evaluación del entorno, las experiencias individuales y los recursos personales influyen en los niveles de estrés experimentados por los deportistas.

Metodología (Materiales y Métodos)

El presente estudio adoptó un enfoque mixto, integrando procedimientos cuantitativos y cualitativos para la recolección y análisis de la información, se desarrolló bajo un diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo, debido a que buscó caracterizar los niveles de estrés percibido y los principales factores estresores en futbolistas adolescentes del Portoviejo Fútbol Club, sin manipular las variables objeto de estudio.

La población estuvo conformada por 40 deportistas pertenecientes al Portoviejo Fútbol Club, organización deportiva de segunda categoría de la provincia de Manabí, la muestra fue de tipo no probabilística e intencional, integrada por 20 futbolistas de sexo masculino con edades comprendidas entre los 17 y 18 años, seleccionados por su asistencia regular a los entrenamientos y por encontrarse próximos a participar en un torneo provincial, cabe recalcar que todos los participantes cursaban estudios de educación secundaria.

Para evaluar los niveles de estrés percibido se empleó la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), citada en Torres et al. (2012), utilizando su versión de 10 ítems. El instrumento permite valorar el grado en que las personas perciben como estresantes las situaciones experimentadas durante el último mes, cada ítem fue respondido mediante una escala tipo Likert de cinco alternativas, donde 1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = a veces, 4 = bastante a menudo y 5 = muy a menudo. La escala presenta adecuados índices de consistencia interna, con valores de alfa de Cronbach entre 0,84 y 0,86, alcanzando 0,91 en estudios posteriores citados por Torres et al. (2012).

Con el propósito de identificar los principales factores estresores percibidos por los participantes, se diseñó un cuestionario estructurado compuesto por dos bloques, el primero recopiló información sociodemográfica y el segundo exploró la percepción de diferentes situaciones potencialmente generadoras de estrés mediante una escala tipo Likert de tres categorías (1 = nada, 2 = poco y 3 = bastante), adicionalmente, se incorporó una pregunta abierta que permitió ampliar la información proporcionada por los participantes respecto a las causas del estrés percibido. Previamente a su aplicación, el cuestionario fue sometido a una prueba piloto con cinco adolescentes pertenecientes a la Escuela de Fútbol Río Portoviejo, sin registrarse observaciones relacionadas con la comprensión o claridad de los ítems.

La recolección de la información se desarrolló en dos momentos, inicialmente se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PSS) a la totalidad de los participantes para determinar sus niveles de estrés, posteriormente, se administró el cuestionario diseñado para identificar los principales factores estresores percibidos por los futbolistas, los datos obtenidos fueron organizados y analizados mediante estadística descriptiva, empleando frecuencias y porcentajes para la interpretación de los resultados.

Resultados

Niveles de estrés percibido en futbolistas adolescentes

La evaluación de los niveles de estrés percibido se realizó mediante la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), aplicada a los 20 futbolistas adolescentes participantes en el estudio, los puntajes obtenidos oscilaron entre 7 y 32 puntos, evidenciando diferencias en la percepción del estrés entre los deportistas.

Tabla n.º 1.

Niveles de estrés percibido en futbolistas adolescentes

Rango	Nivel de estrés	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
0–12	No hay estrés	3	15
13–20	Estresado	8	40
21–40	Estrés elevado	9	45
Total		20	100

Nota. Escala de valoración propuesta por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983).

Los resultados evidencian que el 45 % de los futbolistas presentó niveles elevados de estrés percibido, constituyendo el grupo de mayor frecuencia dentro de la muestra, por su parte, el 40 % se ubicó en el nivel denominado estresado, mientras que únicamente el 15 % obtuvo puntuaciones correspondientes a la categoría no hay estrés. En conjunto, el 85 % de los participantes manifestó algún grado de estrés percibido al momento de la evaluación, mientras que solo tres deportistas no presentaron indicadores de estrés según los criterios establecidos por la escala utilizada.

