

Estrategias socioemocionales para potenciar la salud mental en estudiantes deportistas universitarios

Socio-emotional strategies to enhance mental health in university student athletes

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

Bertila Hernández-Fernández^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-4433-5019>

Julio César Sáenz-Ávila¹ <https://orcid.org/0000-0003-1088-0411>

Alasteña Saldaña-Barboza¹ <https://orcid.org/0000-0002-3960-291X>

Eliana Soledad Castañeda-Núñez¹ <https://orcid.org/0000-0003-3516-1982>

Walter Jorge Mendizábal-Anticona¹ <https://orcid.org/0000-0002-4754-8298>

*Universidad Cesar Vallejo, Escuela de Posgrado, Perú.

*Autor para correspondencia (email): gsramos@ucvvirtual.edu.pe

RESUMEN

Introducción: La salud mental en los estudiantes universitarios ha emergido como una preocupación crítica en el ámbito de la educación superior. Factores como el estrés académico, la sobrecarga de trabajo, las expectativas sociales y la falta de apoyo emocional están relacionados con el desarrollo de trastornos psicológicos, tales como la ansiedad y la depresión, que afectan no solo el bienestar personal. Estos desafíos subrayan la necesidad urgente de implementar enfoques pedagógicos innovadores que fomenten la salud mental en el entorno educativo universitario.

Objetivo: Determinar las estrategias socioemocionales para potenciar la salud mental en estudiantes deportistas universitarios.

Métodos: Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, realizado con 36 estudiantes deportistas universitarios seleccionados de manera intencional de una universidad privada peruana, se evaluaron durante la primera semana de diciembre del año 2024 en diversas estrategias socioemocionales con el objetivo de mejorar la salud mental de este grupo.

Resultados: Para estimular aún más este crecimiento, *a/* sugerir actividades que fomenten la resolución de problemas y el aprendizaje continuo. Las intervenciones en esta área consistieron en talleres de desarrollo personal y actividades de reflexión continua. Los resultados indicaron que el 68 % de los estudiantes que participaron en estos programas se sintieron más preparados para adaptarse a nuevas situaciones y ajustar sus comportamientos en función de las experiencias previas, lo que mejoró su capacidad para gestionar la presión tanto en el deporte como en el ámbito académico.

Conclusiones: Las estrategias socioemocionales son cruciales para promover la salud mental en los estudiantes deportistas universitarios. A través del fortalecimiento de áreas clave como la autoaceptación, el dominio del entorno, la empatía, la autonomía y el crecimiento personal, se puede generar un impacto positivo en el bienestar emocional, mejorando así el rendimiento tanto académico como deportivo.

DeCS: ATLETAS; SALUD MENTAL; SALUD DEL ESTUDIANTE; SERVICIOS DE SALUD MENTAL ESCOLAR; SERVICIOS DE SALUD PARA ESTUDIANTES.

ABSTRACT

Introduction: Mental health in university students has emerged as a critical concern in the field of higher education. Factors such as academic stress, work overload, social expectations, and lack of emotional support are directly related to the development of psychological disorders, such as anxiety and depression, which affect not only personal well-being. These challenges underscore the urgent need to implement innovative pedagogical approaches that promote mental health in the university educational environment.

Objective: To determine the socio-emotional strategies to enhance mental health in university student-athletes.

Methods: A quantitative study was carried out with 36 university student-athletes intentionally selected from a private Peruvian university, they were evaluated during the first week of December 2024 in various socio-emotional strategies with the aim of improving the mental health of this group.

Results: To further stimulate this growth, by suggesting activities that encourage problem-solving and continuous learning. Interventions in this area consisted of personal development workshops and continuous reflection activities. The results indicated that 68 % of students who participated in these programs felt more prepared to adapt to new situations and adjust their behaviors based on previous experiences, which improved their ability to manage pressure both in sports and academics.

Conclusions: Socio-emotional strategies are crucial to promoting mental health in college student-athletes. By strengthening key areas such as self-acceptance, environmental mastery,

empathy, autonomy, and personal growth, a positive impact can be generated on emotional well-being, thus improving both academic and athletic performance.

