



**Universidad  
Europea** VALENCIA

**Máster Universitario en Psicología General Sanitaria**

**Trabajo Fin de Máster**

Impacto de una intervención psicológica individualizada en los niveles de autoconfianza y ansiedad competitiva en jugadores de pádel profesional

**Presentado por: Adrián Monforte Bahent**

**Tutora: Laura Estebarán Viñas**

**Curso: 2023/2024**

**Convocatoria: Extraordinaria**

## Resumen

Este estudio analiza, a través de un estudio de caso con tres jugadores de pádel (N=3), el impacto de una intervención psicológica en la mejora de la autoconfianza y la disminución de la ansiedad competitiva. La intervención, basada en estrategias adaptadas al contexto deportivo, fue evaluada mediante el cuestionario CSAI-2R antes y después de su aplicación. Los resultados sugieren un aumento en la autoconfianza y una reducción de la ansiedad cognitiva en los participantes, mientras que la ansiedad somática mostró variaciones individuales. Aunque los análisis estadísticos no mostraron diferencias significativas debido al tamaño reducido de la muestra, las tendencias observadas y los datos cualitativos destacan el potencial de la intervención para optimizar la preparación mental en jugadores de pádel. Este trabajo no solo resalta la importancia de ampliar la investigación en psicología deportiva aplicada al pádel, un deporte con características únicas y creciente interés, sino que también subraya la necesidad de integrar psicólogos deportivos en academias profesionalizadas. La atención individualizada que puede ofrecer un profesional de la psicología permite abordar las necesidades específicas de cada deportista, contribuyendo a su desarrollo integral y a la mejora de su rendimiento competitivo.

**Palabras clave:** Ansiedad competitiva, autoconfianza, CSAI-2R, intervención psicológica, pádel, psicología deportiva.

## **Abstract**

This study analyzes, through a case study with three paddle tennis players (N=3), the impact of a psychological intervention on the improvement of self-confidence and competitive anxiety management. The intervention, based on strategies adapted to the sport context, was evaluated by means of the CSAI-2R questionnaire before and after its application. The results suggest an increase in self-confidence and a reduction in cognitive anxiety in the participants, while somatic anxiety showed individual variations. Although statistical analyses did not show significant differences due to the small sample size, the observed trends and qualitative data highlight the potential of the intervention to optimize mental preparation in paddle tennis players. This work not only highlights the importance of expanding research in sport psychology applied to padel, a sport with unique characteristics and growing interest, but also underlines the need to integrate sport psychologists in professionalized academies. The individualized attention that can be offered by a professional psychologist can address the specific needs of each athlete, contributing to their overall development and improved competitive performance.

*Keywords:* self-confidence, competitive anxiety, psychological intervention, padel, sports psychology, CSAI-2R.

## Índice

1.	Marco Teórico .....	4
1.1.	Historia y actualidad del pádel .....	4
1.2.	Salud mental y deporte: importancia del psicólogo en el deporte .....	5
1.3.	Ansiedad en el deporte .....	6
1.4.	Autoconfianza en el deporte .....	8
1.5.	Psicología deportiva y su relevancia en el rendimiento deportivo .....	9
1.6.	Intervenciones Psicológicas en el Deporte .....	10
1.7.	Vacíos en la Literatura y Justificación del estudio .....	11
1.8.	Modelo de Intervención Psicológica Propuesto y objetivos del estudio .....	12
2.	Metodología.....	13
2.1.	Obtención de los datos .....	13
2.2.	Operativización del motivo de consulta y variables a estudiar .....	14
2.2.1.	Motivo de consulta.....	14
2.2.2.	Variables del estudio:.....	15
2.2.3.	Instrumentos de evaluación.....	15
2.2.4.	Cronograma de las sesiones .....	17
2.3.	Formulación de los casos .....	18
2.3.1.	Sujeto 1 .....	18
2.3.2.	Sujeto 2.....	20
2.3.3.	Sujeto 3.....	22
2.4.	Análisis funcional de los casos.....	25
2.4.1.	Sujeto 1 .....	25
2.4.2.	Sujeto 2.....	26
2.4.3.	Sujeto 3.....	26
2.5.	Procedimiento .....	27
2.5.1.	Estructura y pasos a seguir para la intervención psicológica.....	27

2.5.2. Calendario de Sesiones .....	28
2.5.3. Estructura detallada de las sesiones y explicación de las técnicas psicológicas empleadas .....	29
3. Resultados.....	34
3.1. Medidas Cuantitativas .....	34
3.1.1. Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R): .....	34
3.2. Medidas cualitativas post-intervención .....	37
3.2.1. Resultados post-intervención: encuesta de satisfacción mediante el Cuestionario de Google Forms: .....	37
4. Discusión .....	39
4.1. Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación .....	42
4.2. Limitaciones de los hallazgos.....	43
5. Conclusiones.....	45
6. Bibliografía.....	46
7. Anexos.....	57

**Índice de tablas:**

Tabla 1 .....	16
Tabla 2 .....	17
Tabla 3 .....	25
Tabla 4 .....	26
Tabla 5 .....	26
Tabla 6 .....	29
Tabla 7 .....	34
Tabla 8 .....	38



**Índice de figuras:**

Figura 1 .....	35
Figura 2 .....	36
Figura 3 .....	37

## 1. Marco Teórico

### 1.1. Historia y actualidad del pádel

El pádel es un deporte de raqueta que se juega en parejas y que combina elementos del tenis y el squash. El juego se disputa en una pista rectangular de 20x10 metros, dividida en dos mitades separadas por una red situada en el centro. Además, una característica diferencial de este deporte es que la pista de pádel se trata de un recinto semi-cerrado por unas paredes o cristales de 4 metros de altura en los fondos y de 3 metros de altura en los laterales, donde puede rebotar la pelota (Sánchez-Alcaraz et al., 2022).

Fue creado en México en la década de 1960 por Enrique Corcuera. A partir de la década siguiente llegó a España donde se fue popularizando a partir de la construcción de canchas en todo el país y el auge de competencias nacionales. También se fue expandiendo por países de América Latina y actualmente cuenta con un circuito internacional en el que participan los mejores jugadores del mundo. Además, es un deporte que por sus condiciones permite ser practicado de forma recreativa por un gran abanico de deportistas de cualquier edad, lo que es un factor clave en su crecimiento continuo (Claro, 2023).

Informes recientes destacan el crecimiento del pádel, siendo actualmente el deporte con mayor crecimiento a nivel mundial, convirtiéndose en uno de los deportes más practicados en España y con mayor proyección en el mundo. Asimismo, estos reportes confirman el crecimiento de este deporte tanto a nivel aficionado como a nivel profesional (Playtomic Global Padel Report, 2024; World Padel Report, 2024).

Este aumento drástico de popularidad en el pádel ha hecho que cada vez más deportistas busquen convertirse en profesionales en este deporte, registrando una cifra récord de 4874 jugadores con ranking profesional en la Federación Internacional de Pádel. Además, este hecho se acentúa en categorías de menores, donde hay un total de 1209 jóvenes jugadores con licencia FIP Junior, siendo el 80% de ellos menor de 16 años (World Padel Report FIP, 2024).

Con la creciente profesionalización del pádel, la fortaleza mental y emocional de los jugadores se convierte en un elemento clave para su rendimiento deportivo. Desde el ámbito de la psicología (Almendros-Pacheco, 2022; Peris-Delcampo, 2021), este deporte se caracteriza por su naturaleza acíclica e intermitente, alternando fases de juego intenso con pausas prolongadas, donde la capacidad para manejar la frustración, el estrés y la ansiedad, junto con la estabilidad emocional, influyen significativamente en el desempeño de los deportistas (Buceta, 2004; Gimeno et al., 2007; Rascado et al., 2014). Asimismo, la exposición a situaciones de presión y estrés durante las competiciones puede provocar alteraciones en el funcionamiento psicológico, como dificultades para mantener la concentración, disminución del foco atencional, incremento

de la ansiedad-estado y, en el plano físico, una mayor tensión muscular (Brown & Fletcher, 2016; Guerrero et al., 2017). Además, se ha identificado una correlación entre elevados niveles de ansiedad y una mayor predisposición a sufrir lesiones deportivas (Campos et al., 2017; González-Campos et al., 2015).

## **1.2. Salud mental y deporte: importancia del psicólogo en el deporte**

Teniendo en cuenta la influencia de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo y bienestar general de los deportistas, resulta fundamental analizar la importancia de la salud mental en el ámbito deportivo.

La Organización Mundial de la Salud (2022) define a la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”, siento mucho más que la “mera ausencia de trastornos mentales”.

En el ámbito deportivo, tanto en competiciones de élite, actividades recreativas, como en el deporte infantil, se presentan diversas demandas psicológicas cuya gestión puede variar en dificultad según distintos factores individuales y contextuales. Una adecuada gestión de estos aspectos contribuye a la protección de la salud mental de los deportistas y otros actores involucrados (como entrenadores, directivos y familiares), además de servir como medida preventiva ante situaciones complejas que podrían anteceder a trastornos mentales (Peris-Delcampo et al., 2023).

Si bien es cierto que para ser psicólogo deportivo no se precisa de una especialidad sanitaria, cada vez son más los clubes deportivos que demandan a un profesional de la psicología del deporte que además sea especialidad en salud mental, para así detectar, cuidar y anticipar cualquier problema. De esta forma, se enfatiza la importancia de que los deportistas reciban la mejor intervención, tanto para actuar de forma preventiva, como cuando aparece un trastorno, por lo que contar con profesionales especializados es fundamental para cumplir con esa triple faceta: la detección, la prevención y la intervención (Peris-Delcampo et al., 2023).

Por su alto compromiso y demandas físicas y mentales especiales, el deporte de alto rendimiento comporta elevados niveles de estrés, produce lesiones físicas y representa riesgos para la salud mental, siendo el psicólogo deportivo una figura de gran importancia a la hora de procurar tanto el bienestar mental como el rendimiento del deportista (González & Ordoqui, 2023). Dentro de estos desafíos psicológicos, la ansiedad juega un papel fundamental, afectando directamente la experiencia competitiva de los atletas (Jaramillo et al., 2020; Haase, 2021).

Una de las variables psicológicas más estudiadas en el deporte es la ansiedad, dado su impacto directo en la autoconfianza, la toma de decisiones y la ejecución técnica de los atletas (Jaramilla, 2018; Moromenacho, 2022; Ries et al., 2012; Ursino et al. 2020).

### 1.3. Ansiedad en el deporte

La ansiedad es una respuesta emocional natural que se activa en los deportistas cuando enfrentan situaciones que perciben como desafiantes o de alta presión, como una competición importante. Esta respuesta incluye tanto componentes cognitivos, como los pensamientos de preocupación o el miedo al fracaso, como físicos o somáticos, que pueden manifestarse en forma de tensión muscular, aumento del ritmo cardíaco, sudoración, etc. De esta forma, la ansiedad puede influir de manera positiva o negativa en el rendimiento deportivo, dependiendo de su intensidad y de la capacidad del atleta para gestionarla de manera eficaz (Weinberg & Gould, 2010).

En términos generales, podemos distinguir dos formas de ansiedad: la ansiedad-rasgo, que se entiende como un componente estable de la personalidad de cada persona; y la ansiedad-estado, que es más adaptable y depende de una situación concreta en un momento específico (Weinberg & Gould, 2023). Este último tipo de ansiedad es el más frecuente en el contexto deportivo. En el deporte, la ansiedad puede interpretarse como una reacción frente a una situación que el deportista percibe como desafiante, lo que genera una serie de evaluaciones cognitivas acompañadas de respuestas tanto conductuales como fisiológicas (Guerra et al., 2017; Ford et al., 2017; Seco & Villa, 2023).

Para comprender adecuadamente el impacto de la ansiedad en el ámbito deportivo, es fundamental detallar los tipos de ansiedad que han sido más investigados en este contexto: la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática, la ansiedad precompetitiva y la ansiedad competitiva (Moromenacho, 2022; Ursino et al. 2020).

**La ansiedad cognitiva** se refiere a los pensamientos y preocupaciones negativas que pueden surgir en un deportista antes o durante una competición. Este tipo de ansiedad se caracteriza por el miedo a no cumplir las expectativas o no alcanzar el rendimiento deseado (Martens et al., 1990). En el contexto del pádel, por ejemplo, un jugador podría empezar a dudar de sus habilidades antes de un partido importante, lo que afectaría su confianza y su concentración.

La ansiedad-estado cognitiva tiene una relación significativa con el rendimiento deportivo, existe una relación lineal negativa, ya que la ansiedad cognitiva afecta también a

otros aspectos psicológicos como la autoconfianza y la autoeficacia, disminuyendo el rendimiento del deportista (Jaramilla, 2018; Ries et al., 2012).

**La ansiedad somática** incluye las manifestaciones físicas que acompañan el estado de ansiedad, como la aceleración del ritmo cardíaco, respiración rápida, sudoración excesiva o tensión muscular. Estas reacciones son respuestas naturales ante el estrés de la competencia, pero cuando se exceden, pueden afectar el rendimiento técnico del deportista. Un nivel moderado de activación física es necesario para un rendimiento óptimo, pero un exceso de estos síntomas puede interferir con las habilidades motoras y cognitivas del jugador (Craft et al., 2003; Moromenacho, 2022).

**La ansiedad precompetitiva** es la que experimentan los deportistas en los momentos previos a la competencia, cuando la anticipación de los desafíos por venir está en su punto máximo. Esta ansiedad combina tanto pensamientos anticipatorios negativos como síntomas físicos, y suele aumentar conforme se acerca el inicio de la competición (Jones, 1995). En el pádel, un jugador podría sentirse cada vez más inquieto y experimentar tanto tensión física como pensamientos de duda sobre su capacidad para rendir al máximo en la competición que está por venir.

Por último, la **ansiedad competitiva**, que engloba a las anteriormente mencionadas, puesto que, al igual que la ansiedad precompetitiva, se compone tanto de ansiedad cognitiva como de ansiedad somática; sin embargo, afecta tanto a los momentos previos a la competencia como durante la misma o incluso después de esta (Haase, 2021; Jaramillo et al., 2020; Pozo, 2020).

Jaramillo et al., (2020) mencionan en su artículo, que la ansiedad competitiva se describe como una sensación subjetiva de temor o amenaza que se acompaña de un aumento en la actividad fisiológica. Este fenómeno surge en escenarios que exigen un elevado esfuerzo emocional y físico (Rodríguez et al., 2015). Se manifiesta ante lo que se percibe como "una situación potencialmente estresante" (García-Mas et al., 2015) y tiene un impacto negativo en el desempeño de los atletas, reduciendo notablemente su eficacia y rendimiento (Hong et al., 2015).

El efecto de la ansiedad sobre el rendimiento depende de cómo el deportista interprete y maneje los síntomas que experimenta. La "Teoría Multidimensional de la Ansiedad" señala que la ansiedad cognitiva (pensamientos negativos) y la somática (respuestas físicas) influyen de maneras distintas en el rendimiento deportivo (Martens et al., 1990). Mientras que la ansiedad cognitiva puede perjudicar el rendimiento si no es gestionada adecuadamente, la ansiedad somática puede tener un impacto menos directo, dependiendo del nivel de activación óptimo para cada individuo.

En relación a este nivel óptimo de activación, Hanin (1986) argumenta que los deportistas de alto nivel presentan lo que él denomina una "zona de funcionamiento óptimo", en la que la ansiedad alcanza un nivel que favorece el máximo rendimiento. Fuera de esta zona, el rendimiento disminuye. A partir de esta teoría, se debería ayudar a los deportistas a identificar y alcanzar su propia zona óptima específica de estado de ansiedad (Díaz Ramiro et al., 2008).

Orozco-Remache & Aldas-Arcos (2023) ponen de manifiesto que cuando los niveles de ansiedad en el deportista son muy elevados el rendimiento deportivo puede verse seriamente reducido, debido a que tiene un impacto negativo en la calidad de atención y por ende a la ejecución.

Sin embargo, la ansiedad no actúa de forma aislada, sino que está estrechamente relacionada con otras variables psicológicas clave en el deporte, como la autoconfianza. De hecho, la manera en que un deportista interpreta sus niveles de ansiedad puede verse modulada por su nivel de autoconfianza, lo que subraya la necesidad de analizar esta variable en profundidad (Hardy, 2006; Jaramilla, 2018; Mellalieu et al., 2009; Ries et al., 2012; Ruiz-Juan et al., 2015).

#### **1.4. Autoconfianza en el deporte**

La autoconfianza es una de las variables psicológicas más estudiadas en el ámbito deportivo, incidiendo en el rendimiento del deportista (Herrera, 2021; Pulido, 2021). Según Gould y Weinberg (2010), psicólogos especializados en deporte definen la autoconfianza como la creencia de que uno puede llevar a cabo un comportamiento deseado de forma exitosa.

Para un deportista de alto rendimiento, tener un nivel alto de autoconfianza le aporta múltiples beneficios: aumenta la concentración, disminuye la ansiedad, ayuda a enfrentar las dificultades, facilita el establecimiento de objetivos adecuados, incrementa la persistencia y la tolerancia al dolor del ejercicio. Además, estos atletas tienden a percibir un mayor control, muestran más optimismo y entusiasmo, y tienen un mejor desempeño en situaciones de presión. También suelen reaccionar con menor queja ante contratiempos o resultados inesperados (Abello, 2017; González, 2022).

