



Escuela Universitaria  
Real Madrid  
UNIVERSIDAD EUROPEA

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**  
CURSO 2024-2025

**EL IMPACTO DEL AUTO-DIÁLOGO Y DE LAS  
CREENCIAS PERFECCIONISTAS SOBRE LA  
ANSIEDAD COMPETITIVA EN TENISTAS**

**Alumno/a:** Júlia Méndez Vicente

**Tutor/a:** Juan González Hernández

**Modalidad:** Trabajo de investigación

Máster Universitario en Psicología Deportiva

Universidad Europea - Escuela Universitaria Real Madrid

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a la dirección del máster y a todo el profesorado que ha hecho posible la realización de este Trabajo de Fin de Máster, y doy gracias por haberme dado la oportunidad de aprender tanto acerca de cómo afecta el auto-diálogo y el perfeccionismo sobre la ansiedad competitiva en tenistas. Especialmente, quiero agradecer a mi tutor de este TFM, Juan González Hernández, por su ayuda durante todo este proceso tan duro pero a la vez bonito que hemos recorrido.

También quiero dar las gracias a mi familia, sobre todo a mis padres, a mis compañeros de máster, que siempre me han apoyado en todo lo que he hecho y me han ayudado a seguir adelante y a los participantes, que han tenido la amabilidad de colaborar con mi TFM respondiendo los cuestionarios administrados.

## **RESUMEN**

Las creencias perfeccionistas son un elemento bastante recurrente si nos referimos al ámbito deportivo, igual que lo es el auto-diálogo interno, presente en todo momento. Por ello, en el presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) se va a tener como objetivo el hecho de investigar sobre el rol que tiene el auto-diálogo y el perfeccionismo en el nivel de ansiedad competitiva en la pista. A partir de los objetivos específicos que se han generado también se van a desarrollar hipótesis para cada uno de ellos. Mediante la obtención de los resultados de una muestra piloto de 24 tenistas de distintos clubes españoles en un formulario que se les administra de forma online, se realizará un análisis de regresión con el programa JASP 0.19.3, donde se van a observar los patrones que presentan y se van a comparar las distintas variables mencionadas, así como la correlación entre ellas. Los resultados obtenidos en este trabajo han mostrado que no hay una relación estadísticamente significativa entre las tres variables estudiadas, aunque sí se observan tendencias relevantes entre ellas que podrían indicar asociaciones significativas en el caso de que la muestra de participantes fuera mayor. Por último, en relación a las diferencias según el sexo tampoco se vieron diferencias estadísticamente significativas.

**Palabras clave:** perfeccionismo, ansiedad competitiva, auto-diálogo, análisis de regresión, tenis

## **ABSTRACT**

Perfectionist beliefs are a fairly recurrent element if we refer to the field of sport, same as internal self-talk, which is always present. Therefore, the aim of this Master's Thesis is to investigate the role that self-talk and perfectionism plays on the level of competitive anxiety on the court. Based on the specific objectives that have been generated, hypotheses will also be developed for each of them. By obtaining the results of a pilot sample of 24 tennis players from different Spanish clubs in a form that is administered online, a regression analysis will be carried out with the JASP 0.19.3 program, where we will observe the patterns they present and the different variables mentioned, as well as the correlation between them, will be

compared. The results obtained in this study showed no statistically significant relationship between the three variables studied, although relevant trends were observed between them that could indicate significant associations if the participant sample were larger. Finally, no statistically significant differences were observed regarding gender differences.

**Keywords:** perfectionism, competitive anxiety, self-talk, regression analysis, tennis

## ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTOS.....	2
RESUMEN.....	3
1. INTRODUCCIÓN.....	8
2. MARCO TEÓRICO.....	10
Perfeccionismo.....	10
Auto-diálogo.....	13
Ansiedad.....	16
3. OBJETIVOS.....	19
4. HIPÓTESIS.....	20
5. METODOLOGÍA.....	21
Participantes.....	21
Medidas o Cuestionarios.....	21
Procedimiento.....	23
Variables de estudio y diseño de la investigación.....	23
Análisis de datos.....	24
6. RESULTADOS.....	25
7. DISCUSIÓN.....	34
8. CONCLUSIONES.....	37
9. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	39
10. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN E IMPLICACIONES.....	41
11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
12. ANEXOS.....	50
ANEXO 1: Capturas del Google Forms que se ha pasado a los participantes....	50
ANEXO 2: Cuestionario CECD.....	68
ANEXO 3: Correspondencia número asignado en JASP - frase cuestionario.....	71

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

FIGURA 1: Auto-habla adaptativo y desadaptativo y sus respuestas .....	14
FIGURA 2: Modelo de control de la ansiedad competitiva .....	17

## **ÍNDICE DE TABLAS**

TABLA 1: Modelos del perfeccionismo.....	12
TABLA 2: Estadísticos descriptivos .....	26
TABLA 3: Alpha de Cronbach - fiabilidad .....	27
TABLA 4: T de Student según el sexo .....	29
TABLA 5: Análisis correlación de Pearson MPS-SF - CSAI-2R .....	30
TABLA 6: Análisis correlación de Pearson CECD - MPS-SF .....	31
TABLA 7: Análisis correlación de Pearson CECD - CSAI-2R .....	31
TABLA 8: Análisis de regresión lineal .....	32

## **1. INTRODUCCIÓN**

El tenis es un deporte que siempre me ha llamado la atención como aficionada y desde el ámbito psicológico. Podemos observar un reto constante en cada punto y cada bola que supone un desafío para el/la propio/a tenista para la mejora progresiva de sus habilidades. Además, me parece un deporte muy interesante porque contribuye tanto al aspecto físico como emocional, incluso social, aunque a simple vista se trate de un deporte individual, prestigioso y con una tradición que atrae a las masas cuando hablamos de grandes torneos como Wimbledon o Roland Garros. Sin embargo, en este trabajo se va a hablar de deportistas “más cotidianos”, que pueden presentar o no un ranking ATP, y se va a investigar el rol que supone su auto-diálogo y las creencias perfeccionistas sobre la ansiedad que presentan a la hora de competir.

El auto-diálogo se trata de una variable fundamental en nuestro día a día, ya que nos hablamos a nosotros mismos de forma constante, ya sea de forma positiva o negativa, lo cual se debe intentar revertir en el caso que se trate del segundo caso. El perfeccionismo se considera una variable o rasgo de personalidad multidimensional, caracterizada tanto por buscar la perfección como por evitar la imperfección en la acción que se realiza, e influye de forma significativa y bidireccional en el auto-diálogo usado por los tenistas, además de incidir en el grado de ansiedad durante la competición.

Ser demasiado perfeccionista suele ser perjudicial y se relaciona con un malestar emocional y cognitivo cotidiano (con esfuerzos conductuales que suponen avanzar en un camino de logro), aunque a medio y largo plazo supone un desgaste que vulnerabiliza a quien mantiene patrones elevados de tendencias perfeccionistas. En deportes individuales como el tenis, donde no sólo se compite contra el rival sino contra uno mismo, sobre todo al fallar un set o incluso un punto, metahabilidades como el auto-diálogo (negativo o positivo) son más que relevantes para canalizar tales tendencias y regular la tensión fisiológica correspondiente.

La ansiedad competitiva también se encuentra presente en ese tipo de situaciones y se hace visible en forma de tensión y miedo a cometer errores

continuos que conduzcan a la derrota. Debido a la presión de tener que rendir al máximo en cada punto, set y partido completo, el fallo provoca en muchos tenistas un autodiálogo negativo, el cual, junto con un grado de perfeccionismo elevado, puede aumentar la ansiedad competitiva en dicho momento y producir una pérdida del foco de atención y concentración, además de tomar peores decisiones, sobre todo en los puntos más relevantes.

Parlebas, ya en 1981, señalaba que el tenis es un deporte que suele ser individual, donde el único contacto con el rival es la pelota. Es tan exigente que se necesita una percepción visual óptima en todo momento, debiendo focalizar la atención en estímulos relevantes, con información constante del ambiente como el ruido del público o la información verbal y no verbal del rival, además de aplicar estrategias de afrontamiento adecuadas para disminuir la ansiedad competitiva (García Ucha, 2005). Eraña (1998) señalaba factores que pueden influir en el desarrollo psicológico de un tenista, como el hecho de no saber cuándo empieza el partido si el anterior se alarga más tiempo de lo esperado (ansiedad precompetitiva) o tener que tomar decisiones en la pista, ya que el entrenador no puede intervenir.

Estudios más actuales demuestran que existen factores como la presión y el hecho de cometer errores que perjudican al rendimiento técnico-táctico de los tenistas, además de llevarlos a fallar con mayor frecuencia y a una peor toma de decisiones y gestión de sus propias emociones en la pista (Ringland, 2021). Respecto a las afirmaciones anteriores, se ha visto que los tenistas que practican y entrenan de forma regular presentan menores niveles de estrés, ansiedad y depresión y una salud mental óptima (Yüceant, 2022). En cuanto a la percepción visual, la cual es clave en el tenis, se ha observado que la realización de un entrenamiento visual favorece aspectos como la sensibilidad al movimiento, lo cual conduce a un mayor rendimiento durante una competición (Jahromi et al., 2022). En la misma línea, Zhou et al. (2022) exponen que a medida que los deportistas van teniendo una mayor experiencia, consiguen percibir mejor el movimiento en profundidad, con la finalidad de poder anticipar la dirección de la pelota y dar el golpe con más exactitud.

## 2. MARCO TEÓRICO

### Perfeccionismo

El perfeccionismo es un constructo que ha tenido distintas definiciones a lo largo del tiempo, entre las que podemos encontrar la de Ellis (1958,1962), el cual primeramente dice que se trata de que *“uno debe ser completamente competente, adecuado e inteligente, y lograr todo aquello que sea posible”* y más tarde como que *“hay una solución correcta, precisa y perfecta a los problemas humanos, siendo catastrófico si no se encuentra dicha solución”*. Además, tenemos la descripción de Burns (1980), que lo define como el hecho de *“fijarse obsesiva y compulsivamente en objetivos inalcanzables y medir nuestra valía enteramente en términos de productividad y logro”*. Por último, según Frost et al. (1990), se ve como *“una característica multidimensional de la personalidad con estándares de rendimiento excesivamente altos y tendencias excesivamente críticas para evaluar el comportamiento”*.

Dentro las diferentes descripciones teóricas del perfeccionismo, cabe destacar el Modelo Multidimensional de Frost et al. (1990) o taxonómico, el Modelo Multidimensional de Hewitt & Flett (1991) o social y el Modelo Jerárquico del Perfeccionismo adaptado al deporte de Stoeber & Otto (2006) (ver tabla 1). Cada uno de ellos aborda desde diferentes puntos de vista aquellas adaptaciones de las tendencias perfeccionistas a situaciones más cotidianas (Frost et al., 1990), aquellas que derivan en vulnerabilidad más patológica o clínica (Hewitt & Flett, 1991) o específicamente a situaciones vinculadas con búsqueda del logro deportivo (Stoeber & Otto, 2006).

En un deporte individual como es el caso del tenis, el perfeccionismo adquiere mucha relevancia, dado que los deportistas dedican mucho tiempo a rumiar y a sobrepensar los errores que han cometido tanto en entrenamiento como en competición, ya que se exponen de forma solitaria al hecho de fallar y a la evaluación social como consecuencia de ello (Alden et al., 1994; Gilbert et al., 2006). En relación a dichas afirmaciones, podemos observar que la rumiación que puede sufrir un/a tenista se encuentra relacionada con el perfeccionismo desadaptativo (Taylor et al., 2016; Fletcher & Shim, 2019).

El metaanálisis reciente realizado por Hill et al. (2018) revela la asociación entre el perfeccionismo adaptativo y un mayor rendimiento en la pista, aunque si el perfeccionismo se presenta con un elevado grado de preocupación puede llevar a la aparición de emociones negativas, por lo que es conveniente analizar el perfil de perfeccionismo de un tenista de una forma holística con el fin de considerar ciertos factores que pueden intervenir. Según el estudio cualitativo de Sellars et al. (2016), el perfeccionismo desadaptativo, en la misma línea de lo mencionado anteriormente, lleva a una alta presión interna y genera dudas sobre uno mismo, con niveles elevados de autoexigencia y miedo al error, lo cual dificulta el hecho de tener un bienestar mental adecuado y de alcanzar un nivel de rendimiento óptimo de cara a la competición, sobre todo cuando se consigue un resultado por debajo de lo que se esperaba en un principio. El perfeccionismo desadaptativo, además, suele debilitar las relaciones entre el tenista y su entorno (entrenador, familia o compañeros), y lo impulsa a desarrollar conductas de evitación de críticas recibidas por parte de los demás (Stoeber et al., 2020), generando a medio y largo plazo tal desgaste y vulnerabilidad que conecta con procesos de pobre salud mental y necesidades de cuidado.

En resumen, el perfeccionismo adaptativo puede ser útil para conseguir esa motivación necesaria para llegar al rendimiento óptimo en una competición, aunque hay que interpretarlo siempre en el corto plazo y en detalles puntuales. En el tenis debemos encontrar un equilibrio entre la autoexigencia, la tolerancia ante el error y la gestión emocional en pista, con la finalidad de que ese perfeccionismo sea una ventaja y no llegue a aumentar la vulnerabilidad del deportista en un entorno deportivo tan estricto como el sector tenístico.

**Tabla 1.**

*Descripción de los tres modelos dentro del perfeccionismo con sus dimensiones y ejemplos de cada una de ellas*

	<b>DIMENSIONES</b>	<b>EJEMPLOS</b>
Modelo Multidimensional o taxonómico (Frost et al., 1990)	Preocupación por los errores: tendencia a mostrar una reacción negativa ante los errores, los cuales se perciben como un fracaso personal	<i>“Cometer un error me hace sentir que he fallado como deportista”</i>
	Altos estándares personales: alta autoexigencia, además de establecer expectativas y metas elevadas. Puede resultar adaptativa si, a la vez, muestra una alta motivación y esfuerzo constante	<i>“Siempre me exijo rendir al máximo, aunque los demás no lo hagan”</i>
	Organización: tendencia hacia el orden y la planificación con el fin de sentir que tiene la situación bajo control	<i>“Necesito tener todo ordenado y planificado para sentir que lo tengo bajo control”</i>
	Dudas sobre las acciones: alto grado de inseguridad sobre las acciones que se realizan o sobre las decisiones que se toman, con una sensación continua de que lo podría haber hecho mejor	<i>“Nunca estoy seguro/a de haber tomado las decisiones correctas o haber hecho las cosas adecuadamente”</i>
	Expectativas parentales: percepción de excesivos estándares y expectativas por parte de los padres, siendo muy estrictos con el rendimiento de su hijo/a	<i>“Mis padres siempre esperan que yo consiga el máximo rendimiento en aquello que hago”</i>
	Crítica parental: percepción de una alta crítica o poca tolerancia por parte de los padres ante errores de su hijo/a	<i>“Mis padres son muy duros y poco tolerantes conmigo cuando fallo o no lo hago perfecto”</i>
Modelo Multidimensional (Hewitt & Flett, 1991)	Perfeccionismo auto-orientado: establecerse excesivos estándares de perfeccionismo a uno mismo y exigirse ser siempre perfecto en todo lo que se hace	<i>“Debo hacerlo todo perfecto” o “Debo exigirme perfección en todo aquello que hago”</i>
	Perfeccionismo socialmente prescrito: creencia de que los demás esperan que uno sea perfecto/a, con una alta presión externa por no cometer errores	<i>“Siento que los demás esperan que no cometa ningún fallo” o “Los demás sólo me aprecian si no cometo errores”</i>
	Perfeccionismo orientado hacia los demás: tendencia de exigir a los demás que siempre sean perfectos, mostrando crítica y poca tolerancia hacia sus errores	<i>“No puedo soportar a la gente que no busca siempre la perfección” o “No soporto cuando los demás no lo hacen todo perfecto”</i>

**Tabla 1** (continuación)

Descripción de los tres modelos dentro del perfeccionismo con sus dimensiones y ejemplos de cada una de ellas

Modelo Jerárquico del Perfeccionismo adaptado al deporte (Stoeber & Otto, 2006)	Esfuerzos perfeccionistas - Perfeccionismo adaptativo: búsqueda de la excelencia y de una mejora continua, y establecimiento de metas y objetivos personales elevados, relacionado con la motivación intrínseca y un rendimiento deportivo óptimo	<i>“Me esfuerzo por ser mejor cada día y alcanzar mi rendimiento óptimo”</i>
	Preocupaciones perfeccionistas - Perfeccionismo desadaptativo: preocupación por fallar, dudar sobre uno mismo y miedo a críticas externas, relacionado con alta ansiedad, baja autoestima y miedo al error, sobre todo a la hora de competir	<i>“Si cometo un error voy a decepcionar a los demás y van a pensar que no valgo para esto” o “Si cometo un error pienso que no valgo para esto”</i>

Elaboración propia. Fuente: Frost et al. (1990), Hewitt & Flett (1991), Stoeber & Otto (2006)

## Auto-diálogo

El auto-diálogo o auto-habla, constructos que en este trabajo vamos a considerar como sinónimos, se puede definir de diversas formas. En primer lugar, podemos encontrar la de Hackfort & Schwenkmezger (1993), los cuales lo definieron como *“un discurso interno en que la persona interpreta emociones y percepciones, gestiona y modifica valoraciones y cogniciones y se proporciona instrucciones y refuerzos”*, destacando la importancia de tener patrones adaptativos para rendir mejor durante la competición. De forma más reciente, Hardy et al. (2005) lo definen como *“un fenómeno multidimensional de las verbalizaciones de los deportistas dirigidas a sí mismos”*. Por último, encontramos la definición de Hardy & Oliver (2014), los cuales lo perciben como *“verbalizaciones automáticas o formas más deliberadas de habla y se pueden expresar en voz alta o como una voz silenciosa en la mente”*. Además, se divide entre auto-diálogo positivo y auto-diálogo negativo (Theodorakis et al., 2008), donde el positivo se entiende como algo que aumenta la autoestima, motivación y concentración a la hora de competir, y el negativo se ve como una crítica a uno mismo, pudiendo causar ansiedad en el deportista (Johnson et al., 2004; Hatzigeorgiadis et al., 2004).

Según Ryska (1998) y Vealey (2007), la relación entre la presión que ejerce el deporte y el rendimiento del deportista se podría intervenir con estrategias cognitivo-conductuales para desarrollar habilidades psicológicas con el fin de mejorar de su bienestar y gestionar sus emociones en la competición. Una de las estrategias que se ha usado con más frecuencia en la actualidad es el auto-diálogo o auto-habla (Hatzigeorgiadis et al., 2004).

<b>Evento (estimulación ambiental)</b>	<b>Auto-habla (percepción, evaluación)</b>	<b>Respuesta (emocional, fisiológica, comportamental)</b>
Fallar un golpe decisivo en un partido de tenis	<b>“qué tonto soy, ya no ganaré”</b>	Enfado, desesperanza, aumento tensión muscular
Fallar un golpe decisivo en un partido de tenis	<b>“mantén la mirada en la pelota, este partido no ha acabado”</b>	Mejor concentración, optimismo, tranquilidad
Recaída en la rehabilitación de una lesión de rodilla	<b>“no volveré a estar en el equipo titular”</b>	Desesperanza, enfado, frustración
Recaída en la rehabilitación de una lesión de rodilla	<b>“este tipo de lesión tarda en curarse, debo continuar trabajando duro”</b>	Optimismo, motivación, incremento del esfuerzo

**Figura 1.** Ejemplos de auto-habla adaptativo y desadaptativo (en negrita) y sus respuestas emocionales, fisiológicas y conductuales. Fuente: Weinberg y Gould, 2003

El auto-diálogo se divide en instruccional y motivacional (Zinsser et al., 2001). El primero es un diálogo interno que se relaciona con la atención, instrucciones técnico-tácticas del deporte, pudiendo usar palabras clave para recordar mejor cada instrucción (por ejemplo, “arriba” para golpear la pelota arriba, o “posición” cuando nota que su posición en la pista no es la correcta en ese momento). El segundo se relaciona con la confianza del tenista en sí mismo a la hora de competir, su esfuerzo

y un estado de ánimo positivo, diciéndose palabras como “vamos”, “tú puedes” o “sigue así” (Zourbanos et al., 2013; Hatzigeorgiadis et al., 2011).

Maynard et al. (1995;1998) vieron que el hecho de controlar los pensamientos positivos ayuda a controlar también los negativos. Además, entrenar y trabajar para sustituirlos por otros positivos demostró que también ayuda a disminuir la ansiedad competitiva, constructo relacionado con el auto-diálogo que utilizan los deportistas. Estudios más recientes en el contexto del tenis nos muestran que el hecho de entrenar de forma que se refleje un contexto similar a la situación de competición lleva a un mayor impacto en el juego real (Krause et al., 2019; Buszard et al., 2017). Además, otras investigaciones exponen que el auto-diálogo dirigido a objetivos, es decir, aquel que se entrena previamente para que el deportista pueda usar aquello que se ha preparado para un momento específico, por ejemplo, cuando se encuentre con situaciones adversas en pista, se relaciona con emociones más positivas que ante el uso de un auto-diálogo espontáneo. Asimismo, la combinación de ambos tipos de auto-diálogo tiene un beneficio mayor, sobre todo en momentos de alta exigencia desde el punto de vista psicológico (Fritsch et al., 2022).

El estudio de Robin et al. (2022) con tenistas experimentados reveló que el uso de imaginación motora junto con auto-diálogo aumentaron la eficacia y el acierto en el primer servicio, demostrando que la combinación de ambos aumenta la técnica empleada en el saque, sobre todo cuando el autodiálogo es motivacional. Finalmente, cabe mencionar el estudio empírico de Penalva Salmerón et al. (2025), donde se compara la realización de ejercicios aislados y de ejercicios variables más similares al juego real. Los últimos aumentaron en mayor medida la ejecución técnico-táctica tanto si se encuentran en la línea de fondo de la pista como en la red, además de aumentar su confianza a la hora de competir e instarlos a emplear un auto-diálogo positivo.

En deportes individuales como en el caso del tenis, la presión afecta completamente sobre el jugador/a y el hecho de cometer errores de forma continua lo pueden llevar a provocar emociones negativas (Lizuka, 2005). Fritsch et al.

(2022), como ya se ha mencionado anteriormente, demostraron que una forma útil para mejorar el control del auto-diálogo en jugadores de tenis es la combinación del auto-habla dirigida a objetivos, diciéndose a uno mismo frases positivas como “juega cada punto” o “atento/a a este punto” con el auto-habla espontánea, ya que modera el grado de ansiedad, la atención y reacciones emocionales durante momentos críticos del juego. Robin et al. (2022) muestran la importancia de poder anticipar aquellos estímulos que pueden desencadenar una emoción negativa y entrenar palabras clave o frases que se puedan usar ante esas circunstancias para reenfocar la atención, como “aún queda partido” o “sigue”. Por último, cabe mencionar un programa llevado a cabo por Ilhan et al. (2024), los cuales concluyeron resultados favorables en cuanto a la técnica y a aspectos psicológicos como la autoconfianza, atención sostenida o la percepción de control sobre el entorno, mediante la aplicación de auto-habla positiva.

## **Ansiedad**

Martens et al. (1990) desarrollaron la Teoría de la Ansiedad Multidimensional y se centraron sobre todo en la ansiedad competitiva, dividiéndola en ansiedad cognitiva y somática. La primera se entiende como creencias y pensamientos negativos que tiene el deportista y la segunda con los síntomas físicos que puede experimentar mientras compite. Esta teoría muestra que la ansiedad cognitiva sigue presente según la confianza que muestre el deportista a lo largo de una competición. Conroy y Metzler (2004) concluyen que el auto-diálogo y los pensamientos negativos que pueda tener un deportista correlacionan de forma positiva con su ansiedad.

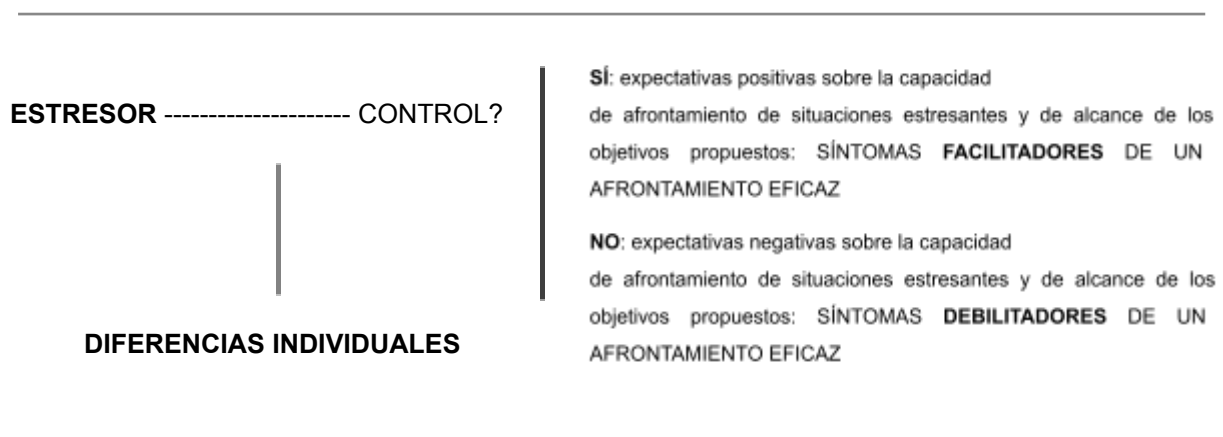
Anshel et al. (1991) definieron la ansiedad como *“un sentimiento subjetivo de amenaza percibida, a veces junto a un aumento de la activación fisiológica”*, que se da cuando las demandas del entorno se perciben por el deportista como estresantes o amenazantes, como puede ser una competición, lo que puede llevar a que acabe abandonando de forma prematura si esa amenaza no se acaba atenuando (Lois y García, 2001; Smith, 1989). Estos factores se relacionan con la personalidad, llevando a que personas más inseguras y orientadas al resultado perciban una mayor amenaza y, por ende, más ansiedad a la hora de competir (Anshel, 1995).

Según Spielberger (1966), los deportistas con mayor ansiedad suelen ser más vulnerables ante situaciones estresantes en ciertos momentos de una competición. Según la Teoría de la Ansiedad Competitiva de Martens (1977), se dice que la ansiedad competitiva del deportista afecta de forma directa a su percepción de amenaza y viceversa (Smith et al., 1998), siendo la primera un concepto multidimensional, incluyendo aspectos cognitivos y somáticos.

A continuación se va a describir brevemente el cuestionario que se ha usado para evaluar esta ansiedad competitiva (CSAI-2R) y su evolución a lo largo de los años. Inicialmente, el CSAI era específico para el deporte, pero desde una perspectiva unidimensional, lo que provocó el desarrollo del CSAI-2, con las variables de ansiedad somática y cognitiva, incluyendo más tarde la variable de autoconfianza<sup>1</sup> (Martens et al., 1990). Finalmente, debido a ciertos problemas estadísticos, se hizo la versión definitiva, el CSAI-2R, mediante el test de los multiplicadores de Lagrange<sup>2</sup> (Cox et al, 2003). Se trata de un cuestionario que se construye a través de una escala tipo Likert con cuatro alternativas y con una consistencia interna entre 0.81 y 0.86.

**Figura 2**

*Modelo de control de la ansiedad competitiva debilitante y facilitadora*



*Elaboración propia.* Fuente: Jones et al. (1995)

<sup>1</sup> **Autoconfianza:** creencia y confianza del propio deportista en sus capacidades para el logro de sus objetivos o para rendir en la competición de forma adecuada

<sup>2</sup> **Test de los multiplicadores de Lagrange:** prueba de hipótesis para comprobar si hay restricciones de ciertos parámetros

Jones et al. (1995), vieron que los deportistas con un afecto positivo más alto y un menor afecto negativo tenían una mayor probabilidad de presentar ansiedad durante la competición, destacando también la importancia de considerar las diferencias individuales de los atletas. En términos generales, exponen que el factor de estrés más relevante puede ser la naturaleza del deporte, donde una alta intensidad puede facilitar un rendimiento óptimo en deportes explosivos pero debilitarlo en otros que tengan una duración mayor y requieran precisión en la competición.

Cabe mencionar que existen estudios actuales que confirman las afirmaciones ya mencionadas en este apartado. Ringland (2021) mostró que los errores continuados mientras se compite junto con la presión percibida aumenta la ansiedad y disminuyen el rendimiento, sobre todo en deportistas de élite. Gigliotti et al. (2024) también demostraron que la autoconfianza disminuye con la edad y la ansiedad estado aumenta, debido a las mayores exigencias y presión externa e interna en una competición. Finalmente, Gigova (2024) vio diferencias en edad y género en una muestra de tenistas adolescentes, mostrando que las chicas presentaban mayor ansiedad cognitiva y somática y los tenistas más jóvenes una mayor autoconfianza, como ya se había visto también en el estudio de Gigliotti et al. (2024).

### **3. OBJETIVOS**

#### **Objetivo General:**

Describir cómo el perfeccionismo o tendencias perfeccionistas y el auto-diálogo afectan en las respuestas de ansiedad competitiva en una muestra de tenistas, teniendo en cuenta además diferentes características individuales como el ranking, la edad o el sexo de los participantes.

#### **Objetivos específicos:**

1. Observar y analizar la relación existente entre el grado de perfeccionismo que presentan los tenistas que han participado en el estudio y el grado de ansiedad competitiva que presentan.
2. Analizar e interpretar la relación existente entre las tendencias perfeccionistas que muestran los tenistas que han participado en el estudio y la presencia de auto-diálogo negativo.
3. Analizar e interpretar la relación existente entre la presencia de auto-diálogo negativo en los tenistas que han participado en el estudio y su grado de ansiedad competitiva

## 4. HIPÓTESIS

**Objetivo 1:** Observar y analizar la relación existente entre el grado de perfeccionismo que presentan los tenistas que han participado en el estudio y el grado de ansiedad competitiva que presentan.

1. Hipótesis nula (Ho): Existirá una relación significativa y positiva entre el grado de perfeccionismo y la ansiedad competitiva.
2. Hipótesis alternativa (H1): No existirá una relación significativa ni positiva entre el grado de perfeccionismo y la ansiedad competitiva.

**Objetivo 2:** Analizar e interpretar la relación existente entre las tendencias perfeccionistas que muestran los tenistas que han participado en el estudio y la presencia de auto-diálogo negativo.

1. Hipótesis nula (Ho): Existirá una relación significativa y positiva entre las tendencias perfeccionistas y un auto-diálogo negativo.
2. Hipótesis alternativa (H1): No existirá una relación significativa ni positiva entre las tendencias perfeccionistas y un auto-diálogo negativo.

**Objetivo 3:** Analizar e interpretar la relación existente entre la presencia de auto-diálogo negativo en los tenistas que han participado en el estudio y su grado de ansiedad competitiva.

1. Hipótesis nula (Ho): Existirá relación significativa y positiva entre la presencia de un auto-diálogo negativo y las respuestas de ansiedad competitiva.
2. Hipótesis alternativa (H1): No existirá relación significativa ni positiva entre la presencia de un auto-diálogo negativo y las respuestas de ansiedad competitiva.

## 5. METODOLOGÍA

### Participantes

En el presente trabajo se explora la relación entre las variables descritas en una pequeña muestra de 24 tenistas en un rango de 14 a 30 años ( $M= 23$  años,  $SD= 5.45$ ). Forman parte de distintos clubes de tenis españoles (14 mujeres y 10 hombres), y, entre los participantes se encuentran tenistas de distintas categorías, como amateur, senior, junior o cadete. Se trata por tanto, de un estudio piloto, descriptivo, correlacional y semialeatorio, que persigue explorar el comportamiento de las variables estudiadas en una muestra de tenistas españoles.

### Medidas o Cuestionarios

Los tenistas han tenido que responder un formulario “Google Forms” (ver [Anexo 1](#)) que se les ha proporcionado de forma online de la forma más sincera posible, sin que lleguen a mostrar deseabilidad social, concepto que se refiere a la tendencia que muestra una persona a responder un cuestionario de una forma que los demás vean como favorable respecto a lo que se pregunte, es decir, responder como si tuvieran un comportamiento adecuado en todo momento para “quedar bien”. Dentro de este formulario, aparte del consentimiento informado y la protección de datos para asegurar la confidencialidad de los datos que se obtienen y sus datos sociodemográficos, encontramos varios cuestionarios que ayudan a la evaluación de las tres variables que se han estudiado en este trabajo, y a continuación de va a detallar cada uno de ellos:

- Escala Multidimensional de Perfeccionismo (MPS-SF): en esta versión (Vincent et al., 2025), adaptado al español del cuestionario original en inglés de Cox et al. (2002), observamos un cuestionario de 15 ítems, mediante una escala Likert de 1 (“totalmente en desacuerdo”) a 7 (“totalmente de acuerdo”), con el punto medio en 4 en el caso de estar indeciso o neutro. Es un cuestionario que evalúa tres dimensiones del perfeccionismo, las cuales son el perfeccionismo auto-orientado (ítem 1, 4, 5, 7 y 12), el perfeccionismo socialmente prescrito (ítem 3, 9, 13, 14 y 15) y el perfeccionismo orientado

hacia los demás (ítem 2, 6, 8, 10 y 11) (ver tabla 1 - Modelo Multidimensional de Hewitt & Flett, 1991). El alpha de Cronbach global es de 0.789 y para cada una de las tres dimensiones ha sido 0.646, 0.848 y 0.580 respectivamente.

- Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas (CECD): es un cuestionario con 21 ítems (Mora et al., 2001), el cual evalúa las estrategias cognitivas que emplean los/as tenistas a la hora de competir. Estas estrategias se pueden observar mediante tres variables, la eficacia cognitiva o capacidad para adaptarse a distintas situaciones problemáticas (ítem 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 19 y 21), madurez deportiva o capacidad para afrontar situaciones problemáticas a través de experiencias previas en situaciones parecidas (ítem 3, 5 y 18), y desorientación cognitiva o no poder abordar una situación problemática con éxito (ítem 1, 2, 4, 8, 14, 16, 17 y 20). El alpha de Cronbach global es de 0.352 y el que se ha encontrado para cada una de las tres dimensiones ha sido 0.374, 0.335 y 0.100 respectivamente.
- CSAI-2R: en el formulario encontramos una versión adaptada con 14 ítems rescatados del artículo Andrade et al. (2007), mediante la utilización de una escala Likert de 1 (“nunca”) a 4 (“mucho”), con el fin de realizar una interpretación orientada al deporte y a la competición. Dentro de este cuestionario, como ya se ha mencionado anteriormente en este trabajo, obtenemos información sobre la ansiedad somática (ítem 1, 4, 6, 9 y 12), ansiedad cognitiva (ítem 2, 5, 8, 11 y 14) y autoconfianza (ítem 3, 7, 10 y 13) del/la tenista. El alpha de Cronbach global es de 0.308 y el que se ha encontrado para cada una de las tres dimensiones ha sido 0.156, 0.439 y 0.060 respectivamente.

Finalmente, se aplicó el programa de análisis de datos JASP versión 0.19.3, con el objetivo de obtener tablas y gráficos sobre la correlación entre las variables estudiadas, para observar si los objetivos e hipótesis que se han propuesto inicialmente se han cumplido o, por el contrario, se cumple alguna de las hipótesis alternativas.

## **Procedimiento**

Una vez contactados diferentes centros y escuelas de tenis de diferentes lugares de España, se pidieron los permisos correspondientes a sus responsables una vez explicados los objetivos del estudio. Posteriormente, se aplicó el formulario google form donde se incluyen las medidas de las variables (auto-habla, creencias perfeccionistas o perfeccionismo, y ansiedad competitiva) (ver [Anexo 1](#)). Al inicio del formulario se añadió un consentimiento informado para asegurar la comprensión, aceptación y voluntariedad de los y las deportistas. Para garantizar el rigor en el cumplimiento de los estándares éticos de la investigación, cuidado del anonimato y confidencialidad, así como la voluntariedad en la participación y descripción de los objetivos perseguidos, se siguieron los estándares de la Declaración de Helsinki (2013; 2024). Durante el periodo de recogida de datos, se enviaron recordatorios periódicos para asegurar una tasa de respuesta adecuada, y para ampliarla conforme la estrategia “bola de nieve”.

## **Variables de estudio y diseño de la investigación**

El trabajo se puede considerar un diseño de investigación descriptivo, ya que no se va a intervenir sobre los miembros de la muestra, sino que se va a observar si se cumplen las hipótesis que se han planteado inicialmente sin una intervención sobre los/as tenistas que lo realizan. Las variables de estudio que se observan son tres, como ya se ha mencionado:

1. Auto-habla: diálogo interno en que nos damos instrucciones o nos motivamos a nosotros mismos con el fin de conseguir el/los objetivos propuestos. Esta será una variable independiente.
2. Creencias perfeccionistas (perfeccionismo): tener altos estándares respecto a la ejecución combinado con una evaluación posterior muy crítica y el miedo a cometer errores en entrenamiento o competición, lo que puede llevar a una baja tolerancia a la frustración. Esta será una variable independiente.
3. Ansiedad competitiva: percepción subjetiva de amenaza durante la competición, sobre todo en contextos que se perciben como estresantes, con

demandas que superan a los recursos de lo que dispone el deportista para hacerles frente. Esta será la variable dependiente.

### **Análisis de datos**

Se va a realizar un análisis descriptivo de tendencias centrales (media, desviación típica, homogeneidad de varianzas), y para mostrar la consistencia de los resultados obtenidos y medidas utilizadas, se realizarán análisis de fiabilidad alpha de Cronbach. Para mostrar las diferencias según variables sociodemográficas, se realizarán análisis diferencial de diferencias de medias o de varianzas. Para observar el comportamiento de las variables de manera lineal, se realizarán análisis de correlación. Y por último, se realizará un análisis de regresión con el objetivo de describir la fuerza predictiva para la explicación de las respuestas de ansiedad frente a la competición. El tratamiento de los datos se realizará con el programa estadístico JASP versión 0.19.3.

## 6. RESULTADOS

En primer lugar, se han realizado estadísticos descriptivos y análisis de tendencias centrales de tres de los cuestionarios del Google Forms administrado a los tenistas, los cuales son el MPS-SF, el CECD y el CSAI-2R. Respecto a las tres variables estudiadas, se han agrupado los ítems de cada cuestionario en columnas en el programa JASP versión 0.19.3. para realizar los análisis estadísticos de forma más sencilla. Los cuestionarios se dividen en tres columnas, ya que los tres constan de tres sub-dimensiones. Por su parte, el MPS-SF se divide en perfeccionismo auto-orientado, perfeccionismo orientado hacia los demás y perfeccionismo socialmente prescrito, el CSAI-2R adaptado en ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza y el CECD en eficacia cognitiva, madurez deportiva y desorientación cognitiva.

Como vemos en la Tabla 2, la media más alta del cuestionario MPS-SF se observa en la dimensión de perfeccionismo auto-orientado ( $M = 4.30$ ), lo cual puede reflejar que la muestra de participantes presenta una autoexigencia elevada, con tendencia a exigirse demasiado a ellos mismos durante la competición. En cuanto al CSAI-2R, observamos puntuaciones moderadas en las tres dimensiones, lo que puede indicar una activación tanto cognitiva como somática por parte del deportista en una competición, aunque no se consideraría desadaptativa, sino más bien necesaria para llegar a su rendimiento óptimo en la pista. El hecho de presentar, a la vez, una media moderada en la dimensión de autoconfianza, puede revelar una inclinación hacia una autoeficacia en la competición. Por último, respecto al CECD, la eficacia cognitiva es la dimensión que más ha sido usada por los participantes, seguida de madurez deportiva y finalmente por la desorientación cognitiva, lo cual se puede interpretar como la capacidad de éstos para usar estrategias de afrontamiento adaptativas en un contexto de competición, pudiendo ser útil como un factor de protección ante las consecuencias adversas de la ansiedad competitiva.

**Tabla 2.***Estadísticos Descriptivos de las tres dimensiones de cada cuestionario*

## MPS-SF

	Mode	Median	Mean	Std. Deviation
PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO	4.200 <sup>a</sup>	4.300	4.300	1.262
PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO	3.200 <sup>a</sup>	3.600	3.475	1.009
PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS	3.200 <sup>a</sup>	3.500	3.533	0.852

## CSAI-2R

	Mode	Median	Mean	Std. Deviation
ANSIEDAD COGNITIVA	2.200 <sup>a</sup>	2.200	2.233	0.478
ANSIEDAD SOMÁTICA	3.000 <sup>a</sup>	2.700	2.650	0.473
AUTOCONFIANZA	2.750 <sup>a</sup>	2.750	2.552	0.436

## CECD

	Mode	Median	Mean	Std. Deviation
EFICACIA COGNITIVA	2.400 <sup>a</sup>	2.600	2.654	0.334
MADUREZ DEPORTIVA	2.667 <sup>a</sup>	2.333	2.389	0.458
DESORIENTACIÓN COGNITIVA	2.125 <sup>a</sup>	2.125	2.224	0.295

Elaboración propia. Fuente: Programa Estadístico JASP 0.19.3.

Con la finalidad de mostrar la fiabilidad y consistencia de los cuestionarios que se han administrado, se ha calculado el alpha de Cronbach de cada uno mediante el programa JASP 0.19.3. Una vez se ha obtenido la medida, se ha comprobado que el cuestionario con una consistencia interna más eficaz ha sido el MPS-SF. No obstante, para la correlación que se va a realizar a continuación entre perfeccionismo y auto-diálogo con ansiedad competitiva también se van a usar el cuestionario CSAI-2R y el CECD, aunque presenten una consistencia interna baja, pudiendo ser debido a la presencia de ítems negativos dentro del mismo o de ítems que midan distintos aspectos de la ansiedad.

En la tabla 3 vemos que el MPS-SF tiene una buena fiabilidad global, con un alpha de Cronbach de 0.789, lo cual se puede deber por el hecho de que los ítems que lo conforman presentan homogeneidad y una buena fiabilidad y validez. Dentro de este cuestionario, resalta la dimensión de perfeccionismo orientado hacia los demás, con un alpha de 0.848, mostrando una fiabilidad elevada. Las dos dimensiones restantes (perfeccionismo auto-orientado y perfeccionismo socialmente prescrito) tienen una fiabilidad o consistencia interna menor, con  $\alpha = 0.646$  y  $\alpha = 0.580$  respectivamente, lo cual se podría entender por la existencia de una mayor variabilidad entre sus ítems que en la primera dimensión mencionada. Respecto al CSAI-2R tiene una fiabilidad baja, con un alpha de Cronbach global de 0.308, lo cual también se refleja en sus dimensiones, con una alpha de 0.060 en autoconfianza, de 0.156 en ansiedad somática y de 0.439 en ansiedad cognitiva. Esta fiabilidad tan baja puede afectar en la validez de los resultados que se obtienen. Finalmente, el cuestionario CECD sigue en la misma línea que el CSAI-2R, con una fiabilidad global baja ( $\alpha = 0.352$ ), igual que sus dimensiones, destacando la baja consistencia interna de la desorientación cognitiva ( $\alpha=0.100$ ), lo cual puede disminuir la validez de los datos obtenidos.

**Tabla 3.**

*Alpha de Cronbach (fiabilidad) de las tres dimensiones de cada cuestionario*

CSAI-2R				
<i>Frequentist Scale Reliability Statistics</i>				
Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient $\alpha$	0.308	0.259	-0.199	0.815
<i>Frequentist Individual Item Reliability Statistics</i>				
Item	Estimate	Coefficient $\alpha$ (if item dropped)		
		Lower 95% CI	Upper 95% CI	
ANISIDAD COGNITIVA	0.439	-0.430	1.307	
ANSIEDAD SOMÁTICA	0.156	-0.820	1.133	
AUTOCONFIANZA	0.060	-0.896	1.015	

**Tabla 3 (continuación)**

Alpha de Cronbach (fiabilidad) de las tres dimensiones de cada cuestionario

CECD				
<i>Frequentist Scale Reliability Statistics</i> ▼				
Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient $\alpha$	0.352	0.207	-0.054	0.758
<i>Frequentist Individual Item Reliability Statistics</i>				
Item	Estimate	Coefficient $\alpha$ (if item dropped)		
		Lower 95% CI	Upper 95% CI	
DESORIENTACIÓN COGNITIVA	0.100	-0.598	0.798	
EFICACIA COGNITIVA	0.374	-0.163	0.912	
MADUREZ DEPORTIVA	0.335	-0.250	0.920	
MPS-SF				
<i>Frequentist Scale Reliability Statistics</i>				
Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Coefficient $\alpha$	0.789	0.081	0.629	0.948
<i>Frequentist Individual Item Reliability Statistics</i>				
Item	Estimate	Coefficient $\alpha$ (if item dropped)		
		Lower 95% CI	Upper 95% CI	
PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO	0.646	0.290	1.001	
PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS	0.848	0.643	1.052	
PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO	0.580	0.327	0.832	

Elaboración propia. Fuente: Programa Estadístico JASP 0.19.3.

Esa consistencia interna y fiabilidad baja se puede deber a varios factores, tanto de metodología como de la muestra y del contexto. Los factores que más se pueden dar son la heterogeneidad de los ítems, es decir, que no todos midan el mismo constructo, lo cual dispersa el contenido; una redacción ambigua o negativa, lo que se puede hacer que se interpreten en otra dirección o que no se comprenda

su redacción, sobre todo con participantes más jóvenes; ítems con varianza baja, lo que puede llegar a afectar a la varianza total y el tamaño reducido de la muestra, ya que con muestras pequeñas como la que se ha podido conseguir para el presente trabajo (N = 24) el alpha de Cronbach puede resultar más inestable y la precisión de los datos disminuye. Por último, también se puede incluir el hecho de que muchos de los cuestionarios se traducen al español procedentes de otro idioma, sobre todo del inglés, por lo que puede perder precisión y fiabilidad respecto al original.

**Tabla 4.**

*T de Student ( diferencia de medias según el sexo) de las tres dimensiones de cada cuestionario*

## MPS-SF

*Independent Samples T-Test*

	t	df	p
PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO	0.714	22	0.483
PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO	0.545	22	0.591
PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS	1.571	22	0.131

Note. Student's t-test.

## CSAI-2R

*Independent Samples T-Test ▼*

	t	df	p
ANISIDAD COGNITIVA	1.748	22	0.094
ANSIEDAD SOMÁTICA	0.962	22	0.347
AUTOCONFIANZA	0.019	22	0.985

Note. Student's t-test.

## CECD

*Independent Samples T-Test*

	t	df	p
EFICACIA COGNITIVA	-0.811	22	0.426
MADUREZ DEPORTIVA	-0.098	22	0.923
DESORIENTACIÓN COGNITIVA	0.157	22	0.876

Note. Student's t-test.

Elaboración propia. Fuente: Programa Estadístico JASP 0.19.3.

Como podemos observar en la tabla 4, ninguna dimensión de los tres cuestionarios administrados muestra una  $p$  menor a 0.05, por lo cual podemos concluir que no se establecen diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Respecto al análisis de correlación de Pearson entre las variables estudiadas, se han realizado los análisis sin divisiones según el sexo, ya que no ha habido diferencias relevantes entre hombres y mujeres.

**Tabla 5**

*Análisis de correlación de Pearson entre las tres dimensiones del MPS-SF y del CSAI-2R*

Pearson's Correlations ▼

		Pearson's r	p
PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO	- ANIEDAD COGNITIVA	0.173	0.419
PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO	- ANSIEDAD SOMÁTICA	0.233	0.273
PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO	- AUTOCONFIANZA	-0.314	0.135
PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO	- ANIEDAD COGNITIVA	0.157	0.464
PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO	- ANSIEDAD SOMÁTICA	0.105	0.626
PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO	- AUTOCONFIANZA	-0.118	0.583
PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS	- ANIEDAD COGNITIVA	0.219	0.303
PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS	- ANSIEDAD SOMÁTICA	0.298	0.157
PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS	- AUTOCONFIANZA	0.080	0.710

Elaboración propia. Fuente: Programa Estadístico JASP 0.19.3.

En la tabla 5 vemos que no se encuentran correlaciones estadísticamente significativas entre las dimensiones del MPS-SF y las del CSAI-2R. Sin embargo, hay algunas tendencias relevantes como la correlación negativa entre perfeccionismo auto-orientado y autoconfiianza, la correlación negativa entre el perfeccionismo socialmente prescrito y la autoconfiianza y la correlación positiva entre el perfeccionismo orientado hacia los demás y la ansiedad somática.

**Tabla 6***Análisis de correlación de Pearson entre las tres dimensiones del CECD y del MPS-SF*

Pearson's Correlations ▼

			Pearson's r	p
EFICACIA COGNITIVA	-	PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO	0.022	0.920
EFICACIA COGNITIVA	-	PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO	-0.005	0.982
EFICACIA COGNITIVA	-	PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS	0.120	0.575
MADUREZ DEPORTIVA	-	PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO	-0.206	0.335
MADUREZ DEPORTIVA	-	PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO	-0.342	0.102
MADUREZ DEPORTIVA	-	PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS	-0.310	0.141
DESORIENTACIÓN COGNITIVA	-	PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO	-0.396	0.056
DESORIENTACIÓN COGNITIVA	-	PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO	-0.238	0.263
DESORIENTACIÓN COGNITIVA	-	PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS	-0.042	0.846

Elaboración propia. Fuente: Programa Estadístico JASP 0.19.3.

En la tabla 6 observamos que tampoco se encuentran correlaciones estadísticamente significativas entre las dimensiones del CECD y las del MPS-SF, aunque también se ven ciertas tendencias relevantes, como la correlación negativa que muestra la desorientación cognitiva tanto con el perfeccionismo auto-orientado como con el perfeccionismo socialmente prescrito, y la correlación negativa que muestra la madurez deportiva con las tres dimensiones del perfeccionismo.

**Tabla 7***Análisis de correlación de Pearson entre las tres dimensiones del CECD y del CSAI-2R*

Pearson's Correlations ▼

			Pearson's r	p
EFICACIA COGNITIVA	-	ANSIEDAD COGNITIVA	0.081	0.707
EFICACIA COGNITIVA	-	ANSIEDAD SOMÁTICA	0.225	0.291
EFICACIA COGNITIVA	-	AUTOCONFIANZA	0.137	0.524
MADUREZ DEPORTIVA	-	ANSIEDAD COGNITIVA	0.402	0.051
MADUREZ DEPORTIVA	-	ANSIEDAD SOMÁTICA	-0.295	0.162
MADUREZ DEPORTIVA	-	AUTOCONFIANZA	-0.088	0.683
DESORIENTACIÓN COGNITIVA	-	ANSIEDAD COGNITIVA	0.315	0.134
DESORIENTACIÓN COGNITIVA	-	ANSIEDAD SOMÁTICA	0.002	0.993
DESORIENTACIÓN COGNITIVA	-	AUTOCONFIANZA	0.180	0.400

Elaboración propia. Fuente: Programa Estadístico JASP 0.19.3.

En la tabla 7 observamos que las correlaciones entre las dimensiones del CECD y las del CSAI-2R no son estadísticamente significativas. Dos tendencias relevantes serían la correlación negativa entre madurez deportiva y autoconfianza y

la correlación positiva entre la desorientación cognitiva y las dimensiones de ansiedad competitiva, sobre todo la ansiedad cognitiva.

Finalmente, se ha realizado un análisis de regresión lineal para comprobar la fuerza predictiva del perfeccionismo y del auto-diálogo negativo (variables independientes) sobre la ansiedad competitiva (variable dependiente). Respecto a la ansiedad cognitiva, refleja una tendencia de que las dimensiones del CECD tienen una fuerza mayor a la hora de predecirla. Respecto a la ansiedad somática, ambos cuestionarios muestran una leve fuerza predictiva aunque las dimensiones del CECD siguen teniendo una fuerza predictiva mayor. Por último, las dimensiones del MPS-SF mostraron una tendencia a predecir con más fuerza la autoconfianza. No obstante, ninguna de estas predicciones llega al umbral de significación estadística ( $p < 0.05$ ) (ver tabla 8). Por último, cabe mencionar que la ansiedad competitiva tanto cognitiva como somática depende de otras variables ambientales que intervienen a la vez que las variables mencionadas, por lo que puede ser un aspecto relevante a la hora de explicar la baja fuerza predictiva que se ha encontrado.

**Tabla 8**

*Análisis de regresión para ver fuerza de predicción de la ansiedad competitiva (VD) por parte de las dimensiones del MPS-SF (VI) y del CECD (VI)*

<b>ANSIEDAD COGNITIVA</b>								
<i>Model Summary - ANISEDAD COGNITIVA</i>								
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	R <sup>2</sup> Change	df1	df2	p
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	0.478	0.000	0	23	
M <sub>1</sub>	0.235	0.055	-0.086	0.498	0.055	3	20	0.761
<i>Note. M<sub>1</sub> includes PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO, PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO, PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS</i>								
<i>Model Summary - ANISEDAD COGNITIVA</i>								
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	R <sup>2</sup> Change	df1	df2	p
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	0.478	0.000	0	23	
M <sub>1</sub>	0.459	0.211	0.092	0.455	0.211	3	20	0.184
<i>Note. M<sub>1</sub> includes EFICACIA COGNITIVA, MADUREZ DEPORTIVA, DESORIENTACIÓN COGNITIVA</i>								

**Tabla 8 (continuación).**

*Análisis de regresión para ver fuerza de predicción de la ansiedad competitiva (VD) por parte de las dimensiones del MPS-SF (VI) y del CECD (VI)*

---

**ANSIEDAD SOMÁTICA**

---

*Model Summary - ANSIEDAD SOMÁTICA ▼*

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	R <sup>2</sup> Change	df1	df2	p
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	0.473	0.000	0	23	
M <sub>1</sub>	0.361	0.131	0.000	0.473	0.131	3	20	0.413

*Note.* M<sub>1</sub> includes PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO, PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO, PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS

*Model Summary - ANSIEDAD SOMÁTICA*

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	R <sup>2</sup> Change	df1	df2	p
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	0.473	0.000	0	23	
M <sub>1</sub>	0.382	0.146	0.018	0.468	0.146	3	20	0.356

*Note.* M<sub>1</sub> includes EFICACIA COGNITIVA, MADUREZ DEPORTIVA, DESORIENTACIÓN COGNITIVA

---

**AUTOCONFIANZA**

---

*Model Summary - AUTOCONFIANZA*

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	R <sup>2</sup> Change	df1	df2	p
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	0.436	0.000	0	23	
M <sub>1</sub>	0.416	0.173	0.049	0.425	0.173	3	20	0.274

*Note.* M<sub>1</sub> includes PERFECCIONISMO AUTO-ORIENTADO, PERFECCIONISMO SOCIALMENTE PRESCRITO, PERFECCIONISMO ORIENTADO HACIA LOS DEMÁS

*Model Summary - AUTOCONFIANZA*

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	R <sup>2</sup> Change	df1	df2	p
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	0.436	0.000	0	23	
M <sub>1</sub>	0.249	0.062	-0.079	0.453	0.062	3	20	0.726

*Note.* M<sub>1</sub> includes EFICACIA COGNITIVA, MADUREZ DEPORTIVA, DESORIENTACIÓN COGNITIVA

Elaboración propia. Fuente: Programa Estadístico JASP 0.19.3.

## 7. DISCUSIÓN

El Trabajo de Fin de Máster (TFM) ha tenido el objetivo general de observar cómo el perfeccionismo o tendencias perfeccionistas y el auto-diálogo afectan en las respuestas de ansiedad competitiva en una muestra de tenistas, teniendo en cuenta además diferentes características individuales como el ranking, la edad o el sexo de los participantes. A partir de este objetivo general se plantearon tres objetivos específicos con sus hipótesis correspondientes. Según podemos observar en los análisis de correlación de Pearson y los análisis de regresión lineal que se han realizado a lo largo del trabajo, no se observa una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de los cuestionarios MPS-SF, CECD y CSAI-2R.

Respecto al primer objetivo específico, es decir, observar la relación entre perfeccionismo y de ansiedad competitiva, los resultados obtenidos, a pesar de no mostrar una relación estadísticamente significativa entre sus dimensiones, sí se han visto tendencias hacia la consecución de dicho objetivo, aunque también otras correlaciones negativas como la que podemos ver entre perfeccionismo auto-orientado y autoconfianza, por lo que, con los resultados obtenidos, no se puede aceptar la hipótesis nula. Sin embargo, cabe destacar que se trata de tendencias y no de conclusiones de gran valor debido a la muestra tan reducida con la que finalmente se ha podido trabajar, siendo recomendable abordar este tema en futuros estudios con un mayor número de muestra con el fin de obtener unos resultados con una fiabilidad y validez adecuados. Respecto al segundo objetivo específico, es decir, observar la relación entre perfeccionismo y auto-diálogo negativo, se han visto tendencias que muestran una relación entre un estilo de perfeccionismo desadaptativo y el uso de auto-diálogo negativo, aunque la relación entre las distintas dimensiones de estas variables no llegan al umbral de significación, por lo que tampoco se podría aceptar la hipótesis nula. Finalmente, respecto al tercer objetivo específico, es decir, observar la relación entre auto-diálogo negativo y ansiedad competitiva, se ha visto una tendencia de correlación positiva entre ambos, lo que puede indicar el cumplimiento del objetivo, señalando que el hecho de tener pensamientos e ideas autocríticas y negativas en la mente mientras se compite en la pista favorece la aparición de ansiedad cognitiva. No obstante, no se podría aceptar la hipótesis nula, ya que, como en los

otros dos casos, las puntuaciones obtenidas no llegan al umbral de significación estadística.

Cabe mencionar que las tendencias que se han observado a lo largo del trabajo permiten inferir la forma en que los tenistas que han participado actúan frente a situaciones de competición como en un momento en que sienten presión, ante los errores que cometen en la pista o ante la exigencia excesiva hacia uno mismo que muchos suelen tener. Respecto a las diferencias entre hombres y mujeres en los tres cuestionarios que se han usado no se han visto diferencias destacables que puedan ser relevantes para este trabajo. Por último, éste ha servido para dar a conocer la importancia de impulsar un perfeccionismo adaptativo, un auto-diálogo positivo y poder afrontar las situaciones estresantes de forma eficaz, con la finalidad de conseguir un rendimiento óptimo a la hora de competir en la pista, además de preservar el bienestar tanto físico como mental de los deportistas.

Los resultados que se han visto han mostrado coincidencias con la literatura. Según Stoeber & Otto (2006) y más actualmente Jones & Hill (2020), la tendencia positiva entre perfeccionismo y ansiedad competitiva cognitiva y somática tiene influencia del perfeccionismo desadaptativo, es decir, las expectativas y autocrítica excesivas, lo cual aumenta la ansiedad competitiva. Las tendencias que se han visto respecto a la correlación negativa entre perfeccionismo auto-orientado y autoconfianza coincide con el estudio de Sellars et al. (2016), los cuales relatan que un perfeccionismo donde los deportistas presentan unas expectativas y autocrítica excesivas, genera dudas en las propias capacidades y habilidades, disminuyendo la autoconfianza. La correlación negativa que se ha visto entre el perfeccionismo tanto auto-orientado como socialmente prescrito y la autoconfianza, aunque no llega a niveles de significación, coincide con estudios recientes que distinguen el perfeccionismo adaptativo y desadaptativo, donde éste último se asocia con una menor autoconfianza (Smith et al., 2021). Por ese motivo, el hecho de impulsar un perfeccionismo adaptativo es útil para la mejora de la resiliencia de los deportistas mientras se encuentran en una competición. Como se ha dicho en los resultados, la ansiedad competitiva es una variable muy compleja, en la que intervienen muchos factores tanto internos como externos que la condicionan según un momento determinado. Esa afirmación también la podemos encontrar en investigaciones

actuales como la de González & Pérez (2022), lo que sugiere que, para poder profundizar en esta variable, se deben realizar análisis integrales y exhaustivos. Además, según Stoeber et al. (2020), la tendencia positiva entre el perfeccionismo orientado hacia los demás y la ansiedad somática puede ser consecuencia de la presión y expectativas que los deportistas perciben por parte de los demás. No obstante, el hecho de no ser estadísticamente significativo, como se ha mencionado en varios apartados de este trabajo, se puede deber, entre otros factores, a la muestra tan reducida, como observamos en estudios recientes como el de García & Ruíz (2022), donde destacan la relevancia de tener un cierto número de muestra para llegar al nivel de significación en los análisis estadísticos.

Respecto a la relación entre auto-diálogo negativo y la ansiedad competitiva, es una tendencia que también se había mencionado en otros estudios, mostrando cómo los pensamientos negativos que se tienen durante la competición afectan a la activación somática y las reacciones del cuerpo ante el estrés en la pista (Rodríguez & Sánchez, 2020). No obstante, se ha visto, sobre todo, una tendencia de correlación positiva entre desorientación cognitiva y ansiedad cognitiva, un planteamiento que observamos en lo que plantean tanto Fritsch et al. (2022) como Robin et al. (2022). Estos últimos, además, destacan la importancia de usar un auto-diálogo positivo con la finalidad de ser capaz de anticipar emociones negativas que puedan surgir mientras se compite y así poder reenfocar la atención al momento presente. Respecto a las correlaciones negativas encontradas entre auto-diálogo negativo y las dimensiones del perfeccionismo, concretamente con el auto-orientado y el socialmente prescrito, Fritsch et al. (2022) también hablan de que el auto-diálogo negativo y la desorientación cognitiva pueden causar desconexión en el deportista mientras compite, pudiendo ser perjudicial para la obtención de un rendimiento óptimo en la pista mientras compite.

Finalmente, aunque no hubo diferencias significativas entre hombres y mujeres, las tendencias muestran que el género puede afectar ligeramente en la forma de manejar los aspectos cognitivos y emocionales cuando perciben ansiedad durante una competición. En relación a esas diferencias, encontramos estudios que recomiendan una investigación más profunda sobre ello (Lee & Kim, 2021).

## **8. CONCLUSIONES**

El presente Trabajo de Fin de Máster (TFM) ha sido un reto y un desafío muy importante para mí tanto desde el ámbito profesional como personal. Desde el momento en que tuvimos que confirmar el tema para realizarlo, elegí el tenis, un deporte que personalmente me apasionaba desde hacía tiempo. A partir de ahí, decidí investigar sobre cómo afecta tanto el perfeccionismo y el auto-diálogo que los tenistas presentan durante una competición en su ansiedad competitiva, ya que considero que son variables relevantes a la hora de poder conseguir un rendimiento óptimo en la pista mientras se compite.

Este proceso de realización del TFM a lo largo del curso ha sido muy duro, con muchas trabas y frustraciones, sobre todo de cara a encontrar el número final de muestra que había pensado en un principio, ya que ha sido muy difícil acceder a los clubes y escuelas de tenis por la falta de respuesta por parte de éstos. Aunque siempre he tenido una motivación alta y unas ideas claras, he tenido muchas limitaciones de acceso a tenistas, y dificultades de tiempo que han hecho que la muestra final haya sido mucho más reducida de lo que hubiese querido, restringiendo los resultados que se han obtenido, junto con su fiabilidad y validez. Soy consciente de que los datos que he obtenido y que muestro son poco concluyentes debido a la poca fiabilidad y validez derivada de la muestra tan reducida que he podido conseguir, pero pienso que las tendencias son interesantes para explorar la misma temática realizando estudios posteriores con una ampliación de la muestra final que sea significativa. Muchas de las correlaciones positivas que esperaba encontrar al realizar este trabajo no han sido estadísticamente significativas, no por el hecho de no existir, sino por la falta de un fundamento más sólido.

Aparte de estas limitaciones mencionadas, este trabajo también me ha ayudado mucho a crecer como persona, aumentando mi capacidad de adaptación, flexibilidad y resiliencia frente a todas las dificultades que me he ido encontrando en el camino. En esa misma línea, me ha hecho tener mayor humildad ante el hecho de saber que, aunque le he dedicado mucho esfuerzo y horas a ello, siempre puede ser mayor, además de ver cómo los resultados no salían como esperaba. Durante este

proceso he tomado decisiones, cambiado los objetivos específicos para ajustarlos mejor a aquello que se quería estudiar y, sobre todo, he logrado tener mayor tolerancia a la incertidumbre y mayor paciencia en los momentos más duros. Por último, he conseguido mostrar una visión crítica hacia mi propio trabajo. Desde una perspectiva profesional, me ha permitido aprender a usar el programa estadístico JASP 0.19.3. de una forma más óptima, ya que no recordaba cómo realizar los análisis de forma correcta. Asimismo, he podido observar, aunque sólo han sido tendencias, cómo es la realidad de los tenistas que han participado en el estudio y cómo les afectan aspectos presentes en la pista durante una competición, como la presión tanto interna como externa, autoexigencia o miedo a fallar, además de sus pensamientos cuando se encuentran en la pista, factores clave para conseguir el máximo rendimiento de los deportistas.

Aunque ha sido un camino duro y los resultados no han sido significativos, el compromiso que he mantenido incluso en los momentos donde hubo más incertidumbre siempre ha sido máximo. Me ha servido mucho de cara a futuros trabajos en el ámbito profesional, ya que éste me ha hecho aprender y crecer respecto a la correcta realización de un trabajo de investigación. Por último, mencionar que al realizar este TFM no sólo he aprendido a realizar un trabajo de investigación de una forma más óptima, sino también a confiar en mí y a creer hasta el final, lo cual ha reforzado aún más mi vocación de psicóloga deportiva y de seguir investigando con la finalidad de mejorar el apoyo psicológico necesario a los/as deportistas, no sólo en sus momentos de éxito, sino también en sus derrotas.

## **9. LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

En el siguiente trabajo nos hemos encontrado varias limitaciones que han resultando siendo barreras que han impedido acabar realizándolo de forma eficaz y con la precisión y fiabilidad con la que se contaba tener en un principio. Por ello, como aptitud imprescindible en un profesional de la psicología, se tuvo que desarrollar la capacidad de adaptación según el contexto, en este caso adverso, que se iba presentando con el paso del tiempo.

A continuación vamos a presentar cinco de las limitaciones más importantes que se han podido encontrar a lo largo del trabajo:

- Muestra final de tenistas reducida: finalmente se ha obtenido una muestra final mucho más reducida de la planteada en un primer momento, debido a que, aunque se contactó con muchos de los clubes de tenis en España, la mayoría con sede en Madrid, solamente jugadores/as de tres de ellos participaron respondiendo el Google Forms que se les envió. A partir de ahí, se insistió con otros clubes con los que no se había contactado pero ninguno dió respuesta.
- Tiempo limitado para encontrar la muestra y realizar el análisis de datos: esta limitación va en la misma línea que la anterior. Además de las pocas respuestas por parte de clubs y jugadores de tenis, el tiempo disponible que se ha tenido para distribuir el Google Forms no ha sido el suficiente para llegar hasta el suficiente número de población diana.

Esta falta de tiempo también ha hecho que se haya decidido comparar sólo dos de las tres variables estudiadas, el perfeccionismo y la ansiedad competitiva y la relación entre ellas, además de la diferencia que hay entre los datos sociodemográficos de los participantes, ya que se ha priorizado comparar dichas variables de forma exhaustiva en lugar de añadir una tercera variable (auto-habla) y evaluarlo de forma más superficial.

- Dificultad para tener una muestra dentro de un sólo rango de la población: un mismo rango de la población se entiende, por ejemplo, sólo adolescentes o sólo adultos. En el presente trabajo se ha tenido que contar con un rango más amplio de lo que se planteó en un primer momento, finalmente teniendo edades entre 16 y 30 años.
  
- Falta de consistencia interna: algunos cuestionarios, como el CSAI-2R y el CECD, han mostrado una falta de fiabilidad y de consistencia interna, y eso se puede deber a una muestra de participantes reducida, la presencia de ítems negativos dentro de la misma escala o que haya subescalas con ítems que midan conceptos distintos.
  
- Falta de estudios existentes: al buscar artículos sobre la temática sobre la que quería investigar, no encontré la cantidad de estudios que esperaba, y eso también es un factor que ha podido perjudicar a la hora de realizar el trabajo de forma más completa.

## **10. FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN E IMPLICACIONES**

Actualmente no existen muchos estudios de ideas sobre futuras investigaciones para explicar la relación entre las variables de perfeccionismo y auto-diálogo con la ansiedad competitiva. Sin embargo, se van a mencionar un seguido de ideas y propuestas que se podrían realizar en un futuro siguiendo la línea de este trabajo. En primer lugar, como se ha mencionado a lo largo del trabajo, se podría realizar el mismo estudio con una muestra final mucho más grande, para que permita asegurar una mayor fiabilidad y consistencia interna de los cuestionarios, consiguiendo una base más sólida para la generalización de los resultados. Siguiendo esa línea de trabajo, se podría implicar al entrenador como figura influyente que ayude al tenista a comprender de una mejor forma el uso del auto-diálogo en situaciones de entrenamiento y de competición.

A partir de los resultados y conclusiones obtenidas en el trabajo se podrían realizar nuevos estudios con la finalidad de conocer con más profundidad la relación entre las variables de perfeccionismo, ansiedad competitiva y auto-diálogo en tenistas. Una opción de futura investigación que puede ser útil para observar la continuación y la evolución de los tenistas de la muestra estudiada sería hacer un estudio longitudinal a lo largo de la temporada actual o de varias temporadas. Además, el auto-diálogo usado por los tenistas se podría conocer de forma más detallada mediante métodos cualitativos como entrevistas o diarios personales, con el fin de realizar la investigación de una manera más individualizada y personalizada. Respecto a las otras dos variables, puede resultar útil determinar si los programas basados en reducir la ansiedad y el perfeccionismo desadaptativo tienen una eficacia suficiente para usarlos en contextos de competición.

### **Consideraciones finales**

El presente trabajo ha sido redactado cuidando aspectos formales de estilo APA 7a Edición, respetando un lenguaje inclusivo e integrador. Por otro lado, el diseño ha respetado el cuidado de políticas medioambientales, tanto en la búsqueda de datos y usos de IA como apoyo a la redacción como en el gasto de recursos naturales (p. ej., papel, desplazamientos). Por último, se reconoce que el trabajo es

original y se encuentra en los límites permitidos una vez aplicado el filtro anti-plagio (< 20%).

## 11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, E.M., Lois, G. & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.  
<https://www.researchgate.net/publication/6509318>
- Cordellat, A. & Valenciano, R. (2022). Estudio descriptivo sobre el uso del auto-habla en tenistas profesionales Descriptive study on the use of self-talk in professional tennis players. *Retos* (45), 996-1001.  
<https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/ddda9062-6cec-4a4b-a007-c80b45bfa3d2/content>
- Cox, B.J., Enns, M.W., & Clara, I.P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3), 365-373.  
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.14.3.365>
- Declaración Helsinki (2024). Declaración de Helsinki de la AMM - Principios Éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos. *Asociación Médica Mundial*.  
<https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Díaz, J. (s.f., pp. 542-544). Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario [Tesis Doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio institucional de la Universidad de Málaga (RIUMA) [riuma.uma.es](http://riuma.uma.es)

- Fletcher, K. L., & Shim, S. S. (2019). How do adolescents approach social relationships?: The cost of perfectionistic concerns. *Personality and Individual Differences, 147*, 177-182. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.029>
- Fritsch, J., Feil, K., Jekauc, D., Latinjak, A.T., & Hatzigeorgiadis, A. (2022). The relationship between self-talk and affective processes in sports: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 17*(1), 482-515. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.2021543>
- Fritsch, J., Jekauc, D., Elsborg, P., Latinjak, A. T., Reichert, M., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Self-talk and emotions in tennis players during competitive matches. *Journal of Applied Sport Psychology, 34*(3), 518–538. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1821406>
- Georgakaki, S. K. & Karakasidou, E. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers. *Psychology, 8*, 677-699. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.85044>
- Gigova, I. (2024). Study on Anxiety in Adolescent Tennis Players. *International Scientific Journal for Smart Innovations: Recreation, Wellness Industry and Niche Tourism, 6*(2), 39-43. [https://scjournal.globalwaterhealth.org/wp-content/uploads/2025/03/5.Gigova\\_I\\_p.39-43\\_STUDY-ON-ANXIETY-IN-ADOLESCENT-TENNIS-PLAYERS.pdf](https://scjournal.globalwaterhealth.org/wp-content/uploads/2025/03/5.Gigova_I_p.39-43_STUDY-ON-ANXIETY-IN-ADOLESCENT-TENNIS-PLAYERS.pdf)
- González Hernández, J., (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. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a5>

- González-Hernández, J., & Muñoz-Villena, A. J. (2019). Perfectionism and sporting practice: Functional stress regulation in adolescence. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 35(1), 148–155.  
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.1.1326541>
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1125-1136. [10.1016/S0191-8869\(02\)00003-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00003-X)
- Hardy, J., Gammage, K. L. y Hall, C. R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15(3), 306-318. [10.1123/tsp.15.3.306](https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.306)
- Harris, D. J., Vine, S. J., Eysenck, M.W., & Wilson, M. R. (2021). Psychological pressure and compounded errors during elite-level tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 101987.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101987>
- Hewitt, P. L. (2020). Perfecting, belonging, and repairing: A dynamic-relational approach to perfectionism. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 61(2), 101-110. <https://doi.org/10.1037/cap0000209>
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 235-270.  
<https://psycnet.apa.org/buy/2018-13955-001>
- İlhan, A. (2024). The effect of psychological skills training on anxiety, motivation, attention and service scores in tennis players. *International Journal of*

*Contemporary Educational Studies (IntJCES)*, 10(2), 127-139.

10.61087/IntJCES.2024.17

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449-478.

<https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>

Konstantinou, G. N., Kloiber, S., & Blumberger, D. M. (2025). The Mental Game of Tennis: A Scoping Review and the Introduction of the Resilience Racket Model. *Sports*, 13(5), 130. <https://doi.org/10.3390/sports13050130>

Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L. & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, Negative Social Feedback, and Interpersonal Rumination in Depression and Social Anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(4), 297-308.

[10.1037/a0025032](https://doi.org/10.1037/a0025032)

Penalva Salmerón, F. J., Martínez-Gallego, R., Crespo Celda, M., & Guzmán Luján, J.F. (2025). Serving up self-efficacy: how modern training methods empower elite junior tennis players. *Retos*, 66, 714-729.

<https://doi.org/10.47197/re-tos.v66.106976>

Prapavessis, H., Cox, H. & Brooks, L. (1996). A test of Martens, Vealey and Burton's theory of competitive anxiety. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 28(1), 9-24.

[https://www.researchgate.net/publication/14459418\\_A\\_test\\_of\\_Martens\\_Vealey\\_and\\_Burton%27s\\_theory\\_of\\_competitive\\_anxiety](https://www.researchgate.net/publication/14459418_A_test_of_Martens_Vealey_and_Burton%27s_theory_of_competitive_anxiety)

- Randles, D., Flett, G. L., Nash, K. A., McGregor, I. A. & Hewitt, P. L. (2010). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences*, 49, 83-87. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.002>
- Robin, N., Carien, R., & Dominique, L. (2022). Tennis Service Performance in Beginners: The Effect of Instructional Self-Talk Combined With Motor Imagery. *Journal of Motor Learning and Development*, 10(1), 200-211. Retrieved May 26, 2025, from <https://doi.org/10.1123/jmld.2021-0044>
- Robin, N., Dominique, L., Guillet-Descas, E., & Hue, O. (2022). Beneficial effects of motor imagery and self-talk on service performance in skilled tennis players. *Frontiers in psychology*, 13, 778468. [10.3389/fpsyg.2022.778468](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.778468)
- Rodríguez-Franco, A.; Carlo, G.; Valdivia-Moral, P.; González-Hernández, J. (2023). Be Prosocial My Friend: The Social Disconnection Model of Perfectionism in Adolescents Immersed in Competitive Sport. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20(4), 2887. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042887>
- Sellars, P. A., Evans, L., & Thomas, O. (2016). The Effects of Perfectionism in Elite Sport: Experiences of Unhealthy Perfectionists. *The Sport Psychologist*, 30(3), 219-230. Retrieved May 26, 2025, from <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0072>
- Sharma, A., Lal, M., & Kumar, A. (2025). Competitive anxiety and stress: A study of combative and non-combative sports. *International Journal of Physiology, Sports and Physical Education* 2025; 7(1): 83-86. <https://www.doi.org/10.33545/26647710.2025.v7.i1b.107>

- Song, Y., Lin, H., Wang, B., & Yang, M. (2024). Factors and Measures Affecting Players' Psychology in Tennis. *Journal of Social Science Humanities and Literature*, 7(3), 106-111. 10.53469/jsshl.2024.07(03).14
- Stoeber, J., Smith, M. M., Saklofske, D. H., & Sherry, S. B. (2021). Perfectionism and interpersonal problems revisited. *Personality and Individual Differences*, 169, 110106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110106>
- Tang, G. (2024). The Role of Tennis in Promoting Students' Physical Health and Psychological Development. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 33(4), 1-11. [\[PDF\] rpd-online.com](#)
- Taylor, J. J., Papay, K. A., Webb, J. B., & Reeve, C. L. (2016). The good, the bad, and the interactive: Evaluative concerns perfectionism moderates the effect of personal strivings perfectionism on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 95, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.006>
- Terzioğlu, Z. A., & Çakir-Çelebi, G. (2024). The effects of the Mindfulness, Acceptance and Self-Compassion in Sport (MASCS) program on the sport anxiety and self-compassion of elite tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 37(1), 121–141. <https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2370794>
- Thibodeaux, J., & Winsler, A. (2021). Stay Positive: Self-Talk in Relation to Motivational Climate, Goal Orientation, and Self-Talk Encouragement in Tennis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(4), 769–780. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1918323>

Vincent, M., Fuster, A., Pérez-Marco, M., & Del Pilar Aparicio-Flores, M. (2025). Spanish Validation of Hewitt's Multidimensional Perfectionism Scale-Short Form. *Journal Of Psychoeducational Assessment*.  
<https://doi.org/10.1177/07342829251329451>

Wang, M. (2025). Interpersonal Support, Self-regulation, and Self-esteem Effects on Anxiety and Thriving: Evidence from Junior Tennis Players. *2024 International Conference on Social Sciences and Educational Development (ICOSSED 2024)* (pp. 332-342). Atlantis Press.  
[https://doi.org/10.2991/978-2-38476-382-5\\_34](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-382-5_34)

Yüceant, M. (2022). Investigation of Stress, Anxiety, Depression and Psychological Well-Being Levels of Individuals who Regularly Play Tennis. *Education Quarterly Reviews*, 5(2), 270-281. 10.31014/aior.1993.05.02.488

## 12. ANEXOS

### ANEXO 1: Capturas del Google Forms que se ha pasado a los participantes

#### PRESENTACIÓN Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

## ¿Qué te dices y escuchas cuando compites?

Hola, me llamo Julia, me gustaría ayudar a jóvenes tenistas a entender y mejorar sus habilidades psicológicas. El objetivo es ver cómo se puede ayudar a los tenistas a que sean conscientes de cómo se hablan a sí mismos (de forma positiva o negativa), además de identificar cómo influye en tus sensaciones pista durante una competición. Por último, me comprometo a cumplir y respetar tu anonimato y confidencialidad, asegurando que la información no supone ningún riesgo personal. Gracias de antemano

#### **Consentimiento Informado y protección de datos.**

De acuerdo con lo que se explicó previamente, por favor responda y seleccione **si** o **no** según sea el caso

	Si	No
Me han informado del obje...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comprendo que no hay nin...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comprendo que no recibiré...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doy Autorización para utili...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me reservo la decisión de ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Sección 2 de 7

Sociodemográficos

SEXO \*

EDAD \*

CATEGORÍA \*

RANKING (en el caso de tener puntos ATP)

TIEMPO DE ENTRENAMIENTO SEMANAL \*

NIVEL ACADÉMICO \*

## SECCIÓN 3

Sección 3 de 7

A continuación, me gustaría que calificara cada ítem en una escala de 1 a 10.

Descripción (opcional)

1. ¿Cuánto considero que me esfuerzo para conseguir mis objetivos? \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NO ME ESFUERZO NADA           ME ESFUERZO AL MÁXIMO

Escala para la Intensidad de Dolor Percibido

<b>RATING OF PERCEIVED EXERTION</b>	10	<b>Maximal Exertion</b> Cannot push any harder
	9	<b>Very Hard Activity</b>
	8	<b>Hard Activity</b> Difficulty breathing, unable to speak
	7	<b>Hard Activity</b> Heavy sweating, difficulty speaking
	6	<b>Moderate Activity</b> Moderate sweating, able to speak
	5	<b>Moderate Activity</b> Speaking is easy, light sweating
	4	<b>Light Activity</b> Breaking a sweat, comfortable speaking
	3	<b>Light Activity</b> Comfortable, slight difficulty breathing
	2	<b>Minimum Activity</b> Barest exertion
	1	<b>Resting</b> No exertion

2. ¿Cuánto tiempo pienso en el dolor de mi cuerpo mientras entreno o compito? \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0%	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	100 %

⋮

3. ¿Cuánto interfiere mi dolor a mi rendimiento cuando entreno o compito? \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
NADA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	TODO

4. ¿Cuánto es el dolor que percibes de manera habitual durante entrenamientos/competiciones? (de media) \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. ¿Cuánta sería la intensidad del peor dolor que percibes durante entrenamientos/competiciones? \*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## SECCIÓN 4: CUESTIONARIO IAP

1. Está bien mostrar a los demás que no soy perfecto/a \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Me juzgo a mí mismo en función de los errores que cometo delante de otras personas \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Haré casi cualquier cosa para encubrir un error \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

4. Los errores son mucho peores si se cometen en público que en privado \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

5. Intento presentar siempre una imagen de perfección \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

⋮

6. Sería horrible hacer el ridículo delante de los demás \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

7. Si parezco perfecto, los demás me verán de forma más positiva \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

8. Reflexiono sobre los errores que he cometido delante de los demás \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Nunca dejo que los demás sepan lo mucho que trabajo en las cosas \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

10. Me gustaría parecer más competente de lo que realmente soy \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. No importa si hay algún defecto en mi aspecto \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. No quiero que la gente me vea hacer algo a menos que lo haga muy bien \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

13. Siempre debería guardarme mis problemas para mí \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

⋮

14. Debería resolver mis propios problemas en lugar de admitirlos ante los demás \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

15. Debo aparentar que controlo mis acciones en todo momento \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

16. Está bien admitir los errores ante los demás \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

...

17. Es importante actuar perfectamente en situaciones sociales \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Realmente no me importa estar perfectamente arreglado \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Admitir el fracaso ante los demás es lo peor que se puede hacer \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Odio cometer errores en público \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Intento guardarme mis defectos para mí \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. No me importa cometer errores en público \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

...

23. Necesito que me vean perfectamente capaz en todo lo que hago \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Fracasar en algo es horrible si otras personas lo saben \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

25. Es muy importante que siempre parezca que estoy "al tanto de todo" \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

...

26. Siempre debo parecer perfecto/a \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

27. Me esfuerzo por parecer perfecto/a ante los demás \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

## SECCIÓN 5: CUESTIONARIO CSAI-2R ADAPTADO

Estoy muy inquieto/a \*

- |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo \*

- |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Estoy seguro de mí mismo \*

- |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Noto mi cuerpo tenso \*

- |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Me preocupa perder \*

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Siento tensión en mi estómago \*

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estoy seguro/a de que puedo hacer frente al desafío \*

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me preocupa bloquearme ante la presión \*

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mi corazón se acelera \*

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tengo confianza en hacerlo bien \*

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me preocupa un bajo rendimiento \*

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Siento un vacío en el estómago \*

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo \*

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento \*

1	2	3	4
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## SECCIÓN 6: CUESTIONARIO MPS-SF

1. Uno de mis objetivos es ser perfecto/a en todo lo que hago \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

2. Todo lo que hagan los demás debe ser de primera calidad \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Cuanto mejor lo haga, mejor se espera que lo haga \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Me esfuerzo por ser lo más perfecto/a posible \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Es muy importante que sea perfecto/a en todo lo que intento \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Tengo grandes expectativas para las personas que son importantes para mí \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

7. No me exijo nada menos que la perfección \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. No me molestan las personas que no se esfuerzan por superarse \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. El éxito significa que debo esforzarme aún más para complacer a los demás \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Si le pido a alguien que haga algo, espero que lo haga a la perfección \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

11. No soporto ver a la gente cercana cometer errores \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Debo trabajar al máximo de mi potencial en todo momento \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Mi familia espera que sea una persona perfecta \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. La gente no espera menos que perfección de mí \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

15. La gente espera de mí más de lo que soy capaz de dar \*

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## ANEXO 2: Cuestionario CECD

Cuestionario estrategias cognitivas (Anexo XIII, pág 544-546) del documento “Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario [Tesis Doctoral, Universidad de Málaga]”

Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas (CECD, 2001. Mora, García, Toro y Zarco)

Este instrumento pretende medir las estrategias cognitivas (modo de solución de problemas) que emplean los deportistas en la competición deportiva. Sus resultados vienen expresados en tres variables: a) La *eficacia cognitiva* (capacidad del deportista para asumir diferentes situaciones problemáticas), b) *madurez deportiva* (capacidad del deportista para afrontar situaciones problemáticas a través de experiencias previas en situaciones semejantes), y c) *Desorientación* cognitiva (no ser capaz de abordar la situación problemática presentada de forma exitosa).

\*Al final de cada respuesta aparece entre paréntesis a qué variable pertenece la misma: EC= eficacia cognitiva; MD= madurez deportiva; DC= desorientación cognitiva, que el deportista no debe ver.

Sólo se puede contestar UNA respuesta.

1. ANSIEDAD PRECOMPETITIVA.
  - a) Hablar con los compañeros (MD).
  - b) Aislarme o concentrarme (DC)
  - c) Relajación (EC).
  - d) Ejercicio físico (DC).
2. TEMOR AL FRACASO.
  - a) Intentar convencerme de mis posibilidades de éxito (DC).
  - b) Buscar apoyo en lo demás (DC).
  - c) Asumir el fracaso como una realidad más dentro de la práctica deportiva (MD).
  - d) Centrarme en la tarea presente sin pensar en el futuro (EC).
3. AGRESIONES DE CONTRARIOS.
  - a) Responder de forma agresiva en el momento o esperar la ocasión (DC).
  - b) Justificarlo como un lance del juego (EC).
  - c) Restarle importancia (MD).
  - d) Provocarle para que le sancionen los colegiados (DC).
4. ERRORES ARBITRALES.
  - a) Comprender que el error es algo humano (MD).
  - b) Considerar que una situación aislada no es determinante (EC).
  - c) Protestar ese error (DC).
  - d) Restarle importancia (DC).
5. DESAVENENCIAS ENTRE LOS COMPONENTES DEL EQUIPO.
  - a) Intentar aclarar las cosas charlando con los compañeros (MD).
  - b) Provocar una reunión ciñéndome exclusivamente al terreno profesional (EC).
  - c) Aislarme o refugiarme en mí mismo (DC).
  - d) Trasladar a otro la responsabilidad de la situación (DC).

- 
6. DESAVENENCIAS CON EL ENTRENADOR.
- a) No tener en cuenta sus consideraciones (MD).
  - b) Utilizar criterios de rendimiento distintos a los del entrenador (DC).
  - c) Refugiarme en el equipo (DC).
  - d) Intentar aclarar las cosas comentando el tema en concreto (EC).
7. DESAVENENCIAS CON LA DIRECTIVA.
- a) No tener en cuenta sus consideraciones (MD).
  - b) Intentar aclarar las cosas charlando sobre el tema (EC).
  - c) Demostrar mi valía en el terreno de juego (DC).
  - d) Refugiarme en el equipo (DC).
8. PROBLEMAS PERSONALES.
- a) Utilizar el deporte como evasión de mis problemas personales (DC).
  - b) Buscar soluciones al margen de lo deportivo (EC).
  - c) Introducirme en la dinámica de juego (MD).
  - d) Considerar mi faceta deportivo/profesional como prioritaria en ese momento (DC).
9. EXCESO DE CONFIANZA.
- a) No infravalorar al contrario (MD).
  - b) Intentar asegurar siempre la acción (DC).
  - c) Ser consciente de mis capacidades reales siempre (EC).
  - d) Tener presente el riesgo que conlleva tal apreciación (DC).
10. ERRORES PROPIOS NO-TRASCENDENTALES (NO INTERFIEREN EL RESULTADO FINAL)
- a) Considerar que el error es algo humano (MD).
  - b) Restarle importancia (DC).
  - c) Intentar sacar provecho del error (aprender de él) (EC).
  - d) Pensar que mi actuación se valorará globalmente (DC).
11. ERRORES PROPIOS TRASCENDENTALES.
- a) Considerar que el error es algo humano (MD).
  - b) Considerarlo como una posibilidad real de la práctica deportiva (DC).
  - c) No considerarme como el único responsable del resultado final (DC).
  - d) Ver lo positivo de haber asumido ese riesgo, esa responsabilidad (EC).
12. CRÍTICAS DEL PÚBLICO.
- a) Ser consciente de la subjetividad del público (MD).
  - b) Ceñirme en lo posible a las instrucciones del entrenador (DC).
  - c) Buscar apoyo en los compañeros y entrenador (DC).
  - d) Pensar que el único contrario está en el terreno de juego (EC).
13. EXPECTATIVAS DESMESURADAS DE LOS DEMÁS HACIA USTED.
- a) Pensar que yo no soy responsable de los deseos de los demás (DC).
  - b) Intentar cumplirlas en lo posible (DC).
  - c) Ceñirme a la táctica deportiva (MD)
  - d) Anteponer mis propias expectativas a las de los demás (EC).

14. CRÍTICAS NEGATIVAS POR PARTE DE LA PRENSA ESPECIALIZADA.

- a) Analizar la situación en su totalidad (EC).
- b) No considerarlas como un ataque personal (MD).
- c) Evitar conocer esas críticas (DC).
- d) Comprobar otras fuentes de información (DC).

15. AUTOEXIGENCIAS DESMESURADAS.

- a) Ser consciente de mi propia realidad, de mis propias limitaciones (EC).
- b) Ceñirme en lo posible a las instrucciones del entrenador (MD).
- c) Considerar que mi responsabilidad es la misma que la de los demás (DC).
- d) Valorar mi actuación globalmente, por encima de acciones aisladas (DC).

16. FALTA DE CONCENTRACIÓN.

- a) Obligarme a estar atento al juego en todo momento (DC).
- b) Eliminar pensamientos que nada tienen que ver con el momento de juego (DC).
- c) Participar activamente en el juego (MD).
- d) Centrarme en la tarea presente (EC).

17. IMPACIENCIA.

- a) Relajarme (pararme y respirar) (DC).
- b) Centrarme en el momento presente (EC).
- c) Anteponer la seguridad a la rapidez (DC).
- d) Considerar prioritaria la estrategia de juego (MD).

18. RESULTADO ADVERSO.

- a) Considerar el tiempo real de juego y la adecuación táctica (EC).
- b) No considerar ese resultado como un fracaso personal (DC).
- c) Pensar que es algo propio de toda práctica deportiva (MD).
- d) No precipitarme en mi acción de cara a modificar el resultado (DC).

19. TERRENO DEPORTIVO CONTRARIO A LAS EXPECTATIVAS FIJADAS.

- a) Confiar en mi capacidad de adaptación a las condiciones reales (EC).
- b) Pensar que las condiciones son las mismas para mí y para el contrario (DC).
- c) Buscar los aspectos positivos que pueden beneficiar mi actuación (DC).
- d) Centrar la importancia del éxito en la estrategia deportiva (MD).

20. TEMOR ANTE LA POSIBILIDAD DE LESIÓN.

- a) Evitar las situaciones de riesgo. (DC).
- b) Asumir la lesión como una realidad más de la práctica deportiva (MD).
- c) Confiar en mis facultades, en mi preparación (DC).
- d) Introducirme progresivamente en situaciones de mayor riesgo (EC).

21. INFRAVALORACIÓN DE MI CAPACIDAD FÍSICA.

- a) Dosificar el esfuerzo (DC).
- b) Asumir la confianza que el entrenador deposita en mí (MD).
- c) Valorar objetivamente mi capacidad física (EC).
- d) Buscar situaciones que sometan a prueba mi capacidad física real (DC).

### **ANEXO 3: Correspondencia número asignado en JASP - frase cuestionario**

#### SEXO

- 1 → Mujer
- 2 → Hombre

#### CATEGORÍA

- 1 → Senior
- 2 → Cadete
- 3 → Amateur
- 4 → Junior

#### TIEMPO DE ENTRENAMIENTO

- 1 → Más de 10 horas a la semana
- 2 → Menos de 5 horas a la semana
- 3 → Entre 5 y 10 horas a la semana

#### NIVEL ACADÉMICO

- 1 → Secundaria
- 2 → Bachillerato o Formación Profesional
- 3 → Estudios universitarios
- 4 → Estudios Posgrado (p.ej. Máster, Doctorado...)

PREGUNTAS CUESTIONARIO CECD (Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas): los datos de este cuestionario no se han usado finalmente por su baja fiabilidad y consistencia interna, aunque voy a poner la correspondencia que usé en el JASP 0.19.3.

#### **¿Qué haces ante la ansiedad precompetitiva?**

- 1 → Aislarme o concentrarme (DC)
- 2 → Hablar con los compañeros (MD)
- 3 → Relajación (EC)
- 4 → Ejercicio físico (DC)

### **Ante el temor al fracaso...**

- 1 → Intentar convencerme de mis posibilidades de éxito (DC)
- 2 → Buscar apoyo en los demás (DC)
- 3 → Asumir el fracaso como una realidad más dentro de la práctica deportiva (MD)
- 4 → Centrarme en la tarea presente sin pensar en el futuro (EC)

### **Ante agresiones de contrarios...**

- 1 → Responder de forma agresiva en el momento o esperar la ocasión (DC)
- 2 → Justificarlo como un lance del juego (EC)
- 3 → Restarle importancia (MD)
- 4 → Provocarle para que le sancionen los colegiados (DC)

### **Ante errores arbitrales...**

- 1 → Comprender que el error es algo humano (MD)
- 2 → Considerar que una situación aislada no es determinante (EC)
- 3 → Protestar ese error (DC)
- 4 → Restarle importancia (DC)

### **Ante desavenencias entre los componentes del equipo**

- 1 → Intenta aclarar las cosas charlando con los compañeros (MD)
- 2 → Provocar una reunión ciñéndome exclusivamente al terreno profesional (EC)
- 3 → Aislarme o refugiarme en mí mismo (DC)
- 4 → Trasladas a otro la responsabilidad de la situación (DC)

### **Ante desavenencias con el entrenador...**

- 1 → No tener en cuenta sus consideraciones (MD)
- 2 → Utilizar criterios de rendimiento distintos a los del entrenador (DC)
- 3 → Refugiarme en el equipo (DC)
- 4 → Intentar aclarar las cosas comentando el tema en concreto (EC)

### **Ante desavenencias con la directiva...**

- 1 → No tener en cuenta sus consideraciones (MD)
- 2 → Intentar aclarar las cosas charlando sobre el tema (EC)

3 → Demostrar mi valía en el terreno de juego (DC)

4 → Refugiarme en el equipo (DC)

#### **Ante problemas personales...**

1 → Utilizar el deporte como evasión de mis problemas personales (DC)

2 → Buscar soluciones al margen de lo deportivo (EC)

3 → Introducirme en la dinámica de juego (MD)

4 → Considerar mi faceta deportivo/profesional como prioritaria en ese momento (DC)

#### **Ante un exceso de confianza...**

1 → No infravalorar al contrario (MD)

2 → Intentar asegurar siempre la acción (DC)

3 → Ser consciente de mis capacidades reales siempre (EC)

4 → Tener presente el riesgo que conlleva tal apreciación (DC)

#### **Ante errores propios no-trascendentales (no interfieren en el resultado final)...**

1 → Considerar que el error es algo humano (MD)

2 → Restarle importancia (DC)

3 → Intentar sacar provecho del error (aprender de él) (EC)

4 → Pensar que mi actuación se valorará globalmente (DC)

#### **Ante errores propios trascendentales...**

1 → Considerar que el error es algo humano (MD)

2 → Considerarlo como una posibilidad real de la práctica deportiva (DC)

3 → No considerarme como el único responsable del resultado final (DC)

4 → Ver lo positivo de haber asumido ese riesgo, esa responsabilidad (EC)

#### **Ante críticas del público...**

1 → Ser consciente de la subjetividad del público (MD)

2 → Ceñirme en lo posible a las instrucciones del entrenador (DC)

3 → Buscar apoyo en los compañeros y entrenador (DC)

4 → Pensar que el único contrario está en el terreno de juego (EC)

**Ante expectativas desmesuradas de los demás hacia usted...**

- 1 → Pensar que yo no soy responsable de los deseos de los demás (DC)
- 2 → Intentar cumplirlas en lo posible (DC)
- 3 → Ceñirme a la táctica deportiva (MD)
- 4 → Anteponer mis propias expectativas a las de los demás (EC)

**Ante críticas negativas por parte de la prensa especializada...**

- 1 → Analizar la situación en su totalidad (EC)
- 2 → No considerarlas como un ataque personal (MD)
- 3 → Evitar conocer esas críticas (DC)
- 4 → Comprobar otras fuentes de información (DC)

**Ante autoexigencias desmesuradas...**

- 1 → Ser consciente de mi propia realidad, de mis propias limitaciones (EC)
- 2 → Ceñirme en lo posible a las instrucciones del entrenador (MD)
- 3 → Considerar que mi responsabilidad es la misma que la de los demás (DC)
- 4 → Valorar mi actuación globalmente, por encima de acciones aisladas (DC)

**Ante la falta de concentración...**

- 1 → Obligarme a estar atento al juego en todo momento (DC)
- 2 → Eliminar pensamientos que nada tienen que ver con el momento de juego (DC)
- 3 → Participar activamente en el juego (MD)
- 4 → Centrarme en la tarea presente (EC)

**Ante la impaciencia...**

- 1 → Relajarme (pararme y respirar) (DC)
- 2 → Centrarme en el momento presente (EC)
- 3 → Anteponer la seguridad a la rapidez (DC)
- 4 → Considerar prioritaria la estrategia de juego (MD)

**Ante un resultado adverso...**

- 1 → Considerar el tiempo real de juego y la adecuación táctica (EC)
- 2 → No considerar ese resultado como un fracaso personal (DC)

- 3 → Pensar que es algo propio de toda práctica deportiva (MD)
- 4 → No precipitarme en mi acción de cara a modificar el resultado (DC)

**Ante un terreno deportivo contrario a las expectativas fijadas...**

- 1 → Confiar en mi capacidad de adaptación a las condiciones reales (EC)
- 2 → Pensar que las condiciones son las mismas para mí y para el contrario (DC)
- 3 → Buscar los aspectos positivos que pueden beneficiar mi actuación (DC)
- 4 → Centrar la importancia del éxito en la estrategia deportiva (MD)

**Ante el temor ante la posibilidad de lesión...**

- 1 → Evitar las situaciones de riesgo (DC)
- 2 → Asumir la lesión como una realidad más de la práctica deportiva (MD)
- 3 → Confiar en mis facultades, en mi preparación (DC)
- 4 → Introducirme progresivamente en situaciones de mayor riesgo (EC)

**Ante la infravaloración de mi capacidad física...**

- 1 → Dosificar el esfuerzo (DC)
- 2 → Asumir la confianza que el entrenador deposita en mí (MD)
- 3 → Valorar objetivamente mi capacidad física (EC)
- 4 → Buscar situaciones que sometan a prueba mi capacidad física real (DC)