Signos y síntomas asociados al estrés

Con el propósito de identificar las manifestaciones relacionadas con la percepción del estrés, se evaluaron diferentes signos y síntomas reportados por los participantes (Tabla 2).

Tabla n.º 2.

Signos y síntomas asociados al estrés percibido

Signo o síntoma	Nada n (%)	Poco n (%)	Bastante n (%)
Se le olvidan las cosas	3 (17,65)	10 (58,82)	4 (23,53)
Falta de energía	4 (23,53)	12 (70,59)	1 (5,88)
Cansancio	5 (29,41)	10 (58,82)	2 (11,76)
Dolores de cabeza	10 (58,82)	4 (23,53)	3 (17,65)
Tensión muscular	10 (58,82)	4 (23,53)	3 (17,65)
Falta de motivación	5 (29,41)	9 (52,94)	3 (17,65)

Los signos y síntomas relacionados con la percepción del estrés fueron reportados principalmente con una intensidad baja o moderada, la falta de energía fue la manifestación con mayor frecuencia en la categoría “Poco” (70,59 %), seguida del olvido de las cosas y el cansancio, ambos con el 58,82 %. En contraste, los dolores de cabeza y la tensión muscular presentaron el mayor porcentaje de respuestas en la categoría “Nada” (58,82 %), evidenciando una menor presencia de estas manifestaciones entre los participantes.

Factores estresores percibidos

Posteriormente se evaluaron las principales situaciones consideradas generadoras de estrés por los futbolistas adolescentes, incluyendo aspectos familiares, sociales, académicos, laborales y deportivos.

Tabla n.º 3.

Factores estresores percibidos por los futbolistas adolescentes

Factor estresor	Nada n (%)	Poco n (%)	Bastante n (%)
Relaciones familiares	11 (64,71)	2 (11,76)	4 (23,53)
Problemas con los padres	8 (47,08)	6 (35,29)	3 (17,65)
Problemas con los hermanos	11 (64,71)	5 (29,41)	1 (5,88)
Problemas con los amigos	12 (70,59)	5 (29,41)	0 (0,00)
Relaciones de pareja	11 (64,71)	5 (29,41)	1 (5,88)
Estudios en el colegio	0 (0,00)	7 (41,18)	10 (58,82)
Tensión en el trabajo	12 (70,59)	3 (17,65)	2 (11,76)
Entrenamiento deportivo	6 (35,29)	6 (35,29)	5 (29,41)

Los resultados muestran que los estudios en el colegio constituyeron el principal factor estresor percibido por los participantes, registrando el mayor porcentaje de respuestas en la categoría “Bastante” 58,82 %, en segundo lugar, se ubicó el entrenamiento deportivo, con un 29,41 % de respuestas en la categoría “Bastante”. En contraste, las relaciones familiares, los problemas con amigos, hermanos, pareja y la tensión en el trabajo presentaron predominantemente respuestas en la categoría “Nada”, indicando una menor influencia como fuentes de estrés en la muestra estudiada.

Análisis cualitativo de los factores estresores

Con el propósito de profundizar en las causas del estrés percibido, se incorporó una pregunta abierta que permitió a los participantes explicar las razones de sus respuestas. El análisis cualitativo permitió identificar cuatro categorías emergentes asociadas a la percepción del estrés: estudios, relaciones familiares, decepción consigo mismo y deficiencias en el entrenamiento deportivo.

La categoría con mayor frecuencia correspondió a los estudios, identificada en nueve participantes, las respuestas evidenciaron que las principales preocupaciones estuvieron relacionadas con la carga académica, el desarrollo de proyectos de investigación, la limitada disponibilidad de tiempo para cumplir con las actividades escolares y el temor a no culminar satisfactoriamente el proceso educativo. Entre las expresiones más representativas se encontraron: “estoy en proyectos y estudiar me genera estrés” (Participante 1), “me complico mucho en los estudios” (Participante 4), “casi no tengo tiempo para hacer los deberes” (Participante 5) y “me asusta el

hecho de no pasar y no poder graduarme” (Participante 10). Asimismo, se identificó que todos los participantes cursaban el último año de bachillerato y desarrollaban un proyecto de investigación como requisito para su graduación, situación que, junto con las exigencias deportivas, incrementó la percepción de estrés.

