

LA PRÁCTICA DEL PÁDEL EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN JUGADORES AMATEURS

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

**FACULTAD CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE**



Realizado por: Pelayo Lamas Redondo y Pablo Ortega del Mazo

Año Académico: 2024-2025

Tutor/a: María Rosa Bielsa

Área: diseño de un estudio experimental

Resumen

Este estudio analiza el impacto del pádel en la reducción del estrés percibido en adultos entre 20 y 40 años. Se parte de la base de que el estrés es una respuesta fisiológica y psicológica a situaciones percibidas como amenazantes, tiene efectos negativos significativos para la salud. Muchas investigaciones señalan que la práctica regular de actividad física, sobre todo el deporte, reduce el estrés a través de mecanismos hormonales y psicológicos. Aunque hay una amplia evidencia sobre los beneficios del ejercicio, no hay estudios específicos sobre el pádel. Este trabajo propone un diseño cuantitativo y longitudinal con cuatro grupos: jugadores de pádel noveles, con experiencia, personas que practican otros deportes y personas sedentarias. Se usarán cuestionarios validados (PSS y CAD) para medir el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento. Se espera encontrar que la práctica habitual de pádel está asociada a niveles más bajos de estrés y a mejores estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: estrés, pádel, estrategias de afrontamiento, actividad física.

LA PRÁCTICA DEL PÁDEL EN LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS EN JUGADORES AMATEURS

INTRODUCCIÓN

- El estrés afecta a la salud física y mental de la población adulta.
- La actividad física es eficaz para la reducción de los niveles de estrés.
- ¿Es el pádel una herramienta útil en su regulación?
- Relación de la práctica regular de pádel con la disminución del estrés percibido



OBJETIVOS E HIPÓTESIS



Objetivo principal

- Analizar si los niveles de estrés disminuyen en jugadores amateurs de pádel en comparación con quienes no lo practican

Hipótesis principal



Las personas que practican pádel tendrán menor nivel de estrés que quienes no lo practican

METODOLOGÍA

- Estudio cuantitativo, longitudinal y comparativo.
- 160 participantes hombres y mujeres divididos en cuatro grupos según su actividad física
- Se mide estrés percibido y estrategias de afrontamiento al inicio del estudio y a los 6 meses.
- Datos recogidos mediante cuestionarios online
- Análisis estadístico SPSS



Personas de 20 a 40 años

Residentes en la comunidad de Madrid

Jugadores de pádel mínimo una vez por semana

Practicantes y no practicantes de otra actividad física



No comprenden el castellano

Lesiones físicas o patologías psicológicas relevantes

No compromiso durante los seis meses del estudio



EQUIPO INVESTIGADOR



- Investigador principal (CAFD): coordinación proyecto y supervisión de recogida y gestión de datos.
- Investigador secundario (Psicólogo deportivo): asesoramiento aspectos psicológicos, análisis de resultados y colaboración en establecimiento de conclusiones.



VIABILIDAD

- Estudio de bajo coste
 - Acuerdos de colaboración y beca de investigación
-  Subjetividad de los cuestionarios y representatividad geográfica limitada

PALABRAS CLAVE

Estrés, pádel, estrategias de afrontamiento y actividad física.

Abstract

This study analyzes the impact of padel on reducing perceived stress in adults between the ages of 20 and 40. It is based on the premise that stress is a physiological and psychological response to situations perceived as threatening and has significant negative effects on health. Many studies indicate that regular physical activity, especially sports, reduces stress through hormonal and psychological mechanisms. Although there is extensive evidence on the benefits of exercise, there are no specific studies on padel. This work proposes a quantitative and longitudinal design with four groups: novice padel players, experienced players, individuals who practice other sports, and sedentary individuals. Validated questionnaires (PSS and CAD) will be used to measure perceived stress and coping strategies. It is expected to demonstrate that regular padel practice is associated with lower levels of stress and better coping strategies.

Keywords: stress, padel, coping strategies, physical activity.

THE PRACTICE OF PADEL IN REDUCING STRESS AMONG AMATEUR PLAYERS

INTRODUCTION

- Stress affects the physical and mental health of the adult population
- Physical activity is effective in reducing stress levels
- Is padel a useful tool for stress regulation?
- Relationship between regular padel practice and the reduction of perceived stress



OBJECTIVES AND HYPOTHESES



Main objective

- To analyze whether stress levels decrease in amateur padel players compared to those who do not practice it

Main Hypothesis



People who play padel will have lower stress levels than those who do not

METHODOLOGY

- Quantitative, longitudinal, and comparative study.
- 160 male and female participants divided into four groups based on their physical activity.
- Perceived stress and coping strategies measured at the beginning and after six months.
- Data collected through online questionnaires.
- Statistical analysis using SPSS.



People aged 20 to 40
Residents of the Community of Madrid
Paddle tennis players who play at least once a week
Individuals who do or do not engage in other physical activities



Do not understand Spanish
Relevant physical injuries or psychological conditions
No commitment during the six months of the study

RESEARCH TEAM



- Principal Investigator (Sport Sciences): project coordination and supervision of data collection and management.
- Secondary Investigator (Sports Psychologist): guidance on psychological aspects, análisis of results, and collaboration in drawing conclusions.,



FEASIBILITY

- Low-cost study
 - Collaboration agreements and research grant
-  Subjectivity of questionnaires and limited geographical representativeness

KEYWORDS

Stress, padel, coping strategies, and physical activity.

