

# **Rendimiento deportivo y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes del preuniversitario del colegio San Luis Gonzaga de Manizales**

Sofía Gómez Rodríguez

**Resumen:** Esta investigación es acerca de la relación que tiene el alto rendimiento deportivo con la inteligencia emocional, analizando cómo la Capacidad Física, Técnica y Mental de un deportista puede ser afectada por diferentes situaciones que ocurren tanto en su vida diaria como en su carrera deportiva.

**Palabras clave:** Disciplina Deportiva, autorregulación, autoconfianza, Rendimiento deportivo, inteligencia emocional

**Abstract:** This research is about the relationship between high sports performance and emotional intelligence, analyzing how the physical, technical and mental capacity of an athlete can be affected by different situations that happen both in their daily life and in their sports career.

**Key Words:** sports discipline, self-regulation, self-confidence, sports performance, emotional intelligence.

**Planteamiento del Problema:** Este proyecto explora la falta de inteligencia emocional en la mayoría de los deportistas de alto rendimiento deportivo en el colegio y su afectación en su rendimiento físico, técnico y mental. También resalta el impacto del sedentarismo juvenil y la necesidad de apoyo psicológico.

## **Objetivo General y Específicos:**

**General:** Comprender cómo se ve afectado el alto rendimiento deportivo

teniendo en cuenta la inteligencia emocional en estudiantes del Preuniversitario del colegio San Luis Gonzaga de Manizales.

## **Específicos:**

-Identificar la importancia de la autoconfianza en el deportista del Preuniversitario del colegio San Luis Gonzaga de Manizales.

-Determinar la relación que tiene la autorregulación emocional con el alto rendimiento deportivo en el deportista del Preuniversitario del colegio San Luis Gonzaga de Manizales.

-Analizar la disciplina deportiva en el alto rendimiento deportivo en el deportista del Preuniversitario del colegio San Luis Gonzaga de Manizales.

## **Marco teórico:**

Según (ONU, 1948) “Establece el derecho de los niños a desarrollar sus capacidades físicas, mentales y emocionales en un entorno adecuado, incluyendo el deporte como un medio para fomentar la inteligencia emocional” esto refleja como un buen manejo de las emociones ayuda a los deportistas a enfrentar los desafíos como lo es el estrés precompetitivo, mientras que la falta de el manejo de emociones puede llevar al fracaso. La relación entre lo mental y lo físico es fundamental para obtener resultados destacados, como indica el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas (2025). Además, el apoyo institucional, promovido por entidades como el COI, es crucial para garantizar entornos psicológicos seguros.

**Metodología:** Esta investigación es cualitativa se hizo por medio de una entrevista semiestructurada a deportistas de alto rendimiento del preuniversitario del colegio san Luis Gonzaga de Manizales, en la cual 7 deportistas pertenecientes del talento deportivo realizaron una entrevista semiestructurada con un estilo de diseño de caso que consiste en una investigación que se enfoca en el estudio profundo de un caso individual o grupo específico, utilizando métodos cualitativos como entrevistas y observaciones de campo con la finalidad de que por medio de los resultados obtenidos se demostrara como la inteligencia emocional puede afectar el rendimiento deportivo, como los deportistas enfrentan sus momentos de frustración y que consejo le podrían dar a otros deportistas.

**Resultados:** 1. Los resultados del estudio revelan un grupo pequeño de jóvenes atletas, 100% hombres, su mayoría de 14 y 15 años (43%), con solo un 14% de 16 años. Educacionalmente, la mayoría (71.4%) está en noveno grado, y un 14.3% en décimo y undécimo.

2. Los deportes que más practican son el fútbol y el BMX (bicycle motocross), con dos participantes en cada uno (28.6%). También hay un deportista que practica baloncesto, otro squash y otra apnea (14.3% cada uno), lo que muestra una cierta variedad deportiva.

3. Uno de los temas clave del estudio fue la parte psicológica de la competencia. Todos los encuestados dijeron sentirse confiados antes de competir, aunque también reconocieron que sienten estrés y presión. Para contrarrestarlo, usan técnicas como la respiración controlada, imaginar sus metas y, en algunos casos, buscan apoyo de profesionales en salud mental deportiva.