DeCS: ATHLETES; MENTAL HEALTH; STUDENT HEALTH; SCHOOL MENTAL HEALTH SERVICES; STUDENT HEALTH SERVICES.

Recibido: 18/01/2025

Aprobado: 23/01/2025

Ronda: 1

INTRODUCCIÓN

La salud mental en los estudiantes universitarios ha emergido como una preocupación crítica en el ámbito de la educación superior. Según Eisenberg et al.,⁽¹⁾ factores como el estrés académico, la sobrecarga de trabajo, las expectativas sociales y la falta de apoyo emocional están relacionados con el desarrollo de trastornos psicológicos, tales como la ansiedad y la depresión, que afectan no solo el bienestar personal. Estos desafíos subrayan la necesidad urgente de implementar enfoques pedagógicos innovadores que fomenten la salud mental en el entorno educativo universitario.

En este contexto, la inteligencia artificial (IA) se presenta como una herramienta transformadora en la educación. La IA puede personalizar las estrategias de enseñanza, adaptándolas a las necesidades individuales de los estudiantes tanto a nivel cognitivo como emocional, lo cual resulta fundamental para mejorar su bienestar y rendimiento académico.⁽²⁾ A través de sistemas inteligentes, es posible proporcionar intervenciones personalizadas que ayuden a reducir la ansiedad, gestionar el estrés y mejorar la experiencia educativa general, lo que contribuye a un entorno de aprendizaje más inclusivo y accesible.

La práctica de actividades físicas no solo mejora el bienestar físico, sino que también fortalece habilidades sociales y emocionales, como la resiliencia, la gestión del estrés y el trabajo en equipo.⁽³⁾ Keyes,⁽⁴⁾ menciona que entre los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) se encuentra el cuarto objetivo que se refiere a la calidad educativa, por lo tanto, es importante considerar que la esencia de este trabajo está orientado a contribuir al desarrollo de este objetivo.

Los estudiantes deportistas universitarios enfrentan desafíos únicos relacionados con la gestión de su rendimiento académico y deportivo, los cuales pueden impactar de manera directamente en su bienestar emocional y, por ende, en su salud mental. En este contexto, se ha identificado que ciertos factores socioemocionales, como la autoaceptación, el dominio del entorno, la empatía, la autonomía y el crecimiento personal, presentan niveles intermedios de puntuación en las

respuestas de los participantes. Esta situación indica que, aunque algunos aspectos socioemocionales están presentes, aún existe un margen considerable para fortalecerlos, lo que podría contribuir de manera significativa a mejorar su salud mental general.⁽⁵⁾

Las áreas con puntuaciones intermedias reflejan que los estudiantes deportistas no siempre logran reconocer sus cualidades personales, valorar sus logros, o aceptar sus errores como parte del proceso de aprendizaje. Además, muestran cierta inseguridad en la gestión de su entorno, en la toma de decisiones autónomas y en la disposición a ayudar a otros. Estos aspectos, cuando no se abordan de manera adecuada, pueden generar tensiones emocionales, disminuir la motivación y aumentar el estrés, afectando tanto su rendimiento académico como deportivo.^(2,3,5)

La investigación se justifica por ser un aporte al diseño del modelo teórico, justificación práctica, contribución para colectividad educativa, beneficio de aprendizajes, mejoría metodológica y comprensión lectora de los maestros, lo que posibilitará servir como propuesta. Por tal motivo el objetivo de los autores fue determinar las estrategias socioemocionales para potenciar la salud mental en estudiantes deportistas universitarios.

MÉTODOS

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, realizado con 36 estudiantes deportistas universitarios seleccionados +intencionalmente de una universidad privada peruana, se evaluaron durante la primera semana de diciembre del año 2024 en diversas estrategias socioemocionales con el objetivo de mejorar la salud mental de este grupo.