La segunda categoría correspondió a las relaciones familiares, identificada en cuatro participantes, quienes señalaron principalmente conflictos con sus padres como fuente de tensión, un participante expresó: “tengo problemas con mis padres porque a veces peleamos por cosas insignificantes” (Participante 3), evidenciando la influencia de las relaciones familiares en la percepción del estrés.

La tercera categoría emergente fue la decepción consigo mismo, asociada a la pérdida de motivación derivada de problemas familiares y personales, en este sentido, el Participante 7 manifestó: “los problemas de la familia hacen que no encuentre motivación para seguir”, reflejando el impacto emocional de estas situaciones.

Finalmente, tres participantes relacionaron el estrés con deficiencias en el entrenamiento deportivo, indicando que un entrenamiento insatisfactorio o la imposibilidad de entrenar adecuadamente incrementaba su tensión y ansiedad, al respecto, el participante 9 expresó: “por lo general cuando a veces no entreno o he hecho un mal entrenamiento me estresa y paso ansioso”. En conjunto, estos hallazgos cualitativos complementan los resultados cuantitativos al mostrar que las principales fuentes de estrés percibidas por los futbolistas adolescentes se originan predominantemente en el contexto académico y, en menor medida, en factores familiares y deportivos.

Discusión

Los resultados del presente estudio evidenciaron que el 85 % de los futbolistas adolescentes evaluados presentó algún nivel de estrés percibido, de los cuales el 45 % se ubicó en la categoría de estrés elevado, estos hallazgos confirman que el estrés constituye una respuesta frecuente en deportistas adolescentes, especialmente cuando se encuentran expuestos a múltiples demandas propias de esta etapa del desarrollo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), el estrés representa un estado de preocupación o tensión mental generado por situaciones que son percibidas como difíciles, mientras que Lu et al. (2021) lo describen como una respuesta adaptativa del organismo ante estresores que desafían la homeostasis y exigen mecanismos fisiológicos y cognitivos para restablecer el equilibrio, desde esta perspectiva, los niveles de estrés encontrados en la muestra reflejan un proceso de adaptación frente a las exigencias que experimentan los adolescentes tanto en el ámbito personal como en el educativo y deportivo.

En relación con los factores estresores, el principal hallazgo del estudio fue que las exigencias académicas constituyeron la fuente de estrés más importante para los participantes, por encima del entrenamiento deportivo, tanto los resultados cuantitativos como el análisis cualitativo mostraron que la elaboración de proyectos de investigación, el cumplimiento de tareas escolares, la administración del tiempo y el temor a no culminar el bachillerato fueron las preocupaciones más frecuentes entre los futbolistas adolescentes. Este resultado coincide con lo planteado por Ortuño et al. (2015), quienes señalan que durante la adolescencia las demandas académicas, la toma de decisiones sobre el futuro y la adquisición de nuevas responsabilidades representan importantes generadores de estrés, asimismo, Morales y Moysén (2015) sostienen que la capacidad de adaptación a estas exigencias determina en gran medida el bienestar psicológico del adolescente y su funcionamiento en los diferentes contextos de desarrollo.

Aunque el entrenamiento deportivo también fue identificado como un factor estresor, su incidencia fue menor respecto al contexto académico, solo una parte de los participantes relacionó el estrés con entrenamientos deficientes, la falta de preparación o la imposibilidad de entrenar adecuadamente. Estos resultados no contradicen lo señalado por Uhud et al. (2021), quienes consideran que el estrés constituye un factor capaz de afectar el rendimiento deportivo, sino que sugieren que, en la población estudiada, las demandas escolares fueron percibidas como más exigentes que las propias del entrenamiento. En este sentido, Boltobaev et al. (2022) sostienen que los deportistas están expuestos a múltiples factores estresores que trascienden la práctica deportiva, razón por la cual el acompañamiento psicológico resulta fundamental para favorecer su adaptación y mantener un rendimiento óptimo.