De acuerdo con Bandura (1997), la creencia en las propias capacidades es fundamental para determinar la motivación, el esfuerzo y la perseverancia del individuo ante situaciones de reto. Los psicólogos deportivos trabajan en incrementar la autoconfianza de los atletas mediante técnicas de reestructuración cognitiva, que permiten a los deportistas reemplazar pensamientos negativos por afirmaciones positivas, facilitando así un mejor desempeño durante la competición (Zinsser et. al, 2006).

Diversos estudios sugieren que la autoconfianza correlaciona negativamente con la ansiedad (Mellalieu et al., 2009; Ruiz-Juan et al., 2015), lo que sugiere que la autoconfianza podría actuar como un factor modulador que protege al deportista frente a las interpretaciones debilitadoras de la ansiedad

Teniendo en cuenta los estudios previamente mencionados que demuestran que tanto la autoconfianza como la ansiedad desempeñan un papel crucial en el rendimiento deportivo, es importante entender la forma en que la psicología deportiva puede intervenir para optimizar estas variables y, en consecuencia, mejorar el desempeño y bienestar del deportista.

### **1.5. Psicología deportiva y su relevancia en el rendimiento deportivo**

Diversos autores han descrito el rendimiento óptimo como “la correcta combinación de las condiciones cognitivas, afectivas y fisiológicas que permiten adecuadamente que las habilidades aprendidas ocurran de una manera aparentemente sin esfuerzo y automática”. De esta forma, un deportista que consiga mantener un rendimiento deportivo óptimo aumentará sus posibilidades de alcanzar los resultados deseados y el éxito en su deporte (Gardner & Moore, 2007; Mañas et al., 2014).

Desde la psicología del deporte, a pesar de la gran cantidad de literatura científica publicada, no existe consenso acerca de cuáles son los factores que mejor explican el rendimiento deportivo (Rascado et al., 2014). Sin embargo, son muchos los autores que sostienen que el rendimiento deportivo proviene de un enfoque integrativo e interaccional que consta de cuatro factores clave: físico, técnico, táctico y psicológico (Buceta, 1998; García & Luque, 2011; Martin et al., 2001; Molinuevo, 2013; Pacheco & Gómez, 2005; Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012; Rascado et al., 2014; Ursino, 2018; Weinberg & Gould, 2010).

Cuando hablamos de jugadores profesionales y alto rendimiento deportivo, es inevitable que uno de los factores más importantes para su éxito sea el rendimiento deportivo. Asimismo, la psicología deportiva juega un papel clave a la hora de conseguir optimizar el rendimiento y, además, procurar el bienestar mental del deportista (Peris Delcampo et al., 2023).

El trabajo del psicólogo deportivo se centra en mejorar las habilidades mentales del deportista a través de técnicas como la visualización, la reestructuración cognitiva, control del nivel de activación física y emocional y el establecimiento de objetivos, las cuales han demostrado ser eficaces para potenciar el rendimiento en diferentes deportes (Cumming & Williams, 2013; Marzorati & Lorusso, 2024; Peris Delcampo, 2021; Rubio, 2021). Diversos estudios han subrayado que los deportistas que reciben intervención psicológica presentan una mayor capacidad de resiliencia ante el fracaso, una recuperación más rápida tras errores y una

mejor gestión del estrés en situaciones competitivas (Marzorati & Lorusso, 2024; Peris Delcampo, 2021; Sales, 2021).

Además, el psicólogo puede trabajar tanto de manera individual mediante una intervención psicológica buscando diferentes estrategias para ayudar al deportista en cualquier aspecto emocional y cognitivo, como también trabajar de manera interdisciplinaria con otros especialistas del equipo (entrenador, preparador físico, nutricionista...) buscando potenciar el rendimiento y garantizar el bienestar del deportista (Naveira, 2010).

Para lograr estos objetivos, las intervenciones psicológicas en el deporte se basan en técnicas específicas que han demostrado su eficacia en distintas disciplinas.

### **1.6. Intervenciones Psicológicas en el Deporte**

Palacio et al. (2022) señalan que existen numerosas investigaciones las cuales han demostrado la influencia de variables psicológicas que mejoran el bienestar mental y rendimiento deportivo en diferentes deportes y a lo largo de los años (Abdullah, et al., 2016; Tassi et al., 2018; Olmedilla et al., 2021; Sales, 2021).

Los psicólogos del deporte abarcan dentro de sus funciones el trabajo en el deporte de alto rendimiento (Cantón, 2016), labor que se centra en la dimensión psicológica para mejorar el rendimiento de los atletas (García-Naveira & Jerez, 2012), integrando el entrenamiento psicológico como parte del régimen de entrenamiento general para alcanzar el máximo rendimiento (Olmedilla et al., 2018; Olmedilla et al., 2021). Lograr el máximo rendimiento deportivo implica trabajar sobre variables psicológicas clave, como la ansiedad (Ries et al., 2012), la autoconfianza (González-Campos et al., 2015; Jaenes et al., 2012), y el manejo del estrés (González-Campos et al., 2017; Márquez, 2006). También se incluyen aspectos motivacionales (García-Naveira y Remor, 2010; León-Zarceño et al., 2017), la prevención del burnout (García-Parra et al., 2016), y el impacto de factores psicológicos en lesiones (Berengüí & Puga, 2015; Olmedilla et al., 2006; Ortín et al., 2010). Además, se consideran variables más recientes como el bienestar psicológico en el deportista (García-Naveira et al., 2017), el optimismo (García-Naveira et al., 2015; Palacio et al., 2022) y la resiliencia (Sánchez y Ortín, 2021).

Trabajar el aspecto mental en el deporte puede suponer una mejora muy importante en el rendimiento de un deportista, ayudando al jugador a optimizar su rendimiento deportivo. El psicólogo ofrece al deportista herramientas para aumentar su confianza, gestionar la ansiedad y reducir el nivel de estrés, entre otros aspectos clave. Diversos estudios han demostrado que técnicas como el autodiálogo positivo y la reestructuración cognitiva pueden tener un impacto

significativo en la mejora de la autoconfianza y la reducción de la ansiedad (Barahona-Fuentes et al., 2019; Sepúlveda-Páez, 2019; Zamora-Martínez et al., 2017).

En cuanto a las técnicas psicológicas más novedosas usadas en el deporte se destaca la visualización: una técnica que, entre otros beneficios, ha demostrado tener eficacia a la hora de promover la autoconfianza y autoeficacia (Herrera et al., 2019; Weinberg & Gould, 2010).

Otro ejemplo del impacto de las intervenciones psicológicas lo encontramos en el estudio de Mellalieu et al., (2009), quienes examinaron el uso del control de la activación y la relajación progresiva en jugadores de rugby. Los resultados mostraron que los jugadores que habían recibido intervención psicológica eran capaces de regular mejor su nivel de activación durante la competición, lo que se tradujo en un mejor desempeño bajo presión.

En conjunto, estas investigaciones refuerzan la importancia de las intervenciones psicológicas en el deporte, demostrando que herramientas como la visualización, la reestructuración cognitiva, el autodiálogo y las técnicas de relajación no solo mejoran el bienestar psicológico de los deportistas, sino que también muestran un impacto positivo en su rendimiento deportivo.

Sin embargo, aunque estas estrategias han sido ampliamente estudiadas en deportes como el fútbol, el tenis o el baloncesto, en el pádel la literatura existente sigue siendo escasa, lo que subraya la necesidad de mayor investigación en este ámbito.

### **1.7. Vacíos en la Literatura y Justificación del estudio**

A pesar de que, en otros deportes, las intervenciones psicológicas con los deportistas son una realidad, como es el caso del fútbol (Córdoba et al., 2021; Fernández & Briceño, 2020), el tenis (Álvarez & Laborda, 2017; Chirivella et al., 2020; Hernández, 2017), la gimnasia rítmica (Álvarez et al., 2013; Flores & López, 2022) o el baloncesto (Domínguez & Díaz, 2024; Pinto et al., 2018), en el caso del pádel existe una relativa escasez de estudios realizados al respecto en comparación a otros deportes más investigados (Almendros et al., 2022).

Este vacío en la literatura limita la comprensión de cómo las técnicas de intervención psicológica pueden influir en el bienestar mental y rendimiento deportivo de los jugadores de pádel. Por ello, es fundamental explorar más a fondo esta área, ya que los pocos estudios existentes, como el trabajo de Peris-Delcampo (2021), ofrecen indicios prometedores sobre la importancia de aplicar intervenciones psicológicas adaptadas a este deporte específico.

Peris-Delcampo (2021) presentó uno de los pocos estudios que exploran la eficacia de una intervención psicológica en jugadores de pádel. En este caso de estudio, se implementaron técnicas psicológicas con un jugador competitivo, observándose mejoras significativas en su

control emocional y desarrollo de habilidades psicológicas a lo largo de la intervención. Según el autor, el trabajo psicológico permitió al jugador enfrentar mejor las situaciones de alta presión competitiva, lo que se tradujo en una mayor autoconfianza y ganas de volver a disfrutar del pádel. Este estudio es especialmente relevante porque el pádel, aunque en auge, ha sido poco investigado desde el ámbito de la psicología deportiva, destacando así la importancia de aplicar y estudiar intervenciones en este deporte.

Para abordar esta brecha en la literatura, el presente estudio propone un modelo de intervención psicológica específico para el pádel, con el objetivo de evaluar sus efectos en variables clave como la autoconfianza y la ansiedad competitiva.

### **1.8. Modelo de Intervención Psicológica Propuesto y objetivos del estudio**

El modelo de intervención psicológica propuesto en este estudio combina diversas técnicas psicológicas cognitivo-conductuales con el objetivo principal de mejorar la autoconfianza y reducir la ansiedad competitiva en jugadores de pádel. Además, de manera secundaria, se espera que estos cambios psicológicos tengan un impacto positivo en su rendimiento deportivo y bienestar general. Este enfoque está fundamentado en la aplicación de estrategias que han demostrado su eficacia en otros deportes y especialmente en deportes de raqueta, integrando herramientas que permitan a los deportistas gestionar aspectos como la autoconfianza, la ansiedad competitiva y una correcta gestión emocional (Peris-Delcampo, 2021).

A pesar de la creciente profesionalización del pádel, la investigación en torno a los aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento sigue siendo limitada. La alta exigencia competitiva y el impacto emocional que tiene un deporte de competición resaltan la necesidad de intervenciones estructuradas que no solo optimicen el desempeño, sino que también promuevan el bienestar mental de los jugadores. En este sentido, el presente estudio persigue los siguientes objetivos:

- Mejorar la autoconfianza de los jugadores de pádel mediante la implementación de estrategias psicológicas específicas.
- Evaluar la reducción de la ansiedad competitiva tras la aplicación de una intervención psicológica adaptada a su contexto deportivo.
- Impulsar la investigación en psicología aplicada al pádel, promoviendo futuros estudios de este deporte en particular.
- Promover la integración del psicólogo deportivo en academias de alto rendimiento, tanto para menores como para adultos, con el fin de consolidar el entrenamiento mental como un pilar fundamental del desarrollo deportivo.

## 2. Metodología

Para analizar el impacto de la intervención psicológica en los jugadores de pádel, se ha diseñado un estudio con un enfoque mixto, combinando metodologías cuantitativas y cualitativas. Este enfoque permite evaluar tanto los cambios objetivos en variables psicológicas clave como las percepciones subjetivas de los participantes.

Se ha optado por esta metodología mixta porque la evaluación cuantitativa, mediante el cuestionario CSAI-2R, permite medir de forma objetiva los cambios en la ansiedad precompetitiva y la autoconfianza. Asimismo, la evaluación cualitativa, a través del análisis funcional de los casos y el cuestionario de Google Forms, proporcionan información sobre la experiencia subjetiva y la satisfacción de los deportistas con la intervención psicológica.

La estructura metodológica sigue un orden lógico que permite analizar de manera integral el impacto de la intervención. Primero, se obtienen y operativizan los datos para definir las variables a estudiar. Luego, la formulación y el análisis funcional de los casos facilitan la personalización de la intervención. Finalmente, el procedimiento describe la aplicación y evaluación del programa, asegurando un enfoque riguroso y adecuado para nuestro estudio.

A continuación, se presenta la estructura de la metodología:

- Obtención de los datos
- Operativización de los datos y variables a estudiar
- Formulación de los casos
- Análisis funcional de los casos
- Procedimiento

### 2.1. Obtención de los datos

Para llevar a cabo este estudio, se ha empleado un diseño test-retest, permitiendo evaluar los cambios en las variables psicológicas antes y después de la intervención. En primer lugar, se realiza una entrevista inicial semiestructurada con cada participante, con el objetivo de recopilar información sobre su experiencia deportiva, percepción de la autoconfianza y niveles de ansiedad competitiva.

Para la evaluación cuantitativa, se utilizan instrumentos validados en el ámbito de la psicología del deporte. En este caso, se administra el Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R), una herramienta que nos permite medir la ansiedad cognitiva, somática y la autoconfianza en situaciones competitivas. Este cuestionario se aplica en dos momentos clave: antes del inicio de la intervención y al finalizar la misma.

Además, tras la intervención, se lleva a cabo una evaluación cualitativa mediante un cuestionario de satisfacción diseñado a través de la plataforma Google Forms. Mediante este cuestionario se nos permite conocer las opiniones subjetivas de los jugadores sobre la utilidad de la intervención, los cambios percibidos en su rendimiento y bienestar psicológico, así como su grado de satisfacción con el proceso.

Este enfoque mixto, que combina medidas cuantitativas y cualitativas, permite obtener una visión integral del impacto de la intervención psicológica en los jugadores de pádel, asegurando un análisis detallado tanto de los cambios objetivos como de las percepciones individuales de los participantes y su satisfacción con la intervención psicológica.

## **2.2. Operativización del motivo de consulta y variables a estudiar**

El presente estudio tiene como objetivo analizar dos variables psicológicas clave en el rendimiento deportivo: la autoconfianza y la ansiedad competitiva. La identificación y medición de estas variables se fundamentan en un enfoque multimétodo, combinando evaluaciones cuantitativas y cualitativas para obtener una comprensión integral de su evolución a lo largo de la intervención psicológica.

En este apartado se presenta el motivo de consulta, las variables del estudio y los instrumentos de medición utilizados para hacer posible una correcta evaluación del estudio.

### ***2.2.1. Motivo de consulta***

Cada deportista presenta demandas individuales relacionadas con su rendimiento psicológico en competición. No obstante, en todos los casos se identifican necesidades comunes, centradas en dos aspectos fundamentales:

Regulación de la ansiedad competitiva: los participantes buscan reducir el impacto negativo de la ansiedad en su rendimiento y mejorar su capacidad de afrontamiento en situaciones de alta exigencia.

Fortalecimiento de la autoconfianza: los jugadores desean aumentar su percepción de autoeficacia y reducir la influencia de factores externos (opiniones ajenas, comparación con otros jugadores, expectativas autoimpuestas).

La identificación del motivo de consulta se realizó mediante una entrevista inicial semiestructurada, en la que se exploraron antecedentes deportivos, experiencias en competición y dificultades percibidas. Esta entrevista proporcionó información cualitativa relevante para contextualizar el diseño de la intervención psicológica.

### *2.2.2. Variables del estudio:*

- **Autoconfianza:** Creencia de que uno puede llevar a cabo un comportamiento deseado de forma exitosa. La autoconfianza es fundamental para determinar la motivación, el esfuerzo y la perseverancia del individuo ante situaciones de reto (Gould & Weinberg, 2010).
- **Ansiedad competitiva:** Estado de ansiedad que aparece antes o durante la competición. Se trata de un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza, acompañada de un incremento de la actividad fisiológica, que aparece en contextos de gran demanda emocional y/o física (Jaramillo et al., 2020; Haase, 2021).

Para comprender adecuadamente la variable estudiada, debemos remarcar que la ansiedad competitiva puede componerse tanto de ansiedad cognitiva como de ansiedad somática (Pozo, 2020):

- **Ansiedad cognitiva:** Pensamientos y preocupaciones negativas que pueden surgir en un deportista antes o durante una competición. Este tipo de ansiedad se caracteriza por el miedo a no cumplir las expectativas o no alcanzar el rendimiento deseado (Martens et al., 1990).
- **Ansiedad somática:** Manifestaciones físicas que acompañan el estado de ansiedad, como la aceleración del ritmo cardíaco, respiración rápida, sudoración excesiva o tensión muscular. Estas reacciones son respuestas naturales ante el estrés de la competencia, pero cuando se exceden, pueden afectar el rendimiento técnico del deportista. Un nivel moderado de activación física es necesario para un rendimiento óptimo, pero un exceso de estos síntomas puede interferir con las habilidades motoras y cognitivas del jugador (González, 2022).

En resumen, las dos variables principales de nuestro estudio son la autoconfianza y la ansiedad competitiva, pero para una correcta medición de la ansiedad competitiva debemos medir tanto la ansiedad cognitiva como la ansiedad somática, puesto que la ansiedad competitiva engloba ambos tipos de ansiedad. (Jaramillo et al., 2020; Pozo, 2020).

### *2.2.3. Instrumentos de evaluación*

Para evaluar las variables del estudio, se emplearon instrumentos validados que garantizan la fiabilidad y validez de los datos obtenidos. Se utilizaron tanto medidas cuantitativas como medidas cualitativas para obtener un análisis integral del impacto de la intervención psicológica.