Índice

1	Introducción.....	8
1.1	El estrés.....	8
1.2	El papel del deporte en la disminución del estrés.....	9
1.3	El pádel.....	10
2	Justificación.....	11
3	Objetivos e hipótesis	13
3.1	Objetivo general.....	13
3.2	Objetivos específicos.....	13
3.3	Hipótesis principal.....	13
3.4	Hipótesis secundarias.....	13
4	Metodología	14
4.1	Diseño de investigación.....	14
4.2	Muestra.....	14
4.3	Variables y material de medida	15
4.4	Procedimiento.....	17
4.5	Análisis de datos.....	19
5	Equipo investigador.....	20
6	Viabilidad	21
7	Objetivos de desarrollo sostenible	25
8	Referencias.....	26
9	Anexos	30
	Anexo A. Explicación del estudio y consentimiento informado	30
	Anexo B. Autoinforme	31
	Anexo C. Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE)	32
	Anexo D. Cuestionario de la Escala de Estrés Percibido.....	34
	Anexo E: Cronograma.....	36

Índice de Figuras

Figura 1. <i>Efectos del estrés en el Sistema Inmune</i>	9
--	---

Índice de Tablas

Tabla 1. <i>Resumen de materiales y costes del estudio</i>	22
--	----

1 Introducción

1.1 El estrés

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica provocada ante situaciones interpretadas por el sistema nervioso como amenazantes o desafiantes, pudiendo provenir de cualquier situación (Ramírez y Hernández, 2006). Se debe diferenciar entre estrés y ansiedad, siendo el primero una respuesta a una amenaza en una situación específica y el segundo una reacción del cuerpo al estrés (Sandi y Haller, 2015) considerándose ambas definiciones dentro del mismo espectro, teniendo una prevalencia del 4% a nivel mundial (Organización Mundial de la Salud, 2023) siendo las personas de edad comprendida entre 18 y 39 años las que sufren mayor estrés (Universidad Complutense de Madrid, 2020).

1.1.1 Sintomatología del estrés

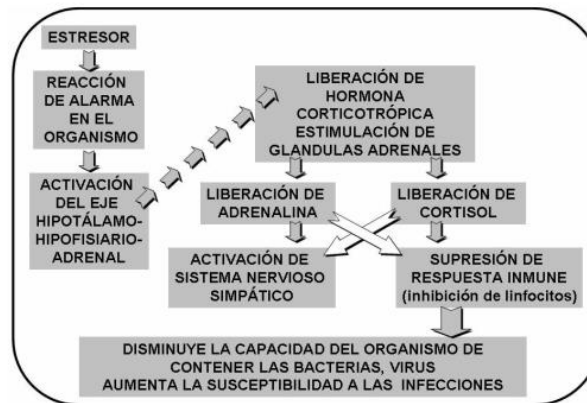
La Organización Mundial de la Salud (2023) apunta que el estrés puede dificultar la relajación y la concentración, provocando ansiedad o irritabilidad, pudiendo causar síntomas físicos como dolores de cabeza, malestar estomacal, escalofríos, sudor, problemas para dormir, ritmo cardíaco acelerado, vómitos, mareos, dolor en el pecho, temblores, dolores o tensión muscular, dificultad para recobrar el aliento y cambios en el apetito, entre otros.

1.1.2 Funcionamiento de la respuesta de estrés ante los estímulos

La respuesta de estrés se relaciona con la activación del Sistema Nervioso Autónomo (SNA) ocurriendo ante la percepción de un estresor, estimulando a los tejidos nerviosos con hormonas del estrés, incrementando su tasa metabólica impidiendo en ocasiones que los órganos no tengan la capacidad de relajarse, ocurriendo las disfunciones y dando lugar a los síntomas psicósomáticos (Wimbush y Nelson, 2000). En la Figura 1 se explica la forma en la que actúa el estrés en el sistema inmune.

Figura 1

Efectos del estrés en el Sistema Inmune (Ramírez y Hernández, 2006)



La respuesta de estrés ante un estímulo libera cortisol, adrenalina, noradrenalina, vasopresina y aldosterona, ayudando al mantenimiento del cuerpo en estado de alerta mediante la provocación de distintos síntomas físicos (Cuatrecasas, 2009). Estas hormonas fomentan que los órganos no se relajen y aparezcan dificultades para controlar las respuestas de estrés ante la falta de estrategias de afrontamiento (Ávila, 2014).

1.1.3 Estrategias de afrontamiento

El Manual de Inoculación de estrés (Meichenbaum, 1987) describe las técnicas de control del estrés más eficaces hace casi 40 años, enumerando técnicas de relajación, meditación y la práctica del ejercicio. Hoy en día podemos observar en los diferentes estudios como el control del estrés sigue la misma línea, analizando la interacción entre la relajación y la implantación de hábitos saludables, como el deporte.

1.2 El papel del deporte en la disminución del estrés

La práctica deportiva tiene beneficios tanto a nivel físico como psicológico, siendo los principales la mejora de la salud cardiovascular, el aumento de la fuerza muscular y ósea, control de peso, reducción del estrés y la ansiedad, disminución de trastornos del estado de ánimo e incremento de autoestima (Pérez, 2025).

Según Heinemann (1994), “el deporte debe ser entendido como un servicio que responde a las aspiraciones de las personas, ofreciendo una fuente de relajación, diversión, aventura, y como un medio para la presentación personal, adaptación social y la obtención de prestigio” entendiéndose por tanto que no sólo se relaciona con el bienestar físico, sino que incide de forma directa en el área psicológica.

La práctica deportiva tiene especial influencia en la mejora del estado de ánimo mediante la liberación de endorfinas y la reducción de los niveles de cortisol (Stults-Kolehmainen y Sinha, 2014). Casado et al. (2014) muestra en su estudio que los niveles de estrés laboral disminuyen con la práctica de ejercicio físico, con niveles más bajos para aquellos que practican ejercicio de forma diaria.

1.2.1 La práctica deportiva en España

A día de hoy, el deporte forma parte de la vida diaria de muchas personas, siendo los deportes más practicados en España el fútbol, baloncesto, ciclismo, tenis y pádel (Carpio, 2025).