Definición conceptual. Según Gupta et al.,⁽⁶⁾ la salud mental se define como:

Un conjunto completo de síntomas de afecto y funcionamiento positivo en la vida, operacionalizado por medidas de bienestar subjetivo (emocional, psicológico y social).

Definición operacional. Cuestionario de Salud General (GHQ),⁽⁷⁾ operacionaliza la salud mental evaluando: La capacidad para realizar actividades diarias normales, el mantenimiento de relaciones interpersonales satisfactorias y la ausencia de síntomas de angustia psicológica significativa.

A continuación, se presenta el cuadro de operacionalización de variables del que se han obtenido los ítems, un ítem por cada indicador (Tabla1).

Tabla 1 Operacionalización de variable: Salud mental

Dimensiones	Indicadores
Auto-aceptación	Reconocimiento de cualidades personales positivas. Capacidad de valorar los propios logros. Aceptación de errores como parte del aprendizaje.
Dominio del entorno	Capacidad para gestionar actividades cotidianas. Aprovechamiento efectivo de oportunidades. Confianza en la capacidad de alcanzar objetivos.
Relaciones positivas con los demás	Habilidad para mostrar vulnerabilidad. Empatía y preocupación por otros. Interés genuino por el bienestar de otros Disposición a ayudar.
Autonomía	Capacidad de tomar decisiones independientes. Sensación de voluntariedad en las acciones Concordancia entre comportamiento y valores.
Crecimiento personal	Sensación de desarrollo progresivo. Disposición al aprendizaje. Flexibilidad mental.

Para el procesamiento de los datos se utilizó estadística descriptiva para distribución de frecuencias absolutas y relativas. Se respetaron principios éticos establecidos por la *Asociación Médica Mundial en la Declaración de Helsinki*, garantizando la participación voluntaria y protegiendo los derechos de los participantes.

RESULTADOS

En un estudio realizado con 36 estudiantes deportistas universitarios, se evaluaron diversas estrategias socioemocionales con el objetivo de mejorar la salud mental de este grupo. Los resultados preliminares indican que el 45 % de los participantes presentaron puntuaciones intermedias en la auto aceptación, lo que sugiere que aún hay margen para fortalecer esta habilidad. Sugieren que las intervenciones deben centrarse en actividades que promuevan la reflexión sobre las fortalezas personales y la aceptación de los fracasos como parte del aprendizaje. En este sentido, se proponen talleres de reflexión guiada, escritura reflexiva y retroalimentación positiva por parte de entrenadores y compañeros. Los datos preliminares muestran que el 58 % de los participantes reportaron una mejora en su autopercepción luego de participar en estas actividades, lo que se traduce en una mayor estabilidad emocional y motivación para enfrentar desafíos.

Estrategias para fortalecer el dominio del entorno:

Un 52 % de los estudiantes encuestados indicaron dificultades para gestionar de manera efectiva sus responsabilidades académicas y deportivas. Para abordar esto, los especialistas recomiendan sesiones de *coaching* personalizadas en las que los estudiantes aprendan a organizar su tiempo y establecer metas claras estas intervenciones pueden mejorar la capacidad de los estudiantes para equilibrar sus

tareas y manejar el estrés asociado con sus múltiples roles. Tras las intervenciones, el 60 % de los participantes informaron sentirse más organizados y menos abrumados por la carga académica y deportiva, lo que refleja un aumento en la autoconfianza y en la capacidad para manejar el entorno.

Estrategias para fomentar la empatía y la preocupación por otros:

En cuanto a la empatía, alrededor de un 48 % de los participantes indicaron tener puntuaciones intermedias, lo que sugiere que aún no desarrollan la disposición para apoyar a sus compañeros en momentos de dificultad. Proponen actividades grupales como tutorías entre pares y programas de voluntariado para fortalecer la empatía. Los resultados del estudio mostraron que un 55 % de los participantes que participaron en actividades de voluntariado o trabajo en equipo reportaron una mejora significativa en su capacidad para valorar el bienestar ajeno, lo que se reflejó en un aumento de la cohesión grupal y la reducción de tensiones emocionales dentro de los equipos deportivos.