#### **1. Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R):**

El CSAI-2R (adaptación española del CSAI-2R) es un cuestionario utilizado en el ámbito deportivo y que ha sido diseñado para evaluar tres dimensiones clave de la ansiedad competitiva y la autoconfianza en deportistas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y

autoconfianza. Este instrumento consta de 16 ítems y ha sido esencial para observar los cambios en los niveles de ansiedad y confianza a lo largo del proceso terapéutico. Asimismo, este instrumento es la versión revisada del CSAI-2 debido a las insuficientes propiedades psicométricas del cuestionario original. En este caso, el CSAI-2R cuenta con altos índices de fiabilidad y engloba las variables de nuestro estudio a la perfección, garantizando su precisión a la hora de realizar la medición de nuestro estudio (Andrade et al., 2007; Ong & Chua, 2021; Putra & Guntoro, 2022).

Propiedades psicométricas del CSAI-2R: El CSAI-2R cuenta con unas propiedades psicométricas adecuadas que garantizan su fiabilidad y validez en contextos deportivos:

**Tabla 1**

*Propiedades psicométricas CSAI-2R*

<b>Consistencia interna:</b>	<b>Ajuste del modelo:</b>
Ansiedad cognitiva: $\alpha = 0,83$	CFI (Índice de Ajuste Comparativo): 0,97
Ansiedad somática: $\alpha = 0,79$	NNFI (Índice de Ajuste No Normado): 0,97
Autoconfianza: $\alpha = 0,83$	RMSEA (Raíz del Error Cuadrático Medio de Aproximación): 0,045

Nota: Elaboración propia.

Como se puede observar en la Tabla 1, los valores obtenidos muestran una adecuada consistencia interna y un ajuste del modelo óptimo (Andrade et al., 2007), por lo que consideramos que es un instrumento adecuado para nuestro estudio.

## **2. Entrevistas iniciales:**

Se realizaron entrevistas con cada uno de los participantes antes de iniciar la intervención psicológica. Estas entrevistas tuvieron un enfoque semiestructurado, lo que nos permitió explorar tanto las variables centrales de nuestro estudio como todo tipo de factores personales y contextuales que resultasen relevantes para nuestra intervención.

La entrevista tuvo una duración de 45-50 minutos y se estructuró de la siguiente manera:

- Introducción y rapport.
- Datos de identificación.
- Historia deportiva y antecedentes.

- Aspectos psicológicos y emocionales (exploración del nivel de autoconfianza y ansiedad competitiva).
- Identificación de motivo de consulta y objetivos personales.

### 3. Evaluación cualitativa post-intervención:

Para complementar las medidas cuantitativas, se empleó un cuestionario de satisfacción en Google Forms administrado después de la intervención con el objetivo de analizar la percepción subjetiva del deportista sobre su evolución psicológica y satisfacción con la intervención.

El cuestionario constó de ocho preguntas, de las cuales tres fueron de desarrollo corto y cinco de respuesta cerrada mediante una escala Likert de 1 a 5. Estas preguntas se diseñaron para evaluar los siguientes aspectos:

- Cambios en la ansiedad competitiva y autoconfianza.
- Evaluación de la utilidad de las herramientas psicológicas aplicadas.
- Percepción del impacto de la intervención en el rendimiento deportivo.

#### 2.2.4. Cronograma de las sesiones

**Tabla 2**

*Cronograma de sesiones de la intervención psicológica*

Actividad	2024					
	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Explicación del programa, entrevista inicial y presentación del CSAI-2R						
Establecimiento de objetivos						
Reestructuración cognitiva						
Técnicas de Relajación y control del nivel de activación						
Establecimiento de Fortalezas y palabras clave						
Autodiálogo						
Gestión del error y rutinas entre puntos						
Visualización						

CSAI-2R y Cuestionario de Satisfacción post-intervención						
--	--	--	--	--	--	--

Nota: Elaboración propia.

### **2.3. Formulación de los casos**

A continuación, se describe mediante una anamnesis los perfiles individuales de los participantes con la información obtenida:

#### **2.3.1. Sujeto 1**

##### **1. Datos de identificación:**

- Nombre: Sujeto 1
- Edad: 17 años.
- Género: masculino
- Años de experiencia en el pádel: tiene 11 años de experiencia y actualmente compite a nivel internacional.

##### **2. Historia deportiva y antecedentes:**

Comenzó a jugar a pádel muy temprano, a los 5 años. Desde muy pequeño ha estado compitiendo con muy buenos resultados; logrando ser el número 1 de España durante varios meses, combinando tanto pádel como tenis. Sin embargo, estos resultados vinieron acompañados de mucha presión por parte de los padres (tanto suyos de manera indirecta como padres de compañeros) y nerviosismo por parte de los compañeros, lo que supuso que dejase de disfrutar y por tanto decidiese abandonar el pádel durante varios años. Durante esos años se dedica al tenis, donde también consigue excelentes resultados. Sin embargo, a los 16 años, decide volver al pádel, deporte que le apasiona, pero con la condición de no jugar el circuito de menores, puesto que según sus palabras “esa presión y ambiente insano fue lo que me hizo dejar el pádel”.

El jugador manifiesta que durante esa etapa de menores “lo pasó muy mal”. Además, añade “mis padres lo pasaban muy mal viéndome jugar, se ponen muy nerviosos y yo me pongo más nervioso, prefiero que no me vean jugar”. En relación a esto, el jugador comenta que en su familia hay antecedentes de trastornos de ansiedad. Asimismo, recalca que “tengo buena relación con mis padres, quieren lo mejor para mi e intentan no ponerme presión, no como otros padres que veía en el circuito de menores, si mis padres fuesen así ya me hubiese dejado el pádel para siempre”.

Desde que volvió, su mejora ha sido exponencial, pero ha desarrollado una autoexigencia extrema que interfiere en su rendimiento. Además, manifiesta tener poca

confianza y le gustaría que no le afectasen tanto las opiniones de los demás o lo que puedan pensar de él. En este sentido, manifiesta que si siente que no está jugando bien se pone a pensar en lo que pensarán los demás (entrenador, padres, gente que esté mirando...) o en comentarios destructivos hacia sí mismo y, debido a esto, no puede concentrarse en el partido.

### **3. Aspectos psicológicos y emocionales:**

El jugador presenta una autoexigencia excesiva junto a un perfeccionismo que le dificulta alcanzar sus objetivos por ser irreales (no fallar nada, ganar todo, etc), lo que provoca en él mucha frustración y que base su valor como deportista únicamente en los resultados. Además, muestra una autoconfianza y autoconcepto bajos, minimizando sus logros y capacidades. En este sentido, su autodiálogo tiende a ser negativo, vinculado a esa autoexigencia y afectando directamente a su capacidad para concentrarse en el partido y a la posibilidad de disfrutar del mismo. Por último, el jugador muestra una gran sensibilidad por las opiniones externas.

**4. Motivo de consulta:** El sujeto 1 solicita herramientas para gestionar mejor los factores psicológicos que están interfiriendo en su rendimiento deportivo. Su principal objetivo es aumentar la confianza en sí mismo y reducir el impacto que tienen las opiniones externas en él.

### **5. Evaluación inicial:**

Durante la evaluación inicial se identificaron los siguientes aspectos:

- Fortalezas:
  - Alta motivación intrínseca y pasión por el pádel.
  - Muchas ganas de mejorar.
  - Habilidades técnicas sobresalientes.
  - Compromiso y disciplina.
- Áreas a mejorar:
  - Diálogo interno negativo.
  - Autoexigencia extrema con estándares muy altos que le generan mucho estrés y frustración.
  - Redirigir su foco de atención hacia lo que está bajo su control.
  - Falta de objetivos SMART.
  - Baja autoconfianza.

**6. Resumen y consideraciones finales:** El Sujeto 1 es un deportista joven con un enorme potencial, respaldado por una trayectoria muy destacada en pádel y tenis. Sin embargo, su progreso actual está limitado por barreras psicológicas como la autoexigencia extrema, la baja confianza en sí mismo y la sensibilidad a las opiniones y expectativas externas.

Para que el jugador pueda disfrutar y desbloquear su potencial, es fundamental una intervención que incluya:

- Mejorar la autoconfianza: a través de reestructuración cognitiva, trabajar en su lenguaje no verbal y refuerzos positivos, trabajo en su diálogo interior, y un correcto establecimiento de objetivos que ponga el foco en su mejora y en cumplir con los objetivos
- Reducir la ansiedad competitiva: mediante técnicas de relajación, visualización y reestructuración cognitiva para manejar la presión, reducir el impacto que tienen las opiniones externas sobre él y reformular los pensamientos irracionales.

### *2.3.2. Sujeto 2*

#### **1. Datos de identificación:**

- Nombre: Sujeto 2
- Edad: 29
- Género: Femenino
- Años de experiencia en el pádel: la jugadora tiene 4 años de experiencia y actualmente compite en su mayoría en torneos nacionales

#### **2. Historia deportiva y antecedentes:**

La jugadora ha practicado y competido varios deportes de raqueta, en especial en el tenis, pero no empezó con el pádel hasta los 25 años. Su mejoría fue muy rápida en un inicio, pero ahora se siente estancada y duda de sus propias capacidades para seguir mejorando.

De pequeña sus padres la apuntaron a una academia de baile, donde estuvo hasta los 12 años que la desapuntaron porque no le gustaba. La jugadora manifiesta que en esa época no tenía interés en ningún deporte, pero en verano solía jugar al tenis con sus primos en el apartamento de sus primos, solo por diversión.

A los 12 años comenzó a practicar tenis en una academia y según recuerda “al principio no se me daba muy bien, ni me gustaban mucho las clases, pero me divertía jugando”. Mejoró rápidamente y estuvo jugando a tenis hasta los 18 años donde empezó la universidad y todo cambió.

La participante manifiesta que hasta entonces siempre había sacado notas muy altas, siendo una muy buena estudiante. Sin embargo, durante el primer año de carrera no tuvo los resultados esperados, generando mucha ansiedad en ella.

Manifiesta que durante ese año entre otras cosas rompió con su pareja antes de exámenes y le costó mucho superarlo. Asimismo, estuvo acudiendo a un psicólogo para que la ayudase y le dijeron que tenía un trastorno de ansiedad generalizada. La deportista comenta que “el psicólogo me ayudó mucho con el tema de mi expareja y con el tiempo me recuperé, aunque desde entonces he tenido más episodios de ansiedad y me he vuelto un poco más negativa conmigo misma”.

Durante ese tiempo la participante solo jugaba a tenis los fines de semana, abandonando los entrenamientos, pero ya no disfrutaba del tenis, puesto que según comenta “me exigía mucho más, competía sin ganas y me enfadaba mucho si no jugaba perfecto”. En su último año de universidad empezó a jugar a pádel con sus amigos de la universidad y le encantó. Sin embargo, no fue hasta los 25 años que decidió competir en este deporte y tratar de llegar lo más lejos posible. Desde entonces, ha mejorado mucho, ganando torneos a nivel nacional; sin embargo, la jugadora manifiesta que se siente estancada y que está volviendo a dejar de disfrutar porque siente que sus compañeras son mejores y que tendría que haber empezado antes.

**3. Aspectos psicológicos y emocionales:** La jugadora presenta una marcada tendencia al autosabotaje en situaciones de alta presión, lo que afecta directamente su desempeño. Su diálogo interno tiende a ser crítico y destructivo, generándole una pérdida de confianza. Esto contribuye a un nivel elevado de ansiedad competitiva, afectando su capacidad de concentrarse y ejecutar estrategias de juego con eficacia. Además, parece tener dificultad para gestionar el estrés en momentos clave, lo que la lleva a tensarse físicamente y limitar su rendimiento óptimo. Por último, tiende a compararse con los demás, lo que le provoca mucha frustración y baja su autoconfianza.

**4. Motivo de consulta:** Su objetivo principal es controlar mejor sus nervios, puesto que se tensa mucho y no puede sacar su mejor juego. Además, quiere tener más confianza, manifiesta que muchas veces antes de empezar el partido o en momentos difíciles no confía en ella misma y se habla de manera destructiva. Por último, quiere convertirse en una rival a tener en cuenta en el circuito FIP y seguir mejorando para lograr los mejores resultados posibles.

### **5. Evaluación inicial:**

Durante la evaluación inicial, se identificaron los siguientes aspectos:

- Fortalezas:

- Motivación intrínseca por mejorar y pasión por el pádel.
- Capacidad de aprendizaje demostrada por su rápida progresión inicial en el pádel.
- Aspectos a mejorar:
  - Niveles altos de ansiedad precompetitiva que interfieren con su preparación mental y física antes de los partidos.
  - Un diálogo interno negativo que afecta su autoconfianza y toma de decisiones en momentos críticos.
  - Rigidez muscular y tensiones asociadas al estrés competitivo, lo que limita su rendimiento.

## **6. Resumen y consideraciones finales:**

La Sujeto 2 es una deportista con una gran capacidad de mejora y adaptación debido a su experiencia en el tenis. Sin embargo, su progreso actual está limitado por barreras psicológicas y emocionales, principalmente asociadas a una baja autoconfianza, un diálogo interno crítico, y una gestión ineficaz del estrés competitivo. Además, tiende a compararse con las demás compañeras, lo que tiene un impacto directo en su autoconfianza.

Para alcanzar su objetivo de destacarse en el circuito FIP y maximizar su rendimiento, es esencial diseñar una intervención centrada en:

- **Mejorar la autoconfianza:** A través de la reestructuración cognitiva y el establecimiento de objetivos progresivos, centrándose en su mejora y en aspectos controlables.
- **Reducir la ansiedad competitiva:** Aplicando técnicas de regulación emocional como técnicas de respiración diafragmática, relajación progresiva de Jacobson y visualización positiva antes y durante los partidos.
- **Fomentar la resiliencia mental:** Incorporando estrategias para manejar la presión y los momentos difíciles durante el juego, como por ejemplo rutinas entre puntos.

### **2.3.3. Sujeto 3**

#### **1. Datos de identificación:**

- Nombre: Sujeto 3
- Edad: 18 años
- Género: masculino

- Años de experiencia en el pádel: tiene 13 años de experiencia y actualmente compite a nivel internacional

## **2. Historia deportiva y antecedentes:**

El jugador comenzó en el pádel a una edad temprana, mostrando un desarrollo precoz y una dedicación constante a lo largo de su carrera y convirtiéndose en uno de los mejores jugadores en categorías inferiores. Durante su etapa formativa, destacó por su habilidad técnica y táctica, lo que le permitió ingresar rápidamente en el circuito profesional a nivel internacional. A pesar de su juventud, ha acumulado una valiosa experiencia compitiendo con jugadores muy destacados y con amplia experiencia en el circuito FIP. Su forma de jugar es muy consistente, agresiva y suele dominar los partidos a nivel táctico, pero en ocasiones su rendimiento se ve afectado por bloqueos mentales en partidos decisivos.

Otro punto que destaca el jugador es que en los últimos torneos siempre que ha jugado lejos de casa, se le dificulta jugar bien por ponerse demasiada presión, puesto que sabe el desembolso económico y sacrificio que están haciendo sus padres por él y quiere corresponder con buenos resultados.

**3. Aspectos psicológicos y emocionales:** El jugador presenta una fuerte autoexigencia que, si bien lo motiva a alcanzar altos niveles de rendimiento, también genera un nivel elevado de estrés y presión en competencias clave. Su capacidad de concentración es alta en entrenamientos, pero tiende a dispersarse durante los partidos importantes debido a la ansiedad y el temor al fracaso. El jugador también expresa frustración cuando los resultados no reflejan el esfuerzo invertido, lo que afecta su confianza y enfoque en los partidos posteriores.

**4. Motivo de consulta:** El objetivo principal del jugador es lograr jugar como sabe en partidos y momentos importantes, gestionar bien sus emociones esas situaciones, puesto que manifiesta que juega con miedo y pierde su agresividad y valentía característica.

## **5. Evaluación inicial:**

Durante la evaluación inicial se identificaron los siguientes puntos clave:

- Fortalezas:
  - Años de experiencia en el pádel a pesar de su juventud y habilidades técnicas sobresalientes para su edad.
  - Mucha disciplina y compromiso con su desarrollo como deportista.
  - Alta capacidad de análisis táctico y facilidad para adaptarse a lo que pide el partido.
- Aspectos a mejorar:

- Gestión de la presión en partidos que percibe importantes o que están lejos de casa, suponiendo un esfuerzo económico para los padres.
- Dificultad para gestionar el miedo al fracaso, lo que lo lleva a jugar de forma conservadora y menos efectiva en momentos clave.
- Autodiálogo negativo en momentos de presión que lo bloquean emocionalmente y afecta su capacidad para confiar en su juego.
- Factores contextuales:
  - La presión autoimpuesta por corresponder al esfuerzo económico y personal de su familia es un factor significativo que incrementa su ansiedad.

## **6. Resumen y consideraciones finales:**

El Sujeto 3 es un jugador con enormes habilidades físicas, técnicas y tácticas. Sin embargo, su rendimiento deportivo puede verse afectado por la presión que él mismo se pone de corresponder al esfuerzo de su familia con resultados sobresalientes, derivando en un perfeccionismo y unos estándares demasiado altos que le generan un bloqueo emocional y una pérdida de agresividad, la cual es característica en su juego.