Otro aspecto relevante fue la presencia de signos y síntomas asociados al estrés, principalmente falta de energía, olvidos frecuentes y sensación de cansancio, estas manifestaciones son consistentes con la literatura que describe el estrés como un fenómeno que afecta simultáneamente las dimensiones fisiológica, cognitiva y emocional del individuo (OMS, 2023; Lu et al., 2021). Adicionalmente, el análisis cualitativo permitió identificar que los conflictos familiares y la decepción consigo mismos actuaron como factores complementarios que incrementaban la percepción del estrés en algunos participantes. Estos hallazgos respaldan lo planteado por Simbolon et al. (2020), quienes señalan que los deportistas adolescentes experimentan estresores provenientes de diferentes contextos, no únicamente del deportivo. Del mismo modo, Zholdoshaev et al. (2023) sostienen que el rendimiento del deportista puede verse influenciado por factores previos a la competencia, entre ellos las relaciones familiares, las condiciones personales y otras demandas externas al entrenamiento.

En conjunto, los hallazgos del presente estudio permiten inferir que el estrés experimentado por los futbolistas adolescentes no depende exclusivamente de las exigencias deportivas, sino de la interacción de múltiples factores personales, familiares y, especialmente, académicos. Esta evidencia resalta la necesidad de que los programas de preparación psicológica dirigidos a deportistas adolescentes adopten una perspectiva integral que considere las demandas del contexto escolar y familiar junto con las propias del entrenamiento deportivo. Desde esta perspectiva, el psicólogo del deporte no solo debe intervenir sobre variables relacionadas con la competición y el rendimiento, sino también fortalecer estrategias que favorezcan la organización del tiempo, la adaptación a las exigencias académicas y el afrontamiento de los factores estresores presentes en la vida cotidiana del deportista.

Conclusiones

Los resultados evidenciaron que el estrés constituye una condición frecuente en los futbolistas adolescentes del Portoviejo Fútbol Club categoría Sub-18, el 85 % de los participantes presentó algún nivel de estrés percibido, de los cuales el 45 % registró niveles elevados y el 40 % niveles de estrés, mientras que únicamente el 15 % no presentó indicadores de estrés según la Escala de Estrés Percibido (PSS). Estos hallazgos reflejan que la mayoría de los deportistas se encuentra expuesta a demandas que superan su capacidad percibida de afrontamiento.

El principal factor estresor identificado fue el contexto académico, los estudios en el colegio obtuvieron la mayor frecuencia de respuestas en la categoría “Bastante” (58,82 %), superando a los factores relacionados con el entrenamiento deportivo, las relaciones familiares y otras situaciones personales. El análisis cualitativo corroboró este resultado al evidenciar que la carga académica, el desarrollo de proyectos de graduación, la dificultad para organizar el tiempo y la preocupación por culminar el bachillerato fueron las principales fuentes de estrés manifestadas por los participantes.

Aunque el entrenamiento deportivo fue reconocido como un factor generador de estrés en algunos participantes, su influencia fue menor en comparación con las exigencias académicas, este hallazgo sugiere que el estrés experimentado por los futbolistas adolescentes responde a la interacción de múltiples contextos, siendo el ámbito escolar el que ejerce una mayor influencia sobre su bienestar psicológico en el momento de la evaluación.

Los resultados obtenidos resaltan la importancia de implementar estrategias de acompañamiento psicológico dirigidas a deportistas adolescentes desde una perspectiva integral, considerando no solo las demandas propias del entrenamiento y la competencia, sino también las exigencias académicas y familiares que forman parte de su desarrollo.

Asimismo, el estudio aporta evidencia que puede orientar futuras investigaciones sobre la relación entre la doble condición de estudiante y deportista y su influencia en la percepción del estrés durante la adolescencia.