En el 2023, un artículo publicado en la revista El Mundo (Merino, 2024) analizó los deportes más practicados por la población madrileña, situándose el pádel en el primer puesto. La implantación del pádel en España es una práctica relativamente nueva, no habiendo muchos estudios que analicen su práctica con la disminución del estrés, aunque como se ha mencionado anteriormente, la práctica deportiva en sí misma mejora los síntomas del estrés.

1.3 El pádel

El pádel es un deporte de raqueta, muy similar al tenis, aunque más frenético, teniendo su origen en el tenis y el bádminton (Sánchez-Alcaraz, 2013) constando de tres elementos básicos: una pelota, una pala y una pista que generalmente está formada por paredes de cristal (Gutiérrez et al., 2024).

Es un deporte que en las últimas décadas ha experimentado un crecimiento exponencial a lo largo de los años tras el COVID-19 (Sánchez-Alcaraz et al., 2023) situándose dentro de los 8 deportes más practicados en España, siendo practicado

por más de 4.5 millones de personas en España al año (Courel et al., 2018). La población adulta es la que más practica este deporte (Sánchez-Alcaraz et al., 2019).

La actividad física del pádel es predominantemente aeróbica, intercalando acciones explosivas anaeróbicas con periodos de descanso o menor intensidad, teniendo la involucración física y mental parecido sobre todo con el tenis, pero la bibliografía es prácticamente inexistente en cuanto al análisis de los efectos del pádel sobre la condición saludable (Sánchez-Alcaraz y Gómez, 2015).

La investigación de Martinent et al. (2014) evalúa el estrés en jóvenes deportistas de rendimiento, utilizando instrumentos como el RESTQ-Sport, encontrando que variables como el agotamiento emocional y falta de recuperación son relevantes incluso en edades tempranas. Sánchez-Alcaraz et al. (2019) describen en su estudio que la práctica de pádel aporta numerosos beneficios psicológicos como la reducción del estrés, aunque esta tiene riesgos físicos si no se adapta al nivel del practicante debiendo tener en cuenta todos los factores relacionados con la práctica deportiva y no solo los beneficios físicos y psicológicos.

Sánchez-Alcaraz et al. (2018) en su evaluación sobre los parámetros psicológicos en jugadores de pádel muestran que los motivos de la práctica de este deporte son especialmente fitness y de salud teniendo una mayor concepción sobre los beneficios del pádel para la salud, el bienestar y la calidad de vida (Hellín, 2004). La práctica regular y mantenida de pádel durante mínimo un año genera adaptaciones físicas y psicológicas que mejora la autoestima, las estrategias de afrontamiento y los recursos personales para enfrentar los problemas de la vida cotidiana (Courel et al., 2018) aumentando la calidad de vida de las personas (Ramírez et al., 2004).

2 Justificación

El estrés es un factor muy presente en la sociedad que impacta de forma negativa en la calidad de vida, el bienestar psicológico y la salud física (Lazarus y Folkman, 1984) aumentando su prevalencia en las últimas décadas debido al ritmo de vida acelerado.

En este contexto, la actividad física demuestra ser una herramienta eficaz para la reducción del estrés tal y como demuestran estudios como el de Pérez (2025) señalando que la práctica regular de ejercicio contribuye a disminuir la activación fisiológica asociada al estrés y mejora el estado de ánimo.

A pesar de la amplia evidencia existente sobre los beneficios del ejercicio en la gestión del estrés, no se encuentran estudios específicos que analicen el impacto del pádel en esta variable, resultando especialmente llamativo teniendo en cuenta el crecimiento exponencial de este deporte a nivel mundial y, en particular en Madrid, siendo una de las actividades físicas más practicadas (Merino, 2024)

La combinación de esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos intermitentes necesarios en el pádel puede generar efectos fisiológicos y psicológicos relevantes en la respuesta al estrés (Castillo et al., 2022). Además, es practicado mayoritariamente por población adulta (Sánchez-Alcaraz et al., 2019), un grupo especialmente expuesto a situaciones estresantes cotidianas.

Estudiar cómo se relaciona la práctica del pádel con los niveles de estrés en población adulta puede aportar información valiosa tanto para la promoción de hábitos de vida saludables como para el diseño de intervenciones basadas en ejercicio físico con objetivos preventivos o terapéuticos. Además, puede contribuir a optimizar el entrenamiento de deportistas amateur, disminuyendo la fatiga percibida y fomentando estrategias de autorregulación emocional.

Por tanto, el presente estudio se justifica por la necesidad de generar evidencia científica específica sobre los efectos del pádel en la regulación del estrés en adultos, una temática aún no abordada directamente en la literatura científica, pero respaldada por estudios previos que destacan el valor del ejercicio físico y del deporte en la salud mental.

3 Objetivos e hipótesis

3.1 Objetivo general

El objetivo general de este estudio es analizar si los niveles de estrés de jugadores amateurs de pádel disminuyen en comparación con personas que no lo practican.

3.2 Objetivos específicos

- Analizar las diferencias en las estrategias empleadas para la gestión del estrés entre los jugadores amateurs de pádel y los no practicantes.
- Medir y comparar los niveles de estrés percibido en jugadores amateurs de pádel y personas que practican otros deportes.
- Examinar la diferencia de los niveles de estrés entre personas que practican pádel y personas que no practican ningún deporte.
- Identificar la relación entre la frecuencia de la práctica de pádel y la reducción de los niveles de estrés de los jugadores amateurs.

3.3 Hipótesis principal

Los niveles de estrés serán menores en personas que practiquen pádel en comparación con quienes no lo practican.