Para ayudarlo a alcanzar su objetivo de competir más suelto y desplegar su mejor versión en momentos clave, se recomienda un plan de intervención que incluya:

- Gestión de la presión y la ansiedad: introducir técnicas de relajación como la respiración diafragmática para ayudarlo a mantenerse tranquilo y enfocado en situaciones de alta presión.
- Visualización y reestructuración cognitiva: diseñar ejercicios de visualización que le permitan recordar y reforzar sus fortalezas y logros previos. Asimismo, trabajar mediante la reestructuración cognitiva los pensamientos desadaptativos que le impiden centrarse en el juego.
- Gestión del error y foco en el proceso: establecer una plantilla de objetivos y enseñarle a interpretar los errores y derrotas como oportunidades de aprendizaje y evitar que únicamente se centre en el resultado.
- Rutinas pre y post-competitivas: implementar hábitos que fomenten un estado mental positivo antes de los partidos y le permitan procesar de manera saludable los resultados después de competir, consiguiendo así que esté centrado en dar el 100% de su rendimiento.

## 2.4. Análisis funcional de los casos

Descripción y conceptualización del caso: Mediante el análisis funcional nos centraremos en identificar las relaciones entre los antecedentes, las conductas problemáticas y las consecuencias de las mismas a corto, medio y largo plazo. Esta estructura nos permitirá comprender las dinámicas psicológicas y comportamentales de cada sujeto para, posteriormente, realizar nuestra intervención.

Análisis funcional de los casos:

### 2.4.1. Sujeto 1

**Tabla 3**

*Análisis Funcional del Sujeto 1*

<b>Factores Predisponentes</b>	<b>Factores Precipitantes</b>	<b>Factores Mantenedores</b>
Perfeccionista, autoexigencia muy elevada.	Retorno al pádel competitivo.	Autodiálogo negativo y destructivo.
Exposición a mucha presión desde una edad temprana.	Racha de malos resultados en torneos	Foco en factores externos: juicio externo (público, compañeros, entrenador...) y resultados.
Antecedentes familiares de trastornos de ansiedad		Estándares irrealistas: no fallar nunca, jugar perfecto, no sentir nervios...
Timidez y falta de comunicación: no comunica sus pensamientos y necesidades.		Falta de objetivos SMART (realistas, alcanzables, específicos...)
Altas expectativas externas e internas, debido a que posee aptitudes muy destacadas en su deporte.		Comunicación y presión por parte del compañero
Padres de compañeros y rivales muy exigentes y ruidosos, generando un ambiente insano para él.		

Nota: Elaboración propia.

### 2.4.2. Sujeto 2

**Tabla 4**

#### *Análisis Funcional del Sujeto 2*

<b>Factores Predisponentes</b>	<b>Factores Precipitantes</b>	<b>Factores Mantenedores</b>
Muchos nervios en momentos previos a un partido de competición.	Situaciones competitivas con exigencia de resultados	Diálogo interno destructivo durante el partido ("Siempre fallo en los momentos importantes.")
Pensamientos anticipatorios desadaptativos: "no voy a poder con esto", "voy a fallar".	Comisión de errores no forzados	Juego muy conservador, evitando fallar.
Diagnóstico de ansiedad generalizada en su época universitaria	Malos resultados	Falta de estabilidad en la pareja (no encuentra compañera estable)
Baja adaptabilidad a los cambios, inseguridad (deporte nuevo)		

Nota: Elaboración propia.

### 2.4.3. Sujeto 3

**Tabla 5**

#### *Análisis Funcional del Sujeto 3*

<b>Factores Predisponentes</b>	<b>Factores Precipitantes</b>	<b>Factores Mantenedores</b>
Padre exjugador de pádel, tiene altas expectativas puestas en él	Bloqueo mental en los momentos decisivos del partido (torneos importantes)	Responsabilidad por la inversión económica que hacen sus padres por él. (desplazamientos, entrenamiento, etc.)
Poca experiencia jugando contra jugadores mejores que él	Resultados insuficientes para él	Expectativas elevadas del padre
Lesión a los 17 años previa a su salto al circuito profesional		Autoexigencia elevada
Alta autoexigencia		

Nota: Elaboración propia.

Como se puede observar, en los tres casos existe una tendencia a la autoexigencia elevada y a un diálogo interno negativo como factores mantenedores. Aunque los factores precipitantes varían, lo que influye en la manifestación específica de las dificultades de cada

sujeto, las estrategias de intervención propuestas son comunes a todo ellos. No obstante, se adaptarán en función de las necesidades individuales, dando mayor importancia a unas u otras técnicas según cada caso.

## **2.5. Procedimiento**

La presente investigación consiste en un estudio de caso N=3, mediante un procedimiento test-retest (línea base e intervención). Este estudio se basa en la aplicación de técnicas psicológicas para mejorar la autoconfianza y reducir la ansiedad precompetitiva en los jugadores de pádel. Para ello, se ha realizado una intervención psicológica individualizada mediante sesiones presenciales, sesiones virtuales y, además, trabajo en pista enfocado en implementar las herramientas psicológicas, recreando posibles escenarios o situaciones de competición.

Para la obtención y análisis de los resultados se realizaron mediciones pre y post intervención mediante el cuestionario Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R) que explicaremos posteriormente en este apartado y, posteriormente, un cuestionario personalizado mediante Google Forms, administrado después de la intervención, para así poder observar la satisfacción de los deportistas con la intervención realizada y los cambios percibidos en las variables anteriormente mencionadas.

### ***2.5.1. Estructura y pasos a seguir para la intervención psicológica***

En este apartado se detalla el contenido de la intervención psicológica aplicada a los tres jugadores profesionales, incluyendo tanto el trabajo individual en sesión como el trabajo complementario en pista.

En primer lugar, se realizó una entrevista semiestructurada a los jugadores que quisieron participar en este estudio, para comprobar si habían trabajado en el pasado con algún psicólogo deportivo y obtener más información sobre ellos. Puesto que ninguno había trabajado el aspecto psicológico con anterioridad, se preparó una estructura similar para la intervención psicológica con los tres participantes, incluyendo psicoeducación sobre algunos temas específicos muy frecuentes en el deporte como son el manejo de pensamientos irracionales o la identificación y gestión de las emociones.

Además, se les pidió que cumplimentasen el cuestionario CSAI-2R antes de empezar con las sesiones individuales. Este cuestionario debían realizarlo el mismo día que tenían una competición deportiva, para evaluar los niveles de ansiedad y autoconfianza en momentos previos a la competición.

Tras la aplicación del instrumento estandarizado, se concluyó que disponíamos de suficiente información como para empezar la intervención, por lo que el siguiente paso fue realizar un calendario semanal para organizar las sesiones junto a sus entrenamientos y competiciones.

El plan de intervención consta de un total de entre 10 y 11 sesiones de entre 60' y 75' de duración en las que se daba tanto una explicación teórica como una aplicación práctica de cada técnica psicológica aprendida. Se realizaba una sesión cada dos semanas aproximadamente, por lo que la duración total del plan de intervención fue de 6 meses. Además, durante el plan de intervención el jugador podía comunicarse con el psicólogo de forma telemática para cualquier duda relacionada con el uso de las técnicas o con situaciones relacionadas con el deporte que le preocupasen.

En la sesión posterior siempre se hacía un pequeño resumen de la sesión anterior para refrescar y consolidar los conocimientos aprendidos, además de aclarar cualquier duda que la jugadora pudiese tener.

Durante todas las sesiones se dedicó un tiempo a hablar con los jugadores y ver cómo iban evolucionando en su juego, para comprobar si las técnicas que se les enseñaban resultaban útiles y si se necesitaba de algún ajuste o cambio en función de las necesidades de los deportistas.

Además, se realizaba con los jugadores trabajo en pista con ejercicios destinados a trabajar cada una de las técnicas aprendidas, generando muchas situaciones de presión que después se iban a encontrar en la competición de una forma similar.

Finalmente, se administró nuevamente el cuestionario CSAI-2R para comprobar si existían cambios significativos tras la intervención. En cuanto al CSAI-2R, se aplicó trasladando las preguntas al Google Forms para facilitar su realización, puesto que los jugadores debían cumplimentarlo en momentos previos a la competición y se trató de que fuese lo más cómodo y sencillo para ellos.

### ***2.5.2. Calendario de Sesiones***

A continuación, se presenta la estructura realizada para la intervención psicológica en los tres casos. Es importante resaltar que dentro de las mismas sesiones existían diferencias individuales y diferentes problemáticas a abordar; sin embargo, la estructura, psicoeducación y las técnicas psicológicas empleadas fueron las mismas, con mayor o menor incidencia en cada uno de ellos, con diferencias en cuanto a la problemática pero con la misma finalidad de disminuir su ansiedad competitiva y aumentar su autoconfianza.

Por último, hay que mencionar que, aunque técnicas como la reestructuración cognitiva se presentan en la sesión 3, estuvieron presentes durante toda la intervención psicológica.

**Tabla 6**

*Calendario de sesiones*

<b>Sesión</b>	<b>Contenido</b>
1	Explicación del programa, entrevista inicial y presentación del cuestionario CSAI-2R para una correcta evaluación pre-intervención.
2	Establecimiento de objetivos mediante metodología SMART.
3	Psicoeducación sobre las distorsiones cognitivas y trabajo de Reestructuración Cognitiva.
4	Técnicas de relajación y control del nivel de activación: relajación muscular progresiva de Jacobson y técnicas de respiración.
5	Listado de fortalezas y establecimiento de palabras clave.
6	Autodiálogo.
7	Establecimiento de objetivos.
8	Gestión del error y establecimiento de rutinas entre puntos.
9	Visualización orientada al éxito y reestructuración cognitiva.
10	Retroalimentación y cierre. Administración del cuestionario CSAI-2R y cumplimentación de un cuestionario cualitativo de Google Forms sobre rendimiento deportivo autopercebido y satisfacción con la intervención psicológica.

Nota: Elaboración propia.

***2.5.3. Estructura detallada de las sesiones y explicación de las técnicas psicológicas empleadas***

En este apartado se presenta de forma general cuál fue la planificación de las sesiones y una explicación de las técnicas empleadas. Cabe destacar que cada caso requirió más énfasis en una técnica u otra y se abordaron de forma distinta para cada participante; no obstante, la estructura principal del plan de intervención fue la siguiente:

**Sesión 1: Explicación del programa, entrevista inicial y presentación del Cuestionario CSAI-2R**

En esta primera sesión se explicó detalladamente el estudio que pretendemos llevar a cabo, se administraron los consentimientos informados y se realizó una entrevista semi-estructurada para obtener información sobre cada uno de los participantes de nuestro estudio.

Finalmente, aprovechando que tenían una competición esa misma semana, se les presentó el cuestionario Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R). Este cuestionario debían cumplimentarlo el mismo día de la competición (entre una y dos horas antes), de forma

que pudiésemos tener una medición realista sobre sus niveles de ansiedad precompetitiva antes de empezar con la intervención psicológica.

Tras esto, se registró toda la información aportada y, tras analizar los resultados obtenidos, se concluyó que teníamos suficiente información para empezar nuestro estudio.

### Sesión 2: Establecimiento de objetivos mediante objetivos SMART

En esta primera sesión se volvió a explicar brevemente en qué iba a consistir esta intervención y se les presentó una plantilla para posteriormente comenzar a realizar un establecimiento de objetivos a corto, medio y largo plazo.

El establecimiento de objetivos es una estrategia muy utilizada en psicología del deporte que nos permite mejorar la motivación y la autoconfianza de los deportistas. Consiste en crear objetivos a nivel físico, técnico, táctico y psicológico de forma individualizada.

Esta estrategia sigue la metodología SMART. Es decir, los objetivos deben ser específicos, medibles, alcanzables, realistas y de duración limitada. Con esto, el jugador está centrado en objetivos de tarea y no únicamente de resultado, por lo que puede medir su progreso de una forma más adecuada y objetiva. Para que la técnica fuese útil, se tuvo en cuenta las necesidades personales de cada uno de los deportistas de este estudio.

Además, es una técnica que permite a los deportistas aumentar el foco de atención en cada entrenamiento y modificar y crear nuevos objetivos conforme se van cumpliendo los anteriores, contribuyendo a la mejora constante del deportista.

### Sesión 3: Psicoeducación y Reestructuración Cognitiva

En la primera parte de la sesión se repasó el establecimiento de objetivos, comprobando habían surgido dudas, si se habían cumplido algunos objetivos a corto plazo o no y cómo se habían seguido, de forma que fuesen los deportistas los que lo evaluaran y pudiesen hacer los cambios pertinentes por sí mismos.

Posteriormente, se realizó un trabajo de psicoeducación acerca de las distorsiones cognitivas, explicando qué son y cómo nos afectan, para posteriormente poder emplear la reestructuración cognitiva con los pensamientos desadaptativos más recurrentes cuando compiten.

Éste técnica o proceso terapéutico consiste en identificar, confrontar y reformular pensamientos irracionales y desadaptativos conocidos como distorsiones cognitivas, como pensamientos “de todo o nada”, sobregeneralización, catastrofismo, magnificación...

Posteriormente a la psicoeducación, se crearon ejemplos prácticos con cada jugador y se estableció una lista de distorsiones cognitivas que los jugadores solían decirse a ellos mismos

durante la competición y en momentos previos a ella. De forma que evaluásemos si de verdad eran ciertos o no, con qué probabilidad lo era, y qué pasaría si fuese así. Finalmente, los jugadores debían reformular esos pensamientos desadaptativos por otros pensamientos que fuesen adaptativos y funcionales.

#### Sesión 4: Técnicas de relajación y control del nivel de activación: relajación muscular progresiva de Jacobson y técnicas de respiración.

En esta sesión se trabajó el control del nivel de activación mediante la enseñanza y práctica de técnicas de relajación. Primero, se explicó la importancia de mantener un nivel óptimo de activación para el rendimiento deportivo, destacando cómo tanto una activación excesiva como una insuficiente pueden afectar negativamente al desempeño en la competición.

Posteriormente, se introdujo la relajación muscular progresiva de Jacobson, que consiste en tensar y relajar de forma sistemática diferentes grupos musculares con el objetivo de identificar y reducir la tensión corporal acumulada. Se realizó una práctica guiada con los deportistas para que pudieran experimentar la sensación de relajación tras la tensión.

Además, se enseñaron técnicas de respiración diafragmática y control de la respiración, incluyendo la respiración profunda y la técnica de respiración 4-7-8, como herramientas útiles para gestionar la ansiedad y el estrés en situaciones de competición. Los deportistas practicaron estas técnicas y se les animó a incorporarlas en su rutina precompetitiva.

#### Sesión 5: Listado de fortalezas y establecimiento de palabras clave

El objetivo de esta sesión fue potenciar la autoconfianza de los deportistas mediante la identificación de sus fortalezas y la creación de palabras clave que les sirvieran como anclaje mental durante la competición.

En primer lugar, cada deportista elaboró un listado de sus fortalezas a nivel físico, técnico, táctico y psicológico, identificando aquellas características que les hacían destacar en su deporte. Se trabajó en reformular pensamientos negativos o autocríticos en afirmaciones más positivas y realistas sobre sus capacidades.

Después, se introdujo la técnica de las palabras clave, explicando cómo el uso de palabras o frases cortas puede ayudar a los deportistas a mantenerse concentrados y motivados en momentos críticos de la competición. Se establecieron palabras clave individualizadas para cada deportista, basadas en sus fortalezas y objetivos personales, y se practicó su uso en simulaciones de situaciones deportivas.

### Sesión 6: Autodiálogo

Esta sesión se centró en el autodiálogo y su impacto en el rendimiento deportivo. Se explicó la diferencia entre un autodiálogo positivo y negativo, así como la importancia de ser conscientes del tipo de mensajes internos que los deportistas se dicen a sí mismos durante los entrenamientos y competiciones.

Se trabajó con ejemplos de autodiálogo negativo y se analizaron sus consecuencias sobre el rendimiento. A continuación, cada deportista identificó sus pensamientos negativos más frecuentes y los reformuló en afirmaciones más constructivas y motivadoras.

Además, se introdujo la distinción entre pensamiento automático y pensamiento estratégico. Se explicó cómo el pensamiento automático surge de manera inconsciente y si es negativo puede generar bloqueos o respuestas ineficaces, mientras que el pensamiento estratégico implica un procesamiento más consciente y dirigido a la mejora del rendimiento. Dentro del pensamiento estratégico, se abordaron dos tipos principales: el pensamiento motivacional, que ayuda a reforzar la confianza y el estado emocional positivo, y el pensamiento instructivo, que se centra en proporcionar indicaciones concretas para optimizar la ejecución deportiva.

Los deportistas trabajaron en identificar su pensamiento automático y practicaron estrategias para sustituir los pensamientos negativos automáticos por pensamientos estratégicos adecuados a cada situación competitiva.

### Sesión 7: Establecimiento de objetivos

En esta sesión se revisó el progreso de los objetivos establecidos previamente y se ajustaron en función de los avances y dificultades encontradas por los deportistas. Se reforzó la importancia del establecimiento de objetivos SMART y se trabajó en la creación de nuevos objetivos a corto y medio plazo.

Cada deportista reflexionó sobre su desempeño en las sesiones anteriores y ajustó sus objetivos de manera realista y medible.

### Sesión 8: Gestión del error y establecimiento de rutinas entre puntos

Se abordó la importancia de gestionar el error de manera constructiva, ya que los errores forman parte del proceso de aprendizaje y rendimiento deportivo. Se trabajaron estrategias de afrontamiento para minimizar el impacto emocional de los errores y convertirlos en oportunidades de mejora.