Conflictos de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de interés relacionados con la publicación del presente artículo. Asimismo, manifiestan que no mantienen relaciones financieras, comerciales, personales, académicas o de investigación que puedan influir o sesgar el diseño, desarrollo, análisis, interpretación de los resultados o la publicación de este estudio.

Referencias bibliográficas

- Arenas, JA, Castellanos Loaiza, V., Aguirre-Loaiza, HH, Trujillo, C., & Núñez Rojas, AC (2016). La ansiedad en voleibolistas universitarios: análisis de la competencia deportiva en la educación superior. *Revista Guillermo de Ockham*, 14(2), 1-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6456353>
- Arias Padilla, I., Cardoso Quintero, TA, Haney Aguirre-Loaiza, H., & Arenas, JA (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. <http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Asociación Americana de Psiquiatría, *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2013.
- Boltobaev, SA, Kostikova, OV, Azizov, SV y Azizov, NN (2022). Influencia del estrés y la ansiedad en deportistas altamente cualificados. *Revista Internacional de Ciencias de la Salud*, 6(S3), 1394–1410. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS3.5588>
- World Health Organization (WHO) (2023, 27 de septiembre). *Concepto de estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- García Pérez, R. C., López García, J. J., & Moreno Nicolás, M. J. (2008). Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 7-25. <https://www.redalyc.org/pdf/4595/459545421002.pdf>

- Jiménez-Torres, M. G., Martínez, M. P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de Psicología*, 28(1), 28-36. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16723161004.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer publishing company*. <https://acesse.one/z4qhjlw>
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell stress*, 5(6), 76. <https://doi.org/10.15698/cst2021.06.250>
- Morales Salinas, B. G., & Moysén Chimal, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9(1), 9-20. <https://www.redalyc.org/pdf/4985/498573046001.pdf>
- Núñez Prats, A., & García Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 172-177. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6352297>
- Ortuño Sierra, J., Aritio Solana, R., Chocarro de Luis, E., & Fonseca Pedrero, E. (2015). Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar: utilización de la Student Stress Inventory - Stress Manifestations (SSI-SM). *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(3), 607-630. <https://doi.org/10.14204/ejrep.37.15003>
- Prieto Andreu, J., (2017). Experiencia deportiva, ansiedad y motivación en corredores populares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 51-58. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v17n1/original6.pdf>
- Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas Boas Júnior, M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tutte-Vallarino, V., Carbajal León, C y Brandao, R. (2022). Efectos de las intervenciones psicológicas en el alto rendimiento deportivo: una revisión sistemática. *Frontiers Media S.A.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.106837>
- Simbolon, M., Berliana, B., Mulyana, M., Hamzah, A., & Sartika, D. (2020). The Relationship Among Organizational Stressor, Social Support, and Sports Performance on Athletes Achievements. In *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)* (pp. 152-156). <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.042>

- Stanisławski, K. (2025). The Circumplex Model of Stress: A model integrating stress appraisal constructs. *New Ideas in Psychology*, 78. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2025.101163>
- Teryokhina, O., Dudnik, Y., & Remeshevsky, O. (2023). La influencia del estrés en la organización y la actividad de entrenamiento del atleta. *Revista Científica de la Universidad Estatal Ucraniana Mykhailo Drahomanov. Serie 15*, (3K(162), 402–405. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).84](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).84)
- Torres, M. G. J., Martínez, M. P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(1), 28-36. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16723161004.pdf>
- Zholdoshbaev, D., Izamamatov, A. y Monokbaev, A. (2023). Estudio Teórico de la Influencia de los Estresores en la Actividad Deportiva. *Boletín de ciencia y práctica*, 9(11), 443-448. (en ruso). <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-issledovanie-vliyaniya-stressorov-v-sportivnoy-deyatelnosti>

Contribución de Autores

Autor	Contribución
Kepler Steeven Ribadeneira Vélez	Conceptualización, Metodología y recursos, Redacción - revisión y edición