3.4 Hipótesis secundarias

- **H1:** Los jugadores de pádel tendrán mejores estrategias de afrontamiento del estrés
- **H2:** Los jugadores amateurs de pádel presentarán niveles de estrés más bajos que las personas que no lo practican.
- **H3:** Los niveles de estrés serán menores en los jugadores de pádel amateur en comparación con las personas que no practican deporte.
- **H4:** Cuanta más frecuencia de la práctica de pádel, menores serán los niveles de estrés percibidos.

4 Metodología

4.1 Diseño de investigación

El diseño del presente trabajo corresponde a un estudio cuantitativo, no experimental, comparativo-correlacional y longitudinal, recogiendo información tanto al comenzar el estudio como seis meses después de su inicio. La metodología será mixta, utilizando instrumentos cuantitativos y cualitativos para recopilar la información.

4.2 Muestra

Basándonos en criterios utilizados en estudios previos como el de Sánchez-Alcaraz et al. (2019), que analiza las lesiones en el pádel basándose en diferentes factores y en el estudio de Martinent et al. (2014), que distingue entre perfiles de afrontamiento del estrés en deportistas, se ha decidido dividir la muestra en cuatro grupos: (1) jugadores amateurs de pádel que acaban de comenzar a practicar, (2) jugadores amateurs de pádel con experiencia de al menos un año, (3) personas que realizan otro tipo de actividad física y (4) personas sedentarias. El tamaño muestral debe ser de aproximadamente 40 personas por grupo, con un total de 160 participantes hombres y mujeres.

La selección de la muestra fue no probabilística, seleccionando a los sujetos de manera intencional, en base a los siguientes criterios de selección:

- Criterios de Inclusión:
 - Personas con edad comprendida entre 20 y 40 años
 - Hombre o mujer que empiece a jugar al pádel mínimo una vez por semana
 - Hombre o mujer que lleve mínimo un año practicando pádel
 - Hombre o mujer que realice otro tipo de actividad física.
 - Hombre o mujer que no realice ningún tipo de actividad física
 - Residir en la comunidad de Madrid.

- Criterios de exclusión:
 - Hombres o mujeres que no hablen o comprendan el castellano.
 - Hombres o mujeres que tengan algún tipo de lesión o patología física que afecte a la actividad física.
 - Hombres o mujeres que tengan algún tipo de patología psicológica que pueda influir en el estrés.
 - Cualquier persona que no se vaya a poder comprometer durante los seis meses que dura el estudio.

La muestra será obtenida del club Republic Space, ubicado en Boadilla del Monte, Madrid. A su vez, se realizarán campañas por las redes sociales para promocionar el estudio. Se requerirá la participación de las personas que hagan uso de las instalaciones tanto deportivas (pistas de pádel, tenis, fútbol, piscinas...) como no deportivas (tiendas, peluquería, bares, consultoría...) con el objetivo de poder formar los grupos de trabajo descritos anteriormente.

4.3 Variables y material de medida

Para dar respuesta al objetivo principal del estudio, se han establecido las siguientes variables independientes:

- **Práctica de pádel:**
 - **Definición:** participación activa de los sujetos en sesiones de juego de pádel durante un periodo determinado.
 - **Categoría:** Cualitativa nominal.
 - **Elemento de medición:** Autoinforme (Anexo B)
 - **Unidad de medida:** respuesta dicotómica (sí/no).
 - **Protocolo de medición:** se recopilará mediante autoinforme en el cuestionario administrado al inicio del estudio.
 - **Papel en el estudio:** identificar y comparar a los distintos participantes del estudio.

- **Frecuencia de la práctica de pádel:**

- **Definición:** Frecuencia con la que los participantes realizan pádel.
- **Categoría:** Cuantitativa discreta.
- **Elemento de medición:** Autoinforme (Anexo B).
- **Unidad de medida:** Número de sesiones de pádel por semana
- **Protocolo de medición:** Se medirá el número de veces que los participantes juegan al pádel por semana. La frecuencia será registrada mediante autoinforme. Lo harán al inicio del estudio.
- **Papel en el estudio:** Sirve para evaluar cómo la frecuencia de la práctica del pádel influye en los niveles de estrés percibido.

Actualmente, el estrés percibido es un problema que afecta a la sociedad (Ávila, 2014). Esto a su vez, desencadena en un problema en cuanto a las estrategias para afrontarlo y la gestión emocional ante ello (Zumaeta et al., 2023). Para dar respuesta a los objetivos específicos de este estudio, se escogen dos variables dependientes:

- **Estrés percibido**

- **Definición:** se define como la cantidad de estrés que una persona siente en respuesta a eventos que percibe como amenazantes o desbordantes.
- **Categoría:** cuantitativa continua.
- **Elemento de medición:** Perceived Stress Scale (PSS) (Anexo D). Mide el grado en que las personas perciben sus vidas como estresantes durante el último mes.
- **Unidad de medida:** puntuación total de la escala.
- **Protocolo de medición:** el cuestionario PSS se aplicará al inicio y al final del estudio. Mide el nivel de estrés percibido en el último mes, evaluando cómo las personas interpretan y manejan situaciones estresantes. Las respuestas se registran en escala tipo Likert (0-4).
- **Papel en el estudio:** Se utiliza para evaluar los niveles de estrés percibido de los participantes antes y después de la intervención y su relación con la práctica del pádel.

- Estrategias de afrontamiento

- **Definición:** conjunto de pensamientos y comportamientos empleados por una persona para controlar diferentes situaciones.
- **Categoría:** cualitativa ordinal, registrando el tipo de estrategia empleada
- **Elemento de medición:** CAE (Cuestionario de Afrontamiento al Estrés) (Anexo C). Analiza las diferentes estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por una persona, identificando cómo los individuos enfrentan situaciones estresantes. Mide estilos de afrontamiento (afrontamiento activo, evitación, apoyo social...) y se responde en formato Likert (0-4)
- **Unidad de medida:** Puntuación obtenida en cada subescala, indicando el tipo de estrategia, así como la puntuación total obtenida en el CAE analizando la calidad de las estrategias de afrontamiento de los participantes.
- **Protocolo de medición:** El cuestionario CAE se administrará a los participantes antes y después de la intervención. Los participantes deberán calificar los ítems en una escala likert de 0 (nunca) a 4 (casi siempre), con un total de puntuación de 0 a 40, donde un puntaje más alto refleja mayor calidad en las estrategias de afrontamiento y un puntaje más bajo refleja menor calidad en las mismas.
- **Papel en el estudio:** analiza si la práctica de pádel influye en el tipo y frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

4.4 Procedimiento

En el Anexo E se recoge el cronograma del presente estudio con las diferentes fases que conllevará el procedimiento. El estudio se desarrollará durante un periodo total de seis meses, en el que se aplicará un diseño experimental de pre-test y post-test. La muestra será reclutada principalmente entre los usuarios del Republic Space, ubicado en Boadilla del Monte (Madrid), aprovechando su variedad de espacios deportivos (pistas de pádel, tenis, fútbol, gimnasio, piscinas...) y no deportivos (peluquería, tiendas, bares, consultoría, etc). Además, se

implementarán campañas en redes sociales para incrementar la visibilidad del estudio y facilitar la captación de participantes.

Se requerirá de personas mayores de 20 años que utilicen las instalaciones mencionadas. La formación de los grupos de análisis se realizará en función del tipo de actividad principal que declaren los participantes, como se ha planteado en estudios similares sobre el impacto de la práctica deportiva en el bienestar psicológico (Biddle y Asare, 2011)

- **Fase 1:** Captación y pre-test (mes 0):

Antes del inicio de la recogida de datos, todos los participantes deberán leer y aceptar un consentimiento informado (Anexo A), disponible al comienzo del formulario online (Google Forms). Este documento explicará los objetivos del estudio, la voluntariedad de la participación, la posibilidad de abandono en cualquier momento y las garantías de confidencialidad.

El instrumento principal de recogida de datos será un cuestionario autoadministrado online, compuesto por tres bloques:

1. Autoinforme (datos sociodemográficos y de actividad física)
2. Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)
3. Escala de estrés percibido (PSS)

La duración estimada del cuestionario es de entre 10 y 15 minutos. Esta recogida inicial de datos constituye la fase pretest y se completará durante el primer mes de estudio

- **Fase 2:** Periodo de seguimiento (Meses 1 a 5)

Durante los cinco meses siguientes, no se aplicará ninguna intervención específica, manteniéndose el diseño observacional. Cada grupo seguirá con su rutina habitual sin modificaciones impuestas por los investigadores, lo que permite observar cambios naturales vinculados al comportamiento propio de cada grupo. Esta

estrategia busca evitar el efecto Hawthorne y mantener las condiciones ecológicas (Portney y Watkins, 2015).

- **Fase 3:** Post-test (mes 6):

Finalizado el periodo de seguimiento, se invitará a los mismos participantes a repetir el cuestionario inicial con los mismos instrumentos de medida. Esto permitirá comparar los resultados intra-sujeto y también intergruparal para identificar posibles variaciones en los niveles de estrés percibido y adherencia al ejercicio físico.

Este estudio se rige por los principios éticos de la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2023), garantizando el respeto, integridad y protección de los participantes. Al no implicar intervenciones físicas ni riesgos psicológicos y basarse únicamente en medidas autorreportadas y de actividad física previamente autorizadas, el estudio se clasifica como bajo riesgo.

4.5 Análisis de datos

La información aportada por las variables analizadas se procesa mediante el programa Microsoft Office 16 Excel para la tabulación y comprobación de los datos obtenidos de los distintos instrumentos aplicados. Para analizar estadísticamente los datos se emplea el programa informático IBM Statistics SPSS v.29.0.2 (Statistical Package for the Social Sciences).

Con el fin de describir la muestra del presente estudio se llevan a cabo estadísticos descriptivos y de frecuencias. Para dar respuesta a los objetivos, se llevan a cabo pruebas inferenciales, ante las cuales deberá comprobarse previamente los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas. La normalidad se evaluará mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov al estar ante una muestra mayor de 50, mientras que la homogeneidad de varianzas se comprobará con la prueba de Levene. En caso de no cumplirse estos supuestos, se recurrirá a pruebas no paramétricas equivalentes como la prueba de Wilcoxon o Kruskal-Wallis.

Suponiendo que se cumplen los supuestos anteriormente mencionados, para poder comparar el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento empleadas antes y

después se empleará la Prueba t de Student, mientras que, para comparar la relación de las variables entre los cuatro grupos propuestos para el presente estudio, se realizará la prueba de ANOVA.

Para estudiar la relación entre la frecuencia de la práctica de pádel y el estrés percibido, se realizarán correlaciones de Pearson.

5 Equipo investigador

El equipo investigador del presente estudio está compuesto por dos personas con formación en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte y la psicología.

Las funciones y titulaciones requeridas para cada uno de los miembros son:

- **Investigador principal:** graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Sus funciones son:
 - Dirección general del proyecto y supervisión de todas las fases.
 - Coordinación entre los miembros del equipo investigador y el centro de recogida de datos.
 - Elaboración y gestión de la recogida de datos.
 - Supervisión de la base de datos y garantía del cumplimiento de los principios éticos.
- **Investigador secundario:** graduado en Psicología, con formación específica en psicología deportiva. Sus funciones son:
 - Asesoramiento en la selección y validación de los instrumentos psicológicos utilizados (cuestionarios de estrés percibido)
 - Interpretación de resultados psicológicos en función del nivel de actividad física.
 - Colaboración en la fase de análisis de datos e interpretación de resultados desde una perspectiva psicológica
 - Apoyo en la relación de los resultados obtenidos con la comprobación de las hipótesis y objetivos del estudio, ayudando en el desarrollo del debate de las conclusiones y la plasmación de estas.

Este equipo investigador ha sido formado de manera estratégica para garantizar el buen desarrollo del estudio, abarcando los aspectos metodológicos, éticos y técnicos, garantizando así la validez y fiabilidad de los resultados obtenidos.

6 Viabilidad

Este estudio no conlleva una planificación costosa ni a nivel económico ni a nivel logístico. No requiere de intervenciones clínicas y ni equipamiento técnico especializado de alto coste. Se trata de un diseño de bajo impacto económico y fácilmente gestionable con los recursos disponibles.

Se contemplan distintas fuentes de financiación:

- Convenio de colaboración con el club Republic Space de Boadilla del monte (Madrid), el cual ha autorizado el uso de sus instalaciones deportivas de forma gratuita para la recogida de datos, mediante acuerdo firmado con fines exclusivamente investigativos.
- Acuerdo de patrocinio con la marca Bullpadel, que proporcionará apoyo económico y de material para el desarrollo del estudio
- Solicitud de la Beca de colaboración del ministerio de Educación y Formación profesional, para financiar parte del proyecto. Esta Beca está dirigida a estudiantes universitarios de último grado o de máster oficial, y tiene como finalidad fomentar la iniciación en tareas investigadoras en el marco de los estudios que se están cursando. La beca proporciona una asignación económica para colaborar en proyectos de investigación desarrollados en los departamentos universitarios, bajo tutela de un profesor o investigador responsable. En el caso del presente estudio, se prevé solicitar esta beca para financiar parcialmente este proyecto, facilitando así la implicación académica de los estudiantes en una investigación aplicada real y alineada con su formación. La colaboración se realizará conforme a los criterios y plazos establecidos por la convocatoria anual del Ministerio.

Por otro lado, la vinculación del equipo investigador se divide de la siguiente forma:

- **Investigador principal** (graduado de CAFYD), responsable del diseño, ejecución y análisis del estudio. Su participación en todas las fases del estudio garantiza el rigor metodológico y la adecuada coordinación del proyecto.
- **Investigador secundario** (Psicólogo del Deporte): Colaborador en la parte relacionada con los instrumentos psicológicos, el análisis de los datos subjetivos y la interpretación de los resultados relacionados con el bienestar y el estrés percibido. Su participación se vincula a proyectos avalados por la Universidad Europea de Madrid, con el objetivo de contribuir al desarrollo científico en el ámbito de la psicología aplicada al deporte.

En relación a los recursos técnicos:

- **Software estadístico:** se utilizarán licencias proporcionadas por la universidad, sin costes adicionales para los investigadores.
- **Herramienta de recogida de datos:** Se empleará la plataforma Google Forms, de libre acceso y sin coste, tanto para la distribución como para el almacenamiento de los cuestionarios.
- **Dispositivos electrónicos:** los ordenadores, tabletas u otros equipos necesarios serán aportados por los propios miembros del equipo investigador o proporcionados por la universidad, sin requerir inversión extra.

En conjunto, se trata de un estudio plenamente viable desde el punto de vista económico, logístico y organizativo, que cuenta con respaldo institucional y acuerdos de colaboración que garantizan el desarrollo del proyecto en condiciones óptimas.

A continuación, en la Tabla 1, se muestra un resumen en el que se relacionan los materiales y los costes estimados.

Tabla 1
Resumen de materiales y costes del estudio

Concepto	Coste estimado
----------	----------------

Google Forms- Plataforma online para la realización de cuestionarios	0€
Cuestionarios (licencias y distribución)	0€
Material promocional y captación de participantes (cartelería, redes sociales)	50€
Vinculación del equipo investigador	0€
Incentivos para participantes (sorteos y vales)	300€
Dispositivos electrónicos	0€
Programas estadísticos	0€
Instalaciones deportivas	0€
Presentación final del proyecto	0€
Edición, impresión y encuadernación del informe final	50€
Total estimado	400€

El conjunto de acuerdos y apoyos contemplados garantiza que todos los aspectos logísticos, materiales y humanos del proyecto están cubiertos, asegurando así su correcta ejecución sin recurrir a acciones no justificadas.

Como posibles limitaciones, se pueden contemplar las siguientes:

- Subjetividad propia a los instrumentos de medida auto informados: el uso de cuestionarios estandarizados para medir variables como el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento implica una inevitable dependencia de la autorreflexión y sinceridad del participante. Factores como el deseo de dar una buena impresión o el estado emocional momentáneo pueden sesgar la honestidad de las respuestas.
- Sesgo pre-post de la aplicación de los cuestionarios: el hecho de haber realizado los mismos cuestionarios al inicio y al final del estudio puede influir en el correcto desarrollo de los mismos, ya que los participantes pueden haberse aprendido las respuestas o puede haber afectación en el detenimiento y esmero de la realización de los cuestionarios.
- Dificultad para medir variables contextuales que influyen en el estrés: dado que el estudio se realiza en un único punto temporal, no es posible controlar o registrar con precisión otros factores externos que pueden influir en el nivel de estrés percibido en el momento de la recogida de datos como, por ejemplo; problemas personales, situación laboral...
- Representatividad limitada al contexto geográfico: la muestra se limita solo a la Comunidad de Madrid, lo cual podría influir en la generalización de los resultados a otras regiones con diferentes características socioculturales, económicas o deportivas.
- Dependencia de colaboración de entidades externas: el estudio contempla acuerdos con instalaciones deportivas y una marca patrocinadora para facilitar el desarrollo logístico del proyecto. Sin embargo, existe la posibilidad de que surjan imprevistos relacionados con la disponibilidad de espacios, tiempos de acceso o cambios de convenios

7 Objetivos de desarrollo sostenible

Aunque el enfoque principal del estudio no está centrado en el medioambiente, la actividad deportiva como el pádel se realiza en espacios abiertos, lo que puede contribuir a sensibilizar a los participantes sobre la importancia de la sostenibilidad medioambiental. Al promover actividades en espacios públicos y naturales, el estudio indirectamente apoya la sostenibilidad medioambiental al implicar a los participantes en el uso responsable de los recursos naturales y promover un estilo de vida activo y saludable que esté alineado con la preservación del entorno natural.

Este estudio se alinea directamente con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible:

- ODS nº3: Salud y bienestar, al promover la práctica de actividad física como medio para mejorar el bienestar físico y mental de los participantes, concretamente mediante la reducción del estrés percibido.
- ODS nº11: Ciudades y comunidades sostenibles, al fomentar el uso responsable de infraestructuras deportivas comunitarias y espacios públicos, promoviendo un estilo de vida activo y saludable en entornos urbanos sostenibles.
- ODS nº13: Acción por el clima, de forma indirecta, al sensibilizar sobre la relación de actividades saludables en espacios abiertos y naturales, lo que puede contribuir a una mayor conciencia ambiental y a la valoración de entornos sostenibles.

Por tanto, el estudio resulta viable y realista en su contribución a los ODS, ya que se lleva a cabo mediante una intervención sencilla y accesible (la práctica de pádel) que se puede integrar fácilmente en el estilo de vida de los participantes. Además, al tener una duración de 6 meses, el proyecto permitirá observar un impacto tangible en los niveles de estrés percibido de los participantes, contribuyendo a mejorar su bienestar general, socializando la importancia de la salud física y mental.

La metodología es práctica y accesible, utilizando un deporte popular que no requiere de grandes infraestructuras ni inversiones, lo que lo convierte en una opción viable para una amplia población. Al mismo tiempo, la evaluación de los

resultados contribuye a proporcionar evidencia sobre los beneficios del ejercicio físico regular, lo que puede fomentar la adopción de hábitos saludables más amplios a nivel comunitario y social.

8 Referencias

- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 117-125.
- Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Actividad física y salud mental en niños y adolescentes: una revisión de las revisiones. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Carpio, C. (2025, 22 febrero). *Así hacemos y vemos deporte en España*. MARCA. <https://www.marca.com/sport-business/2025/02/22/asi-vemos-deporte-espana.html>
- Casado, A., López, E., y Castellanos, A. (2014). El ejercicio físico disminuye el estrés laboral y oxidativo en profesionales de Urgencias. *Revista del Laboratorio Clínico*, 7(3), 96-103. <https://doi.org/10.1016/j.labcli.2014.07.002>
- Castillo, A., Cano, F. J., y Fernández, J. C. (2022). Análisis físico y fisiológico del pádel. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 22(85), 57–72.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Courel, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., Muñoz, Dd., Grijota, F.J., Chaparro, R., y Díaz, J. (2018). Gender Reasons for Practicing Paddle Tennis. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 133, 116-125.
- Cuatrecasas Cambra, G. (2009). Estrés y dolor crónico: una perspectiva endocrinológica. *Reumatología Clínica*, 5 (Supl. Extra 2), 12–14. <https://doi.org/10.1016/j.reuma.2009.04.001>

- Gutiérrez, G., Arrufat, S., y Alfonso, M. (2024). La evolución y el auge del pádel en España: análisis de la cobertura del pádel en grandes medios y su impacto en las audiencias. *Padel Scientific Journal*, 3(1), 79–96.
- Heinemann, K. (1994). El deporte como consumo. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 37, 49-56.
- Hellín, P., Moreno, J. A., y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 4, 101–116.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Martinent, G., Decret, J.-C., Filaire, E., Isoard-Gautheur, S., y Ferrand, C. (2014). Evaluations of the Psychometric Properties of the Recovery-Stress Questionnaire for Athletes among a Sample of Young French Table Tennis Players. *Psychological Reports*, 114(2), 326-340.
<https://doi.org/10.2466/03.14.PR0.114k18w2>
- Meichenbaum, D. (1987). *Manual de inoculación de estrés*. Martínez Roca.
- Merino, A., y Merino, A. (2024, 10 marzo). El pádel ya supera al fútbol como deporte rey en la capital: es el más practicado por los madrileños. *ELMUNDO*.
<https://www.elmundo.es/madrid/2024/03/10/65ec90e4fdddf3c068b458d.html>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 27 de septiembre). *Trastornos de ansiedad*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Pérez, M. (2025, 29 enero). Los beneficios del deporte para la salud física y mental. *Canal Salud IMQ*. <https://canalsalud.imq.es/blog/beneficios-del-deporte-para-la-salud>
- Portney, L. G., & Watkins, M. P. (2015). *Foundations of clinical research: Applications to practice* (3rd ed.). F.A. Davis Company.

- Ramírez, M. T. G., y Hernández, R. L. (2006). Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional del estrés. *Ansiedad Y Estrés*, 12(1), 45–61.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 67–75.
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2013). Historia del pádel. *Materiales para la Historia del Deporte*, (11), 57–60.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Cañas, J., y Courel, J. (2015). Analysis of scientific research in padel. *Agon, Internacional Journal of Sport Sciences*, 5(1), 44-54.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. y Gómez, A. (2015). Revisión de los parámetros de juego en pádel. *Revista de transmisión del conocimiento educativo y de la salud*, 7 (3), 407-416.
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J., Muñoz, D., Courel-Ibáñez, J., Grijota, F. J., Chaparro, R., & Díaz, J. (2018). Motivos de la práctica de pádel en relación a la edad, el nivel de juego y el género. *Sport TK: Revista Iberoamericana de Ciencias del Deporte*, 7(1), 57–61.
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Courel Ibáñez, J., Díaz García, J., y Muñoz Marín, D. (2019). Estudio descriptivo de lesiones de pádel: relación con el género, edad, nivel de los jugadores y localización de las lesiones. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 12(1), 29–34. <https://doi.org/10.33155/j.ramd.2018.02.004>
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., Courel-Ibáñez, J., Muñoz, D., Infantes-Córdoba, P., Sáenz de Zumarán, F., & Sánchez-Pay, A. (2023). The Padel phenomenon after the COVID-19: an Italian cross-sectional survey of post-lockdown injuries. *Biomedical Human Kinetics*, 15(1), 1–7. <https://doi.org/10.2478/bhk-2023-0001>
- Sandi, C., & Haller, J. (2015). El estrés y el cerebro social: efectos conductuales y mecanismos neurobiológicos. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(5), 290–304. <https://doi.org/10.1038/nrn3918>

Stults-Kolehmainen, M. A., y Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81–121.

Universidad Complutense de Madrid. (2020, abril 20). *Los jóvenes entre 18 y 39 años reflejan un menor auto-cuidado emocional y presentan más ansiedad, depresión y sentimientos de soledad que las personas mayores de 60*. <https://www.ucm.es/los-jovenes-entre-18-y-39-anos-reflejan-un-menor-auto-cuidado-emocional-y-presentan-mas-ansiedad,-depresion-y-sentimientos-de-soledad-que-las-personas-mayores-de-60>

Wimbush, F. y Nelson, M. (2000). Stress, psychosomatic illness and health. In V. Hill (Ed.). *Handbook of stress, coping and health*. (pp. 143-174). Londres: Sage.

World Medical Association. (2023). WMA Declaration of Helsinki – Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects/>

Zumaeta, R. T., Aguirre Mollehuana, J. P., Talavera, J. E., & Palomino Baldeón, J. C. (2023). Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(3), 46–56. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v23i3.5539>

9 Anexos

Anexo A. Explicación del estudio y consentimiento informado

En este anexo se incluye el cuestionario con título “CUESTIONARIO PARA ESTUDIO SOBRE LA RELACIÓN DEL ESTRÉS Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA” que se proveerá a los participantes.

CUESTIONARIO PARA ESTUDIO SOBRE LA RELACIÓN DEL ESTRÉS Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Este estudio analiza cómo influye la práctica regular deportiva en los niveles de estrés percibido en adultos. Se aportará un cuestionario con distintas preguntas que deberá ser completado en dos momentos diferentes: al iniciar el estudio y después de seis meses.

Los datos serán tratados de forma anónima con fines científicos.

Para poder participar, deberá completar y firmar el siguiente consentimiento informado:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D. /Dña., de años de edad y con DNI nº Manifiesto que he leído y entendido la hoja de información que se me ha entregado, que he hecho las preguntas que me surgieron sobre el proyecto y que he recibido información suficiente sobre el mismo.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones.

Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio titulado “La práctica del pádel en la reducción del estrés en jugadores amateurs”.

He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos e incluidos en un fichero que deberá estar sometido a y con las garantías del Reglamento General de Protección de Datos (RGPD), que entró en

vigor el 25 de mayo de 2018 que supone la derogación de Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre referidos a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales.

Tomando ello en consideración, **otorgo mi consentimiento** para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

Madrid, a de de 20.....

Firma del participante:

Anexo B. Autoinforme

1. ¿Cual es tu edad?
2. ¿Cuál es tu sexo?
3. ¿Resides en la Comunidad de Madrid?
4. ¿Tienes algún tipo de patología que afecte a los niveles de estrés? (ansiedad, depresión, tratamiento psicológico, etc.)
5. ¿Practicas algún deporte actualmente?
 - SI
 - NO
6. (Si responde "Sí") ¿Qué deporte practicas con mayor frecuencia?
7. ¿Cuántos días a la semana practicas deporte?
8. ¿Desde hace cuánto tiempo practicas deporte de forma regular?
9. ¿Quieres añadir algún comentario u observación sobre tu experiencia con el estrés o la práctica deportiva?

Anexo C. Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE)

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
16. Comprendí que yo fiji el principal causante del problema	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4

25. Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

Anexo D. Cuestionario de la Escala de Estrés Percibido

La Escala de Estrés Percibido (en inglés *Percived Stress Scale, PSS*), es un cuestionario desarrollado por Cohen, Kamarck y Mermelstein en 1983. Con un conjunto de 14 preguntas, se mide el cómo una persona percibe situaciones estresantes durante el último mes. Este cuestionario es una herramienta utilizada con frecuencia en el ámbito clínico, debido a su sencillez y adaptabilidad, puesto que es válido para diferentes contextos y poblaciones. (Cohen et al., 1983).

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre	0	1	2	3	4

su capacidad para manejar sus problemas personales?					
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Anexo E: Cronograma

Mes	Fase	Actividades principales	Responsables
0	Planificación y preparación	• Revisión final del protocolo • Creación de los formularios en Google Forms • Campañas en redes sociales para captación	Investigador principal y secundario
1	Captación y pre-test	• Reclutamiento de participantes en Republic Space y redes sociales • Firma de consentimiento informado • Aplicación de cuestionarios	Investigador principal
2- 5	Seguimiento observacional	• No hay intervención directa • Registro de continuidad y contacto con los participantes para mantener adherencia	Investigador principal y secundario
6	Post-test y cierre de recogida de información	• Reaplicación de cuestionarios • Recopilación final de datos • Verificación de consistencia de los participantes	Investigador principal

6-7	Análisis de datos	• Tabulación en Excel • Análisis estadísticos en SPSS	Investigador secundario
7	Redacción del informe final	• Interpretación de resultados • Discusión y conclusiones • Revisión conjunta del documento	Investigador principal y secundario
7-8	Presentación del trabajo	• Edición, impresión y encuadernación del informe final • Defensa o entrega ante la institución	Investigador principal