También se introdujo el concepto de rutinas entre puntos, destacando su importancia para mantener la concentración y la estabilidad emocional durante la competición. Cada

deportista diseñó su propia rutina entre puntos, en las que debían incluir las técnicas psicológicas aprendidas previamente: técnicas de respiración o relajación, autodiálogo positivo y manejo del lenguaje no verbal.

#### Sesión 9: Visualización orientada al éxito y reestructuración cognitiva

En esta sesión se trabajó la técnica de visualización orientada al éxito, una estrategia utilizada para mejorar la confianza y el rendimiento a través de la representación mental de situaciones deportivas exitosas.

Se explicó cómo la visualización ayuda a fortalecer conexiones neuronales y a preparar mentalmente al deportista para la competición. Luego, se realizaron ejercicios prácticos de visualización guiada, en los que cada deportista imaginó escenarios de competición en los que ejecutaban sus habilidades con éxito y, además, se les pidió que lo practicasen por ellos mismos para poder incluirlo en su rutina precompetitiva.

Por último, se reforzó la reestructuración cognitiva, revisando los avances en la reformulación de pensamientos negativos y su impacto en la confianza y el rendimiento deportivo.

#### Sesión 10: Retroalimentación y cierre. Administración del cuestionario CSAI-2R y cumplimentación del cuestionario cualitativo

En la última sesión se realizó una evaluación del proceso de intervención. Se administró nuevamente el cuestionario Competitive State Anxiety Inventory 2R (CSAI-2R) para comparar los niveles de ansiedad precompetitiva antes y después del programa de intervención.

Además, se pidió a los deportistas que cumplimentaran un cuestionario cualitativo a través de Google Forms, en el que reflejaron su percepción sobre su rendimiento deportivo y su satisfacción con la intervención psicológica.

Finalmente, se llevó a cabo una retroalimentación general en la que los deportistas compartieron sus experiencias, aprendizajes y aspectos que les habían resultado más útiles. Se reforzaron los conceptos clave trabajados a lo largo de las sesiones y se dieron recomendaciones para que pudieran seguir aplicando las estrategias aprendidas en su entrenamiento y competiciones futuras.

### 3. Resultados

En el siguiente apartado se presentan los resultados obtenidos mediante medidas cuantitativas y cualitativas tras la intervención psicológica aplicada a los participantes de nuestro estudio.

Los resultados se pueden dividir en dos categorías principales: resultados cuantitativos, los cuales se fundamentan en la comparación entre las puntuaciones en el Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R) y los resultados cualitativos, basados en las respuestas obtenidas mediante el Cuestionario de Satisfacción elaborado a través de la plataforma Google Forms. La combinación de estas medidas permite una visión completa del impacto de la intervención en la autoconfianza y la ansiedad competitiva de nuestros participantes.

#### 3.1. Medidas Cuantitativas

Para evaluar los efectos de la intervención psicológica en los niveles de autoconfianza y ansiedad competitiva de nuestros participantes, se utilizó el cuestionario Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R). Las evaluaciones fueron realizadas antes y después de la intervención, con el objetivo de analizar los posibles cambios en estas variables tras la aplicación de la intervención psicológica.

##### 3.1.1. Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R):

**Tabla 7**

*Comparación de resultados CSAI-2R pre y post intervención*

Escalas CSAI-2R	Participantes	Pre-test	Post-Test	D	Z	P
Autoconfianza	Sujeto 1	7/20	18/20	+11		
	Sujeto 2	10/20	14/20	+4	-1.604	.109
	Sujeto 3	17/20	19/20	+2		
Ansiedad cognitiva	Sujeto 1	19/20	10/20	-9		
	Sujeto 2	16/20	9/20	-7	-1.604	.109
	Sujeto 3	10/20	6/20	-4		
Ansiedad somática	Sujeto 1	14/24	13/24	-1		
	Sujeto 2	19/24	15/24	-4	-0.272	.785
	Sujeto 3	6/24	10/24	+4		

Nota: Elaboración propia.

La tabla 7 muestra los resultados obtenidos por los tres participantes en el inventario *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2R), así como los niveles de significación obtenidos mediante el análisis estadístico en el programa IBM SPSS Statistics 27 (SPSS).

A nivel global, los tres participantes muestran una mejora en autoconfianza y una reducción en ansiedad cognitiva, con variabilidad en los resultados de ansiedad somática: se mantuvo constante en el Participante 1, disminuyó en el Participante 2 y aumentó ligeramente en el Participante 3.

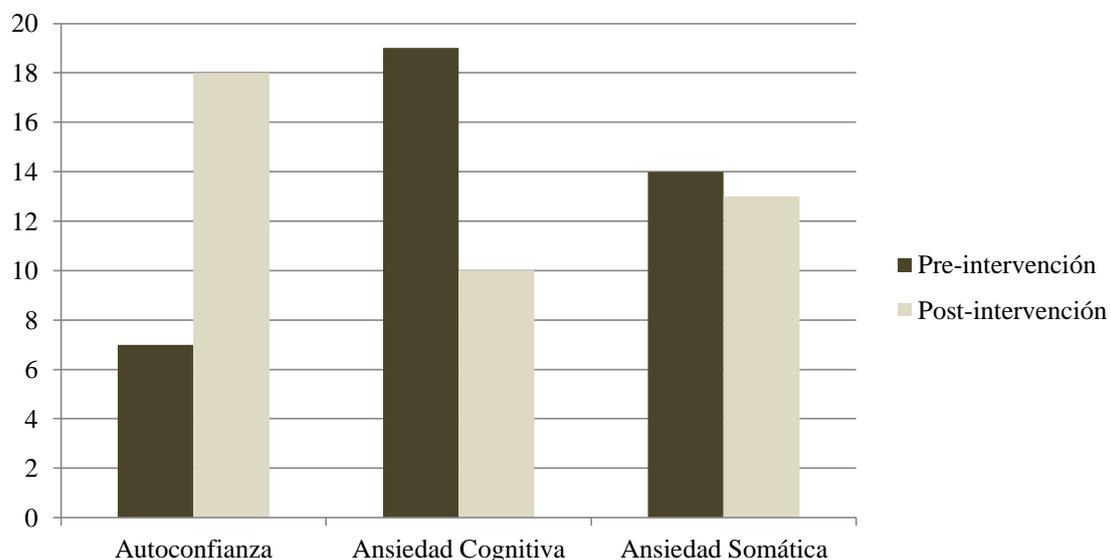
No obstante, el análisis estadístico mediante la prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas realizado a través del *IBM SPSS Statistics 27* no mostró diferencias significativas en ninguna de las variables (Autoconfianza:  $Z = -1.60$ ,  $p = 0.109$ ; Ansiedad cognitiva:  $Z = -1.60$ ,  $p = 0.109$ ; Ansiedad somática:  $Z = -0.27$ ,  $p = 0.785$ ).

Si bien los resultados obtenidos mediante el *IBM SPSS Statistics 27* no mostraron diferencias estadísticamente significativas en las variables evaluadas, los patrones observados sugieren una tendencia positiva hacia una mayor autoconfianza y una reducción en la ansiedad cognitiva en cada uno de los sujetos. La variabilidad en la ansiedad somática podría estar influenciada por factores individuales, contextuales y por la diferencia en sus valores iniciales pre-intervención, hecho que será analizado en profundidad en el apartado de discusión.

A continuación, se presentan de manera individual los resultados pre y post intervención de cada participante en las tres dimensiones evaluadas mediante el cuestionario CSAI-2R:

### Figura 1

Gráfico de comparación de resultados pre y post intervención en Sujeto 1

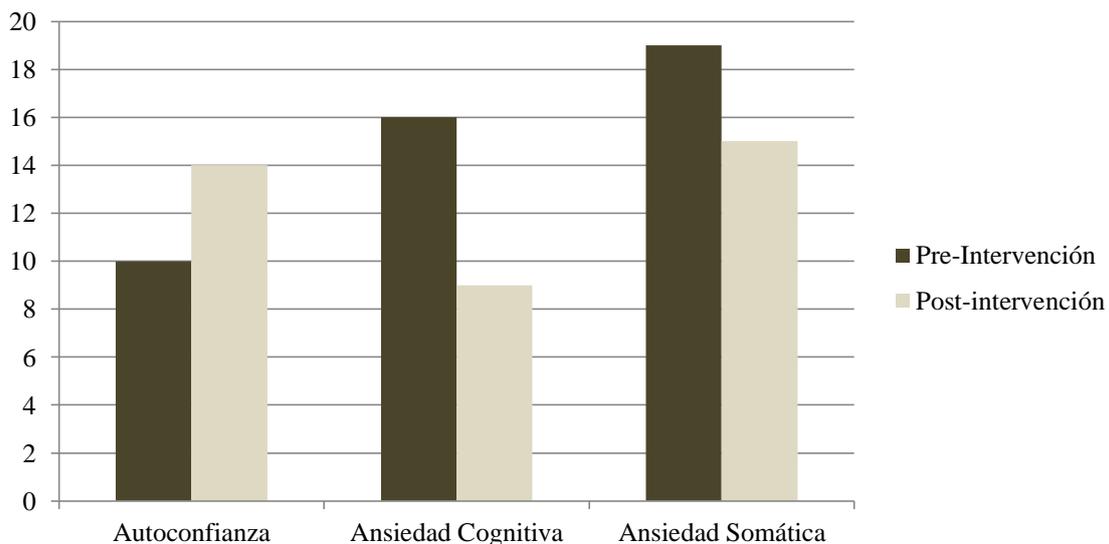


Nota: Elaboración propia.

Como se puede observar en la Figura 1, los resultados de nuestro primer participante muestran un incremento notable en la escala “Autoconfianza”, pasando de una puntuación de 7/20 a 18/20 (+11), junto con una reducción en ansiedad cognitiva de 19/20 a 10/20 (-40.7). En su caso, la ansiedad somática se mantuvo estable, modificándose solo en 1 punto, con una puntuación final de 13/24 (-1). Teniendo en cuenta estos resultados, el participante 1 muestra un gran incremento en sus niveles de autoconfianza y una disminución en ansiedad cognitiva, aunque la ansiedad somática se mantuvo en niveles similares.

## Figura 2

*Gráfico de comparación de resultados pre y post intervención en Sujeto 2*



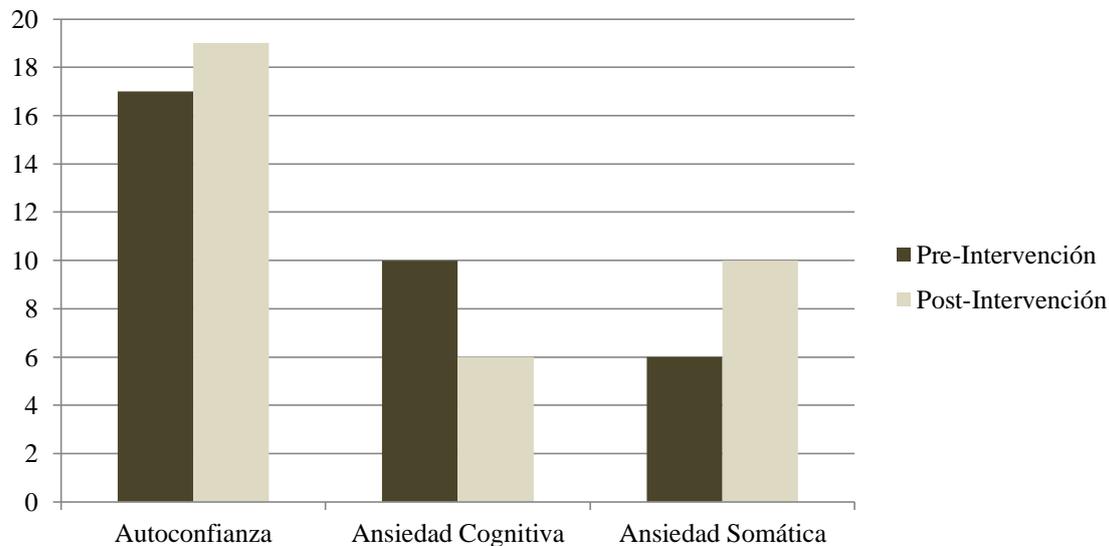
Nota: Elaboración propia.

Tal como se muestra en la Figura 2, la participante 2 experimentó un aumento en autoconfianza, pasando de 10/20 a 14/20 (+4), y una disminución en ansiedad cognitiva, de 16/20 a 9/20 (-7). Estos resultados van en línea con los resultados obtenidos en el Sujeto 1, mostrando una tendencia de relación inversa entre el aumento de la autoconfianza y la disminución de la ansiedad cognitiva.

Por otra parte, los resultados muestran que la ansiedad somática se redujo de 19/24 a 15/24 (-4). Estos resultados indican que, a diferencia del participante 1, la participante 2 sí obtuvo una clara disminución en la ansiedad somática. Pese a la evidente diferencia entre ambos sujetos, debemos tener en cuenta que los valores iniciales de la participante 2 en la ansiedad somática son sensiblemente más altos que los del primer deportista, lo que podría justificar estos cambios, como veremos en profundidad en el siguiente apartado.

**Figura 3**

*Gráfico de comparación de resultados pre y post intervención en Sujeto 3*



Nota: Elaboración propia.

Como se puede observar en la figura 3, los resultados obtenidos evidencian una mejora en autoconfianza para el Sujeto 3, pasando de 17/20 a 19/20, así como una reducción en ansiedad cognitiva, la cual descendió de 10/20 a 6/20. Estos resultados coinciden en los tres participantes, confirmando la relación inversa entre autoconfianza y ansiedad cognitiva señalada previamente en estudios anteriores (Ruiz-Juan et al., 2015).

Sin embargo, los resultados muestran un ligero incremento en ansiedad somática, pasando de 6/24 a 10/24, lo que revela una variabilidad total en los tres sujetos; esto es un hallazgo que trataremos en profundidad en el apartado de discusión.

### **3.2. Medidas cualitativas post-intervención**

#### ***3.2.1. Resultados post-intervención: encuesta de satisfacción mediante el Cuestionario de Google Forms:***

Para evaluar la percepción de los deportistas sobre la intervención psicológica, se administró un cuestionario de satisfacción compuesto por cinco preguntas en escala Likert (1-5) y tres preguntas abiertas. A continuación, se presentan los resultados obtenidos en las preguntas de escala, reflejando la valoración cuantitativa de la intervención por parte de los participantes.

**Tabla 8**

*Resultados del Cuestionario de Satisfacción con la intervención mediante Google Forms*

<b>Pregunta Escala Likert (1-5)</b>	<b>SJ 1</b>	<b>SJ 2</b>	<b>SJ 3</b>
1. Valora del 1 al 5 el grado de satisfacción con la intervención psicológica individualizada llevada a cabo.	5	5	5
2. Siento que mi autoconfianza ha mejorado en estos meses gracias al trabajo psicológico realizado.	5	5	5
3. La intervención psicológica me ha proporcionado herramientas prácticas para gestionar mejor la ansiedad competitiva.	5	5	5
4. Siento que mi capacidad para enfrentar desafíos deportivos ha mejorado tras la intervención.	5	4	5
5. Percibo una mejora en mi rendimiento deportivo tras la intervención.	5	4	5
<b>TOTAL</b>	<b>25/25</b>	<b>23/25</b>	<b>25/25</b>

Nota: Elaboración propia.

Los tres participantes otorgaron puntuaciones altas en todos los ítems de la escala Likert (1-5), con valores cercanos a la puntuación máxima en todos los aspectos evaluados. Esto indica un nivel general de satisfacción elevado con la intervención psicológica. El cuestionario también cuenta con tres respuestas abiertas, las cuáles están disponibles en el **Anexo** y proporcionan información adicional sobre los aspectos más valorados, las propuestas de mejora y las experiencias individuales de los participantes.

## 4. Discusión

En esta sección se analiza en profundidad el impacto de la intervención psicológica en los tres participantes, relacionando los resultados con la literatura existente y considerando los factores que podrían haber influido en los cambios observados. Además, daremos respuesta a la pregunta de investigación planteada por este estudio.

Los resultados de este estudio reflejan una tendencia general positiva en los tres participantes tras la intervención psicológica. Se observó un incremento en los niveles de autoconfianza y una reducción en la ansiedad cognitiva en todos los casos, lo que concuerda con investigaciones previas que han señalado la relación inversa entre autoconfianza y ansiedad (González-Campos et al., 2015). En cuanto a la ansiedad somática, los resultados obtenidos muestran variabilidad entre los tres sujetos, lo que podría explicarse a través de la teoría de las Zonas Óptimas de Funcionamiento (ZOF) (Hanin, 2003). Esta teoría sugiere que el nivel de activación de cada deportista es altamente individual y que cada deportista tiene una zona óptima de activación para conseguir su máximo rendimiento deportivo, lo que implica que una disminución excesiva de la ansiedad somática no siempre es lo más beneficioso para el deportista. (Sánchez, 2023). Además, diversos autores sostienen que la zona óptima de rendimiento deportivo se determina a partir del trabajo psicológico que incluye el establecimiento de objetivos, el control del nivel de activación y la visualización de manera combinada, siendo técnicas que se han empleado durante nuestra intervención psicológica. (Rubio, 2021; Sánchez, 2023).

Desde esta perspectiva, la intervención psicológica ha sido un éxito puesto que no solo ha favorecido un aumento en la autoconfianza y una reducción en la ansiedad cognitiva, sino que también ha podido ajustar los niveles de activación fisiológica a rangos más adecuados para cada deportista, en función de su propio perfil psicológico y sus necesidades competitivas. Esto sugiere que las intervenciones psicológicas deben adaptarse de forma individualizada para optimizar el rendimiento deportivo.