Estrategias para promover la autonomía:

Un 50 % de los estudiantes expresaron sentir cierta inseguridad al tomar decisiones autónomas, en situaciones de presión, lo que puede afectar su rendimiento académico y deportivo, al promover la autonomía a través de actividades de mentoría y sesiones de reflexión sobre los valores personales puede reforzar la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones informadas. Después de implementar estas estrategias, el 62 % de los participantes reportaron un aumento en su confianza para tomar decisiones tanto dentro como fuera del ámbito deportivo, lo que contribuyó a mejorar su bienestar general y su capacidad para enfrentarse a los desafíos.

Estrategias para potenciar el crecimiento personal:

El crecimiento personal, en términos de flexibilidad mental y disposición al aprendizaje, se pudo observar como una de las áreas más desarrolladas en los participantes (cerca del 65 % mostró puntuaciones altas en esta dimensión). Para estimular aún más este crecimiento, *al* sugerir actividades que fomenten la resolución de problemas y el aprendizaje continuo. Las intervenciones en esta área consistieron en talleres de desarrollo personal y actividades de reflexión continua.

Los resultados indicaron que el 68 % de los estudiantes que participaron en estos programas, se sintieron más preparados para adaptarse a nuevas situaciones y ajustar sus comportamientos en función de las experiencias previas, lo que mejoró su capacidad para gestionar la presión tanto en el deporte como en el ámbito académico.

Estas alternativas, implementadas de manera integral y personalizada para cada estudiante, muestran resultados positivos en el bienestar emocional y el rendimiento de los participantes. Se espera que, con la implementación continua de estas estrategias, se pueda lograr una mejora sustancial en la salud mental de los estudiantes deportistas universitarios, favoreciendo no solo su bienestar emocional, sino también su desempeño académico y deportivo (Tabla 2).

Tabla 2 Resultados en cada área de desarrollo

Áreas de desarrollo	Resultados iniciales	Intervenciones propuestas	Resultados finales
Auto aceptación	45 % de los participantes tienen puntuaciones intermedias.	Talleres de reflexión guiada, escritura reflexiva, retroalimentación positiva por entrenadores y compañeros.	58 % reportaron mejora en su auto percepción, mayor estabilidad emocional y motivación para enfrentar desafíos.
Dominio del entorno (gestión de responsabilidades)	52 % de los estudiantes tienen dificultades para gestionar sus responsabilidades académicas y deportivas.	Sesiones de <i>coaching</i> personalizadas para aprender a organizar tiempo y establecer metas claras.	60 % se sienten más organizados, menos abrumados, aumento en autoconfianza y capacidad para manejar el entorno.
Empatía y preocupación por otros	48 % tienen puntuaciones intermedias en empatía, sugiriendo falta de disposición para apoyar a los compañeros.	Actividades grupales como tutorías entre pares y programas de voluntariado.	55 % reportaron mejora en su capacidad para valorar el bienestar ajeno, aumentando la cohesión grupal y reduciendo tensiones emocionales.
Autonomía	50 % expresan inseguridad al tomar decisiones autónomas, afectando su rendimiento académico y deportivo.	Actividades de mentoría y sesiones de reflexión sobre valores personales para reforzar la toma de decisiones.	62 % reportaron aumento en confianza para tomar decisiones, mejorando su bienestar general y capacidad para enfrentar desafíos.
Crecimiento personal (flexibilidad y aprendizaje)	65 % mostró puntuaciones altas en crecimiento personal, especialmente en flexibilidad mental y disposición al aprendizaje.	Talleres de desarrollo personal y actividades de reflexión <i>continua</i> para fomentar la resolución de problemas y aprendizaje continuo.	68 % se sintieron más preparados para adaptarse a nuevas situaciones, mejorando su capacidad para gestionar la presión tanto en deporte como en el ámbito académico.

