



MÁSTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA

Curso 2021-2022

Trabajo Fin de Máster

Análisis descriptivo de las variables ira y ansiedad en jugadores de pádel: propuesta de un programa de intervención

Autor/a: Jessica Davó García

Tutor/a: Antonia Pelegrín Muñoz

Código de la Oficina de la Investigación Responsable:

TFM.MPG.APM.JDG.210914

Convocatoria: Febrero 2022

Resumen

El pádel es un deporte que va en aumento en los últimos años y, a pesar de ello, existen pocas investigaciones relacionadas con variables psicológicas. El presente estudio es de tipo descriptivo con un total de 51 participantes, cuyos objetivos son: analizar la ansiedad en jugadores de pádel según el género, la situación laboral y si están o no federados, analizar los niveles de ira en jugadores de pádel según el género, la situación laboral y si están o no federados, así como analizar la relación entre ansiedad e ira en jugadores de pádel. Los instrumentos utilizados para ello fueron el Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2) y el Test de Ansiedad Rasgo en el Deporte (SCAT). Por un lado, los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ira y ansiedad en situación laboral y federados o no federados. Por otro lado, se observó una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad y la ira en jugadores de pádel. Por último, se planteó una propuesta de intervención para trabajar desde un punto de vista psicológico con los deportistas.

Palabras clave: pádel, ira, ansiedad, intervención

Abstract

Paddle tennis is a sport that has been increasing in recent years and, despite this, there is little research related to psychological variables. The present study is a descriptive study with a total of 51 participants, whose objectives are: to analyze anxiety in paddle tennis players, to analyze the levels of anger in paddle tennis players during competition according to gender, employment status and whether or not they are federated, as well as to analyze the relationship between anxiety and anger in paddle tennis players. The instruments used were the State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI-2) and the Sport Trait Anxiety Test (SCAT). On the one hand, the results showed statistically significant differences in the levels of anger and anxiety in work situation and federated or non-federated. On the other hand, a statistically significant relationship was observed between anxiety and anger in paddle tennis players. Finally, an intervention proposal was proposed to work from a psychological point of view with athletes.

Key words: paddle tennis, anger, anxiety, intervention

Introducción

Los deportes de raqueta y pala son actividades deportivas que necesitan una raqueta o pala para su desempeño. En el caso del pádel, dicho deporte consiste en golpear la pelota con la pala cuyo fin es marcar un punto (Aznar, 2014, p.20).

El pádel es uno de los deportes que presentan un mayor crecimiento en España en los últimos años (Sánchez-Alcaraz, 2013). Desde el año 2000 continúa creciendo de tal manera que se encuentra entre los 8 deportes más practicado en España, de la misma manera que también continúa creciendo desde la perspectiva del pádel federado (Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, García y Echegaray, 2017).

A pesar de todo lo que se ha estudiado en otros deportes de raqueta, existen pocas investigaciones relacionadas con variables psicológicas en el pádel, esto parece estar relacionado con el hecho de que el pádel es un deporte relativamente joven en el rendimiento deportivo de alta competición (Ruiz y Lorenzo, 2008). Por lo que, la relación de aspectos psicológicos y la practica del pádel, en investigaciones, han sido escasas (Peris, 2021).

La motivación, atención, estrés, ansiedad y confianza, son las variables psicológicas más estudiadas, ya que intervienen en el rendimiento deportivo (Lima, 2014). Además, dicho autor destaca la necesidad de favorecer o corregir dichas habilidades que ya existen en los deportistas.

Una de las peticiones que más importancia tiene en el deporte es el afrontamiento de las propias emociones de los jugadores (Pons, Ramis, Viladrich y Checa, 2020). Existe una relación entre lo emocional y la ansiedad ya que deportistas que tienen una baja inteligencia emocional son proclives a presentar unos niveles de ansiedad elevados (Castro-Sánchez, Zurita-Ortega, Ramírez-Granizo y Ubago-Jiménez, 2020). La inteligencia emocional según Salovey y Grenwal (2005) ayuda a una adecuada integración entre los aspectos cognitivos y emocionales. La preparación a nivel psicológico en un deportista debe tener la misma

importancia que la preparación a nivel físico (McConville, McAleer y Hahne, 2017). Es por ello, que el psicólogo deportivo debe intervenir mejorando las habilidades cognitivas (Castro-Sánchez et al., 2020). Además, es importante incluir, como se ha comentado anteriormente, la gestión emocional, aspecto que no es un tema primordial en los programas de intervención psicológica (Castro-Sánchez et al., 2020).

Ruiz y Lorenzo (2008) consideran importante una evaluación psicológica para comprobar aquellas variables que están relacionadas directamente en la práctica del pádel, tanto a nivel de competición como en los entrenamientos.

Conforme pasan los años, la práctica de actividad física va adquiriendo más importancia. A nivel psicológico, las personas que realizan actividad física de manera regular se perciben con bajos niveles de estrés, más saludables y con un mejor estado de ánimo en comparación con aquellas personas que no incluyen la actividad física en su vida diaria (Jiménez, Martínez, Miro, y Sánchez, 2008).

Según López, Pineda y Tomás en 2015, define la competición como una situación en la que se debe afrontar y que los resultados y consecuencias pueden establecer el futuro del deportista. Los trabajos realizados por Peris-Delcampo y Cantón (2018) indican que hay relación positiva entre el bienestar psicológico y el pádel siempre que no haya un mal control del estrés.

