

Ansiedad y recuperación en atletas universitarios lesionados: impacto psicológico y factores clave

María de la Paz Coello-Santos¹

¹ Universidad La Salle, Facultad de Arquitectura, Diseño y Comunicación, CDMX, México

maria.coello@lasallistas.org.mx

Resumen. Las lesiones deportivas en atletas universitarios son una problemática más allá de lo físico, que alcanza lo emocional y social. A partir del cuestionario aplicado a 70 estudiantes activos en disciplinas deportivas, se identificó que la ansiedad anticipatoria, la presión externa y la poca visibilidad de servicios institucionales influyen de manera directa en la recuperación. Se observó que el 75.5% experimenta miedo constante a lesionarse de nuevo y que el 86.7% modifica su entrenamiento por esa razón; asimismo, el 88.6% ha entrenado lesionado, el 64.1% reporta presión externa para continuar y el 81.1% refiere afectación emocional al pausar su práctica. Finalmente, más del 70% desconoce la existencia de espacios de rehabilitación, mientras que el 92.4% considera urgente su implementación.

Con base en estos hallazgos, se deduce que el proceso de recuperación se desarrolla con acompañamiento insuficiente, poco visible o de difícil acceso, lo que intensifica tanto el malestar físico como el psicológico. Se propone integrar rehabilitación física y apoyo psicológico con rutas de atención claras y compatibles con la carga académica. Además, fortalecer los vínculos entre compañeros y entre atletas y entrenadores puede reducir la práctica con dolor y mejorar la adherencia a la rehabilitación. Estos resultados ofrecen insumos concretos para ajustar la estrategia institucional de bienestar del estudiante-deportista.

Palabras Clave: Lesiones, Deporte, Universidades.

1 Descripción de la problemática prioritaria abordada

Las lesiones deportivas en el ámbito universitario van más allá del daño físico inmediato y afectan la salud mental y el sentido de pertenencia. A diferencia de los deportistas profesionales, muchos estudiantes carecen de apoyos visibles y se enfrentan a procesos solitarios y confusos (Bereñu-Gil, Garcés de los Fayos Ruiz & Olmedilla, 2013). Esta experiencia tiende a desplazar la recuperación del plano colectivo al individual.

La normalización de entrenar con dolor es un riesgo recurrente. El temor a perder becas, posición o continuidad promueve decisiones que minimizan el daño físico y prolongan la lesión (Podlog & Eklund, 2007). Este patrón incrementa la ansiedad y favorece secuelas duraderas.

En términos institucionales, existen casos en los que no se cuenta con áreas de rehabilitación o con protocolos claros para la transición del atleta lesionado; y, aun cuando existen, su acceso y eficacia percibida suelen ser poco visibles (Olmedilla, Ortega & Gómez Espejo, 2014). El componente psicológico de la lesión permanece desatendido, lo que deja al estudiante en doble vulnerabilidad: fisiológica y emocional (Caicedo Cavagnis, 2020).

La voz del atleta lesionado suele ser un punto ciego. La desconexión derivada de la ausencia del entrenamiento impacta motivación e identidad y puede conducir al abandono deportivo (UNCiencia, 2020). La literatura resalta que el abandono sucede a partir de factores psicológicos y por la calidad del acompañamiento institucional (Wiese-Bjornstal, 2010). Este desafío se vincula con el ODS 3 de la Agenda 2030: ignorar la dimensión psicosocial de la lesión compromete salud, trayectoria académica y oportunidades deportivas. Modelos del estrés y la lesión (Andersen & Williams, 1988) y la evidencia sobre burnout en atletas (Gustafsson, DeFreese & Madigan, 2017)

sugieren que la prevención y la rehabilitación deben integrar factores psicológicos y de contexto, así como la visibilización de rutas de atención (ONU, 2015).

2 Objetivo

Analizar y conocer, de manera cuantitativa y descriptiva, el impacto del estrés y la ansiedad en atletas universitarios tras una lesión, considerando factores espaciales, sociales, físicos y temporales, y cómo estos influyen en su proceso de recuperación.

3 Propuesta teórico-metodológica

El estudio se diseñó con enfoque cuantitativo y alcance descriptivo. Se elaboró un cuestionario estructurado de respuesta cerrada para medir percepciones relacionadas con ansiedad/estrés post-lesión, presión social, ajustes en el entrenamiento, afectación emocional y conocimiento de servicios institucionales. El instrumento se aplicó de forma digital a una muestra no probabilística de 70 estudiantes universitarios activos en disciplinas deportivas. Los datos se procesaron mediante estadística descriptiva (frecuencias y porcentajes) a fin de identificar patrones en la experiencia de recuperación.