En cuanto al **Participante 1** se puede apreciar cómo se produjo un aumento muy considerable en su nivel de autoconfianza, acompañado de una reducción en los niveles de ansiedad cognitiva. Además, como se puede ver en los resultados del Cuestionario de Satisfacción, el jugador manifiesta una alta satisfacción con la intervención psicológica y manifiesta que se siente más fuerte mentalmente y que ha mejorado su rendimiento deportivo. Estos resultados refuerzan la teoría de que existe una relación inversa entre los niveles de autoconfianza y los niveles de ansiedad, pudiendo identificar a la autoconfianza como un factor esencial en un deportista a la hora de enfrentarse a las diversas situaciones estresantes vinculadas a la alta competición. (González-Campos et al., 2015).

Sin embargo, sus niveles de ansiedad somática se mantuvieron muy similares en ambas mediciones. Desde el modelo de las ZOF, esto podría indicar que ya se encontraba dentro de un rango óptimo para su desempeño y que una mayor reducción en la activación fisiológica no habría sido necesariamente beneficiosa. Su evolución sugiere que la intervención logró mejorar su confianza y su gestión de la ansiedad en competición, lo que además pudo traducirse en un mejor rendimiento deportivo.

La **Participante 2**, mostró un patrón de resultados muy similar al Participante 1, con un aumento en sus niveles de autoconfianza y una reducción en la ansiedad cognitiva. Sin embargo, a diferencia del primer caso, también se apreció una disminución en ansiedad somática, lo que sugiere que su nivel de activación fisiológica previa podría haber sido excesivo para su rendimiento óptimo y que la intervención le ayudó a regularlo. Asimismo, el Cuestionario de Satisfacción muestra que la participante mostró una alta satisfacción con la intervención realizada, destacando el autodiálogo y el canalizar su autoexigencia como los aspectos más útiles de la intervención. Por último, como puede observarse en anexos, la deportista manifiesta que la intervención le ha ayudado a tener más confianza en su juego y a no compararse tanto con las demás jugadoras, algo que ha sido fundamental para una intervención satisfactoria.

El **Participante 3** ya presentaba niveles muy elevados de autoconfianza antes de la intervención, por lo que su mejora en esta variable fue más moderada. En línea con esto, sus niveles de ansiedad cognitiva también eran bajos desde el inicio, reduciéndose aún más. Sin embargo, se observó un ligero incremento en su ansiedad somática, lo que en un primer análisis podría parecer un efecto no deseado. No obstante, desde la perspectiva de las ZOF, este aumento podría haber sido beneficioso para su rendimiento, ya que el propio participante manifestó dificultades para activarse en las primeras rondas de competición. Por lo tanto, este ajuste en su activación fisiológica podría haber sido beneficioso para mejorar el rendimiento deportivo del jugador.

Además, en el caso del participante 3, sus niveles de ansiedad tanto cognitiva como somática evaluados previamente a la competición son bajos; sin embargo, teniendo en cuenta la información obtenida, descrita en el análisis funcional, su sintomatología ansiosa podría aparecer en situaciones potencialmente estresantes del partido, aunque el jugador manifestó una mejora en ese tipo de situaciones y logró muy buenos resultados en competición. Para conseguir esto, se creó una “lista de cosas innegociables”, con las cosas que podía controlar y que debía hacer siempre para estar satisfecho con su actitud en pista, donde se incluían muchas de las técnicas tratadas durante la intervención, favoreciendo así que se centrara en lo que podía controlar y su rendimiento no disminuyese en situaciones potencialmente estresantes. Esta conclusión se ve reforzada por su opinión en el Cuestionario de Satisfacción donde menciona la lista como uno de los aspectos más útiles en su intervención.

### Síntesis de los hallazgos

Los resultados de este estudio sugieren que una intervención psicológica adaptada al contexto competitivo del pádel puede contribuir al aumento de la autoconfianza y a la reducción de la ansiedad competitiva en los jugadores. En concreto, se observó que tras la intervención los tres participantes mostraron un incremento en autoconfianza y una disminución en ansiedad cognitiva, lo que respalda la relación inversa entre ambas variables, ya señalada en estudios previos sobre psicología del deporte (González-Campos et al., 2015).

En cuanto a la ansiedad somática, los resultados muestran una respuesta individualizada, lo que sugiere que cada jugador podría tener un nivel óptimo diferente de activación fisiológica. En este sentido, nuestro estudio se alinea con la teoría de las Zonas Óptimas de Funcionamiento (ZOF) (Hanin, 2003), que indica que cada atleta posee un rango ideal de activación que mejora su rendimiento. Mientras que en algunos participantes la ansiedad somática se mantuvo estable o disminuyó, en otro se observó un ligero aumento, que podría situarlo más cerca de su zona óptima de activación.

Además, estos hallazgos respaldan la necesidad de continuar impulsando la investigación en psicología aplicada al deporte y en concreto al pádel, además de promover la integración del psicólogo deportivo en academias de alto rendimiento, tanto para menores como para adultos. El entrenamiento mental debe considerarse como un pilar clave en el desarrollo de los jugadores, facilitando la mejora de la autoconfianza y la gestión de la ansiedad competitiva, elementos fundamentales para el éxito en la competición (González-Campos et al., 2015).

Por lo tanto, podemos afirmar que los resultados de este estudio son consistentes con la literatura previa, que ha demostrado que los deportistas con mayor autoconfianza tienden a experimentar niveles más bajos de ansiedad cognitiva, lo que facilita una mejor ejecución bajo presión (Hardy, 2006; Mellalieu et al., 2009; Ruiz-Juan et al., 2015). Además, los resultados obtenidos van en línea con el estudio de Peris-Delcampo (2021), donde se demuestra que una correcta intervención psicológica puede mejorar significativamente el funcionamiento psicológico del deportista, mejorando variables clave como la autoconfianza o el control del estrés.

Estos hallazgos apoyan la aplicación de estrategias psicológicas específicas para fortalecer la autoconfianza y regular la ansiedad en jugadores de pádel, contribuyendo así al avance de la psicología del deporte en disciplinas de raqueta.

#### **4.1. Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación**

Los resultados de este estudio refuerzan la importancia de la intervención psicológica en el pádel, un deporte con particularidades que combinan aspectos individuales y grupales. A diferencia de deportes individuales como el tenis, donde la autoconfianza y la gestión de la ansiedad dependen exclusivamente del propio deportista, en el pádel el rendimiento también puede verse influenciado por la dinámica de pareja y la comunicación entre los jugadores. Este matiz hace que el entrenamiento psicológico en pádel deba abordar no solo la regulación emocional y cognitiva individual, sino también la cohesión y sincronización con el compañero (Almendros-Pacheco et al., 2022).

En este sentido, el hallazgo de que la autoconfianza actúe como un factor protector frente a la ansiedad competitiva es especialmente relevante para el pádel, ya que una mayor seguridad en uno mismo no solo incrementa la capacidad de hacer frente a los desafíos de la competición, si no que te protege ante las situaciones vulnerables inherentes a la misma (González-Campos et al., 2015; Mellalieu et al., 2009; Ruiz-Juan et al., 2015).

Durante la intervención psicológica también se trató el trato y la cohesión con el compañero, lo cual consideramos un aspecto muy importante en un deporte como el pádel. Es por esto que, en línea con nuestra investigación, futuros estudios podrían analizar cómo la autoconfianza y la ansiedad competitiva de un jugador afectan el rendimiento y la estabilidad emocional del compañero, lo que podría derivar en programas de intervención psicológica diseñados para la pareja y no solo para el jugador de manera aislada.

Asimismo, este estudio contribuye a la escasa literatura existente sobre la psicología del deporte en pádel, ya que la mayoría de las investigaciones previas han abordado deportes de raqueta como el tenis o el bádminton (Álvarez & Laborda, 2017; Barahona-Fuentes, et al., 2018; Cantón Chirivella, et al., 2020; Cervelló, et al., 2002; Chirivella, et al., 2020; Guillén & Sánchez, 2009; Hernández, 2017; Hidayat et al., 2023; Jaramillo, et al., 2020). Dado el crecimiento del pádel a nivel mundial, resulta fundamental ampliar el conocimiento sobre los factores psicológicos que influyen en el rendimiento en este deporte, así como adaptar y validar instrumentos de evaluación específicos para su contexto competitivo.

Por último, estos resultados reafirman la importancia de integrar la psicología deportiva en las academias de pádel de alto rendimiento, constituyéndose como un pilar clave para favorecer el bienestar mental y rendimiento óptimo del deportista. La implementación de estrategias psicológicas puede favorecer la consolidación de habilidades mentales clave, como la autoconfianza y la regulación de la ansiedad, optimizando así el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de los jugadores (González-Campos et al., 2015).

## 4.2. Limitaciones de los hallazgos

A pesar de los resultados positivos observados en la intervención, este estudio presenta una serie de limitaciones que deben considerarse:

- **Ausencia de un grupo control:** sin un grupo de comparación, no es posible determinar con certeza si los cambios observados en la autoconfianza y la ansiedad competitiva se deben exclusivamente a la intervención o a factores externos. Para futuras investigaciones, sería recomendable incluir un diseño con grupo control para evaluar mejor las posibles diferencias tras la intervención psicológica.
- **Tamaño reducido de la muestra (N=3) y falta de significación estadística:** al aplicar pruebas no paramétricas para muestras relacionadas mediante el test de Wilcoxon en IBM SPSS Statistics 27, los resultados indicaron que los cambios observados no eran estadísticamente significativos. Sin embargo, esto puede deberse al reducido número de participantes, lo que limita la capacidad de obtener datos extrapolables. A pesar de ello, los datos descriptivos reflejan una tendencia clara de mejora en la autoconfianza y reducción de la ansiedad cognitiva, lo que resalta la importancia de interpretar los resultados obtenidos más allá de su significación estadística.
- **Número limitado de mediciones:** solo se realizaron mediciones en dos momentos (pre y post intervención), lo que impide analizar la evolución de los cambios en el tiempo. Para futuros estudios se recomienda realizar más mediciones en distintos momentos de la temporada, para asegurarnos así de que los datos tengan una mayor validez.
- **Diferencias en la relevancia percibida de los torneos:** la importancia subjetiva que cada jugador otorga a una competición puede influir en sus niveles de ansiedad y autoconfianza, afectando la interpretación de los resultados. Como se sugiere en el punto anterior, aumentar de manera estratégica el número de mediciones podría ser conveniente a la hora de conseguir una óptima medición y validez de los datos.
- **Variabilidad en el estado competitivo y emocional:** factores como el rendimiento reciente en torneos, el nivel de competición o circunstancias personales pueden haber impactado la efectividad de la intervención en cada jugador.
- **Falta de cuestionarios estandarizados específicos para el ámbito deportivo:** existe una falta de cuestionarios validados que estén adaptados al contexto deportivo y en concreto al pádel, que nos resulten de utilidad para evaluar variables clave como la autoconfianza, lo que dificulta una medición precisa y adaptada a las exigencias de este deporte.
- **Resultados cualitativos que complementan los datos cuantitativos:** a pesar de que las pruebas estadísticas no mostraron cambios significativos, los resultados cualitativos del cuestionario de satisfacción indican una valoración muy positiva de la intervención por parte de los participantes. Esto sugiere que el impacto de la intervención ha promovido

cambios positivos en los jugadores, mejorando los aspectos psicológicos trabajados y teniendo una mejor autopercepción de su rendimiento deportivo.

A pesar de estas limitaciones, los resultados obtenidos aportan información relevante sobre la aplicación de estrategias psicológicas en el contexto del pádel y sientan las bases para futuras investigaciones.

## 5. Conclusiones

Este estudio ha explorado la efectividad de una intervención psicológica orientada a mejorar la autoconfianza y reducir la ansiedad competitiva en jugadores de pádel. Los objetivos planteados en la intervención han sido alcanzados en gran medida, ya que, aunque los análisis estadísticos no mostraron diferencias significativas, los cambios observados en las puntuaciones individuales y los datos cualitativos del cuestionario de satisfacción reflejan mejoras en la percepción de autoconfianza y regulación de la ansiedad competitiva.

En particular, todos los participantes manifestaron sentirse con una mayor autoconfianza y con una mayor capacidad para gestionar la presión competitiva, lo que indica que la intervención ha logrado impactar positivamente en variables psicológicas clave.

Los resultados sugieren que el aumento de la autoconfianza puede desempeñar un papel clave en la reducción de la ansiedad cognitiva, respaldando la literatura previa sobre la relación entre ambas variables en el deporte de alto rendimiento (González-Campos et al., 2015).

Además, se observó que la ansiedad somática no siempre disminuye tras la intervención, sino que puede ajustarse a un nivel óptimo para el rendimiento deportivo, en línea con la teoría de la Zona Óptima de Funcionamiento (ZOF). Esto subraya la importancia de diseñar intervenciones que no solo busquen reducir la ansiedad, sino que adapten la activación fisiológica a las necesidades individuales de cada deportista.

Desde una perspectiva aplicada, este estudio destaca la relevancia de integrar el entrenamiento mental dentro de la preparación de los jugadores de pádel, un deporte con dinámicas particulares que requieren tanto un desarrollo individual como una adecuada gestión de la relación con el compañero de juego. Dado el crecimiento del pádel y la escasez de estudios en este ámbito, se recomienda continuar investigando el impacto de la autoconfianza y la ansiedad en el rendimiento deportivo, así como desarrollar herramientas de evaluación más específicas para este contexto.

En futuras investigaciones, sería recomendable ampliar el tamaño de la muestra, incluir un grupo control y realizar mediciones longitudinales para evaluar la estabilidad de los efectos en el tiempo. Además, explorar el impacto de la intervención en dinámicas de pareja en el pádel podría aportar información clave para optimizar el rendimiento en este deporte.

En conclusión, este estudio proporciona evidencia sobre la utilidad de las intervenciones psicológicas en jugadores de pádel y refuerza la necesidad de seguir investigando su papel dentro del entrenamiento deportivo. Los hallazgos obtenidos respaldan la incorporación de programas psicológicos como un componente esencial en la preparación de los jugadores de pádel profesional.

## 6. Bibliografía

- Abdullah, M. R., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M., Kosni, N. A., & Suppiah, P. K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 170–176. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.01027>
- Abello, G. A. S. (2017). Ansiedad-estado y autoconfianza respecto al resultado competitivo en el deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM. N*, 18(1), 9-16.
- Almendros-Pacheco, J., Moral-García, J.E., Arroyo-Del Bosque, R., & Maneiro, R. (2022). Análisis de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en pádel. *Logía, educación física y deporte*, 2(2), 46-57.
- Andrade Fernández, E. M., Lois Río, G., & Arce Fernández, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150–155.
- Alvarez, A. L., & Laborda, J. L. A. (2017). Motivación en el tenis: Un estudio con jóvenes tenistas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 425-430.
- Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García, J., & Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 395–401.
- Amieba, C., & Martín, J. J. S. (2013). Aspectos generales de la competición del pádel y sus demandas fisiológicas. *AGON: International Journal of Sport Sciences*, 3(2), 60-67.
- Andrade Fernández, E., Lois Río, G., & Arce Fernández, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Balaguer, I. (1996). Entrenamiento psicológico en un grupo de competición femenino de tenis. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(44-45), 143-153.
- Balaguer, I. (2022). La importancia de la psicología deportiva en el rendimiento de atletas. *Revista de Psicología del Deporte*, 31(2), 125-138.
- Barahona-Fuentes, G., Soto Lagos, R., & Huerta Ojeda, Á. C. (2019). Influencia del autodiálogo sobre los niveles de ansiedad y estrés en jugadores de tenis: una revisión sistemática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41, 135-141. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.04.014>
- Berengüí, R., & Puga, J. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 113–129. ISSN: 0257-1439.

- Brown, D., & Fletcher, D. (2016). Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47, 77-99.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Librería-Editorial Dykinson.
- Caicedo Cavagnis, E. E., Pereno, G. L., & De La Vega Marcos, R. (2017). Adaptación del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 a población deportiva argentina. *Interdisciplinaria*, 34(2), 389-405. ISSN: 0325-8203
- Campos, G. G., López, M. R., & Vázquez, C. C. (2018). Evaluación de un programa motivacional de establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel: una aproximación cualitativa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 12-25.
- Campos, G. G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*, (32), 3-6.
- Cantón Chirivella, E. (2016). La especialidad profesional en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1, e2, 1–12. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a2>
- Cantón Chirivella, E., Expósito Boix, V. E., & Peris-Delcampo, D. (2020). Intervención motivacional en un jugador de tenis. *INFORMACIÓ PSICOLÒGICA*, (120), 106–122. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.2020.120.8>
- Cantón, E., Sánchez, A., & Peris Delcampo, D. (2019). Intervención clínica desde la psicología motivacional en una joven gimnasta de alta competición. *Horizonte de salud*, 18 (3), 325-336. Epub 17 de enero de 2020. <https://doi.org/10.19136/hs.a18n3.31844>
- Castillo-Rodríguez A., Ruiz-Sánchez E., Martins F.M.L., Onetti-Onetti W. Percepción Subjetiva del Esfuerzo, Ansiedad y Autoconfianza en Jugadores de Fútbol Semiprofesionales. *Rev. Latinoam. Psicol.* 2022;54:170–177. DOI: <https://doi.org/10.14349/rlp.2022.v54.19>
- Cece, Valérian & Emma, Guillet descas & Martinent, Guillaume. (2020). Mental training program in racket sports: A systematic review. *International Journal of Racket Sports Science*, 2 (1), 55-71.
- Cervelló, E.; Santos-Rosa, F.; Jiménez, R.; Nerea, A. y García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *Revista de motricidad*, 9, 141-161.