Uno de los estados de ánimo más común que se pueden observar en las competiciones deportivas es la ansiedad, que es entendida como “una adaptación inadecuada de un individuo a una situación concreta que aumenta el nivel de activación y modifica el funcionamiento emocional” (Urra, 2014). La ansiedad es definida por Martens (1977) como una predisposición a percibir situaciones de competición como una amenaza, respondiendo a dichas situaciones con sentimientos de tensión. De la misma manera Rocha y Osório (2018) observaron que la ansiedad en la competición es uno de los problemas de mayor incidencia en deportistas. Es por ello que la psicología del deporte se ha centrado en el estudio de la ansiedad en el contexto deportivo de alto rendimiento ya que se pueden encontrar mayores niveles de ansiedad (Olmedilla, Bazaco, Ortega y Boladeras, 2011).

El nerviosismo y la ansiedad antes de un partido de competición puede provocar un mal desempeño del juego, pero la ansiedad en pequeña cantidad antes de un partido puede ser buena para mantener una mínima dosis de tensión y fomentar un mejor rendimiento (Ruiz y Lorenzo, 2008). En el caso de los jugadores de alto rendimiento, la autoconfianza hace que la ansiedad no esté elevada de manera excesiva a nivel fisiológico, no estando relacionado con la ansiedad cognitiva, ya que ésta última no se encuentra tan controlada (Sáez, Merino, Ortega y Acebes, 2015).

Los jóvenes deportistas tienen un dominio bajo o deficiente en cuanto al control de la activación y de la ansiedad (Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas, 2007). Por ello, dichos autores señalan que el dominio de habilidades psicológicas es deficiente en deportistas jóvenes.

Por otro lado, Ruiz y Lorenzo (2008) afirman que la ansiedad puede ser buena antes de una competición y que crea una pequeña cantidad de tensión para un mejor desempeño. También observaron que un mayor nivel de rendimiento está relacionado con una mayor disposición, por parte del deportista, de habilidades psicológicas. Éstos tenían un mejor control del estrés y motivación, aunque es posible que se debe a que todos ellos han trabajado diferentes aspectos psicológicos. Otro estudio demostró que contextos que provocan una ansiedad elevada hacen que los deportistas caigan en excesivos errores (Masaki, Maruo, Meyer, y Hajcak, 2017). En cuanto a la ansiedad relacionada con deportes colectivos, los valores son más bajos que en los deportes individuales y esto puede deberse a que la presión individual es menor (Castro-Sánchez y Zurita-Ortega, 2019; Beniscelli y Torregrosa, 2010).

Otra de las variables importantes y observadas en los últimos años es la ira. La ira es definida como una emoción que provoca que el organismo se active, facilitando y potenciando el ataque, sin tener por qué llegar a una agresión (Berkowitz, 1996).

Se ha visto que tiene una relación positiva y negativa en los deportes (Davis, 2011). Existe relación entre la ira y el rendimiento deportivo puesto que, la ira, puede aumentar o disminuir el rendimiento deportivo según el tipo de deporte (Davis, Woodman y Callow, 2010). González-García (2017) en su estudio muestra que los deportistas que tenían menos niveles de ira tuvieron un nivel de rendimiento deportivo mayor.

Según González-García, Pelegrín y Carballo (2017) durante el juego, en los deportes de raqueta, se dan diversas circunstancias, por ejemplo, tras remontar un juego, que benefician un aumento de los niveles de ira en el deportista. En el tenis de mesa, es importante el control de la ira ya que este exceso de energía puede conducir a un rendimiento deportivo deficiente (Steffgen, 2017).

Según Brandt, Silveira, Brusque, y Andrade (2016) la ira también puede influir en el rendimiento deportivo, o bien aumentando o bien disminuyendo la atención, el procesamiento de la información, la toma de decisiones, la ejecución y el procesamiento de la información. Deck, Hall y Wilson (2021) en su estudio, publicaron que los jugadores de pádel cuando su pareja estaba jugando mal, puntuaron más alto en ira y ansiedad, por lo que las emociones pueden cambiar en función de como se esté jugando. Esto estaría relacionado con los resultados publicados por González-García, Pelegrín y Trinidad (2021), que encontraron que los niveles de ira eran mayores en los deportistas de deportes colectivos. De la misma manera que los deportistas individuales tienen mayor control de ira que los deportistas de deportes colectivos (González-García et al., 2021).

Por todo lo expuesto anteriormente, y debido a la importancia creciente de este deporte en los últimos años (Ruiz y Lorenzo, 2008), se considera importante analizar las diferencias entre ira y ansiedad que existen en jugadores de pádel, así como la correlación existente entre la ansiedad y la ira en dichos jugadores.

Hipótesis

Hipótesis 1: Los niveles de ira varían en función del género, de la situación laboral y en función de si las personas están federadas o no.

Hipótesis 2: Los niveles de ansiedad varían en función del género, de la situación laboral y en función de si las personas están federadas o no.

Hipótesis 3: Existe una relación entre la ira y la ansiedad en jugadores.

Objetivos

Objetivos principales:

1. Estudiar la importancia de las variables ira y ansiedad en jugadores de pádel con el fin de buscar diferencias entre hombres y mujeres, estudiantes o trabajadores y federados o no federados.
2. Elaborar una propuesta de intervención para trabajar aspectos psicológicos.