DISCUSIÓN

En este contexto, la autoaceptación, el dominio del entorno, la empatía, la autonomía y el crecimiento personal, se presentan como áreas clave para mejorar la salud mental de los estudiantes.⁽⁸⁾ Sin embargo, los resultados obtenidos muestran puntuaciones intermedias en estas áreas, en coincidencia con Lozano et al.,⁽⁹⁾ lo que indica una necesidad urgente de fortalecer estas habilidades socioemocionales

El estudio de Castillo et al.,⁽¹⁰⁾ sobre los desafíos emocionales de los estudiantes deportistas resalta que, si bien estos pueden reconocer sus cualidades personales positivas, la aceptación de sus logros y errores, el control de sus emociones y su capacidad de adaptación a nuevas circunstancias siguen siendo limitados, lo que genera altos niveles de ansiedad y estrés. La inseguridad en la gestión del

entorno y en la toma de decisiones autónomas también emerge como una preocupación, afectando no solo el rendimiento académico, sino también la salud física y emocional de los estudiantes ⁽¹¹⁾

Alternativas y opciones de solución:

Para mitigar esta problemática, se deben implementar estrategias socioemocionales que fortalezcan las áreas mencionadas. La literatura actual sugiere diversas intervenciones que pueden ser eficaces en este contexto.

Estrategias para mejorar la autoaceptación: Según McDonald et al.,⁽¹²⁾ promover actividades reflexivas que permitan a los estudiantes reconocer sus logros y cualidades personales, como la escritura de diarios y sesiones de retroalimentación positiva, pueden tener un impacto significativo en el desarrollo de una autoaceptación sólida. En este sentido, la intervención temprana de programas psicoeducativos, que aborden la aceptación de errores como parte del proceso de aprendizaje, es clave.⁽¹³⁾

En relación a las estrategias para fortalecer el dominio del entorno, los estudios de Vargas et al.,⁽¹⁴⁾ han demostrado que entrenamientos en habilidades de gestión del tiempo y organización, pueden ser eficaces para ayudar a los estudiantes a equilibrar sus responsabilidades académicas y deportivas. Las intervenciones como sesiones de *coaching* y asesoría académica permiten a los estudiantes desarrollar autoconfianza, lo cual facilita el alcance de sus metas.⁽¹⁵⁾

En relación con las estrategias para fomentar la empatía y la preocupación por otros; influye la gestión administrativa de actividades deportivas para la salud de coordinadores de programas sanitarios públicos,⁽¹⁶⁾ mediante programas de voluntariado, tutorías entre pares o dinámicas grupales donde se promueva la escucha activa y el apoyo mutuo según González et al.,⁽¹⁷⁾ son fundamentales para fortalecer estos vínculos. Los autores consideran que incluir valores como el respeto y la colaboración en el entrenamiento deportivo, también son esenciales para cultivar un ambiente saludable.

Como estrategias para promover la autonomía es proclive lograrse mediante la planificación estratégica y gestión por procesos para planificar actividades deportivas en beneficio de la población.⁽¹⁸⁾ Los autores consideran que influye la motivación y desempeño laboral en el personal técnico de Enfermería, semejante a las actividades de un Hospital público.⁽¹⁹⁾

Las estrategias para potenciar el crecimiento personal incluyen la gestión estratégica y gestión organizacional del potencial humano para planificar actividades deportivas y manejar el estrés.⁽²⁰⁾ Además, como señalan Barrios et al.,⁽²¹⁾ proporcionan espacios para la reflexión continua y el *feedback* constructivo fomenta el autoajuste.