4 Discusión de resultados

Esta discusión interpreta percepciones autorreportadas derivadas del cuestionario y no se basa en parámetros clínicos; no se realizaron mediciones fisiológicas (p. ej., frecuencia cardíaca). De forma ilustrativa, se consideraron comentarios breves recabados mediante una pregunta abierta del instrumento. Las respuestas abiertas sirven como apoyo contextual a los datos cuantitativos y no se analizaron mediante técnicas inferenciales. Por limitaciones de tiempo, el presente reporte se enfocó en los aspectos más significativos del problema (ansiedad, presión y visibilidad de apoyos), dejando para trabajos futuros el análisis detallado de vínculos positivos y factores protectores.

Los datos indican que el miedo a relesionarse y la modificación de rutinas (véase figura 1) generan decisiones de entrenamiento bajo incertidumbre. Esto conduce a ajustes que responden más a la percepción de riesgo y a la presión competitiva que a criterios clínicos. La coexistencia de entrenamiento con lesión y presión externa (véase figura 2) indica prioridad en la permanencia por encima del bienestar físico; este entorno favorece la normalización del dolor, retrasa la búsqueda de atención y puede incrementar el riesgo de cronificación.

En el plano psicológico, la afectación emocional y la percepción de urgencia de servicios (véase figura 3) evidencian una necesidad que no está cubierta: acompañamiento visible que integre rehabilitación física y soporte psicológico.

En conjunto, los patrones observados señalan que la calidad de los vínculos entre pares y entre atletas y entrenadores influye en la trayectoria de retorno. Fortalecer vínculos sanos —apoyo, comunicación y decisiones compartidas— podría reducir la ansiedad anticipatoria, desalentar la práctica con dolor y mejorar el acceso a rehabilitación. De forma ilustrativa, algunos comentarios reportaron la tensión entre cuidarse y competir (por ejemplo: “si me detenía, perdía el lugar”), coherente con los patrones observados.

5 Conclusiones y perspectivas futuras

En síntesis, la ansiedad anticipatoria, la presión social y el malestar emocional acompañamiento de forma consistente a los atletas universitarios lesionados, y la baja visibilidad de apoyos dificulta la recuperación. Se concluye que el acompañamiento claro, accesible y visible es necesario para disminuir el entrenamiento con dolor y mejorar el retorno. A futuro, se propone evaluar explícitamente los vínculos interpersonales y aplicar análisis inferenciales que exploren relaciones entre ansiedad, presión social, afectación emocional y adherencia a la rehabilitación.

6 Agradecimientos

La autora agradece a la Dra. Maribel Jaimes Torres por su revisión, comentarios y acompañamiento durante el proceso de corrección. Así como a la Mtra. Gabriela Bermeo Castrejón por su ayuda en la dirección que tomaría la investigación en las primeras etapas. De igual forma, extiende su reconocimiento a las y los participantes que otorgaron su permiso para aparecer en el material audiovisual, a quienes respondieron el cuestionario y a quienes compartieron sus experiencias de manera generosa y respetuosa, contribuyendo de forma decisiva al desarrollo de esta investigación. Finalmente, agradece al grupo de investigación GIDI por su orientación metodológica.

7 Referencias

1. Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294–306.
2. Berengüi-Gil, M., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., & Olmedilla, A. (2013). Consecuencias psicológicas de las lesiones deportivas en el contexto universitario. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 157–164.
3. Caicedo Cavagnis, I. C. (2020). El impacto emocional del deporte competitivo en jóvenes universitarios. *Revista Corpociencias*, 2(4), 35–41.
4. Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113.
5. Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez Espejo, V. (2014). Intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 95–102.
6. Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Objetivos de Desarrollo Sostenible: Salud y Bienestar (ODS 3)*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
7. Podlog, L., & Eklund, R. C. (2007). Professional coaches' perspectives on the return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 207–225.
8. UNCiencia. (2020). *Lesiones deportivas y salud mental: un binomio invisibilizado en el ámbito académico*. Universidad Nacional de Córdoba. <https://unciencia.unc.edu.ar/deportes/lesiones-deportivas-y-salud-mental/>
9. Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 44(15), 1104–1108.



Figura 1. Nivel de preocupación por lesionarse y cambios en el entrenamiento debido a esa preocupación.
Fuente. Elaboración propia con base en resultados del cuestionario aplicado (2025).



Figura 2. Frecuencia con la que los encuestados han entrenado lesionados y percepción de presión externa para continuar entrenando a pesar de estar lesionados.
Fuente. Elaboración propia con base en resultados del cuestionario aplicado (2025).



Figura 3. Afectación emocional por no poder entrenar y percepción de la necesidad de áreas de rehabilitación en la universidad.
Fuente. Elaboración propia con base en resultados del cuestionario aplicado (2025).