- Chirivella, E. C., Boix, V. E. E., & Peris-Delcampo, D. (2020). Intervención motivacional en un jugador de tenis. *Informació psicològica*, (120), 106-122.
- Claro, P. (2023). La historia del pádel: desde los patios de México hasta una sensación mundial. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(304), 224-228. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/7218>
- Conde-Ripoll, A., García, P., & Pérez, D. (2024). La ansiedad precompetitiva en jugadores de pádel: Efectos sobre el rendimiento en torneos. *International Journal of Racket Sports*, 9(1), 45-58.
- Conde-Ripoll R, Escudero-Tena A and Bustamante-Sánchez Á (2024) Pre and post-competitive anxiety and self-confidence and their relationship with technical-tactical performance in high-level men's padel players. *Front. Sports Act. Living* 6:1393980. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1393980>
- Córdoba Pérez, E. A., Salcedo Vázquez, R., Contreras Estrada, O., & Castro Huertas, M. E. (2021). Intervención para reducir la frecuencia de aparición de conductas disruptivas en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1), e1–e9. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a8>
- Costa, A. C. L. (2021). Respuestas a la sesión de relajación: investigaciones en el deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 22(2), 1-14.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(1), 44-65. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2013). Introducing imagery interventions. In *Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 691-706). Oxford University Press.
- Delgado, N. y Núñez, O. (2019). Ansiedad y Afrontamiento en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. *Universidad Ricardo Palma, Lima*.
- Díaz Ramiro, E. M., Rubio Valdehita, S., Martín García, J., & Luceño Moreno, L. (2008). Rendimiento deportivo en jugadoras de élite de hockey hierba: diferencias en ansiedad y estrategias cognitivas. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Educación*, 7(1), 23-41.
- Domínguez, R. D., & Díaz, J. D. (2024). Variables psicológicas y fortaleza mental en jugadores/as profesionales de Baloncesto. *Cuadernos de psicología del deporte*, 24(1), 60-79.
- Dósil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38-44.
- Fernández, D. E. L., & Briceño, O. B. S. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 613–619.
- Flores, R. S., & López, J. T. E. (2022). El entrenamiento psicológico online: un caso de bloqueo en gimnasia artística. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(2).
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., y Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, (8), 205–212. doi: <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>
- García-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F., Palou, P., Olmedilla, A., & Cruz, J. (2015). Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo. *Anales de psicología*, 31(1), 355-366.
- García-Naveira, A., García-Mas, A., Ruiz-Barquín, R., & Cantón, E. (2017). Programa de intervención basada en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento y su relación con la percepción de bienestar y salud psicológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 37–44.
- García-Naveira, A., & Jerez, P. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 111–120.
- García-Naveira, A., & Remor, E. (2011). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas Psychologica*, 10(2), 477–487.
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., & Ortín, F. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 124–135.
- García-Parra, N., González, J., & Garcés de los Fayos, E. J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21–28.
- García, R.H., & Luque, G.T. (2011). Preparación física integrada en deportes de combate. *E-balonmano.com: revista de Ciencias del Deporte*, 7, 31-38.
- Gardner, F. L. y Moore, Z. E. (2007). The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach. *New york: Springer Publishing Company*.

- Gimeno, F., Buceta, J., & Pérez-Llantada, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-671.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de Estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J., Zurita, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 3–6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- González L.G. & Ordoqui J.A. (2023). Salud mental en el deporte de alto rendimiento. *Revista cubana de Psicología*, 5 (7), 221-245. <http://www.psicocuba.uh.cu/>
- González, R. A. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva – somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón [en línea]. Tesis de Licenciatura. *Pontificia Universidad Católica Argentina*. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13617>
- Guerra, J. R., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., y Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. Recuperado de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es)
- Guerrero, H., Saldaña, R., Bulnes, L., del Castillo-Arreola, A., & Palencia, A.R. (2017). Cognitive-Behavioral Intervention in Mexican Professional Soccer Players. *European Scientific Journal*, 13(8), 30
- Guillén, F., & Sánchez, R. (2009). Ansiedad y rendimiento en tenistas: Un análisis de los factores de estrés precompetitivo. *Psicothema*, 21(3), 392-398.
- Haase, M. (2021). Ansiedad precompetitiva y motivación en nadadores costarricenses de élite. *MHSalud*, 18(2), 77-95.
- Hanin, Y. L. (2003). Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung Forum: Qualitative Social Research*, 4(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-4.1.747>
- Hanin, Y. L. (1986). State trait anxiety research on sports in the USSR. En C.D. Spielberger y R. Díaz Guerrero (eds.), *Cross-cultural anxiety*. Washington, DC: Hemisphere.

- Hanin, Y. (1978). Study of anxiety in sports. *Voprosy psikhologii*, (6), 94-106.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: a critical review of self talk literature. *Psychol Sport Exerc*, 7(1), 81-97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., y Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspective of Psychological Science*, 6(4), 348-356. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hernández, J. G. (2017). Diseño del entrenamiento mental del tenista. De lo científico a lo aplicado. *Revista de Psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 2(1), 1-14.
- Herrera, D. A., Gómez, Y., & Quiñones, D. J. (2019). Programa de entrenamiento psicológico en visualización y su efectividad en la autoconfianza en futbolistas. *Ustasalud*, 17(1-S), 58.
- Herrera, Y. G., Rodríguez, M. S., & Soler, J. F. M. (2021). Diagnóstico de la autoconfianza en los tiros de media distancia en baloncestistas. *Acción*, 17(s/n).
- Hidayat, Y., Yudiana, Y., Hambali, B., Sultoni, K., Ustun, U. D., & Singnoy, C. (2023). The effect of the combined self-talk and mental imagery program on the badminton motor skills and self-confidence of youth beginner student-athletes. *BMC psychology*, 11(1), 35. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01073-x>
- Hong, J., Hwang, M.-Y., Tai, K., & Lin, P. (2015). Self-efficacy relevant to competitive anxiety and gameplay interest in the one-on-one competition setting. *Educational Technology Research and Development*, 63(5), 791-807.
- Ibáñez, J. C., Martínez, B. J. S. A., Benítez, S. G., & Echegaray, M. (2017). Evolución del pádel en España en función del género y edad de los practicantes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(34), 39-46.
- Jaenes, J. C., Peñaloza, R., Navarrete, K. G., & Bohórquez, M. R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113-124.
- Jaramillo, Á., Mayorga-Lascano, M., & Moreta-Herrera, R. (2020). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. *Revista Guillermo de Ockham*, 18(1), 45-54.
- Jaramillo Tapia, A. J. (2018). Ansiedad Competitiva y Autoeficacia en tenistas de alto rendimiento del Ecuador. Estudio Comparativo antes y durante el curso de competencias deportivas. Bachelor's thesis, Pontificia. *Universidad Católica del Ecuador*.

- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive state anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449-478. <https://doi/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- León Zarceño, E., Boix Vilella, S., Serrano Rosa, M. Á., & Paredes López, N. (2017). Motivación y toma de decisiones en voleibol: Influencia de los años de experiencia. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a4>
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(11), 6381. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359–378.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. *Human Kinetics*.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* (Vol. 24). Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Marzorati, A., & Lorusso, L. (2024). Intervención Psicológica en una patinadora artística sobre ruedas: estudio de un caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(1), 1-9. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a4>
- Mañas, I. M., del Aguila Martínez, J., Justo, C. F., Montoya, M. D. G., & Montoya, C. G. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 41-53.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 1-32). Routledge.
- Méndez Delgado, J. Á. (2018). Programa de intervención psicológica para el desarrollo de cohesión e identidad deportiva en jóvenes deportistas. Doctoral dissertation, *Universidad Autónoma de Nuevo León*.
- Molinuevo, J.S. (2013). Algunas consideraciones sobre el método de investigación científica del deporte. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 2(1), 23-35.
- Moromenacho, D. M. A. (2022). Relación entre la ansiedad y rendimiento deportivo: revisión sistemática. *GADE: Revista Científica*, 2(2), 1-17.

- Naveira, A. (2010). El Psicólogo del Deporte en el Alto Rendimiento. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-68.
- Olivares Tenza, E. M., López García, J. J., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2016). Entrenamiento psicológico en tiro olímpico: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 131-135.
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., & Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127–137. <https://doi.org/10.5093/cpd2021a11>
- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., & Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), e1–e10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a1>
- Ong, N. C., & Chua, J. H. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101836.
- Orozco-Remache, C. R., & Aldas-Arcos, H. G. (2023). La ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas. *MQRInvestigar*, 7(1), 3168–3179. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.3168-3179>
- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., & Olmedilla, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281–288.
- Pacheco, M.P., & Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo: Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 3(2), 42-67.
- Palicio Mayoral, R., Rodríguez-Martínez, D. y León-Zarceño, E. (2022). Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 17(1), Artículo e2. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>
- Peris-Delcampo, D. (2021). Intervención Psicológica en un jugador de pádel competitivo: un estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(1), Artículo e3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a2>
- Peris-Delcampo, D. (2019). Intervención psicológica a distancia con un futbolista profesional: estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4, artículo e15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a14>

- Peris-Delcampo, D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5(2), Artículo e11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a10>
- Peris-Delcampo, D., Roffé, M., Jodra, P., & Ucha, F. G. (2023). Salud mental y psicología del deporte: Fundamentos prácticos. *Imaginante editorial*.
- Pinto Flores, I. E., Calero Morales, S., Vaca García, M. R., Sánchez Cordova, B., & Capote Lavandero, G. (2018). Tiempo, ansiedad y concentración: influencia en la efectividad en tiros libres del baloncesto femenino. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 75-84.
- Pozo Calvo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Pulido, S., Fuentes, J. P., & De la Vega, R. (2021). MOTIVACIÓN, AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD EN JUDO: SEXO Y NIVEL COMPETITIVO. *International Journal of Medicine & Science of Physical Activity & Sport/Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(82).
- Rascado, S., Boubeta. A., Folgar, M., & Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 373-392.
- Reina Gómez, A., & Hernández Mendo, A. (2012). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1), 1-14.
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. del C., & Del Castillo Andrés, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000200002>
- Rodríguez, M., López, E., Gómez, P., & Rodríguez, L. M. (2015). Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles: un estudio de caso. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 77-84.
- Rodríguez Rodríguez, T., García Rodríguez, C. M., & Cruz Pérez, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70.
- Rothlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance:

- Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>
- Rubio, P. (2021). Intervención psicológica en un tirador con arco de alto nivel: un estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1), 1-8.
- Ruiz Barquín, Roberto, & Lorenzo García, Oscar (2008). CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS EN LOS JUGADORES DE PÁDEL DE ALTO RENDIMIENTO. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2),183-200. ISSN: 1886-8576. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126260003>
- Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., & Flores-Allende, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1021-1032. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.vpap>
- Sales Rubio, P. (2021). Intervención psicológica en un tirador con arco de alto nivel: un estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1), e4, 1–15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a3>
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Cánovas Martínez, J., Sánchez Pay, A., & Muñoz, D. (2022). Investigación en pádel. Revisión sistemática. *Padel Scientific Journal*, 1(1), 71-105. <https://doi.org/10.17398/2952-2218.1.71>
- Sánchez Ortega, A. M., & Ortín Montero, F. J. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.5093/RPADEF2021A16>
- Seco Terrón, B., & Villa Moral Jiménez, M. D. L. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Ansiedad estrés*, 88-93.
- Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y., & Ferrer-Urbina, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 0-0.
- Singer, R. N. (2002). Preperformance routines: Time to review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 90-98. <https://doi.org/10.1080/10413200252907760>
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 23-49). *Academic Press*.
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive state anxiety inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and validating its Indonesian version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396-403.

- Tassi, J. M., Rivera Matiz, S., & Morilla Cabezas, M. (2018). El entrenamiento psicológico-integrado en fútbol a través de tareas de entrenamiento. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), e5, 1–15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a4>
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2011). Psychological skills training and its impact on performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 12-30. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.499540>
- Ursino, D. J., Abal, F. J. P., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2020). La evaluación del rendimiento deportivo en psicología del deporte: una revisión sistemática. ISSN: 2745–2891.
- Ursino, D. J., Cirami, L., & Roffé, R. M. (2018). *Aportes de la psicología del deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo*. *Anuario de Investigaciones*, 25, 331–339. Universidad de Buenos Aires, Facultad de Psicología.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A. y Brewer, B. W. (2017). Self-talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(3), 141-151.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. *Human kinetics*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Zamora-Martínez, E. A., Rubio-Franco, V., & Hernández-López, J. M. (2017). *Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana*. *Acción Psicológica*, 14(2), 211–224. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.15785>
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 349-381). McGraw-Hill.

## 7. Anexos

Villaviciosa de Odón, 1 de febrero de 2025

Estimado/a investigador/a,

La Comisión de Investigación de la Escuela de Doctorado e Investigación, una vez revisada la documentación e información, remitida por el investigador responsable con fecha , relativa al proyecto abajo indicado, autoriza su desarrollo en la Universidad Europea.

<b>Título del proyecto:</b>	Impacto de una intervención psicológica individualizada en los niveles de autoconfianza y ansiedad competitiva en jugadores de pádel profesional
<b>Tipo de proyecto:</b>	TFM
<b>Investigador/a responsable:</b>	ESTEBARAN VIÑAS- LAURA
<b>Código CI:</b>	2025-143
<b>Código OTRI:</b>	Sin especificar
<b>Código Departamento:</b>	Sin especificar
<b>Dictamen:</b>	APROBADO

Atentamente,



**Fdo. Óscar García López**

*Director de la Escuela de Doctorado e Investigación*

## HOJA DE INFORMACIÓN

Título del estudio: IMPACTO DE UNA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUALIZADA EN LOS NIVELES DE AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD COMPETITIVA EN JUGADORES DE PÁDEL PROFESIONAL.

Promotor: Universidad Europea de Valencia

Investigadores: Tutora: Laura Estebaran Viñas. Alumno: Adrián Monforte Bahent

Centro: Universidad Europea de Valencia

Nos dirigimos a usted para informarle sobre un estudio de investigación que se va a realizar en la Universidad Europea de Valencia, en el cual se le invita a participar. Este documento tiene por objeto que usted reciba la información correcta y necesaria para evaluar si quiere o no participar en el estudio. A continuación, le explicaremos de forma detallada todos los objetivos, beneficios y posibles riesgos del estudio. Si usted tiene alguna duda tras leer las siguientes aclaraciones, nosotros estaremos a su disposición para aclararle las posibles dudas. Finalmente, usted puede consultar su participación con las personas que considere oportuno.

¿Cuál es el motivo de este estudio?

Con este estudio se pretende investigar la efectividad de una intervención psicológica basada en técnicas específicas para mejorar la autoconfianza y reducir la ansiedad precompetitiva en jugadores de pádel. Para ello, se evaluará el impacto de dicha intervención mediante mediciones pre y post intervención con el cuestionario Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) y un cuestionario personalizado que refleje la satisfacción y los cambios percibidos por los deportistas.

### RESUMEN DEL ESTUDIO:

Con este estudio se pretende investigar si mediante una intervención psicológica en jugadores de pádel profesional se consigue un impacto positivo en la autoconfianza y una disminución del nivel de ansiedad en los participantes a la hora de competir. Para ello, se evaluará el grado de autoconfianza y ansiedad competitiva que presentan los jugadores, mediante el cuestionario Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) y, a partir del mismo, se realizará una intervención psicológica individualizada. Por último, se volverá a administrar el cuestionario CSAI-2 para evaluar si se han producido cambios significativos, junto a un cuestionario cualitativo para evaluar la satisfacción con la intervención psicológica.

**PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA Y RETIRADA DEL ESTUDIO:** La participación en este estudio es voluntaria, por lo que puede decidir no participar. En caso de que decida participar, puede retirar su consentimiento en cualquier momento, sin que por ello se altere la relación con el profesional que le atiende ni se produzca perjuicio alguno en su tratamiento (si lo hubiere). En caso de que usted decidiera abandonar el estudio, puede hacerlo permitiendo el uso de los datos obtenidos hasta ese momento para la finalidad del estudio, o si fuera su voluntad, todos los registros y datos serán borrados de los ficheros informáticos.

**¿Quién puede participar?** El estudio se realizará en Valencia, tanto en sesiones presenciales como virtuales. Puede participar cualquier jugador de pádel profesional o semi-profesional que quiera participar voluntariamente en el estudio y desee recibir una intervención psicológica para trabajar en su autoconfianza y/o gestión de la ansiedad.

**¿En qué consiste el estudio y mi participación?** Su participación consistirá en cumplimentar el cuestionario Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2), recibir una intervención psicológica con un número aproximado de 10 sesiones, para así trabajar en aumentar sus niveles de confianza y reducir su ansiedad precompetitiva. Por último, se volverá a cumplimentar el cuestionario para evaluar si se han producido mejoras significativas y si está satisfecho con la intervención.

**¿Cuáles son los posibles beneficios y riesgos derivados de mi participación?**

El estudio supone ningún riesgo para su salud ya que para la toma adicional de los registros necesarios no se incurre en ninguna acción nociva ni perniciosa.