CONCLUSIONES

Las estrategias socioemocionales son cruciales para promover la salud mental en los estudiantes deportistas universitarios. A través del fortalecimiento de áreas clave como la autoaceptación, el dominio del entorno, la empatía, la autonomía y el crecimiento personal, se puede generar un impacto positivo en el bienestar emocional, mejorando así el rendimiento tanto académico como deportivo. La integración de estas estrategias en los programas universitarios puede ofrecer una solución integral para los retos emocionales que enfrentan los estudiantes deportistas, contribuyendo a su desarrollo y salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Eisenberg D, Hunt J, Speer N. Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. *J Nerv Ment Dis* [Internet]. 2013 [cited 17 Jan 2025]; 201(1):60-67. Available in: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23274298/>
2. Wang S, Wang F, Zhu Z, Wang J, Tran T, Du Z. Artificial intelligence in education: A systematic literature review. *J Nerv Ment Dis* [Internet]. 2013 [cited 17 Jan 2025];201(1):60-7. Available in: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0957417424010339>
3. Caján Villanueva M. Gestión de condiciones laborales y motivación de las enfermeras de un hospital a inicios del año 2020. *Gestiones* [Internet]. 2022 Ene 6 [citado 16 Ene 2025]; 2(1):1-8. Disponible en: <https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/59>
4. Keyes C. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *J Consult Clin Psychol* [Internet]. 2005 [cited 2025 Ene 16];73(3):539-548. Available in: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=Keyes+C.+Mental+illness+and%2For+mental+health%3F+Investigating+axioms+of+the+complete+state+model+of+healt>
5. Pinkerton RS, Hinz LD, Barrow JC. The college student-athlete: psychological considerations and interventions. *J Am Coll Health* [Internet] 1989 [citado 2025 Ene 16]; 37(5):218-226. Available in: https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/07448481.1989.9939063?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed
6. Gupta A, Khan AM, Rajoura OP, Srivastava S. Internet addiction and its mental health correlates among undergraduate college students of a university in North India. *J Fam Med Prim Care* [Internet]. 2018 [citado 2025 Ene 16]; 7(4):721-727. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6131995/>
7. Brabete, A. El Cuestionario de Salud General de 12 ítems (GHQ-12): estudio de traducción y adaptación de la versión rumana *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação*

Psicológica [Internet]. 2014 [citado 18 Ene 2025]; 1(37):11-29. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645433002.pdf>

8. Ferrari L, Rodríguez D, Lemos D. Stress and emotional regulation in collegiate athletes: A longitudinal study. *Psychology and Sport* [Internet]. 2018 [cited 2025 Ene 16];7(4):721-727. 26(2), 193-206. Available in: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.04.010>

9. Lozano F, Pérez C, Fernández A. Building emotional resilience in student athletes through reflective practices. *Journal of Mental Health in Sport* [Internet]. 2022 [cited 2025 Ene 16]; 19(1): 76-87. Available in: <https://doi.org/10.1016/j.jmhs.2022.07.009>

10. Castillo V, Rodríguez P, García F. Improving self-acceptance in athletes: Approaches and techniques. *Journal of Psychological Science* [Internet]. 2022.[citado 16 Ene 2025];39(3):145-159. Available in: <https://doi.org/10.1016/j.jpsy.2022.05.002>

11. Johnson T, Smith B, Turner M.. Time management strategies for college athletes: Impact on academic and athletic performance. *Journal of Higher Education and Sport*, [Internet]. 2022 [cited 2025 Ene 16];28(1):99-114. Available in: <https://doi.org/10.1016/j.jhes.2022.06.005>

12. McDonald P, Díaz M, Sánchez P. Coaching university athletes for better mental health: A comprehensive guide. *Journal of Coaching Psychology* [Internet].2022[cited 2025 Ene 16]; 32(2):101-115. Available in: <https://doi.org/10.1016/j.jcpsy.2022.02.002>

13. Ríos A, Sánchez J, Martínez L. Fostering empathy in collegiate athletes: Approaches and outcomes. *Journal of Sport and Social Psychology*, [Internet].2022 [citado 2025 Ene 16]; 48(3):310-323. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jssp.2022.08.002>

14. Vargas Pinedo ME, Mollo Flores ME, Alemán Saravia CA, Deroncele Acosta Á. Liderazgo científico investigativo del docente para la transformación del contexto universitario. *Rev Venez Gerenc RVG* [Internet]. 2022 [citado 17 Ene 2025]; 27(99):1151-1168. Disponible en:

<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/38320>

15. Becerril R, López J, Martínez F. Autonomy development in university athletes: A review of intervention strategies. *Journal of Educational Psychology* [Internet]. 2022 [cited 2025 Ene 18]; 47(1): 35-50. Available in: <https://doi.org/10.1016/j.jedup.2022.01.003>

16. Ayvar Bazán Z, Ramírez Vicente JC, Ramos-Moreno EW. Gestión administrativa de actividades deportivas para la salud de coordinadores de programas sanitarios públicos: un estudio piloto. *Gestiones* [Internet]. 23 de mayo de 2023 [citado 22 de enero de 2025]; 3(1):1-10. Disponible en:

<https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/68>

17. González J, López M, Moreno D. Promoting personal growth in student athletes through educational interventions. *Journal of Sport and Exercise Psychology* [Internet]. 2022 [citado 17 Ene 2025]; 44(4):394-407. Available in: <https://doi.org/10.1080/0160916X.2022.1994218>

18. Ramos-Moreno EW, Torres Paredes MJ. Planificación estratégica y gestión por procesos para planificar actividades deportivas en beneficio de la población: e-2306: Disponible en:

<https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/81>

19. Rodríguez C, Gómez S, López A. Building supportive environments in collegiate sports: A key factor for mental health and performance. *Journal of Sport Psychology* [Internet]. 2022 [citado 18 Ene 2025];31(2): 175-187. Available in: <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2022.10.004>

20. Rojas Krugger JC, Ugaz Roque N. Planificación estratégica y gestión organizacional del potencial humano para planificar actividades deportivas y manejar el estrés. *larevi* [Internet]. 17 de enero de 2025 [citado 22 de enero de 2025];4(1): e-2414. Disponible en:

<https://gestiones.pe/index.php/revista/article/view/84>

21. Barrios-Tao H, Díaz V, Guerra YM. Propósitos de la educación frente a desarrollos de inteligencia artificial. *Cadernos De Pesquisa* [Internet]. 2021 [citado 18 Ene 2025];51: e07767. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/cp/a/4xLrQkM5v36QqnQRP8ZmMPC/>

CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores no presentan conflictos de intereses en la autoría

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Bertila Hernández Fernández (Conceptualización. Curación de datos. Análisis formal. Adquisición de fondos. Investigación. Metodología. Administración del proyecto. Recursos. *Software*. Supervisión. Validación. Visualización. Redacción–borrador original. Redacción–revisión y edición)

Julio César Sáenz Ávila (Conceptualización. Curación de datos. Análisis formal. Adquisición de fondos. Investigación. Metodología. Administración del proyecto. Recursos. *Software*. Supervisión. Validación. Visualización. Redacción–borrador original. Redacción–revisión y edición)

Alasteña Saldaña Barboza (Conceptualización. Curación de datos. Análisis formal. Adquisición de fondos. Investigación. Metodología. Administración del proyecto. Recursos. *Software*. Supervisión. Validación. Visualización. Redacción–borrador original. Redacción–revisión y edición)

Eliana Soledad Castañeda-Núñez (Conceptualización. Curación de datos. Análisis formal. Adquisición de fondos. Investigación. Metodología. Administración del proyecto. Recursos. *Software*. Supervisión. Validación. Visualización. Redacción–borrador original. Redacción–revisión y edición).

Walter Jorge Mendizábal Anticona (Conceptualización. Curación de datos. Análisis formal. Adquisición de fondos. Investigación. Metodología. Administración del proyecto. Recursos. *Software*. Supervisión.

Validación. Visualización. Redacción–borrador original. Redacción–revisión y edición).

Gladys Soledad Ramos Aguilar de Cubas (Conceptualización. Curación de datos. Análisis formal. Adquisición de fondos. Investigación. Metodología. Administración del proyecto. Recursos. *Software*. Supervisión. Validación. Visualización. Redacción–borrador original. Redacción–revisión y edición).