4. La autoexigencia se ve de dos formas: algunos la relacionan con miedo a fracasar cuando no logran buenos resultados, mientras que otros la ven como una fuente de motivación para mejorar su rendimiento.

5. En el aspecto emocional, las emociones más comunes que sienten durante la competencia son ansiedad, felicidad y estrés. Coinciden en que controlar las emociones les ayuda a rendir mejor, y consideran que esta habilidad es clave para obtener buenos resultados.

6. El fracaso no se ve solo como algo negativo: la mayoría lo considera una oportunidad para aprender y superarse, lo que demuestra una actitud mental bastante madura para su edad.

7. Sobre los entrenadores, la mayoría los ve como un apoyo importante. Solo uno de los deportistas mencionó sentirse especialmente afectado por posibles críticas después de competir.

**Conclusiones:** Se identificó en la investigación que la mayoría de deportistas son hombres dado que en la encuesta los que están en talento deportivo en su totalidad son del sexo masculino y los deportes más practicados son fútbol y BMX acá se identifica el cómo los hombres en su mayoría prefieren deportes de contacto físico.

Por medio de la encuesta se logra identificar que los 7 encuestados de sexo masculino tienen mucha autoconfianza al momento de una competencia, aunque hay momentos de estrés, pero su confianza en ellos mismos los ayuda a salir adelante y desarrollar su actividad de la mejor manera.

Los jóvenes atletas muestran un alto nivel de autoconfianza, que consideran esencial para su rendimiento competitivo. La gestión emocional, a través de técnicas

como la respiración consciente y el apoyo psicológico, es clave para afrontar el estrés y la presión. La autoexigencia puede ser un riesgo si no se maneja bien, pero también

una fuente de motivación. Además, el entrenador cumple un rol fundamental como apoyo emocional.

### **Referencias:**

*Actualidad. El COI lanza un plan de acción de deporte seguro y salud mental para atletas de élite.* (2021b, May 18). Comité Olímpico Español. <https://www.olimpicocol.co/archivo/actualidad-el-coi-lanza-un-plan-de-accion-de-deporte-seguro-y-salud-mental-para-atletas-de-elite/>

Comunicacion. (2024a, January 30). *¿Cómo influyen las emociones en el deporte?* Ciencias Deportivas. <https://cienciasdeportivas.com/emociones-deporte-beneficios-importancia/>

Pérez Segura, L. I. & Grupo Parlamentario de MORENA. (n.d.). INICIATIVA QUE

ADICIONA DIVERSAS DISPOSICIONES A LAS LEYES GENERALES DE

LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES, Y DE

EDUCACIÓN, EN MATERIA DE DESARROLLO DE HABILIDADES

EMOCIONALES, A CARGO DE LA DIPUTADA LAURA IMELDA PÉREZ

SEGURA, DEL GRUPO PARLAMENTARIO DE MORENA. In *Sistema De*

*Información Legislativa De La Secretaría De Gobernación.*

[https://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2023/01/asun\\_4478252\\_2023\\_0105\\_1675097300.pdf](https://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2023/01/asun_4478252_2023_0105_1675097300.pdf)

# **Influencia de la calidad de sueño y su impacto en la salud mental y el rendimiento académico en los estudiantes del grado 11 del Colegio San Luis Gonzaga, Manizales, 2025**

**González González, Sergio**

**Resumen:** Este proyecto de investigación analiza cómo la calidad del sueño influye en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes, encontrando que factores como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, el estrés académico y la falta de apoyo institucional como lo es combinar trabajos más exámenes en una sola semana porque le llenaban los espacios en otras semanas o por retrasar las cosas, también fallan por repletar a los estudiantes de actividades extracurriculares en 1 solo período y afectar todos los procesos académicos, afectan negativamente el descanso, lo cual puede generar ansiedad, bajo rendimiento y problemas emocionales.

**Palabras clave:** Desempeños Cognitivos, Eficiencia del sueño, Atención y Concentración

**Abstract:** This research project investigates how sleep quality impacts students' mental health and academic performance. It found that factors like excessive electronic device use, academic stress, and a lack of institutional support negatively affect rest. For instance, scheduling jobs and exams in the same

week due to poor planning or delays, or overloading students with extracurricular activities in a single period, can disrupt academic processes. These issues can lead to anxiety, poor academic performance, and emotional problems.

**Key Words:** Cognitive Performance, Sleep Efficiency, Attention, and Concentration

**Planteamiento del Problema:** La salud mental se ha convertido en una preocupación creciente entre los jóvenes, quienes buscan entornos más seguros y psicológicamente saludables. Sin embargo, las instituciones académicas no han brindado el apoyo suficiente, lo cual agrava los problemas relacionados con la educación y el bienestar emocional. Según la UNESCO, millones de jóvenes enfrentan condiciones extremas como la pobreza, el hambre y la falta de acceso a servicios adecuados de salud mental, afectando su proceso educativo y su futuro.

Uno de los factores que influye notablemente en la salud mental y el rendimiento académico es la calidad del

sueño. Diversos estudios, como los citados por el NIH, han demostrado que los estudiantes, tanto universitarios como escolares, sufren de problemas para dormir debido a factores como el estrés, el uso de dispositivos electrónicos y una higiene del sueño deficiente. Estos hábitos contribuyen a una mala calidad del descanso, lo que a su vez puede desencadenar trastornos como el insomnio y deteriorar el rendimiento académico.

Aunque algunos estudios, como el realizado por la Universidad Católica de Colombia, no encuentran una relación fuerte entre estrés académico y calidad del sueño, se destaca que la percepción varía según edad y sexo. Esto resalta la necesidad de investigar más a fondo qué población se ve más afectada por estos factores. La investigación futura debe enfocarse en identificar los efectos del sueño en el rendimiento académico y la salud mental, especialmente en niveles educativos distintos, y determinar si condiciones como el estrés y la ansiedad están directamente relacionadas con una disminución en la calidad del sueño.

**Objetivos generales y específicos:** - influencia de la calidad de sueño y su impacto en la salud mental y el rendimiento académico en los estudiantes

del grado 11 del Colegio San Luis Gonzaga.

-Identificar los desempeños cognitivos de los estudiantes del grado 11 del colegio San Luis Gonzaga.

-.Contrastar la eficiencia del Sueño con el rendimiento académico en los estudiantes del grado 11 en el colegio San Luis Gonzaga

- Explicar cómo la atención y concentración afecta a los estudiantes del grado 11 del colegio San Luis Gonzaga

**Marco teórico:**En la investigación se manejaron 3 categorías internacionalmente, según (Mayumi,A,2018) sugieren que la adaptación universitaria puede influir en la calidad del sueño de los estudiantes. La transición a la vida universitaria implica nuevos desafíos académicos, sociales y emocionales que pueden afectar el ciclo de sueño. A nivel nacional, según (García, 2020) ha demostrado que una mala calidad del sueño se asocia con un bajo rendimiento académico. Los estudiantes con problemas de sueño tienden a mostrar dificultades para concentrarse en clase, recordar información y completar tareas y localmente, según (Machado, 2015) destaca que la somnolencia y la baja calidad del sueño afectan el desempeño

académico en Medicina, influenciadas por el estrés, la presión académica y el uso excesivo de tecnología, lo que requiere más investigación.

**Metodología:** La investigación fue de tipo cualitativo con un diseño fenomenológico, basado en la corriente filosófica de Edmund Husserl, que busca describir la experiencia subjetiva sin prejuicios, enfocándose en la intencionalidad de la conciencia, la reducción fenomenológica, la búsqueda de esencias y la distinción entre el ego empírico y trascendental. Se aplicó una entrevista semiestructurada a 21 estudiantes de grado undécimo del Colegio San Luis Gonzaga en Manizales (11 del salón A y 10 del salón B, con equidad de género), seleccionados al azar. Las preguntas, elaboradas con apoyo de inteligencia artificial, se centraron en los objetivos específicos del estudio para conocer las percepciones e impactos del tema investigado en los estudiantes.

**Resultados:** La investigación reveló que el desempeño cognitivo de los estudiantes de grado undécimo se ve afectado por la calidad del sueño, influida por factores como la carga académica, el entorno al dormir como lo son los ruidos de la calle y/o de los vecinos, en la luz es artificial de las bombillas de la habitación y/o la calle,

y rutinas nocturnas con exposición a pantallas. Estos elementos contribuyen a problemas como insomnio, falta de atención en clase y menor rendimiento académico.

**Conclusiones:** La calidad del sueño impacta directamente la atención, concentración y rendimiento académico de los estudiantes de grado once, siendo afectada por hábitos inadecuados, ambientes poco propicios y la carga académica; además, factores como el poco descanso y clases extensas disminuyen la atención, resaltando la necesidad de fomentar mejores hábitos de sueño y métodos de enseñanza más dinámicos.

**Referencias:** ¿Qué es el insomnio? | NHLBI, NIH. (2022, March 24). NHLBI, NIH.  
<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/insomnio>

García, L. a. R., Rojas, S. E. A., Mendoza, Á. B., Pinilla, É. a. I., Jimenez, V. C., & Delgado, A. M. (2020). Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia - UNICOC, Sede Bogotá. RESPYN Revista De Salud Pública Y

Nutrición, 19(2), 26–35.

<https://doi.org/10.29105/respyn19.2-4>

Guerrero-Rodríguez, M. F., Barrios-Olís, Z. L., Santacoloma-Suárez, A. M., & Galindo-Caballero, Ó. J. (2024, June 1). Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de la Universidad Católica de Colombia. Repositorio Institucional Universidad Católica De Colombia - RIUCaC.

<https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/9771bea1-61e5-4cd4-a677-1a2f612a1c32/full>

Mayumi, A. L. I. (2018). *Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima-Este.*

<https://repositorio.upeu.edu.pe/items/0f781ab4-543e-4aa5-98ac-75143d0a8ecc>

Machado-Duque, M. E., Enrique, E. C. J., & Machado-Alba, J. E. (2015). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502015000300003&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502015000300003&script=sci_arttext)

UNESCO. (2024). Lo que debes saber sobre la educación para la salud y el bienestar.

<https://www.unesco.org/es/health-education/need-know>

Núñez, C. a. S., & Celis, I. E. V. (2017). La Fenomenología de Husserl y Heidegger. *Cultura De Los Cuidados*, 48. <https://doi.org/10.14198/cuid.2017.48.05>

# **Impacto de los videojuegos de acción y aventura en el desarrollo cognitivo de los adolescentes del colegio SLG**

**Manizales**

**Mateo Guzmán López**

**Resumen:** La investigación indagó, identificó y conoció el impacto de los videojuegos de acción y aventura en el desarrollo cognitivo de los estudiantes del preuniversitario del colegio San Luis Gonzaga de Manizales, con el propósito de cambiar una percepción negativa que existe sobre este medio de entretenimiento, abordándolo desde los beneficios de salud mental y física.

**Palabras clave:** Videojuegos, desarrollo cognitivo, Adolescentes, percepción negativa, salud mental y física

**Abstract:** The investigation researched, identified and met the action/adventure videogame's impact on teenagers in cognition development from Preuniversity of San Luis Gonzaga of Manizales' students, with the purpose of changing a negative perspective that exists on this entertainment media, talking about it from the mental and physical health benefits.

**Key Words:** Videogames, Cognition Development, teenagers, creativity, negative perspective. Mental and physical health

**Planteamiento del Problema:** El problema trata sobre los videojuegos de acción y aventura, abordando los beneficios de este en aspectos cognitivos de los adolescentes del colegio San Luis Gonzaga de Manizales, con el fin de

desmentir una percepción negativa que se tiene de los videojuegos en general, abordándolo de una forma en la que se muestren sus beneficios en el desarrollo del cerebro, y en la salud en general. Según OMS (2020). Afirma que es recomendado que las personas usuarias de los videojuegos deben estar atentas al tiempo que pasan en pantalla para no presentar problemas. Y el National Institute of Drug Abuse (2021), nos muestra un estudio en donde las personas usuarias de videojuegos presentan mejoras cognitivas y de memoria a comparación de aquellos que no juegan a videojuegos.

## **Objetivos generales y específicos:**

**General:** Comprender el Impacto los videojuegos de acción y aventura en el desarrollo cognitivo de los adolescentes del Preuniversitario del colegio SLG Manizales

## **Específicos:**

- Indagar la percepción de los adolescentes del Preuniversitario del Colegio SLG Manizales sobre la connotación social que tienen los videojuegos.

- Identificar los nombres y categorías de los videojuegos de acción y aventura en los adolescentes del Colegio SLG Manizales.

- Conocer los hábitos digitales relacionados con el tiempo libre de los adolescentes del Preuniversitario del Colegio SLG Manizales.

**Marco teórico:** La investigación utiliza 3 categorías importantes, videojuegos, el cual es un medio digital lúdico, en el que el jugador puede interactuar con un espacio y disfrutar de dicha interacción. Desarrollo cognitivo, el cual es una rama de la psicología en el cual se adquieren habilidades tales como la memoria, la atención, la resolución de problemas, el lenguaje, entre otros. y adolescentes, el cual es una población entre los 13 a los 17 años, que empieza a evidenciar cambios físicos y emocionales, en donde se experimenta un cambio en el pensamiento, la personalidad, y la forma en la que se dice o se reciben las cosas, muy influenciadas por el entorno social del individuo.

**Metodología:** Se implementó de instrumento una encuesta cualitativa de carácter fenomenológico, en el que se realizaron preguntas en los que se indagaba la importancia de los videojuegos para el desarrollo cognitivo y la resolución de problemas, la percepción de los estudiantes sobre la connotación negativa que tienen los videojuegos como medio de entretenimiento, los títulos específicos de videojuegos que fortalecen sus habilidades cognitivas y creativas, y sus hábitos para administrar el tiempo libre.

**Resultados:** Se le realizó la encuesta a varios estudiantes de la institución, en donde contestaron que los videojuegos influían de manera positiva en el desarrollo cognitivo, la resolución de problemas y la creatividad, también, piensan que la percepción negativa de estos es incoherente, debido a todos los beneficios evidenciados en los

adolescentes gracias al uso de herramientas lúdicas digitales como lo son los videojuegos en el desarrollo cognitivo, con títulos tales como Minecraft, Call of Duty, The legend of Zelda, Red Dead Redemption, Pokémon, entre otros títulos que incentivan al jugador a formar estrategias para resolver acertijos y problemas, Sin embargo, los mismos estudiantes hacen la observación de que es importante gestionar bien el tiempo de uso de los videojuegos, ya que un uso excesivo de este puede ser perjudicial para la salud del usuario.

**Conclusiones:** Se determinó que los videojuegos de acción y aventura influyen positivamente en el desarrollo cognitivo de los adolescentes gracias a los acertijos que esta categoría de videojuegos ofrece, permitiendo fortalecer la resolución de problemas, una de las características más importantes del desarrollo cognitivo, y la creatividad a la hora de resolver un problema.

También se determinó que la percepción negativa de los videojuegos es incoherente debido a los beneficios al desarrollo cognitivo que los estudiantes han recibido gracias al uso de este medio de entretenimiento.

Sin embargo, los estudiantes hacen énfasis en la importancia de administrar bien el tiempo libre y los espacios en el que se utilizan los videojuegos, ya que en exceso si puede presentar problemas para la salud.

**Referencias:**

*Manténgase activo durante la pandemia de COVID-19.* (n.d.).

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/be-active-during-covid-19>

ONU (2020) Addictive and Gaming disorders

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>.

Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). *Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>

Vygotsky, L. S. (1978). *Interaction between learning and development*. *Readings on the development of children*, 22-27.

Martínez-Sarmiento, D. A., Triana-Jiménez, M. E., Muñoz-Valdés, A. L., Blanco-Parga, M. L., Martínez-Cárdenas, J., Palencia-Amaya, V. V., Penagos-Fajardo, L. A., Chacón-Ruiz, J. E., Contreras-Cifuentes, A. T., Castillo-Salazar, J. A., Caicedo-Támara, N., Corredor-Cruz, M. F., & Ríos-Cruz, S. G. (2022). *Pertinencia y conveniencia de dos videojuegos para estimular las funciones ejecutivas en adultos con deterioro cognitivo leve*. Repositorio Institucional Universidad Católica De Colombia - RIUCaC. <https://repository.ucatolica.edu.co/entities/publication/763a48dc-181d-> .