Objetivos específicos:

1. Comprobar las diferencias de ira entre hombres y mujeres en jugadores de pádel.
2. Comprobar las diferencias de ira entre estudiantes y trabajadores en jugadores de pádel.
3. Comprobar las diferencias de ira entre federados y no federados en jugadores de pádel.
4. Analizar las diferencias de ansiedad entre hombres y mujeres en jugadores de pádel.
5. Analizar las diferencias de ansiedad entre estudiantes y trabajadores en jugadores de pádel.
6. Analizar las diferencias de ansiedad entre federados y no federados en jugadores de pádel.
7. Estudiar la relación entre ira y ansiedad en jugadores de pádel.

Método

- Participantes

El estudio consistió en un trabajo de tipo transversal con muestreo incidental con el fin de que participaran en él el máximo número de jugadores de pádel. Contamos con una muestra formada por 51 participantes, con una edad comprendida entre los 18 años y los 60 años (*Media*= 37.35; *DT*= 8.99). Del total de la muestra, 64.71% fueron mujeres y 35,29% hombres. En cuanto a la situación laboral de los sujetos el 15.69% eran estudiantes y el 83.35% eran trabajadores. En cuanto a si estaban federados o no, el 23.53% no estaban federados y el 76.47% si lo estaban.

Como criterio de inclusión de la muestra, se seleccionó a aquellos participantes que practicaban pádel que fueran mayores de 18 años, para conocer los niveles de ira y de

ansiedad en jugadores de pádel con cierta trayectoria. Por otra parte, se excluyó de su participación en el estudio a aquellas personas que no practicaban deporte, que no cumplían con el requisito de edad, además de aquellas personas que se estaban iniciando.

- Variables e Instrumentos.

Para medir la ira se utilizó la versión española de el Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2) (Spielberger, Miguel-Tobal, Casado y Cano-Vindel, 2001). Dicho inventario posee 49 ítems, los cuales miden la intensidad de la ira como un estado emocional y la disposición a experimentar sentimientos de ira como un rasgo de personalidad. Para el estudio se utilizó la escala de ira rasgo compuesta por 15 ítems, dicha escala puntúa cada ítem con una escala de 4 puntos donde 1 es “no en absoluto”, 2 es “algo”, 3 es “moderadamente” y 4 es “mucho”. Dicha escala evalúa la intensidad de la ira en un momento determinado, además de la frecuencia de la experiencia, expresión y control de la ira. Por un lado, la escala de ira rasgo está compuesta por 10 ítems con escala tipo Likert de 1-4 donde 1 es “casi nunca”, 2 es “algunas veces”, 3 es “a menudo” y 4 es “casi siempre”. Esta escala mide la frecuencia con la que se experimentan los sentimientos de ira a lo largo del tiempo. Por último, el índice de expresión de ira consta de 24 ítems, 6 ítems de la escala de expresión externa de la ira, 6 ítems de la escala de expresión interna de la ira, 6 ítems de la escala del control externo de la ira y 6 se la escala de Control interno de la ira. Dichas escalas evalúan cuatro rasgos relativamente independientes relacionados con la ira: expresión de sentimientos de ira hacia otras personas u objetos del entorno, contención o supresión de los sentimientos de ira, control de los sentimientos de ira impidiendo la expresión de la ira hacia otras personas u objetos del entorno y control de los sentimientos de ira suprimidos calmándose o enfriándose. El Inventario de Ira Estado-Rasgo (STAXI-2) posee una buena consistencia interna alta (Alfa de Cronbach entre .82 y .93). Las diferentes subescalas poseen una consistencia interna alta, la escala de ira estado posee un Alfa de Cronbach entre .89 y .97), la escala ira rasgo un Alfa de Cronbach entre .84 y .90 y para las puntuaciones de expresión y control de ira un Alfa de Cronbach entre .89 y .97.

Para medir la ansiedad rasgo se utilizó el *Test de Ansiedad Rasgo en el Deporte (SCAT)* (Martens, 1977). El cuestionario consta de 15 ítems con 3 alternativas de respuesta

dependiendo con la frecuencia que le ocurren, “casi nunca”, “algunas veces” o “a menudo”. El SCAT muestra una consistencia interna buena (alfa de Cronbach .6).

- Procedimiento

En primer lugar, el estudio fue aprobado por el comité ético de la Universidad Miguel Hernández de Elche (TFM.MPG.APM.JDG.210914). Posteriormente, para conseguir una gran cantidad de participantes se asistió a diversos clubs de pádel de la provincia de Alicante en busca de candidatos. Se les informó en persona o a través del teléfono móvil, con el fin de obtener el consentimiento.

Tras el acuerdo verbal de participación, se les envió el enlace a un cuestionario para que lo realizaran en el plazo de dos meses. Los integrantes debían de ser mayores de edad, por lo que no fue necesario obtener el consentimiento de sus progenitores o tutores legales. Los cuestionarios fueron distribuidos y más tarde recolectados durante los meses de junio y julio del año 2021.

Puesto que el objetivo del trabajo no era medir ningún tipo de cambio durante la temporada, solo se realizó una medición de los datos que se querían obtener, es decir, no hubo posteriormente otro pase de cuestionarios. Una vez que los deportistas completaban el cuestionario, los datos se alojaban en la aplicación “Google Forms”.

Para finalizar, se pasaron todos los datos al programa estadístico SPSS para un posterior análisis del mismo.

- Análisis de los datos

Para el análisis de datos, en primer lugar, se descargaron todas las respuestas recogidas de los diferentes cuestionarios realizados por los sujetos que colaboraron en la investigación. Éstas se almacenaron y se prepararon en función de una base numérica dentro de una hoja de Excel.

Para analizar los datos, se usó el programa SPSS (Producto de Estadística y Solución de Servicio), en su versión 26. Para el estudio de los objetivos de la investigación, es decir, los análisis de los niveles de ira y ansiedad, se realizó un análisis descriptivo a partir de medidas de tendencia central (media), frecuencias y medidas de dispersión (desviación típica), con el fin de conocer en detalle las características de la muestra y de las variables analizadas. Por otro lado, se utilizó la Prueba T para muestras independientes para analizar la relación entre género, situación laboral y federado o no federado. Y para el estudio de la correlación entre las variables de ira y ansiedad se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Los análisis se han realizado a un nivel de confianza del 95%.

Resultados

Para la hipótesis uno, analizar los niveles de ira en jugadores/jugadoras de pádel, por un lado, se observó una diferencia entre mujeres y hombres, puntuando éstos últimos más altos en la mayoría de las escalas que miden los niveles de ira, excepto en el rasgo de ira y el control interno de ira, que puntuaron más alto las mujeres. A pesar de ello, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas al comparar los dos grupos. (Tabla 1).

Tabla 1. Diferencias de ira entre hombres y mujeres

Variables	Hombres	Mujeres	Sig.	t
	M (DT)	M (DT)		
Estado de ira	1.72 (3.42)	1.12 (3.41)	.800	-.60
Sentimiento	.50 (.98)	.58 (1.75)	.33	.16
Expresión física	.44(1.24)	.15 (.87)	.08	-.98.
Expresión verbal	.78(1.30)	.39(1.29)	.53	-1.00
Rasgo de ira	4.78 (4.51)	5.39 (4.22)	.80	.48
Temperamento	1.78(2.41)	1.91 (2.00)	.93	.20
Reacción	3.00 (2.59)	3.48 (3.22)	.28	.54
Expresión externa ira	3.61 (2.93)	3.33 (2.91)	.70	-.32
Expresión interna ira	5.67 (2.93)	5.55 (2.71)	.42	-.14
Control externo ira	12.56 (4.78)	11.36 (3.83)	.19	-.97
Control interno ira	8.39 (5.32)	9.85 (5.49)	.49	.91

Índice expresión de ira	24.33 (9.56)	23.67 (9.64)	.86	-.23
-------------------------	--------------	--------------	-----	------

*p<.05

Por otro lado, se analizaron las diferencias en personas teniendo en cuenta su situación laboral (estudiante o con trabajo). Se observó unas puntuaciones más altas generalmente en las personas que se encontraban trabajando (Tabla 2). En contraposición a esto, las personas que se encontraban estudiando presentaron puntuaciones más altas en el control externo de ira (11.88) frente a los que trabajaban (11.74) y en el índice de expresión de ira (26.75) frente a un (23.31). Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en las subescalas de temperamento (p<.05), control interno de ira (p<.01) y en el índice de expresión de ira (p<.05).

Tabla 2. Diferencias de ira entre estudiantes y trabajadores

Variables	Estudiantes	Trabajadores	Sig.	t
	M (DT)	M (DT)		
Estado de ira	.75 (1.00)	1.38 (3.69)	.29	-.47
Sentimiento	.50 (.75)	.48 (1.55)	.68	.04
Expresión física	.00 (.00)	.31 (1.11)	.10	-.77
Expresión verbal	.25 (.46)	.60 (1.41)	.20	-.67
Rasgo de ira	3.63 (2.97)	5.50 (4.51)	.05	-1.12
Temperamento	1.75 (1.28)	1.88 (2.29)	.04	-.15*
Reacción	1.88 (1.95)	3.62 (3.12)	.07	-1.51
Expresión externa ira	3.00 (2.39)	3.55 (3.02)	.43	-.48
Expresión interna ira	5.38 (2.56)	5.60 (2.85)	.49	-.20
Control externo ira	11.88 (4.32)	11.74 (4.26)	.97	.08
Control interno ira	5.75 (3.53)	10.10 (5.51)	.00	-2.13*
Índice expresión de ira	26.75 (4.92)	23.31 (10.22)	.04	.92*

*p<.05

Por último, se analizaron las diferencias de la variable ira en federados y no federados, observando generalmente puntuaciones más altas en personas federadas (Tabla 3). En las escalas de expresión verbal, control externo e interno de la ira, obtuvieron puntuaciones más

altas las personas que no estaban federadas. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en la subescala control externo de la ira ($p < .05$).

Tabla 3. Diferencias de ira entre no federados y federados

Variables	No federados M (DT)	Federados M (DT)	Sig.	t
Estado de ira	1.00 (1.80)	1.44 (3.76)	.39	-.38
Sentimiento	.25 (.45)	.64 (1.70)	.08	-.77
Expresión física	.16 (.57)	.28 (1.12)	.47	-.34
Expresión verbal	.58 (.99)	.51 (1.39)	.97	.16
Rasgo de ira	4.00 (4.80)	5.54 (4.12)	.81	-1.08
Temperamento	1.75 (2.76)	1.90 (1.94)	.25	-.20
Reacción	2.25 (2.52)	3.64 (3.08)	.20	-1.42
Expresión externa ira	2.25 (2.89)	3.79 (2.83)	.68	-1.64
Expresión interna ira	4.83 (2.69)	5.82 (2.78)	.94	-1.08
Control externo ira	12.08 (5.45)	11.69 (3.79)	.01	.28*
Control interno ira	10.67 (4.41)	8.92 (5.69)	.14	.97
Índice expresión de ira	20.33 (9.09)	25.00 (9.49)	.86	-1.50

* $p < .05$

En cuanto a los niveles de ansiedad las mujeres puntúan más alto (17.48) que los hombres (18.61) (Tabla 4).

Tabla 4. Diferencias de ansiedad entre mujeres y hombres

Variables	Mujeres M (DT)	Hombres M (DT)	Sig.	t
Ansiedad total	11.48 (4.69)	18.61 (3.18)	.19	-.90

* $p < .05$

Asimismo, al observar la ansiedad teniendo en cuenta la situación laboral, los trabajadores puntúan más alto (18.45) frente a los estudiantes (14.63) (Tabla 5).

Tabla 5. Diferencias de ansiedad entre estudiantes y trabajadores

Variables	Estudiantes M (DT)	Trabajadores M (DT)	Sig.	t
Ansiedad total	14.63 (4.92)	18.45 (3.89)	.39	-2.44

*p<.05

Por último, al analizar la ansiedad en federados y no federados se observó puntuaciones más altas en no federados (18.42) frente a los federados (17.72) (Tabla 6).

Tabla 6. Diferencias de ansiedad entre no federados y federados

Variables	No federados M (DT)	Federados M (DT)	Sig.	t
Ansiedad total	18.42 (3.89)	17.72 (4.35)	.60	.49

*p<.05

A pesar de ello, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.5$) en cuanto a la ansiedad en ninguna variable a observar.

Con el objetivo de comprobar si existe relación entre las variables ansiedad e ira se realizó la correlación de Pearson entre la variable ansiedad y las diferentes subescalas, tanto de la ira rasgo como de la ira estado.

Variables	Ansiedad r	Sig.
Estado de ira	.42	.00**
Sentimiento	.39	.00**
Expresión física	.31	.02*
Expresión verbal	.41	.00**
Rasgo de ira	.15	.27
Temperamento	.04	.76
Reacción	.19	.17
Expresión externa ira	.23	.10

Expresión interna ira	.24	.08
Control externo ira	-.20	.14
Control interno ira	.14	.29
Índice expresión de ira	.14	.30

*p<.05 y **p<.01

Se encontró una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad y el estado de ira ($r=.42$; $p=.002$), de la misma manera también se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre la ansiedad y el sentimiento de ira ($r= .39$; $p=.004$), la ansiedad y la expresión física de la ira ($r= .31$; $p=.025$) y la ansiedad y la expresión verbal de la ira ($r= .41$; $p=.003$). Dichas relaciones son positivas, esto quiere decir que, al aumentar el sentimiento de ira, la expresión física, la expresión verbal y el estado de ira, aumenta de la misma manera la ansiedad. Sin embargo, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el resto de subescala de la ira y la ansiedad.

Discusión

En relación con la primera hipótesis, aunque no se encontraron grandes diferencias en función del género, si se pueden observar datos interesantes. Se observaron diferencias en las puntuaciones en las dos escalas del control de la ira, en el control externo puntuaron más alto los hombres y en el control interno las mujeres tal y como afirman en su estudio García-Padilla, Lara-Vargas y Albarracín-Rodríguez en 2016. Además, es curioso que las puntuaciones más variando dependiendo de la subescala, las mujeres puntúan más alto en sentimiento de ira, en rasgo de ira, temperamento y reacción mientras que los hombres puntúan más alto en estado de ira, expresión física y verbal y expresión externa e interna de ira. Las puntuaciones altas en las mujeres no se alejan de la de los hombres, parece que los niveles de ira en mujeres se elevan al practicar deporte (Menéndez-Santurio y Fernández-Rio, 2017). En relación a la situación laboral del jugador de pádel si se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el temperamento, control interno e índice de expresión de ira, las personas que estudiaban puntuaron más alto en la escala de control interno de ira y en el índice de expresión de ira y esto puede que esté relacionado con la edad

y la estabilidad emocional conforme la edad avanza (Castro-González y Zurita-Ortega, 2019).

Por último, en cuanto a federados y no federados, destacar puntuaciones más altas en ira en personas federadas frente a las no federadas, excepto en el control externo de ira donde puntúan más alto las personas no federadas y donde existe una diferencia significativa y en el control interno de la ira. Estas altas puntuaciones es posible que se deban a la tensión que genera la competición ya que, como hemos comentado en la introducción, la competición es una situación que se debe afrontar y, en muchas ocasiones, los resultados pueden establecer el futuro del deportista (López, Pineda y Tomás, 2015). Sin embargo, los resultados obtenidos, sobre todo en cuanto al control de la ira, entran en contraposición con los de González-García, Pelegrín y Trinidad (2019). Dichos autores encontraron que deportistas con éxitos internacionales obtuvieron menos niveles de ira que los que compiten a niveles inferiores. Esto quiere decir que en categorías superiores existen menos niveles de ira por lo que los jugadores de pádel no federados deberían puntuar más altos en ira. Otro aspecto curioso a destacar son las puntuaciones más altas en el índice de expresión de ira en federados, lo que podría demostrar que los jugadores que tienen mayor rendimiento o que compiten pueden expresar la ira con mayor facilidad.

Se baraja la posibilidad que estén mediando otros factores como la edad o el nivel de auto exigencia de la persona en los datos obtenidos entre las diferentes variables en relación con la ira.

En relación a la segunda hipótesis, en cuanto al género, un dato a destacar son las puntuaciones más altas de ansiedad en hombres que en mujeres, lo que resulta curioso, ya que las mujeres suelen puntúan más alto en ansiedad, de hecho, aparecen con más frecuencia trastornos de ansiedad en mujeres en población general (Arenas y Puigcerver, 2009). Además, a pesar de estas puntuaciones más alta en hombres, Castro-Sánchez y Zurita-Ortega (2019) en su estudio encontraron mayores niveles de ansiedad en mujeres que en varones coincidiendo en los resultados con el estudio de Ponseti, García, Cantallops y Vidal (2017). Por lo que, aunque en el estudio se encontró más ansiedad en hombres, diversos estudios avalan mayores puntuaciones de ansiedad en mujeres a nivel deportivo.

En cuanto a los niveles de ansiedad entre estudiantes y personas que se encuentran trabajando, aunque tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas, resulta curioso la elevada ansiedad en trabajadores por encima de los estudiantes ya que, según los estudios de Castro-González y Zurita-Ortega (2019) al aumentar la edad y con ello la estabilidad emocional, la ansiedad disminuye.

Tampoco se encontraron diferencias estadísticamente significativas al comparar personas no federadas con personas federadas. También resulta curioso que la ansiedad sea más alta en personas no federadas frente a las personas federadas, esto entra en contraposición con lo expuesto por Rocha y Osorio (2018), ellos afirman que uno de los mayores problemas en deportistas que compiten es la ansiedad. Quizás uno de los motivos de estas diferencias sea que las personas federadas están acostumbradas a competir en ciertos niveles donde las exigencias que generan la competición son altas por lo que han desarrollado estrategias de afrontamiento para el control de la ansiedad. Dichas estrategias no estarían presentes en personas no federadas y por lo tanto supone que la ansiedad sea mayor. A pesar de esta conclusión, Olmedilla et al. (2011) exponen que los niveles altos de ansiedad se encuentran más en deportistas de alto rendimiento.

En relación a la tercera hipótesis de la investigación, fue comprobar la existencia de la relación entre la ansiedad y la ira. Tras los resultados, se comprobó que dicha hipótesis se cumple parcialmente, puesto que no se demostró una relación significativa en otras subescalas de la ira como, por ejemplo, la relación entre ansiedad y expresión, tanto externa como interna de la ira o la relación entre ansiedad y control externo o interno de la ira. Se encontraron relaciones entre ansiedad y expresión física y verbal de ira, puesto que la ansiedad puede llevar a generar situaciones desagradables ésta termina generando conductas negativas como una medida de afrontamiento (Trujillo, 2020). Existe una relación directa entre el estado de ira y la ansiedad ya que, a mayores niveles de ansiedad, mayores son los niveles de ira, según Trujillo (2020) afirma que, ante una mayor presencia de ansiedad, mayores conductas disruptivas.

A modo de conclusión, la competición puede causar niveles altos de ira y ansiedad en las personas, esto hace que en algunas ocasiones existan personas con sintomatología

depresiva debido a la presión que supone competir, además de los altos niveles emocionales que sufren (Armijo, Rosales, Sepúlveda, Trujillo y Vera, 2020). Si bien es cierto que la competición puede causar elevados niveles de ansiedad, por otra parte, la actividad física puede ayudar a nivel físico y psicológico (Guerra, Gutiérrez, Zavala, Sinfre, Goosdenovich y Romero, 2017). El problema no es tanto esa ansiedad, puesto que la adrenalina que genera la ansiedad es un mecanismo de defensa ante situaciones de estrés, sino la dificultad para controlar niveles tan altos y el estado emocional (Guerra et al., 2017).

Sin embargo, los resultados obtenidos deberían considerarse teniendo presente diversas limitaciones. En primer lugar, una limitación a tener en cuenta es el reducido tamaño muestral del estudio, sería interesante ampliar el número de participantes para estudiar mayores diferencias estadísticamente significativas. Además, es importante considerar con esta ampliación de la muestra, incluir una mayor cantidad de hombres en el estudio para un porcentaje más equilibrado en ambos sexos, de la misma manera que sería importante equilibrar por igual el resto de variables (situación laboral y federados o no). Por último, destacar como una limitación el estudio de las variables únicamente en pádel por lo que también resultaría interesante ampliar dicho estudio en otras disciplinas deportivas, además de como influye en el rendimiento deportivo.

A la vista de todo lo expuesto anteriormente, parece importante incluir intervenciones psicológicas en jugadores de pádel que compiten, con independencia de categorías, para una adecuada gestión emocional, enfatizando en el control de la ansiedad y la ira a través de las distintas técnicas de relajación, como pueden ser la respiración diafragmática o la relajación muscular progresiva de Jacobson. De esta manera, durante la competición, la ira y la ansiedad podrían ser controladas por los propios jugadores. Además, sería importante trabajar distorsiones cognitivas que pueden surgir tanto antes, durante y después de una competición (Tabla 4). La intervención constará de 9, una sesión semanal de una hora de duración, además se realizarán cuestionarios pre y post para comprobar si la propuesta de intervención ha sido efectiva. Para una correcta aplicación de las técnicas, es necesario practicarlas en la vida diaria, fuera del contexto de competición para que sean eficaces en momento en las que sean necesarias. Las emociones y sentimientos influyen en el rendimiento y en muchas ocasiones obstaculizan el logro de metas, tanto a nivel individual como colectivo (Lima, 2014). En este

sentido, la ira, como ya hemos comentado anteriormente es una variable importante ya que sin un adecuado control de la ira puede conllevar un inadecuado rendimiento deportivo (Steffgen, 2017).

Tabla 4. Resumen propuesta intervención

Sesiones	Objetivo	Contenidos
Sesión 1. Pase de cuestionarios y psicoeducación.	Explicar la importancia de un buen manejo de la ira y la ansiedad.	-Pase de cuestionario. -Explicación niveles de ira y ansiedad. -Reflexión sobre la importancia de las emociones. -Explicación de la relación entre sentimientos, pensamientos y conducta.
Sesión 2 y 3. Autocontrol emocional.	Explicar la importancia del control emocional. Proporcionar y practicar técnicas de relajación y respiración.	-Explicación de la curva de ansiedad. -Detección estados de ansiedad o ira. -Estrategias para favorecer el autoconocimiento. -Explicación de la respiración diafragmática y puesta en práctica. -Explicación de la relajación muscular progresiva y puesta en práctica.
Sesión 4 y 5. Reestructuración cognitiva.	Enseñar la importancia de pensamientos negativos en la conducta y ofrecer estrategias para el cambio de pensamiento.	-Explicación de pensamientos irracionales. Identificación de pensamientos -Cambio de pensamiento.
Sesión 6. Autoestima.	Fomentar una imagen positiva de uno mismo.	-Anotación logros conseguidos. -Enumeración cualidades positivas.
Sesión 7 y 8.	Proporcionar estrategias para la resolución de problemas.	-Explicación de pasos para la resolución de problemas.

Resolución de conflictos.

Sesión 9.

Repaso de lo aprendido y pase de cuestionarios.

Potenciar comportamientos prosociales.

Mejorar la comunicación.

Recordar todo lo trabajado en el taller.

Dudas y sugerencias.

-Exploración de respuestas alternativas ante una provocación.

-Pase de cuestionarios.

-Repaso de lo que se ha aprendido en cada sesión.

Responder cualquier duda surgida.

-Planteamiento de mejoras del programa.



Referencias bibliográficas

- Arenas, M. C. y Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología*, 3(1), 20-29.
- Armijo, D., Rosales, C., Sepúlveda, M. T., Trujillo, P. y Vera, C. (2020). Revisión bibliográfica sobre los trastornos afectivos en deportistas de alto rendimiento a nivel internacional. *Revista Confluencia*, 3(2), 131-134.
- Aznar, R. (2014). Los deportes de raqueta. Modalidades lúdico deportivas con diferentes implementos. Barcelona: INDE.
- Beniscelli, V. y Torregrosa, M. (2010). Componentes del esfuerzo percibido en fútbol de iniciación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, 7-21.
- Berkowitz, L. (1996). *Agresión: causas, consecuencias y control*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Brandt, R., Silveira, M., Brusque, T. y Andrade, A (2016). Association between mood states and performance of Brazilian elite sailors: Winners vs. non-winners. *Cultura, Ciencia, Deporte*, 11(32), 119-125. DOI:10.12800/ccd.v11i32.712
- Castro-Sánchez, M. y Zurita-Ortega, F. (2019). Estudio descriptivo de los niveles de ansiedad en deportistas según modalidad practicada. *Journal of Sport and Health Research*, 11(3), 241-250.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*, 12(1), 42-53.
- Davis, P. A. (2011). *Angry Athletes: Psychological, Physiological, and Performance Implications*. New York: Nova Science Publishers Inc.

- Davis, P. A., Woodman, T., y Callow, N. (2010). Better out than in: the influence of anger regulation on physical performance. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 57-460. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.017>
- Deck, S., Hall, C. y Wilson, P. M. (2021). The Impact of Partner Performance on Emotions in Doubles Racquet Sports. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(3), 279-288. DOI: 10.1080/02701367.2020.1726270
- García-Padilla, A., Lara-Vargas, E. y Albarracín-Rodríguez, A. (2016). Análisis psicométrico del STAXI-2 y el MI-STAXI en adultos del área metropolitana de Bucaramanga. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 16(2), 5-44.
- Guerra, J. R., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D. y Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1),45-59.
- González-García, H. (2017). Parental education styles and personal variables that influence on sport performance. Doctoral Thesis Unpublished. Miguel Hernández University of Elche, Elche, Spain. DOI:10.13140/RG.2.2.16094.23362
- González-García, H., Pelegrín, A. y Carballo, J. (2017). Ira y personalidad resistente en deportistas de raqueta y resistencia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 6(2), 21-29. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2017.v6i2.3776>
- González-García, H., Pelegrín, A. y Trinidad, A. (2019). Influencia de la ira en el nivel de competición, éxitos y deportista profesionales. *Ansiedad y Estrés*, 25, 105-110.
- González-García, H., Pelegrín, A. y Trinidad, A. (2021). Ira y éxitos deportivos en deportes individuales y colectivos. *Revistas de Ciencias del Deporte*, 17(1), 85-92.

- Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., García, S. y Echegaray, M. (2017). Evolución del pádel en España en función del género y edad de los practicantes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12, 39-46.
- Jiménez, M., Martínez, P., Miro, E. y Sánchez, A.I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados ala práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Lima, V. (2014). Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. Universidad de la república. Montevideo. Universidad de la republica Uruguay. Recuperado el 4 de junio de 2021 desde <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/4421>
- López, J., Pineda, A. y Tomás, M. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 55-70. <https://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232015000200007>
- Martens, R. (1977). Sport competition anxiety test. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Masaki, H., Maruo, Y., Meyer, A., y Hajcak, G. (2017). Neural correlates of choking under pressure: Athletes high in sports anxiety monitor errors more when performance is being evaluated. *Developmental Neuropsychology*, 42(2), 104-112. DOI:10.1080/87565641.2016.1274314
- McConville, J., McAleer, R., y Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession students-the effect of mindfulness training on psychological well- being, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 13(1), 26-45. DOI: 10.1016/j.explore.2016.10.002.

- Menéndez-Santurio, J. I. y Fernández-Rio, J. (2017). Niveles de ira en deportistas: diferencias en función del grado de contacto y el género. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 13(50), 356-369. <https://doi.org/10.5232/ricyde2017.05003>
- Olmedilla, A., Bazaco, M. J., Ortega, E., y Boladeras, A. (2011). Formación psicológica en futbolistas juveniles con el bienestar psicológico percibido, la ansiedad y la satisfacción. *Revista Electrónica de Psicología*, 12, 221-237.
- Peris, D. (2021) Intervención psicológica en un jugador de pádel competitivo: un estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(3), 1-9. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a2>
- Peris-Delcampo, D. y Cantón, E. (2018). El perfil profesional del especialista en psicología del deporte del futbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(9), 1-12. DOI:10.5093/rpadef2018a6
- Pons, J., Ramis, Y., Viladrich, C. y Checa, I. (2020). Niveles de ansiedad y estilos de afrontamiento en función de las características perceptivo-motoras del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 105-115.
- Ponseti, F., García, A., Cantallops, J., y Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193-196. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.40325>
- Rocha, V. y Osorio, F. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: Evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry*, 45, 67-74. DOI: 10.1590/0101-60830000000160
- Ruiz, R. y Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-200.

- Sáez, G., Merino, M., Ortega, R. y Acebes, J. (2015). Análisis de la ansiedad antes de la competición en el Campeonato de Madrid de primera categoría femenina de pádel, *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(4), 188-189. <https://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.08.012>
- Salovey, P. y Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x>
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2013). Historia del pádel. Materiales para la Historia del *Deporte*, 11, 57-60.
- Steffgen, G. (2017). Anger Management - Evaluation of a Cognitive-Behavioral Training Program for Table Tennis Players. *Journal of Human Kinetics*, 55(1), 65–73. DOI: 10.1515/hukin-2017-0006
- Trujillo, J. J. (2020). *Ansiedad y agresividad en practicantes del deporte de combate que asisten a diez centros deportivos en lima sur*. Tesis doctoral no publicada. Universidad Autónoma del Perú, Perú.
- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimesistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74.



INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 2. TFM (Trabajo Fin de Máster)

Elche, a 14 de septiembre del 2021

Nombre del tutor/a	ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ
Nombre del alumno/a	JESSICA DAVÓ GARCÍA
Tipo de actividad	Adherido a proyecto
Título del 2. TFM (Trabajo Fin de Máster)	Importancia de variables psicológicas en el pádel a nivel competitivo
Código/s GIS estancias	
Evaluación Riesgos Laborales	No procede
Evaluación Ética	No procede
Registro provisional	210914122645
Código de Investigación Responsable	TFM.MPG.APM.JDG.210914
Caducidad	2 años

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: **Importancia de variables psicológicas en el pádel a nivel competitivo** ha sido realizada de manera automática en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)", habiéndose determinado que no requiere someterse a dicha evaluación. Dicha información se adjunta en el presente informe. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, se **autoriza** la realización de la presente actividad.

Atentamente,

Alberto Pastor Campos
Secretario del CEII
Vicerrectorado de Investigación

Domingo L. Orozco Beltrán
Presidente del CEII
Vicerrectorado de Investigación

Información adicional:

- En caso de que la presente actividad se desarrolle total o parcialmente en otras instituciones es responsabilidad del investigador principal solicitar cuantas autorizaciones sean pertinentes, de manera que se garantice, al menos, que los responsables de las mismas están informados.
- Le recordamos que durante la realización de este trabajo debe cumplir con las exigencias en materia de prevención de riesgos laborales. En concreto: las recogidas en el plan de prevención de la UMH y en las planificaciones preventivas de las unidades en las que se integra la investigación. Igualmente, debe promover la realización de reconocimientos médicos periódicos entre su personal; cumplir con los procedimientos sobre coordinación de actividades empresariales en el caso de que trabaje en el centro de trabajo de otra empresa o que personal de otra empresa se desplace a las instalaciones de la UMH; y atender a las obligaciones formativas del personal en materia de prevención de riesgos laborales. Le indicamos que tiene a su disposición al Servicio de Prevención de la UMH para asesorarle en esta materia.



La información descriptiva básica del presente trabajo será incorporada al repositorio público de Trabajos fin de Grado y Trabajos Fin de Máster autorizados por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández en el curso académico 2020/2021. También se puede acceder a través de <https://oir.umh.es/tfg-tfm/>