**¿Quién tiene acceso a mis datos personales y como se protegen?** Todos los datos relevantes para el estudio serán recogidos y almacenados cumpliendo con la normativa de protección de datos vigente. Nos aseguraremos de que toda tu información - sin restricciones - sea tratada de manera confidencial. El presente estudio llevará a cabo el tratamiento de los datos personales de acuerdo con el Reglamento general de protección de datos (UE) 2016/679 y la Ley De Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD) 3/2018, de 5 de diciembre. De acuerdo a lo que establece la legislación mencionada, usted puede ejercer los derechos de acceso, modificación, oposición y cancelación de datos, para lo cual deberá dirigirse a su profesional del estudio.

Los datos recogidos para el estudio estarán identificados mediante un código y solo su profesional del estudio o colaboradores podrán relacionar dichos datos con usted y con su historia clínica. Por lo tanto, su identidad no será revelada a persona alguna (salvo excepciones, en caso de urgencia médica o requerimiento legal). Sólo se transmitirán a terceros y a otros países los datos recogidos para el estudio, que en ningún caso contendrán información que le pueda identificar directamente, como nombre y apellidos, iniciales, dirección, número de la seguridad social, etc. En el caso de que se produzca esta cesión, será para los mismos fines del estudio descrito y garantizando la confidencialidad como mínimo con el nivel de protección de la legislación vigente

en nuestro país. El acceso a su información personal quedará restringido al profesional del estudio o colaboradores, autoridades sanitarias (Agencia Española del Medicamento y Productos Sanitarios), al Comité Ético de Investigación Clínica y personal autorizado por el promotor, cuando lo precisen para comprobar los datos y procedimientos del estudio, pero siempre manteniendo la confidencialidad de los mismos de acuerdo con la legislación vigente.

¿Recibiré algún tipo de compensación económica? No se prevé ningún tipo de compensación económica durante el estudio. No obstante, su participación en el estudio no le supondrá ningún gasto.

¿Quién financia esta investigación? No hay financiación para este estudio.

**OTRA INFORMACIÓN RELEVANTE:** Si usted decide retirar el consentimiento para participar en este estudio, ningún dato nuevo será añadido a la base de datos, y puede exigir la destrucción de sus datos y/o de todos los registros identificables, previamente retenidos, para evitar la realización de otros análisis. También debe saber que puede ser excluido del estudio si los investigadores del estudio lo consideran oportuno, ya sea por motivos de seguridad, por cualquier acontecimiento adverso que se produzca o porque consideren que no está cumpliendo con los procedimientos establecidos. En cualquiera de los casos, usted recibirá una explicación adecuada del motivo que ha ocasionado su retirada del estudio.

**CALIDAD CIENTÍFICA Y REQUERIMIENTOS ÉTICOS DEL ESTUDIO:** Este estudio ha sido sometido a aprobación por el Comité de Ética de la Universidad Europea de Valencia, que vela por la calidad científica de los proyectos de investigación que se llevan a cabo en el centro. Cuando la investigación se hace con personas, este Comité vela por el cumplimiento de lo establecido en la Declaración de Helsinki y la normativa legal vigente sobre investigación biomédica (ley 14/2007, de junio, de investigación biomédica) y ensayos clínicos (R.D. 223/2004 de 6 de febrero, por el que se regulan los ensayos clínicos con medicamentos).

**PREGUNTAS:** Llegado este momento le damos la oportunidad de que, si no lo ha hecho antes, haga las preguntas que considere oportunas. El equipo investigador le responderá lo mejor que sea posible.

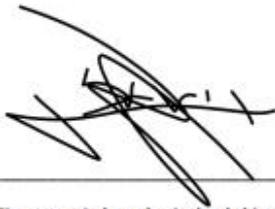
**INVESTIGADORES DEL ESTUDIO:** Si tiene alguna duda sobre algún aspecto del estudio o le gustaría comentar algún aspecto de esta información, por favor no deje de preguntar a los miembros del equipo investigador: [nombres y teléfonos]. En caso de que una vez leída esta información y aclaradas las dudas, decida participar en el estudio, deberá firmar su consentimiento informado. Este estudio ha sido aprobado por el Comité Ético de Investigación de la Universidad Europea de Valencia.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./Dña. [REDACTED], de 17 años, con DNI [REDACTED] y domicilio en [REDACTED]  
[REDACTED] He recibido una explicación satisfactoria sobre el procedimiento del estudio, su finalidad, riesgos, beneficios y alternativas.

He quedado satisfecho/a con la información recibida, la he comprendido, se me han respondido todas mis dudas y comprendo que mi participación es voluntaria.

Presto mi consentimiento para el procedimiento propuesto y conozco mi derecho a retirarlo cuando lo desee, con la única obligación de informar sobre mi decisión al profesional responsable del estudio. En Valencia, a día 21 de Junio de 2024.



Firma y nº de colegiado del investigador

Nº de colegiado: CV16844



Firma y nº DNI del paciente/participante

DNI del participante: [REDACTED]

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./D<sup>a</sup>. [REDACTED], de 29 años, con DNI [REDACTED] y domicilio en P [REDACTED]  
[REDACTED]

He recibido una explicación satisfactoria sobre el procedimiento del estudio, su finalidad, riesgos, beneficios y alternativas.

He quedado satisfecho/a con la información recibida, la he comprendido, se me han respondido todas mis dudas y comprendo que mi participación es voluntaria.

Presto mi consentimiento para el procedimiento propuesto y conozco mi derecho a retirarlo cuando lo desee, con la única obligación de informar sobre mi decisión al profesional responsable del estudio. En Valencia, a día 21 de Junio de 2024.



Firma y nº de colegiado del investigador



Firma y nº DNI del paciente/participante

Nº de colegiado: CV16844

DNI del participante: [REDACTED]

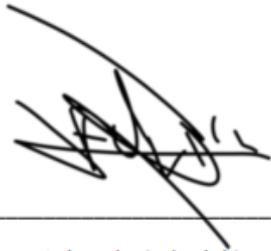
CONSENTIMIENTO INFORMADO

D./D<sup>a</sup>. [REDACTED] de 18 años, con DNI [REDACTED] y domicilio en [REDACTED]  
[REDACTED]

He recibido una explicación satisfactoria sobre el procedimiento del estudio, su finalidad, riesgos, beneficios y alternativas.

He quedado satisfecho/a con la información recibida, la he comprendido, se me han respondido todas mis dudas y comprendo que mi participación es voluntaria.

Presto mi consentimiento para el procedimiento propuesto y conozco mi derecho a retirarlo cuando lo desee, con la única obligación de informar sobre mi decisión al profesional responsable del estudio. En Valencia, a día 20 de Junio de 2024.



Firma y nº de colegiado del investigador



Firma y nº DNI del paciente/participante

Nº de colegiado: CV16844

DNI del participante [REDACTED]

## ANEXO D. CSAI-2R versión en español

### CSAI2-R

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

	nada	un poco	bastante	mucho
1. Estoy muy inquieto	1	2	3	4
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
3. Estoy seguro de mí mismo	1	2	3	4
4. Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	4
5. Me preocupa perder	1	2	3	4
6. Siento tensión en mi estómago	1	2	3	4
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	2	3	4
8. Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	4
9. Mi corazón se acelera	1	2	3	4
10. Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	3	4
11. Me preocupa un bajo rendimiento	1	2	3	4
12. Tengo un nudo en el estómago	1	2	3	4
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	4
16. Noto mi cuerpo rígido	1	2	3	4

CSAI2-R PRE-INTERVENCION

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

	nada	un poco	bastante	mucho
1. Estoy muy inquieto	1	2	3	4
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
3. Estoy seguro de mí mismo	1	2	3	4
4. Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	4
5. Me preocupa perder	1	2	3	4
6. Siento tensión en mi estómago	1	2	3	4
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	2	3	4
8. Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	4
9. Mi corazón se acelera	1	2	3	4
10. Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	3	4
11. Me preocupa un bajo rendimiento	1	2	3	4
12. Tengo un nudo en el estómago	1	2	3	4
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	4
16. Noto mi cuerpo rígido	1	2	3	4

□

CSAI2-R POST-INTERVENCIÓN 1]

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

	nada	un poco	bastante	mucho
1. Estoy muy inquieto	1	2	3	4
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
3. Estoy seguro de mí mismo	1	2	3	4
4. Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	4
5. Me preocupa perder	1	2	3	4
6. Siento tensión en mi estómago	1	2	3	4
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	2	3	4
8. Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	4
9. Mi corazón se acelera	1	2	3	4
10. Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	3	4
11. Me preocupa un bajo rendimiento	1	2	3	4
12. Tengo un nudo en el estómago	1	2	3	4
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	4
16. Noto mi cuerpo rígido	1	2	3	4

□

CSAI2-R PRE-INTERVENCIÓN PARTICIPANTE 2

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

	nada	un poco	bastante	mucho
1. Estoy muy inquieto	1	2	<b>3</b>	4
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	2	<b>3</b>	4
3. Estoy seguro de mí mismo	1	<b>2</b>	3	4
4. Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	<b>4</b>
5. Me preocupa perder	1	2	<b>3</b>	4
6. Siento tensión en mi estómago	1	2	3	<b>4</b>
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	<b>2</b>	3	4
8. Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	<b>4</b>
9. Mi corazón se acelera	1	2	<b>3</b>	4
10. Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	<b>3</b>	4
11. Me preocupa un bajo rendimiento	1	2	<b>3</b>	4
12. Tengo un nudo en el estómago	1	2	<b>3</b>	4
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	<b>2</b>	3	4
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	<b>3</b>	4
15. Confío en responder bien ante la presión	<b>1</b>	2	3	4
16. Noto mi cuerpo rígido	1	<b>2</b>	3	4

CSAI2-R POST-INTERVENCIÓN PARTICIPANTE 2

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

	nada	un poco	bastante	mucho
1. Estoy muy inquieto	1	2	3	4
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
3. Estoy seguro de mí mismo	1	2	3	4
4. Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	4
5. Me preocupa perder	1	2	3	4
6. Siento tensión en mi estómago	1	2	3	4
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	2	3	4
8. Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	4
9. Mi corazón se acelera	1	2	3	4
10. Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	3	4
11. Me preocupa un bajo rendimiento	1	2	3	4
12. Tengo un nudo en el estómago	1	2	3	4
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	4
16. Noto mi cuerpo rígido	1	2	3	4

□

CSAI2-R PRE-INTERVENCIÓN PARTICIPANTE 3

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

	nada	un poco	bastante	mucho
1. Estoy muy inquieto	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4
3. Estoy seguro de mí mismo	1	2	3	<input checked="" type="radio"/>
4. Noto mi cuerpo tenso	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4
5. Me preocupa perder	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4
6. Siento tensión en mi estómago	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4
8. Me preocupa bloquearme ante la presión	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4
9. Mi corazón se acelera	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4
10. Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	3	<input checked="" type="radio"/>
11. Me preocupa un bajo rendimiento	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4
12. Tengo un nudo en el estómago	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4
15. Confío en responder bien ante la presión	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4
16. Noto mi cuerpo rígido	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4

CSAI2-R POST-INTERVENCIÓN PARTICIPANTE 3

**INSTRUCCIONES:** A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

	nada	un poco	bastante	mucho
1. Estoy muy inquieto	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4
2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4
3. Estoy seguro de mí mismo	1	2	3	<input checked="" type="radio"/>
4. Noto mi cuerpo tenso	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4
5. Me preocupa perder	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4
6. Siento tensión en mi estómago	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4
7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	2	3	<input checked="" type="radio"/>
8. Me preocupa bloquearme ante la presión	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4
9. Mi corazón se acelera	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4
10. Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	3	<input checked="" type="radio"/>
11. Me preocupa un bajo rendimiento	1	<input checked="" type="radio"/>	3	4
12. Tengo un nudo en el estómago	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4
13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	<input checked="" type="radio"/>	4
14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4
15. Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	<input checked="" type="radio"/>
16. Noto mi cuerpo rígido	<input checked="" type="radio"/>	2	3	4

□

## Formulario Satisfacción

Este cuestionario evalúa la satisfacción con el estudio y con la intervención psicológica realizada. Además, se pretende evaluar también si como participante considera que se ha producido una mejora personal en los siguientes apartados (ansiedad competitiva, autoconfianza y rendimiento deportivo).

Para que la investigación sea de utilidad, agradecemos que su opinión sea totalmente sincera, independientemente de si ha resultado satisfactoria o no.

Muchas gracias.

1. Valora del 1 al 5 el grado de satisfacción con la intervención psicológica individualizada llevada a cabo. \*

1      2      3      4      5

Totalmente insatisfecho                        Totalmente satisfecho

2. Siento que mi autoconfianza ha mejorado en estos meses gracias al trabajo psicológico realizado. \*

1      2      3      4      5

Nada de acuerdo                        Totalmente de acuerdo

3. La intervención psicológica me ha proporcionado herramientas prácticas para gestionar mejor la ansiedad competitiva. \*

1      2      3      4      5

Nada de acuerdo                        Totalmente de acuerdo

4. Siento que mi capacidad para enfrentar desafíos deportivos ha mejorado tras la intervención. \*

Nada de acuerdo    1    2    3    4    5    Totalmente de acuerdo

5. Percibo una mejora en mi rendimiento deportivo tras la intervención. \*

Nada de acuerdo    1    2    3    4    5    Totalmente de acuerdo

6. ¿Qué aspecto de la intervención psicológica consideras que te ha resultado más útil? \*

El autodiálogo que tengo en pista y centrarme solo en lo mio y lo que está en la pista

7. ¿En qué áreas crees que podríamos mejorar esta intervención para futuros participantes? \*

No lo sé

8. En general, ¿cómo describirías tu experiencia en este estudio? \*

TOP. Me ha servido mucho y me ha ayudado a ser mucho mas fuerte de cabeza, ganar muchos partidos complicados y ademas sentirme que lo estoy haciendo bien en esos partidos

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

## Formulario Satisfacción

Este cuestionario evalúa la satisfacción con el estudio y con la intervención psicológica realizada. Además, se pretende evaluar también si como participante considera que se ha producido una mejora personal en los siguientes apartados (ansiedad competitiva, autoconfianza y rendimiento deportivo).

Para que la investigación sea de utilidad, agradecemos que su opinión sea totalmente sincera, independientemente de si ha resultado satisfactoria o no.

Muchas gracias.

1. Valora del 1 al 5 el grado de satisfacción con la intervención psicológica individualizada llevada a cabo. \*

	1	2	3	4	5	
Totalmente insatisfecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Totalmente satisfecho

2. Siento que mi autoconfianza ha mejorado en estos meses gracias al trabajo psicológico realizado. \*

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

3. La intervención psicológica me ha proporcionado herramientas prácticas para gestionar mejor la ansiedad competitiva. \*

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

4. Siento que mi capacidad para enfrentar desafíos deportivos ha mejorado tras la intervención. \*

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo      Totalmente de acuerdo

5. Percibo una mejora en mi rendimiento deportivo tras la intervención. \*

1 2 3 4 5

Nada de acuerdo      Totalmente de acuerdo

6. ¿Qué aspecto de la intervención psicológica consideras que te ha resultado más útil? \*

Cambiar la forma en la cual me hablo a mi misma y canalizar mi autoexigencia

7. ¿En qué áreas crees que podríamos mejorar esta intervención para futuros participantes? \*

Se podrían añadir de alguna forma más sesiones prácticas en pista para practicar situaciones de competición. Hacer la intervención psicológica también con la compañera, a la pareja.

8. En general, ¿cómo describirías tu experiencia en este estudio? \*

Mi experiencia ha sido muy satisfactoria. Me ha permitido ser más consciente de mis pensamientos y de mis puntos fuertes como jugadora. Me ha ayudado a tener más confianza en mi juego y a no compararme tanto con las demás jugadoras.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

## Formulario Satisfacción

Este cuestionario evalúa la satisfacción con el estudio y con la intervención psicológica realizada. Además, se pretende evaluar también si como participante considera que se ha producido una mejora personal en los siguientes apartados (ansiedad competitiva, autoconfianza y rendimiento deportivo).

Para que la investigación sea de utilidad, agradecemos que su opinión sea totalmente sincera, independientemente de si ha resultado satisfactoria o no.

Muchas gracias.

1. Valora del 1 al 5 el grado de satisfacción con la intervención psicológica individualizada llevada a cabo. \*

	1	2	3	4	5	
Totalmente insatisfecho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Totalmente satisfecho

2. Siento que mi autoconfianza ha mejorado en estos meses gracias al trabajo psicológico realizado. \*

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

3. La intervención psicológica me ha proporcionado herramientas prácticas para gestionar mejor la ansiedad competitiva. \*

	1	2	3	4	5	
Nada de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Totalmente de acuerdo

4. Siento que mi capacidad para enfrentar desafíos deportivos ha mejorado tras la intervención. \*

Nada de acuerdo    1    2    3    4    5    Totalmente de acuerdo

5. Percibo una mejora en mi rendimiento deportivo tras la intervención. \*

Nada de acuerdo    1    2    3    4    5    Totalmente de acuerdo

6. ¿Qué aspecto de la intervención psicológica consideras que te ha resultado más útil? \*

Las rutinas entre puntos y la lista de cosas que tengo que hacer para estar satisfecho con mi actitud en pista pase lo que pase

7. ¿En qué áreas crees que podríamos mejorar esta intervención para futuros participantes? \*

Así está perfecto

8. En general, ¿cómo describirías tu experiencia en este estudio? \*

Muy buena, estoy muy contento he mejorado mucho

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios