

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION



TEMA:

FACTORES BIOPSIICOSOCIALES QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y EL DESARROLLO MOTOR EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA EN EL SALVADOR, 2025

SUB-TEMA:

“NIVELES DE ESTRÉS DURANTE EL JUEGO DE TIE-BREAK EN TENISTAS DE LA CATEGORIA SENIOR DE LA FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE TENIS (FST) DURANTE EL AÑO 2025”

PRESENTADO POR:

Br. ALICIA SANDOVAL LOPEZ

Br. ANDRES GERARDO CRUZ GONZALEZ

Br. GLORIA MARICRUZ FEBLES AREVALO

CARNET:

SL20019

CG19004

FA19029

TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIADO/A EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, ESPECIALIDAD EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION.

DOCENTE ASESOR

M.S.c. BORIS EVERT IRAHETA

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO

MTRO. REINALDO ANTONIO LOPEZ CARRILLO

**CIUDAD UNIVERSITARIA, DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN SALVADOR CENTRO,
EL SALVADOR, CENTROAMERICA, NOVIEMBRE 2025**

AUTORIDADES UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

ING. JUAN ROSA QUINTANILLA

VICE-RECTORA ACADEMICO

DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

MTRO. RÓGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

SECRETARIO GENERAL

LIC. PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA

DEFENSORA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

LIC. ANA RUTH AVELAR

FISCAL GENERAL

LIC. CARLOS AMÍLCAR SERRANO RIVERA

AUTORIDADES FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

MTRO. JULIO CÉSAR GRANDE RIVERA

VICEDECANA

MTRA. MARÍA BLAS CRUZ JURADO

SECRETARIO

MTRA. NATIVIDAD TESHÉ PADILLA

DIRECTORA ESCUELA DE POSGRADO

MTRA. SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

JEFE

MTRO. ALFREDO RODRIGUEZ ESCOBAR

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco profundamente a Dios, fuente de fortaleza, sabiduría y guía constante en cada etapa de mi vida y en la realización de este trabajo de investigación.

A mi familia, por su amor incondicional, apoyo permanente y confianza en mis capacidades.

A la Federación Salvadoreña de Tenis (FST) y a todos los jugadores senior que participaron en esta investigación, por brindarme su tiempo, disposición y compromiso, haciendo posible la recolección de los datos que dieron vida a este estudio.

Extiendo mi gratitud a mis docentes y asesores, quienes con paciencia, conocimientos y orientación contribuyeron a que este trabajo se consolidara con rigor académico.

Finalmente, agradezco a todas aquellas personas que, de manera directa o indirecta, me apoyaron en este camino. Cada palabra de aliento, cada gesto de apoyo y cada consejo ha sido fundamental para alcanzar esta meta.

Andrés Gerardo Cruz González

Agradecimientos

En primer lugar, deseo expresar mi más profundo agradecimiento a Dios, por concederme la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar esta investigación. Sin Su guía y bendición, este logro no habría sido posible.

Extiendo también mi sincero agradecimiento a mi familia, cuyo apoyo incondicional, comprensión y motivación constante me impulsaron a seguir adelante incluso en los momentos de mayor dificultad. Cada palabra de aliento y cada gesto de amor fueron esenciales en el desarrollo de esta etapa académica.

A mis amigos cercanos, gracias por acompañarme en este proceso, por su paciencia, sus consejos y su compañía que me brindaron equilibrio y serenidad a lo largo de esta travesía.

Asimismo, expreso mi gratitud a la Federación Salvadoreña de Tenis, por su colaboración y disposición para facilitar el desarrollo de esta investigación, así como a todos los deportistas que participaron con compromiso y entusiasmo, contribuyendo al cumplimiento de los objetivos planteados.

Finalmente, agradezco a todas aquellas personas que, de una u otra forma, aportaron su conocimiento, tiempo o apoyo moral, haciendo posible la culminación de este proyecto.

Alicia Sandoval López

Agradecimientos

En primer lugar, expreso mi más sincero agradecimiento a mi familia y amigos, quienes a lo largo de todo este proceso me brindaron su apoyo incondicional y aliento constante. Su respaldo emocional y moral constituyó un pilar esencial para la culminación satisfactoria de esta investigación.

Asimismo, manifiesto mi gratitud a Marvin Flamenco, jefe de arbitraje de la Federación Salvadoreña de Tenis, por su valiosa colaboración, disposición y orientación durante el desarrollo de la recolección de datos. Su apoyo facilitó la articulación con los diferentes actores involucrados y contribuyó significativamente al cumplimiento de los objetivos planteados.

De igual manera, deseo expresar un especial reconocimiento a los tenistas de la categoría senior de la Federación Salvadoreña de Tenis, quienes participaron activamente en esta investigación. Su compromiso y apertura para compartir sus experiencias fueron fundamentales para la obtención de la información requerida.

Por último, pero con el mayor de los reconocimientos, le doy la Gloria a Dios, mi Padre Celestial quien ha guiado cada paso de este camino. Su presencia constante me brindó serenidad en los momentos de incertidumbre, claridad para superar los desafíos y confianza para perseverar hasta alcanzar esta meta. Sin Su voluntad y bendición, este logro no habría sido posible.

Gloria Maricruz Febles Arévalo

Tabla de contenido

Resumen	9
Introducción.....	11
Capitulo I	13
1. Planteamiento del problema.....	15
1.1 Situación Problemática	15
1.2 Enunciado del Problema	17
1.3 Justificación.....	17
1.4 Alcances y Delimitaciones.....	18
1.5 Objetivos	19
1.6 Sistema de Hipótesis.....	20
Capitulo II	23
2. Marco Teórico.....	23
2.1 Antecedentes.....	24
2.2 Fundamentación teórica.....	47
2.3 Definición de Términos Básicos	82
Capitulo III.....	86
3. Metodología de la investigación	86
3.1 Método.....	88
3.2 Tipo de investigación	90
3.3 Población.....	91
3.4 Muestra	92
3.5 Técnicas e Instrumentos	97
3.6 Validación y Fiabilidad de los Instrumentos	98
3.7 Estadístico	100
3.8 Procedimiento de la Investigación.....	104
Capitulo IV.....	107
4. Análisis e Interpretación de los Resultados	107
4.1 Organización y Clasificación de los Datos	108
4.2 Análisis e interpretación de resultados de la investigación.....	120
4.3 Prueba de Hipótesis	145
CAPÍTULO V.....	151

5. Conclusiones y Recomendaciones	152
5.1 Conclusiones	152
5.2 Recomendaciones	153
Referencias Bibliográficas	155
ANEXOS	159

Resumen

La presente investigación tuvo como propósito evaluar los niveles de estrés percibido por los tenistas senior de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST) en situaciones competitivas que implicaban la posibilidad de disputar un tie-break durante torneos oficiales en el año 2025. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, no experimental y transversal, utilizando el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) como instrumento principal, el cual mide tres dimensiones psicológicas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

La muestra estuvo conformada por 77 jugadores senior, distribuidos en las categorías Novatos, C, B y A, con participación tanto masculina como femenina. El cuestionario se aplicó en el contexto de competencia oficial, y los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva e inferencial: prueba t de Student de una muestra, ANOVA y t de Welch, complementadas con medidas de tamaño del efecto.

Desde el marco teórico, se destacan los aportes de (Martens, Vealey y Burton,1990), quienes conceptualizan la ansiedad competitiva como un constructo multidimensional, además de investigaciones posteriores que han confirmado la influencia de la autoconfianza como regulador del estrés competitivo (Weinberg & Gould, 2019). Sin embargo, a diferencia de países donde la literatura sobre psicología del deporte en tenis está consolidada, en El Salvador los estudios son limitados. Los antecedentes históricos del tenis senior salvadoreño muestran que esta categoría surgió como un espacio competitivo y recreativo que ha ido ganando relevancia en las últimas dos décadas, con la organización de torneos oficiales y la inclusión de categorías por niveles (Novatos, C, B y A). A pesar de su crecimiento, no se contaba hasta ahora con investigaciones que evaluaran

de manera sistemática los factores psicológicos que inciden en el rendimiento de estos jugadores, en especial en situaciones de alta presión como los tie-break.

Los resultados mostraron que, de manera global, los tenistas presentan niveles moderados de ansiedad competitiva y un nivel relativamente alto de autoconfianza, lo cual funciona como factor protector ante el estrés. Los análisis inferenciales indicaron que no existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés percibido según categoría competitiva ni género. No obstante, los datos descriptivos evidenciaron tendencias relevantes: los jugadores novatos manifestaron mayor inestabilidad emocional, mientras que la categoría A mostró un perfil más estable y confiado, lo que sugiere un posible efecto de la experiencia competitiva en el manejo del estrés.

En conclusión, la investigación confirma que el tie-break constituye una situación altamente demandante en el tenis senior, donde la autoconfianza se convierte en un recurso clave para afrontar la presión competitiva. Asimismo, los hallazgos ofrecen insumos prácticos para que entrenadores y psicólogos deportivos de la FST diseñen programas de preparación psicológica orientados a la regulación de la ansiedad y el fortalecimiento de la autoconfianza, con el fin de optimizar el rendimiento y la experiencia de los jugadores en contextos decisivos de competencia.

Introducción

El tenis de campo es un deporte caracterizado por su alta exigencia física, técnica y psicológica. Dentro de sus dinámicas competitivas, el tie-break representa una de las situaciones de mayor tensión, ya que constituye un momento decisivo en el que el resultado del partido puede definirse en pocos puntos. Esta particularidad convierte al tie-break en un escenario propicio para el incremento del estrés competitivo, especialmente en jugadores que, por su edad o nivel de experiencia, pueden presentar variaciones en su capacidad de afrontamiento.

En el ámbito deportivo, el estudio del estrés y la ansiedad competitiva ha sido objeto de múltiples investigaciones, debido a su influencia directa en el rendimiento y bienestar del atleta. La literatura especializada señala que factores como la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza desempeñan un papel determinante en la manera en que los deportistas enfrentan situaciones de presión (Martens, Vealey & Burton, 1990; Weinberg & Gould, 2019). Estos constructos, medidos a través del Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), permiten comprender con mayor precisión la respuesta psicológica de los jugadores en contextos de alta competitividad.

En el caso particular de los tenistas senior, la investigación sobre el estrés competitivo adquiere especial relevancia. Esta categoría reúne a deportistas de distintas edades y niveles competitivos (Novatos, C, B y A) que participan en torneos oficiales organizados por la Federación Salvadoreña de Tenis (FST). Analizar cómo se manifiesta el estrés en este grupo durante los tie-break no solo aporta conocimiento científico, sino que también ofrece insumos prácticos para diseñar estrategias de intervención psicológica y programas de entrenamiento mental, orientados a mejorar el rendimiento y la experiencia deportiva de los jugadores.

El presente trabajo se centra en evaluar los niveles de estrés percibido por tenistas senior de la FST en situaciones competitivas que implicaban la posibilidad de disputar un tie-break en competencias oficiales del año 2025. Para ello, se plantearon objetivos específicos orientados a comparar los niveles de estrés según categoría competitiva y género, a fin de identificar posibles diferencias asociadas a estos factores. Asimismo, se establecieron hipótesis que permitieron contrastar los resultados obtenidos con la evidencia teórica existente.

De esta manera, la investigación busca contribuir tanto al ámbito académico como al práctico. En lo académico, amplía el conocimiento sobre la psicología del tenis y el comportamiento de los jugadores en situaciones críticas. En lo práctico, ofrece a entrenadores, psicólogos deportivos y a la propia FST recomendaciones que favorecen el fortalecimiento de la autoconfianza, la regulación de la ansiedad competitiva y, en general, la optimización del rendimiento de los tenistas senior salvadoreños.

Capítulo I

El capítulo uno aborda el planteamiento del problema y sitúa la investigación en el contexto del tenis, destacando que, en la actualidad, la preparación física y técnica de los atletas resulta insuficiente si no se acompaña de un adecuado manejo de la presión psicológica. En el tenis, esta presión se intensifica de manera particular en los juegos de tie-break, donde cada punto adquiere un carácter decisivo para el resultado del set e incluso del partido. En el caso de los tenistas senior de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST), esta exigencia psicológica se ve acentuada por factores adicionales como el envejecimiento, las responsabilidades familiares y laborales, así como las limitaciones físicas propias de la edad, lo que incrementa significativamente los niveles de estrés percibidos. Dicho estrés se manifiesta en errores no forzados, pérdida de concentración, alteraciones emocionales y disminución de la autoconfianza, aspectos que inciden en el rendimiento competitivo y en la continuidad de la práctica deportiva.

El análisis de la situación evidencia un vacío de conocimiento en el ámbito nacional, ya que en El Salvador no se cuenta con estudios previos que aborden el estrés percibido en los jugadores senior de tenis durante los tie-break lo cual limita el diseño de estrategias preventivas e intervenciones psicológicas adaptadas. Por esta razón, la investigación se justifica en la necesidad de aportar información que permita comprender cómo se experimenta y se gestiona el estrés en este grupo de deportistas, ofreciendo datos que no solo contribuirán al beneficio individual de los jugadores, sino también al fortalecimiento institucional mediante la incorporación de la preparación psicológica como parte integral del proceso de formación.

Asimismo, el capítulo define los alcances y limitaciones del estudio, precisando que se desarrollaron en las instalaciones de la FST entre los meses de abril a noviembre de 2025, y que la población estuvo constituida por jugadores de la categoría senior que participaron en torneos oficiales del ranking nacional y que disputaron al menos un tie-break. El alcance principal radica en determinar los niveles de estrés y los factores que inciden en el rendimiento durante estas instancias.

De igual manera, se formularon los objetivos de la investigación. El objetivo general consistió en evaluar los niveles de estrés percibido por los tenistas senior de la FST durante los tie-break en competencias oficiales de 2025, mientras que los objetivos específicos se orientan a comparar dichos niveles entre las distintas categorías (Novatos, C, B, A) y a analizar las diferencias de acuerdo con el género. A partir de ello, se plantea un sistema de hipótesis que sostiene, en términos generales, que los jugadores perciben niveles de estrés significativamente altos en los tie-break, y que dichas percepciones difieren tanto según la categoría competitiva como por el género. Para comprobarlo, se emplea el instrumento CSAI-2, que permite medir tres dimensiones fundamentales: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

1. Planteamiento del problema.

1.1 Situación Problemática

En la actualidad, el deporte competitivo trasciende más allá de la simple destreza física o técnica de los atletas, siendo igualmente determinante la habilidad para manejar la presión psicológica en momentos cruciales de la competencia (Weinberg & Gould, 2019). En disciplinas individuales como el tenis, esta presión alcanza uno de sus niveles máximos en situaciones específicas como el tie-break, un desempate utilizado cuando ambos jugadores han empatado en juegos dentro de un set (Crespo & Miley, 2021). Durante un tie-break, cada punto posee una importancia crítica, pues cualquier mínimo error puede decidir el resultado del set e incluso del partido entero.

Dentro del circuito senior de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST), que agrupa a jugadores a partir de los 19 años distribuidos en diversas categorías (Novatos, C, B, A), se observan situaciones particulares que pueden incrementar significativamente el estrés percibido. En este contexto, los jugadores seniors no solo enfrentan la presión propia del momento competitivo, sino que también lidian con factores adicionales asociados al envejecimiento natural, responsabilidades familiares, laborales y limitaciones físicas derivadas de la edad (Buceta, 2004), elementos que podrían complicar aún más su desempeño emocional.

En la práctica cotidiana y durante competiciones oficiales, los jugadores senior frecuentemente reportan síntomas evidentes de estrés competitivo tales como incrementos notorios de errores no forzados, cambios abruptos en la actitud y dificultades para mantener la concentración y el control emocional (Nicholls & Polman, 2007). Estos síntomas, que en ocasiones son subestimados, tienen efectos inmediatos como pérdidas de partidos decisivos, disminución de

la confianza en sus habilidades deportivas y un menor disfrute del juego, lo que impacta negativamente en la continuidad y motivación para seguir participando en el tenis competitivo.

La literatura académica local relacionada con el estrés deportivo en tenistas adultos es prácticamente inexistente. Actualmente, en El Salvador, no se ha realizado ningún estudio formal sobre los niveles de estrés percibidos específicamente en situaciones de tie-break en la categoría senior, ni se cuenta con herramientas metodológicas adecuadas para evaluarlo en esta población particular (Dosil, 2008). Este vacío de conocimiento limita significativamente el diseño de estrategias preventivas e intervenciones psicológicas adaptadas a las necesidades específicas de este grupo demográfico.

Frente a esta realidad, se vuelve crucial desarrollar investigaciones científicas que analicen el estrés durante los tie-break en tenistas senior de la FST, con el fin de obtener información relevante y precisa que permita entender mejor esta problemática. Solo mediante un diagnóstico adecuado será posible proponer estrategias efectivas que ayuden a estos deportistas a gestionar mejor el estrés, mejorar su rendimiento competitivo y potenciar su bienestar psicológico (Weinberg & Gould, 2019). Asimismo, estos hallazgos contribuirán a concienciar a entrenadores, atletas y directivos sobre la necesidad de integrar la preparación psicológica como una dimensión clave en la formación integral de los deportistas senior.

1.2 Enunciado del Problema

¿Cuáles son los niveles de estrés percibido por los tenistas de la categoría senior de la Federación Salvadoreña de Tenis durante los juegos de tie-break en el año 2025?

1.3 Justificación

El estudio sobre el nivel de estrés percibido en tenistas senior durante los tie-break es relevante debido a la falta de investigaciones previas en el contexto salvadoreño. Diversos estudios han indicado que el estrés deportivo influye significativamente en el rendimiento competitivo, especialmente en situaciones críticas como el tie-break. Realizar esta investigación permitirá llenar un vacío en la literatura científica nacional, proporcionando datos precisos y concretos que permitan comprender cómo los tenistas senior enfrentan y gestionan esta presión psicológica durante competencias oficiales.

La necesidad de este estudio radica en la identificación específica de los factores que generan estrés en jugadores senior durante los tie-break y cómo estos afectan negativamente el rendimiento competitivo. Esto es esencial para que futuras investigaciones o iniciativas institucionales puedan diseñar intervenciones específicas, como programas formativos en psicología deportiva o talleres de manejo emocional adaptados especialmente a las características y necesidades particulares de este grupo demográfico.

Los resultados de esta investigación beneficiarán directamente a los tenistas senior de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST), proporcionando bases científicas que faciliten futuras estrategias prácticas para mejorar la gestión del estrés competitivo. Desde una perspectiva institucional, estos hallazgos pueden justificar y promover la inclusión formal de profesionales especializados en psicología deportiva dentro de los equipos técnicos, contribuyendo al fortalecimiento integral del desarrollo deportivo federativo

1.4 Alcances y Delimitaciones

1.4.1 Alcances.

La presente investigación tiene como alcance determinar a qué nivel afecta el estrés durante el juego de Tie-break en tenistas de la categoría senior de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST) durante el año 2025, con el fin de identificar los factores que influyen en su desempeño.

1.4.2 Delimitación Espacial.

El desarrollo de la investigación se llevó a cabo en las instalaciones de la Federación Salvadoreña de Tenis de El Salvador (FST).

1.4.3 Temporales.

La investigación se desarrolló entre los meses de abril a noviembre de 2025.

1.4.4 Sujetos.

Los sujetos de esta investigación son los tenistas de la categoría senior afiliados a la Federación Salvadoreña de Tenis (FST), que participen en los torneos Ranking Nacional Senior durante el año 2025 y que hayan disputado al menos un juego de tie-break en competencia.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General.

Evaluar los niveles de estrés percibido por tenistas senior de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST) durante los tie-break en competencias oficiales del año 2025.

1.5.2 Objetivos Específicos.

Comparar los niveles de estrés percibido durante los juegos de tie-break entre las distintas categorías de tenistas senior (Novatos, C, B, A) de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST), con el fin de identificar diferencias significativas según el nivel competitivo.

Analizar las diferencias en los niveles de estrés percibido durante los tie-break entre tenistas senior masculinos y femeninos de la FST, considerando las posibles variaciones asociadas al género.

1.6 Sistema de Hipótesis

1.6.1 Hipótesis General.

H1: Durante el juego de tie-break los tenistas senior de la FST perciben niveles de estrés significativamente altos en las competencias oficiales de 2025

H₀: Durante el juego de tie-break, los tenistas senior de la FST no perciben niveles de estrés significativamente altos en las competencias oficiales de 2025.

1.6.2 Hipótesis Especifica 1.

H1.1: Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior de la FST presentan niveles de estrés percibido que difieren significativamente según su categoría competitiva.

H₀.1: Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior de la FST no presentan niveles de estrés percibido que difieran significativamente según su categoría competitiva.

1.6.3 Hipótesis Especifica 2.

H1.2: Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior masculinos y femeninos de la FST presentan niveles de estrés percibido que difieren significativamente entre sí.

H_{0.2}: Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior masculinos y femeninos de la FST no presentan diferencias significativas en los niveles de estrés percibido.

1.6.4 Sistematización de Hipótesis.

Tabla 1

Hipótesis de Investigación y sus Componentes

Hipótesis	Tipo de hipótesis	Variable independiente	Variable dependiente	Dimensiones o criterios de comparación	Indicadores
Durante el juego de tie-break los tenistas senior de la FST perciben niveles de estrés significativamente altos en las competencias oficiales de 2025	General	Categoría competitiva y género (análisis global y por subgrupos)	Nivel de estrés percibido durante el tie-break, medido con el CSAI-2 (subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza)	Categoría (Novatos, C, B, A); Género (masculino/femenino)	Ansiedad cognitiva Ansiedad somática Autoconfianza
H ₁ . Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior de la FST presentan niveles de estrés percibido que difieren significativamente según su categoría competitiva.	Específica	Categoría competitiva	Nivel de estrés percibido durante el tie-break, medido con el CSAI-2 (subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza)	Novato, C, B, A.	Ansiedad cognitiva Ansiedad somática Autoconfianza

H1.2: Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior masculinos y femeninos de la FST presentan niveles de estrés percibido que difieren significativamente entre sí.	Especifica	Genero	Nivel de estrés percibido durante el tie-break, medido con el CSAI-2 (subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza)	Masculino / Femenino	Ansiedad cognitiva Ansiedad somática Autoconfianza
---	------------	--------	--	----------------------	--

Nota. La tabla resume las hipótesis del estudio, indicando sus variables principales. La variable independiente es la categoría competitiva y el género, y la dependiente, el nivel de estrés percibido durante el tie-break, medido con el CSAI-2. Fuente: Elaboración propia.

Capítulo II

2. Marco Teórico

El capítulo dos desarrolla el marco teórico de la investigación y se estructura en torno a los antecedentes, el marco legal, el marco conceptual y la fundamentación teórica que explica el fenómeno del estrés competitivo en el tenis senior. En primer lugar, los antecedentes exponen investigaciones internacionales que evidencian la relevancia de estudiar el estrés deportivo en distintas poblaciones. En conjunto, estos trabajos demuestran que los altos niveles de exigencia psicológica en contextos de competencia generan impactos significativos en la concentración, la autoconfianza y el rendimiento de los atletas. Asimismo, se constata que factores como la categoría competitiva, el género y la edad son determinantes en la forma en que se percibe y se afronta el estrés, hallazgos que resultan directamente aplicables al contexto de los tenistas senior de la FST.

En cuanto al marco legal, se hace referencia a normativas y disposiciones internacionales vinculadas al deporte, como la Carta Olímpica, y a lineamientos nacionales establecidos por el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES). Estos documentos establecen el derecho a la práctica deportiva y la importancia de garantizar condiciones que promuevan el bienestar integral de los atletas, lo cual respalda la pertinencia de investigaciones centradas en la dimensión psicológica de la competencia.

El marco conceptual delimita definiciones clave que orientan la investigación, entre las que se incluyen conceptos como estrés, ansiedad cognitiva, ansiedad somática, autoconfianza y tie-break. La precisión de estos términos permite un abordaje riguroso de las variables en estudio y asegura la validez de la interpretación de resultados.

Por otra parte, el apartado teórico aborda los principales modelos y enfoques que explican el estrés en contextos deportivos. Se presentan teorías como la del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman, la Teoría Multidimensional de la Ansiedad de Martens y el modelo de Ansiedad-Confianza de Jones, las cuales ofrecen fundamentos sólidos para comprender cómo los atletas perciben y regulan la presión psicológica. Igualmente, se analiza el instrumento CSAI-2, validado internacionalmente, como herramienta metodológica para medir el estrés a través de las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.

Finalmente, el capítulo incluye un recorrido histórico del tenis en El Salvador, destacando la evolución del deporte y la creación de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST). Este contexto histórico-institucional refuerza la importancia del estudio, ya que sitúa la investigación en un marco real donde el tenis senior ocupa un espacio competitivo relevante. En síntesis, el capítulo dos ofrece los fundamentos teóricos, legales y conceptuales que sustentan el estudio, consolidando la base científica necesaria para analizar el estrés percibido por los tenistas senior durante los tie-break en competencias oficiales.

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes de Estudios Relacionados.

Diversas investigaciones internacionales han abordado la temática del estrés en el deporte, con especial énfasis en disciplinas individuales como el tenis, donde la presión psicológica puede incidir directamente en el rendimiento. En este sentido, se han desarrollado estudios que profundizan en los niveles de ansiedad y estrés que experimentan los tenistas durante momentos críticos, como el tie-break.

2.1.1.1 Factores Psicológicos en Tenis: Control del Estrés y su Relación con los Parámetros Fisiológicos (Suárez Rodríguez y Lorenzo García (2014)).

La investigación desarrollada por (Suárez Rodríguez y Lorenzo García, 2014) se propuso analizar la influencia del estrés competitivo en el rendimiento de los tenistas, prestando especial atención a su relación con variables fisiológicas como la frecuencia cardíaca, el nivel de activación, la secreción hormonal (catecolaminas) y la percepción subjetiva del esfuerzo. El estudio parte de la premisa de que el tenis, por su dinámica de acción-reacción y la presencia de momentos altamente decisivos como el tie-break, representa un entorno óptimo para el análisis de los efectos del estrés sobre el comportamiento humano.

Este trabajo no se limita a identificar correlaciones entre variables, sino que busca establecer cómo los factores psicológicos y fisiológicos se retroalimentan en contextos competitivos reales. A partir de ello, los autores proponen la incorporación de estrategias de intervención psico deportiva que permitan al jugador optimizar su rendimiento mediante el control de la activación y el manejo del estrés.

La metodología empleada fue de tipo teórico-descriptiva, con revisión de literatura especializada y análisis de estudios empíricos centrados en tenistas de diversos niveles competitivos. Se incluyeron investigaciones experimentales que midieron variables fisiológicas durante partidos de tenis (como la frecuencia cardíaca y la producción de lactato), así como registros de percepción subjetiva del esfuerzo (escala de Borg) en distintas fases del juego.

A nivel conceptual, el estudio se apoya en la teoría de la activación (arousal) y la relación entre estrés y rendimiento según la ley de Yerkes-Dodson, la cual postula que existe un nivel

óptimo de activación que favorece el rendimiento, pero que tanto la hipoactivación como la hiperactivación pueden deteriorarlo. También se considera el modelo de interacción psicofisiológica de Blascovich y Mendes (2000), que contempla la respuesta cardiovascular como indicador de afrontamiento o amenaza ante demandas competitivas.

Entre los hallazgos más relevantes, los autores destacan que la frecuencia cardíaca de los jugadores de tenis se incrementa de forma progresiva a medida que avanza el partido, y alcanza su punto máximo en momentos clave como el tie-break. Este aumento se asocia tanto a la demanda física como a la carga emocional que supone estar en una situación decisiva.

Asimismo, se evidenció que los niveles de lactato en sangre tienden a elevarse tras fases intensas del partido, lo que puede estar vinculado con la activación del sistema simpático en situaciones de estrés. Estos niveles se relacionan de forma paralela con la percepción del esfuerzo, que se incrementa cuando el jugador interpreta la situación como desafiante o amenazante.

El estudio también señala que la ansiedad en competición, tanto en su componente rasgo como estado, afecta de forma directa el control motor y la coordinación viso motriz, especialmente en ejecuciones técnicas de alta precisión como el servicio o la devolución bajo presión. Estas dificultades pueden derivar en un descenso del rendimiento, incluso en jugadores experimentados, si no se implementan estrategias adecuadas de afrontamiento.

2.1.1.2 "Choking Under Pressure: Theoretical Models and Interventions"

(Colapso del Rendimiento Bajo Presión: Modelos Teóricos e Intervenciones). Mesagno y Beckmann (2017).

Mesagno y Beckmann (2017), en su estudio titulado "Choking under pressure: Theoretical models and interventions" publicado en *Current Opinion in Psychology*, abordan el fenómeno conocido como "choking under pressure" o colapso del rendimiento bajo situaciones de estrés competitivo. Este fenómeno hace referencia al deterioro significativo y repentino del rendimiento de un deportista cuando enfrenta situaciones críticas o de alta presión, donde las expectativas son elevadas y los resultados tienen especial relevancia.

Los autores realizan un análisis profundo de las principales teorías que intentan explicar este colapso del rendimiento. Entre estas, destacan la teoría de la distracción y la teoría de la autoconciencia. La teoría de la distracción sugiere que, bajo presión, la atención del deportista se desvía hacia estímulos irrelevantes o ansiógenos, reduciendo su capacidad de mantener el enfoque en las tareas específicas necesarias para un desempeño óptimo. Por otro lado, la teoría de la autoconciencia señala que, bajo condiciones de estrés elevado, los deportistas tienden a enfocar excesivamente su atención en movimientos que normalmente realizarían de forma automática, interfiriendo en la fluidez y naturalidad del desempeño deportivo.

El estudio también destaca la importancia de ciertos factores individuales como determinantes clave en el manejo de la presión competitiva. Entre estos factores se incluyen la autoconfianza, el afrontamiento efectivo del estrés, la percepción de control sobre la situación y las experiencias previas del atleta en contextos similares. Según los autores, los atletas que poseen una alta autoconfianza y han desarrollado estrategias efectivas para manejar el estrés tienden a

presentar menores incidencias de "choking" en comparación con aquellos que perciben menos control sobre la situación o que experimentan mayores niveles de ansiedad competitiva.

Mesagno y Beckmann proponen intervenciones prácticas específicas destinadas a reducir la incidencia del colapso del rendimiento. Estas intervenciones incluyen técnicas psicológicas como la visualización positiva, la implementación de rutinas previas a la ejecución deportiva, el entrenamiento en control emocional mediante técnicas de respiración y relajación, y estrategias cognitivas orientadas al fortalecimiento de la percepción de autoeficacia y control.

2.1.1.3 "The Anticipatory Stress Response to Sport Competition; a Systematic Review with Meta-Analysis of Cortisol Reactivity" La Respuesta Anticipatoria al Estrés en la Competición Deportiva: una Revisión Sistemática con Metaanálisis de la Reactividad del Cortisol. Van Paridon et al (2017).

En su estudio titulado "The anticipatory stress response to sport competition; a systematic review with meta-analysis of cortisol reactivity", (van Paridon et al. 2017) ofrecen un análisis detallado y exhaustivo sobre la respuesta anticipatoria del estrés en deportistas ante competiciones significativas. Los autores llevaron a cabo una revisión sistemática acompañada de un metaanálisis, donde recopilaron y analizaron diversos estudios que midieron los niveles de cortisol como biomarcador clave del estrés fisiológico.

El cortisol, conocido como la hormona del estrés, desempeña un papel crucial en las respuestas fisiológicas y psicológicas ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Este estudio documentó que los deportistas experimentan un incremento significativo en los niveles de cortisol antes de eventos competitivos de alta relevancia emocional, evidenciando

claramente la importancia del componente anticipatorio en la activación fisiológica ante situaciones deportivas cruciales.

Asimismo, la investigación destaca que eventos específicos como los juegos decisivos, incluyendo el tie-break en el tenis, son identificados consistentemente por los atletas como situaciones particularmente estresantes que elevan considerablemente la ansiedad previa al rendimiento. La respuesta anticipatoria, según estos autores, puede influir en el desempeño deportivo al modular la capacidad cognitiva, la concentración y el control motor fino.

Los autores también enfatizan la relevancia de estos hallazgos para entrenadores y psicólogos deportivos, quienes deben considerar estas respuestas fisiológicas anticipatorias como indicadores clave en la planificación del entrenamiento psicológico y físico. Se sugiere que intervenciones específicas podrían ser diseñadas y aplicadas para reducir estos niveles elevados de cortisol, mejorando así la preparación psicológica y la resiliencia emocional de los deportistas.

2.1.1.4 "A Framework of Mental Toughness in the World's Best Performers"

Un Marco de Fortaleza Mental Para los Mejores Deportistas del Mundo (Graham Jones, Sheldon Hanton y Declan Connaughton (2007)).

El estudio titulado "A framework of mental toughness in the world's best performers" de Graham Jones, Sheldon Hanton y Declan Connaughton (2007), proporciona un análisis cualitativo robusto sobre la fortaleza mental como elemento crucial del rendimiento en deportistas profesionales. Los investigadores se enfocaron en identificar los factores psicológicos clave que afectan el desempeño en situaciones altamente estresantes, incluyendo aquellas instancias críticas en competiciones deportivas como los tie-break.

Mediante entrevistas profundas con deportistas profesionales, los autores pudieron discernir factores determinantes que intensifican la carga emocional y mental durante momentos decisivos en las competencias. Entre estos factores se destacan el miedo al fracaso, el temor al juicio social por parte del público y compañeros, y la elevada importancia atribuida a ciertos puntos o jugadas decisivas.

Una de las conclusiones centrales del estudio es que los deportistas que poseen una alta fortaleza mental suelen enfrentar estas situaciones con mayor eficacia, mostrando capacidad de adaptación, autocontrol y rendimiento consistente bajo presión. La fortaleza mental se asocia a características psicológicas específicas tales como la autoconfianza elevada, una percepción positiva de la presión competitiva y el desarrollo de estrategias efectivas de afrontamiento del estrés.

Además, Jones et al. proponen que la experiencia previa juega un papel significativo como factor protector ante situaciones críticas, ya que permite a los deportistas familiarizarse con escenarios similares y reducir la incertidumbre y ansiedad anticipatoria. Los autores recomiendan a entrenadores y psicólogos deportivos implementar programas específicos para el desarrollo y fortalecimiento de estas habilidades psicológicas fundamentales.

2.1.1.5 "Foundations of Sport and Exercise Psychology" Fundamentos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio (Robert S. Weinberg y Daniel Gould, 7ª edición, 2018).

En la obra titulada "Foundations of Sport and Exercise Psychology", Robert S. Weinberg y Daniel Gould (2018) proporcionan un enfoque integral sobre la psicología del deporte y del ejercicio, destacando particularmente la influencia del estrés competitivo en el rendimiento

deportivo. Esta referencia es ampliamente considerada como un texto fundamental en el área debido a la profundidad con la que explora los mecanismos psicológicos, cognitivos y fisiológicos implicados en situaciones de presión.

Según estos autores, el estrés competitivo afecta diversos aspectos del rendimiento deportivo, entre ellos la capacidad física, la percepción visual y motora, la toma de decisiones rápidas y precisas y, en general, la coordinación psicomotora. Situaciones competitivas críticas como los tie-break incrementan significativamente la carga emocional de los atletas, provocando respuestas más intensas de estrés debido a la alta relevancia del resultado.

Weinberg y Gould también enfatizan la utilidad práctica de técnicas psicológicas específicas para manejar estas situaciones de presión. Entre las herramientas recomendadas por los autores se encuentran la visualización positiva, el control consciente de la respiración, el establecimiento de rutinas precompetitivas y el diálogo interno positivo para fortalecer la confianza y reducir la ansiedad competitiva.

Finalmente, esta obra sugiere que los entrenadores deportivos y los psicólogos deben centrarse en el desarrollo integral de habilidades mentales que permitan a los atletas enfrentar mejor el estrés competitivo. El objetivo es conseguir que los deportistas logren no solo mantener el rendimiento óptimo bajo presión, sino también desarrollar una mayor resiliencia psicológica y emocional que les permita enfrentar con éxito situaciones futuras similares.

El estudio de van Paridon y colaboradores también examinó diferentes deportes, desde deportes individuales como el tenis y el atletismo hasta deportes colectivos como el fútbol y el baloncesto. Los resultados mostraron variabilidad en las respuestas según el deporte, destacando una mayor intensidad anticipatoria del estrés en deportes individuales debido posiblemente a la

mayor responsabilidad percibida por el resultado. Además, el análisis estadístico reveló que factores contextuales como la importancia percibida de la competición y el nivel competitivo del atleta afectan significativamente los niveles de cortisol anticipatorios.

Los investigadores Jones, Hanton y Connaughton también proporcionan un modelo teórico integral sobre la fortaleza mental, que incluye componentes esenciales como la resiliencia emocional, el compromiso con los objetivos personales y competitivos, y el control psicológico. Además, recalcan la importancia de la capacidad de recuperación rápida tras errores o fracasos en competencia. Este estudio subraya además la relevancia práctica del entrenamiento psicológico sistemático desde etapas tempranas en la carrera deportiva para consolidar la fortaleza mental necesaria en contextos altamente exigentes.

Weinberg y Gould, por su parte, profundizan en cómo el estrés competitivo interactúa con diversos factores personales como la personalidad, el estilo de afrontamiento y la experiencia previa en situaciones similares. Además, los autores destacan la importancia del trabajo interdisciplinario, sugiriendo que entrenadores, preparadores físicos y psicólogos deportivos deben colaborar estrechamente para optimizar las estrategias psicológicas y fisiológicas de afrontamiento al estrés competitivo. La obra también aborda diversos métodos específicos de evaluación del estrés deportivo, proponiendo herramientas prácticas como cuestionarios validados y protocolos de monitorización fisiológica que permiten una intervención más precisa y efectiva.

2.1.1.6 La Ansiedad Precompetitiva y el Estado de Ánimo Postcompetitivo en Jugadores y Jugadoras de Pádel Rodríguez-Cayetano et al. (2023).

Se desarrolló una investigación empírica centrada en la ansiedad precompetitiva y el estado de ánimo postcompetitivo en jugadores y jugadoras de pádel. Aunque el estudio se enmarca en un

deporte de raqueta distinto al tenis, sus hallazgos resultan especialmente pertinentes para la comprensión del impacto emocional en disciplinas individuales y en momentos de alta presión competitiva.

El objetivo principal de la investigación fue analizar los niveles de ansiedad precompetitiva y estado de ánimo tras la competencia, así como explorar su relación con variables como el sexo, la edad, el ámbito competitivo (nacional o internacional) y el resultado obtenido. Para ello, los autores utilizaron un diseño descriptivo-transversal con una muestra de 93 jugadores, quienes completaron dos instrumentos ampliamente validados: el CSAI-2R para medir ansiedad (24 horas antes del partido) y el POMS reducido para evaluar el estado de ánimo (15 minutos después del encuentro).

Entre los hallazgos más significativos, se identificó que la autoconfianza fue la dimensión más fuerte en términos generales, mientras que la ansiedad cognitiva y somática presentaron valores moderados. Sin embargo, se observaron diferencias importantes según el resultado del partido: los jugadores que perdieron en tres sets mostraron mayores niveles de cólera, fatiga y depresión, en comparación con los que ganaron, quienes manifestaron más vigor y amistad como componentes positivos del estado de ánimo postcompetitivo.

Asimismo, el estudio reveló que los jugadores más jóvenes (18-23 años) reportaron mayores niveles de ansiedad somática y cognitiva, y menor autoconfianza, lo cual confirma la relevancia de la experiencia competitiva como un factor modulador del estrés. En cuanto al sexo, los hombres presentaron niveles más altos de autoconfianza que las mujeres, dato que los autores asocian a posibles diferencias hormonales, sociales y psicológicas.

Particularmente valiosa para el presente estudio sobre tenis senior es la observación de que los atletas que pierden en partidos largos y cerrados (como un tercer set) presentan mayor desregulación emocional, lo cual es análogo a lo que podría ocurrir durante un tie-break en tenis. Este tipo de situaciones, marcadas por la incertidumbre del resultado y la tensión acumulada, generan un escenario idóneo para el incremento de la ansiedad y la disminución del rendimiento, especialmente si no existen herramientas psicológicas adecuadas de afrontamiento.

Desde una perspectiva aplicada, los autores concluyen que es fundamental incluir el entrenamiento psicológico en la preparación sistemática de los deportistas, especialmente en momentos previos y posteriores a la competencia. Recomiendan el uso de rutinas mentales, visualización, trabajo con auto diálogos positivos y entrenamiento emocional para incrementar la autoconfianza y reducir los efectos perjudiciales del estrés.

Por tanto, esta investigación refuerza la idea de que el estrés competitivo no es exclusivo de los deportes de élite o juveniles, sino que también puede afectar a otras categorías como el senior, donde las demandas físicas pueden estar acompañadas de presiones psicológicas propias de la autoexigencia, la experiencia acumulada o el deseo de mantenerse competitivo.

2.1.1.7 “Niveles de Ansiedad Precompetitiva de los Atletas de Alto Nivel

Espanoles” Sánchez Muñoz (2017).

Esta investigación fue desarrollada en la Universidad Pontificia de Salamanca y constituye un aporte significativo al estudio de la ansiedad en el contexto deportivo, especialmente por su enfoque en atletas que enfrentan situaciones de alta exigencia competitiva.

El objetivo central de esta tesis fue analizar cómo varían los niveles de ansiedad precompetitiva en función del tipo de competición (nacional o internacional) y otras variables

como el sexo, la edad, la experiencia competitiva y la modalidad atlética. Para ello, se utilizó una muestra compuesta por atletas de la selección nacional española de atletismo, quienes compitieron en eventos oficiales tanto dentro como fuera del país. Los instrumentos de evaluación empleados incluyeron escalas validadas para medir ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, lo cual permitió una caracterización precisa del estado psicológico de los deportistas en las horas previas a la competición.

Entre los hallazgos más importantes, se destaca que la ansiedad cognitiva tendía a incrementarse de forma significativa antes de competiciones internacionales, especialmente en los atletas con menor experiencia o en aquellos que enfrentaban mayores expectativas de resultado. Por su parte, la ansiedad somática también aumentaba en estos contextos, aunque con menor intensidad. En cambio, los atletas más experimentados y con mayor trayectoria internacional mostraron niveles más altos de autoconfianza, lo que actuó como un factor protector frente al estrés competitivo.

Este estudio también reveló que la modalidad deportiva (velocidad, fondo, salto, lanzamiento, etc.) influía en la intensidad de la ansiedad, siendo mayor en pruebas que requerían ejecuciones técnicas muy precisas o con escaso margen de error. Este dato es especialmente útil para investigaciones como la presente, ya que los tie-break en el tenis constituyen también momentos críticos donde cualquier fallo puede definir el resultado del partido.

Asimismo, el autor concluye que el abordaje psicológico debe formar parte de la preparación integral del deportista, especialmente en categorías donde el nivel de exigencia física y emocional es elevado. Propone la implementación sistemática de estrategias de intervención psicológica, tales como la respiración controlada, la visualización positiva y el entrenamiento en

autodiálogo, con el fin de reducir los niveles de ansiedad y aumentar la estabilidad emocional del atleta.

2.1.1.8 Habilidades Psicológicas Básicas de un Grupo de Tenistas en Formación de la Ciudad de Santiago de Cali. Osorio Roa, Isaza-Gómez y Torres-Ortíz (2023).

La investigación realizada por Osorio Roa, Isaza-Gómez y Torres-Ortíz (2023) abordó el análisis de las habilidades psicológicas en tenistas en formación en la ciudad de Santiago de Cali, Colombia. Este estudio constituye un antecedente relevante para el presente trabajo, ya que examina componentes emocionales y cognitivos directamente relacionados con el rendimiento competitivo en el tenis, especialmente en situaciones de alta presión como los juegos de tie-break.

El objetivo del estudio fue describir el perfil psicológico de 28 tenistas entre 12 y 17 años, participantes activos en torneos federados. Para ello, se aplicó el Cuestionario de Habilidades Psicológicas en el Deporte (CPRD), instrumento que evalúa dimensiones clave como la autoconfianza, la actitud positiva, la motivación, la atención, el control de la ansiedad y el manejo de la actitud negativa. Los resultados indicaron que, si bien los jugadores demostraban niveles adecuados de motivación y concentración, presentaban dificultades en el control emocional, particularmente en escenarios competitivos exigentes.

Asimismo, se observó que los tenistas con menor experiencia presentaban mayores niveles de inseguridad y pensamientos negativos en momentos decisivos, afectando su rendimiento deportivo. Esta tendencia refleja la importancia del entrenamiento psicológico desde etapas tempranas, ya que el dominio emocional influye de manera directa en la ejecución técnica y táctica del deportista durante situaciones de presión.

Desde una perspectiva práctica, los autores recomiendan la integración sistemática del entrenamiento psicológico en los procesos de formación, mediante técnicas como la visualización positiva, el control del diálogo interno, la respiración consciente y el establecimiento de rutinas precompetitivas. Estas herramientas permiten reducir la ansiedad competitiva y fortalecer la confianza del atleta antes y durante la competencia.

Aunque el estudio se centró en deportistas juveniles, sus hallazgos son extrapolables a otras categorías, incluyendo la categoría senior, donde las exigencias emocionales pueden ser igualmente elevadas, especialmente en momentos de definición como el tie-break. Por tanto, la investigación de Osorio Roa et al. (2023) aporta evidencia empírica valiosa para comprender el papel de las habilidades psicológicas en el rendimiento competitivo del tenista, reforzando la necesidad de considerar este componente como parte integral del entrenamiento en todas las etapas deportivas.

2.1.1.9 Ansiedad en el Tenis Solera, A., & Crespo, M. (2015).

Solera y Crespo (2015) llevaron a cabo una revisión bibliográfica sistemática con el propósito de analizar la ansiedad en el tenis competitivo, su impacto en el rendimiento y las estrategias psicológicas que pueden aplicarse para su manejo. Esta investigación se basó en el protocolo PRISMA y utilizó bases de datos académicas reconocidas como ProQuest Central, Scopus, PubMed, Mendeley y Latindex. Tras una depuración progresiva de los resultados, se seleccionaron 13 artículos científicos evaluados por expertos para el análisis central, garantizando la validez metodológica y la pertinencia del contenido revisado.

Desde una perspectiva conceptual, los autores definieron la ansiedad como una respuesta emocional que surge ante la percepción de una situación como amenazante, con componentes tanto

cognitivos como somáticos. El primero hace referencia a pensamientos de preocupación, miedo al fracaso o inseguridad; mientras que el segundo está relacionado con síntomas fisiológicos como aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular y sudoración. Según los hallazgos, estos componentes tienden a intensificarse durante los momentos de alta exigencia competitiva, como ocurre en los juegos decisivos o en instancias de definición como el tie-break.

Un aspecto importante que aborda el estudio es la relación entre autoconfianza y ansiedad. Los jugadores con mayores niveles de autoconfianza tienden a experimentar niveles más bajos de ansiedad cognitiva y somática, lo que se traduce en un mejor rendimiento competitivo. Esta asociación se ha observado de manera consistente en diversas investigaciones revisadas por los autores, como las de Covassin y, Pero (2004), Fernández-Fernández et al. (2014) y Filaire et al. (2009). Además, se encontró que el género influye significativamente, ya que las mujeres tienden a reportar niveles más altos de ansiedad, lo que debe ser considerado en el diseño de intervenciones psicológicas.

En términos aplicados, el artículo propone una metodología práctica para trabajar el control de la ansiedad en tenistas, combinando estrategias dentro y fuera de la cancha. Entre las técnicas sugeridas se encuentran la auto charla positiva, el uso de imágenes mentales, la relajación progresiva y el establecimiento de rutinas precompetitivas. Estas herramientas están orientadas a modificar la percepción de amenaza por la de desafío, ayudando al jugador a recuperar el control emocional en situaciones de presión.

2.1.2 Antecedentes Históricos del Tenis

El tenis es un deporte que cuenta con una rica tradición histórica, cuyos orígenes y evolución reflejan transformaciones culturales, sociales y tecnológicas a lo largo de varios siglos.

Desde sus inicios informales hasta su establecimiento como un deporte globalizado, su desarrollo ha estado marcado por diversos factores históricos relevantes (Gillmeister, 1997).

En primer lugar, al revisar los antecedentes históricos, cabe mencionar que las primeras versiones del tenis datan del siglo XII en Francia, con el llamado jeu de paume (juego de palma). En dicho juego, los participantes golpeaban la pelota directamente con la palma de la mano contra muros o redes improvisadas, estableciendo reglas rudimentarias que posteriormente serían refinadas. Con el tiempo, los jugadores comenzaron a proteger sus manos con guantes de cuero y, más adelante, a utilizar implementos más sofisticados como paletas de madera y raquetas encordadas (Gillmeister, 1997).

A partir del siglo XV, el juego se popularizó rápidamente por Europa. En Francia, particularmente durante el reinado de Luis X, se construyeron las primeras canchas techadas exclusivas para el juego. Estos espacios permitieron estandarizar algunos aspectos técnicos y reglamentarios del deporte, aunque el tenis aún mantenía un carácter recreativo reservado principalmente para la aristocracia europea (Collins, 2010).

Posteriormente, a finales del siglo XIX, ocurrió un momento decisivo en la historia del tenis: el mayor Walter Clopton Wingfield patentó en 1874 un nuevo formato de juego llamado Sphairistikè. Este deporte se practicaba en césped y se caracterizaba por un sistema organizado de puntuación y normas estandarizadas, muchas de las cuales se mantienen en el tenis moderno. Esta innovación estableció una base fundamental que facilitó la popularización masiva del tenis en Gran Bretaña y posteriormente en todo el mundo (Collins, 2010).

En 1877 se organizó el primer torneo formal en Wimbledon, Londres. Este evento tuvo una relevancia histórica notable al institucionalizar definitivamente al tenis como deporte competitivo, estableciendo reglas claras, incluyendo un sistema de puntuación por sets (Collins, 2010). Wimbledon se transformó rápidamente en el principal evento tenístico mundial, sentando un precedente para futuros torneos internacionales.

Durante finales del siglo XIX e inicios del siglo XX, el tenis vivió una notable expansión internacional, llegando a diversas regiones del mundo, incluyendo América, Australia, Asia y África. Así, surgieron los torneos ahora conocidos como Grand Slams: US Open (1881), Roland Garros (1891), y Australian Open (1905), que junto con Wimbledon constituyen los eventos más prestigiosos del circuito profesional (Collins, 2010; ITF, 2022).

Además, en 1913 se creó la Federación Internacional de Tenis (ITF), cuyo propósito fue unificar reglas y calendarios, promover competencias internacionales y fomentar el desarrollo mundial del deporte. El establecimiento de este organismo representó otro gran hito en la profesionalización del tenis (ITF, 2022).

El tenis debutó oficialmente como disciplina olímpica en Atenas 1896, siendo uno de los primeros deportes incluidos en el programa olímpico moderno. Sin embargo, por disputas organizativas entre el Comité Olímpico Internacional (COI) y la ITF, fue retirado del programa olímpico en 1924, regresando finalmente en los Juegos Olímpicos de Seúl en 1988. Este retorno marcó un nuevo punto de inflexión al revalorizar al tenis como deporte de alto rendimiento internacional y abrirlo a una audiencia aún más amplia (Weinberg & Gould, 2019).

A lo largo del siglo XX, el tenis experimentó importantes transformaciones tecnológicas. La introducción de raquetas de fibra de vidrio y posteriormente de grafito, en sustitución de las tradicionales raquetas de madera, permitió un juego más rápido, técnico y exigente. Asimismo, se realizaron adaptaciones reglamentarias destinadas a mejorar la calidad y el dinamismo del juego, destacando la creación del sistema de tie-break en la década de 1970, ideado por James Van Alen (Collins, 2010).

Es importante mencionar, además, la evolución del tenis femenino, cuyo crecimiento en popularidad se remonta a finales del siglo XIX. La incorporación de mujeres al tenis fue gradualmente aceptada y promovida, logrando una presencia significativa en competencias internacionales desde principios del siglo XX. Figuras pioneras como Suzanne Lenglen, Billie Jean King y Martina Navratilova no solo alcanzaron éxitos deportivos, sino que también impulsaron el reconocimiento y la equidad en el deporte femenino (ITF, 2022).

Hoy en día, el tenis continúa siendo uno de los deportes individuales más practicados y seguidos a nivel global, caracterizado por altos niveles de profesionalización, competitividad y difusión mediática. El circuito profesional, regido por la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP) y la Asociación Femenina de Tenis (WTA), convoca anualmente a millones de espectadores, lo que confirma su posición como un deporte de relevancia internacional tanto en términos deportivos como culturales.

2.1.2.1 El Tie-Break.

A lo largo de la historia del tenis, diversos cambios reglamentarios han sido introducidos con el objetivo de dinamizar el juego, reducir la duración de los partidos y mantener el interés del

público. Uno de los ajustes más significativos fue, sin duda, la implementación del sistema de desempate, conocido como tie-break, cuya aparición revolucionó el desarrollo competitivo del deporte.

En sus inicios, los partidos de tenis no contaban con un mecanismo específico para resolver los sets empatados. De hecho, las reglas tradicionales exigían que un jugador ganara el set con una ventaja de al menos dos juegos, lo que a menudo resultaba en sets excesivamente largos. Esta situación no solo agotaba física y mentalmente a los jugadores, sino que también dificultaba la organización y la transmisión televisiva de los torneos (Collins, 2010).

Fue a finales de la década de 1960 cuando surgió la necesidad urgente de encontrar una solución. En este contexto, el estadounidense James Van Alen, apasionado del tenis y promotor de reformas deportivas, diseñó un sistema de desempate que permitiera resolver los sets de manera más eficiente. Su propuesta consistía en que, al llegar a un empate de 6-6 en juegos, los jugadores disputaran un tie-break a siete puntos, con una diferencia mínima de dos, para definir el ganador del set (Gillmeister, 1997).

Este sistema fue adoptado por primera vez en el Abierto de Estados Unidos (US Open) en 1970, convirtiéndose en el primer torneo del Grand Slam en utilizar oficialmente el tie-break. La decisión generó cierta polémica entre los tradicionalistas del deporte; sin embargo, con el paso del tiempo, su efectividad fue reconocida ampliamente por jugadores, entrenadores, organizadores y medios de comunicación (Collins, 2010).

Posteriormente, el sistema fue adoptado por la mayoría de los torneos del circuito profesional, incluyendo el Abierto de Australia, Roland Garros y Wimbledon, aunque con ligeras

variaciones en su formato. Por ejemplo, durante muchos años, Wimbledon mantuvo el desempate solo en los primeros cuatro sets, permitiendo que el quinto set se extendiera indefinidamente hasta que un jugador lograra dos juegos de ventaja. No obstante, debido a partidos históricamente largos como el célebre encuentro entre John Isner y Nicolas Mahuten 2010, que duró más de 11 horas, incluso este torneo incorporó el tie-break en el set final a partir de 2019.

En cuanto al impacto psicológico del tie-break, diversos estudios coinciden en que este formato genera un incremento en la tensión emocional de los jugadores, ya que cada punto adquiere una relevancia crítica. A diferencia del desarrollo regular de un set, el tie-break concentra la presión competitiva en un breve lapso, lo cual exige un control emocional preciso y una capacidad de toma de decisiones rápida y eficaz (Weinberg & Gould, 2019).

Asimismo, el tie-break ha sido objeto de investigaciones en el ámbito de la psicología del deporte, donde se reconoce como un momento de alta carga emocional. Por esta razón, se ha convertido en un tema recurrente en estudios sobre estrés competitivo, resiliencia y toma de decisiones bajo presión. Algunos expertos incluso lo consideran una prueba de fuego para la estabilidad mental del jugador, al tratarse de un punto de inflexión dentro del partido (Weinberg & Gould, 2019).

En los niveles amateur y senior, el tie-break también representa un desafío psicológico considerable. Muchos jugadores no profesionales reportan experimentar niveles elevados de ansiedad cuando deben disputar un desempate, lo cual puede afectar su rendimiento técnico y su conducta en la cancha. En este sentido, los programas de formación mental y entrenamiento psicológico han empezado a incluir ejercicios específicos para preparar a los deportistas para afrontar estas situaciones críticas con mayor estabilidad emocional.

En el contexto salvadoreño, el uso del tie-break ha sido integrado tanto en competencias juveniles como en categorías senior. Esta inclusión ha permitido estandarizar los formatos de juego, facilitar la programación de partidos y promover una experiencia competitiva más justa y equilibrada. Asimismo, ha favorecido el desarrollo de investigaciones centradas en el análisis del estrés competitivo y la regulación emocional de los jugadores en este tipo de situaciones, como la que se plantea en el presente estudio.

Hoy en día, el tie-break es una parte esencial del tenis moderno. Su implementación no solo ha optimizado la duración de los partidos, sino que ha añadido una dimensión táctica y mental de gran relevancia, haciendo de este momento uno de los más intensos y determinantes en cualquier encuentro competitivo, especialmente en modalidades individuales como el tenis senior.

2.1.2.2 Circuito Senior en El Salvador.

El circuito senior de tenis en El Salvador comenzó a tomar forma oficial alrededor del año 2016, cuando la Federación Salvadoreña de Tenis (FST) implementó inicialmente un formato de competencia basado en rangos de edad. Originalmente, las categorías estaban estructuradas por edades específicas: de 19 a 30 años, de 31 a 40 años, de 41 a 50 años, y una última categoría de 50 años en adelante. Durante este periodo de 2016 a 2018, el circuito enfrentó una baja participación debido al limitado interés que generaba competir únicamente según rangos etarios. En algunos casos, categorías como la de 41 a 50 años o la de mayores de 50 años contaban con una mínima cantidad de jugadores que las competencias se volvían poco atractivas (Flamenco, 2025).

Previo a que la Federación organizara directamente el circuito senior, los torneos eran gestionados principalmente por el Club Salvadoreño, especialmente en su sede de El Encanto, donde se realizaban eventos internos dirigidos a sus socios. Estos torneos, aunque mantenían un nivel competitivo aceptable, no contaban con una estructura federativa formal ni seguimiento a través de ranking, y se caracterizaban por ser más sociales que deportivos. La participación estaba restringida a los socios del club, lo que limitaba significativamente el desarrollo de una comunidad senior tenística más amplia y diversa (Flamenco, 2025).

En 2019, la Federación Salvadoreña de Tenis reconoció la necesidad de cambios significativos en la organización del circuito senior, especialmente al observar la baja participación y falta de motivación de los jugadores en los formatos tradicionales. Paralelamente, una asociación independiente conocida como Asociación de Tenistas Senior de El Salvador (Haz Tenis) comenzó a destacar organizando torneos abiertos por nivel de juego (categorías A, B y C), lo que atrajo el interés de una comunidad creciente. Haz Tenis ofrecía elementos adicionales como premiaciones atractivas, pelotas nuevas para las finales, formatos round robin que aseguraban mayor tiempo de juego, y eventos de premiación con refrigerios y actividades sociales. Esto generó una gran aceptación entre los tenistas senior, alcanzando frecuentemente entre 70 y 80 participantes por torneo (Flamenco, 2025).

Haz Tenis se convirtió en un referente importante dentro del circuito no federado, ofreciendo torneos organizados en clubes privados como El Encanto, La Libertad y El Prado. Su propuesta destacaba por ofrecer una experiencia más personalizada y social, donde los participantes no solo competían, sino también convivían en un ambiente relajado. Además, introdujo detalles innovadores como el uso de jueces para finales, horarios flexibles para facilitar

la participación de personas con compromisos laborales, y gestión eficiente del calendario de partidos. Todo esto fortaleció la comunidad de tenistas senior y generó una base de jugadores activos que posteriormente también migraron al circuito federado (Flamenco, 2025).

Según Nolasco (2025), históricamente la Federación centró gran parte de sus esfuerzos en el desarrollo competitivo de jugadores juveniles, mientras que el desarrollo competitivo en adultos no era una prioridad significativa. Fue hasta principios de la década del 2000 cuando comenzaron a organizarse torneos por niveles competitivos, inicialmente orientados a juveniles. Sin embargo, con una nueva administración entre 2016 y 2018, la FST empezó a prestar mayor atención al segmento senior, impulsado aún más tras la pandemia de COVID-19, aumentando notablemente la participación de jugadores adultos.

Además, Nolasco (2025) destaca que los clubes privados históricamente mantuvieron viva la actividad tenística para adultos a través de torneos internos e interclubes, que también involucraban en algunos casos a jugadores juveniles. La Federación, reconociendo la importancia de estas iniciativas, ha ampliado su oferta de eventos hacia formatos más atractivos, combinando lo deportivo con actividades sociales como el “Tennis Night”, eventos con música, convivencias y celebraciones posteriores a los torneos, lo que ha favorecido la creación de una comunidad sólida y comprometida de jugadores adultos.

Al ver los buenos resultados obtenidos por Haz Tennis, la FST decidió adoptar un modelo similar. A partir del año 2020, el circuito senior federado se estructuró por niveles de juego: Categoría A (avanzados), Categoría B (intermedios) y Categoría C (principiantes competitivos). Este rediseño, sumado a una mayor promoción y comunicación con los clubes, permitió incrementar la participación promedio entre 40 y 50 jugadores por evento federado. El uso de

formatos más dinámicos y un sistema de ranking activo también contribuyó a mantener el interés y compromiso de los participantes (Flamenco, 2025).

Durante los años 2023 a 2025, la FST consolidó aún más el circuito senior mediante la inclusión de patrocinadores y mejoras en la logística de los torneos. Entre las nuevas implementaciones se incluyen pelotas nuevas para todas las rondas finales, hidratación en cancha, árbitros de silla en semifinales y finales, trofeos personalizados, y eventos de premiación con ambiente social. Además, se lanzó formalmente el circuito femenino senior, el cual ha crecido de forma progresiva en participación y visibilidad. En 2025, el circuito alcanza entre 140 y 150 participantes por torneo, sumando hombres y mujeres, lo cual representa un crecimiento exponencial en relación con años anteriores (Flamenco, 2025).

El impacto del circuito senior no solo se limita al ámbito nacional. Varios jugadores han representado al país en eventos internacionales como el Masters ITF Senior en Nicaragua, torneos regionales en Guatemala y Honduras, y competencias Panamericanas en Costa Rica. Para muchos jugadores, el circuito se ha convertido en una plataforma no solo competitiva, sino también social, recreativa y de salud mental, reflejando el crecimiento sostenido y el valor que esta categoría aporta al tenis salvadoreño (Flamenco, 2025).

2.2 Fundamentación teórica

2.2.1 Marco Legal

La presente investigación se sustenta en un andamiaje jurídico nacional e internacional que legitima y orienta el estudio del estrés competitivo en tenistas de la categoría senior, garantizando el respeto por los derechos humanos, el bienestar psicosocial y la inclusión de las personas adultas

mayores en el ámbito deportivo. Dicho marco legal permite articular el fenómeno de estudio con principios ético-legales vigentes, en consonancia con los estándares de investigación científica y con las normativas que regulan la práctica del deporte en El Salvador.

2.2.1.1 Constitución de la República de El Salvador (1983, Reformada).

El Artículo 1 de la Constitución de la República de El Salvador reconoce a la persona humana como el origen y el fin de toda la actividad del Estado. Asimismo, establece como fines estatales esenciales la justicia, la seguridad jurídica y el bien común, obligando a las instituciones públicas a garantizar a sus habitantes el goce de derechos fundamentales como la libertad, la salud y el bienestar. Esta disposición constitucional sustenta el presente estudio al otorgar legitimidad al análisis del estrés competitivo como una manifestación que incide directamente en la salud integral de la persona, particularmente en el contexto deportivo. Desde esta perspectiva, el deporte no se limita a una actividad recreativa, sino que se convierte en un espacio de realización humana donde deben garantizarse condiciones que promuevan el equilibrio físico, mental y emocional, especialmente en poblaciones vulnerables como las personas adultas mayores.

Por su parte, el Artículo 35 establece el deber del Estado de proteger la salud física, mental y moral de los menores de edad, garantizándoles el acceso a la educación y a la asistencia. Si bien esta norma se refiere expresamente a la niñez, su orientación protectora puede extenderse, por analogía, a otras etapas de la vida, en coherencia con el principio de dignidad humana establecido en el artículo 1. Bajo este enfoque, el artículo 35 refuerza el valor constitucional de la salud mental como un componente prioritario del bienestar general, lo que justifica la exploración de variables psicológicas, como el estrés competitivo, en contextos donde la salud emocional puede verse

comprometida por las exigencias del rendimiento, como sucede en el desarrollo de un tie-break en el tenis.

2.2.1.2 Ley General de los Deportes de El Salvador (Decreto Legislativo N.º 980, 2002).

Esta ley constituye el principal instrumento legal en materia deportiva del país. En su artículo 2, reconoce el acceso al deporte como un derecho para todas las personas sin distinción de edad, género o condición física. Establece como objetivos la masificación del deporte, la creación de condiciones adecuadas para su práctica segura, y la promoción de la investigación científica en el campo del deporte y la actividad física. En este marco, la presente investigación se alinea con los fines de la ley al contribuir al estudio riguroso de los procesos psicológicos implicados en el rendimiento deportivo de adultos mayores, particularmente en contextos de alta exigencia emocional como lo es el tie-break. Esta contribución no solo enriquece la literatura científica nacional, sino que también puede orientar políticas públicas deportivas inclusivas y basadas en evidencia.

2.2.1.3 Reglas de Tenis y Formato de Tie Break (ITF, 2025).

Las Reglas de Tenis publicadas por la Federación Internacional de Tenis (ITF, 2020) establecen de forma precisa el formato de juego y las condiciones en las que se aplica el sistema de tie-break. Según la Regla 5, literal B el desempate se juega cuando los jugadores llegan a seis juegos iguales en un set, y consiste en ganar al menos siete puntos con una ventaja mínima de dos. Cada jugador sirve en un orden específico y bajo condiciones estandarizadas. El tie-break se considera una fase de alta intensidad competitiva, tanto en términos técnicos como emocionales,

debido a su carácter decisivo. En el marco de esta investigación, estas reglas permiten contextualizar el tipo de situación estresante que enfrentan los tenistas senior, estableciendo el punto crítico de análisis desde la normativa oficial del deporte a nivel internacional.

Descripción y reglas básicas del tie break

El tie break, también denominado juego de desempate, es un mecanismo reglamentario que se aplica en el tenis cuando el marcador de un set llega a seis juegos iguales (6-6). Su propósito es evitar una extensión indefinida del set, proporcionando una resolución rápida y equitativa del parcial. Esta modalidad fue introducida oficialmente por la Federación Internacional de Tenis (ITF, por sus siglas en inglés) para hacer el juego más dinámico y televisivamente viable, sin comprometer la equidad deportiva (ITF, 2023).

Según el reglamento oficial de la ITF (2023), el tie-break se juega a siete puntos, con la condición de que un jugador o pareja debe obtener una diferencia mínima de dos puntos para adjudicarse el juego. Por lo tanto, si el marcador alcanza 6-6 en puntos, el juego continúa hasta que uno de los jugadores logre una ventaja de dos, como por ejemplo 8-6 o 10-8.

En cuanto al servicio, existen reglas específicas que difieren del juego tradicional. El jugador que comienza el tie-break realiza el primer saque desde el lado derecho de la pista (deuce side), pero solo ejecuta un único punto. Luego, el turno de saque pasa al oponente, quien servirá dos puntos consecutivos, comenzando desde el lado izquierdo (ad side) y luego desde el derecho. A partir de allí, el servicio alterna cada dos puntos. Este patrón se repite hasta que se determine un ganador (ITF, 2023).

Adicionalmente, los jugadores deben cambiar de lado cada seis puntos disputados (es decir, cuando la suma total de puntos entre ambos jugadores sea un múltiplo de seis), sin pausa para descanso. Esta rotación busca compensar posibles ventajas relacionadas con el viento, el sol o las condiciones del terreno (Kovacs, 2007).

Es importante señalar que el tie-break puede aplicarse tanto en el set final como en cualquier otro, dependiendo del formato del torneo o de lo estipulado en el reglamento del evento. Por ejemplo, en los torneos de Grand Slam, la reglamentación sobre el desarrollo del set final reviste una importancia clave en la experiencia psicológica del jugador, especialmente en situaciones de alta presión como el tie-break. Según el Grand Slam Rule Book 2025, cuando el marcador alcanza seis juegos iguales (6-6) en el set definitivo, debe disputarse un desempate de partido a 10 puntos, conocido como 10-point match tiebreak (International Tennis Federation [ITF], Association of Tennis Professionals [ATP], & Women's Tennis Association [WTA], 2025).

2.2.1.4 Reglamento de Competencia de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST).

Este reglamento, de carácter técnico y operativo, establece las normas específicas que rigen la organización y desarrollo de las competencias oficiales de tenis en el país, incluyendo la categorización por edades y la utilización de formatos de desempate como el tie-break. El presente estudio se fundamenta en este marco normativo para delimitar con precisión el contexto competitivo en el que se evalúa el fenómeno del estrés. Al analizar el comportamiento emocional de los tenistas senior durante el tie-break, se considera la relevancia de este momento del juego como situación crítica, decisiva y altamente demandante desde el punto de vista psicológico. La

inclusión de este reglamento garantiza la pertinencia del diseño metodológico y la validez contextual del estudio.

2.2.1.5 Reglamento del Ranking Nacional Senior de la FST (2025).

Este reglamento detalla la estructura organizativa y las condiciones de competencia específicas para la categoría senior en torneos avalados por la FST. Establece el formato de competencia (fase de grupos con avance a llaves principales), la aplicación del sistema de tie-break tradicional y match tie-break, así como la categorización de los jugadores por niveles de habilidad (categorías A, B y C). Además, contempla medidas disciplinarias, normas de conducta, procesos de inscripción, criterios de puntuación y construcción del ranking. Esta normativa aporta un marco concreto y contextualizado para la investigación, ya que define las condiciones reales bajo las cuales compiten los tenistas senior en El Salvador. Su inclusión fortalece la validez ecológica del estudio y permite analizar el estrés competitivo desde un enfoque situado.

2.2.2 Estrés: Definición, Características Específicas y Tipos.

El estrés es una respuesta natural y adaptativa del organismo ante una situación percibida como demandante, amenazante o desbordante de los recursos personales. Esta reacción involucra componentes fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales, y tiene como propósito preparar al individuo para enfrentar una amenaza real o percibida. Lazarus & Folkman, (1984).

Desde una perspectiva psicológica, el estrés no depende exclusivamente del estímulo externo, sino de la valoración subjetiva que realiza la persona sobre ese estímulo. Es decir, una situación será estresante si el individuo la percibe como tal. Esta interpretación personal es lo que

distingue al estrés de otras reacciones emocionales, ya que implica una evaluación constante de las demandas del entorno y de los recursos propios para enfrentarlas (Selye, 1974; Lazarus & Folkman, 1984).

El fisiólogo Hans Selye fue uno de los primeros en estudiar el fenómeno, definiéndolo como el “conjunto de reacciones inespecíficas del organismo ante cualquier demanda del medio” (Selye, 1974). Su enfoque se centró en los cambios biológicos que ocurren ante estímulos estresantes, los cuales describió a través del "síndrome general de adaptación", que consta de tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

Posteriormente, el enfoque de Lazarus introdujo la idea de que el estrés no depende solo del estímulo, sino de cómo la persona lo interpreta. Según su modelo transaccional, el estrés ocurre cuando el individuo evalúa una situación como amenazante y considera que sus recursos personales no son suficientes para hacerle frente (Lazarus & Folkman, 1984).

2.2.2.1 Estrés Deportivo

El estrés deportivo es una de las variables psicológicas más estudiadas dentro del ámbito de la psicología del deporte, debido a su impacto directo en el rendimiento, el bienestar emocional y la toma de decisiones del atleta. En términos generales, se entiende como una respuesta psicobiológica que ocurre cuando un deportista percibe que las demandas de la situación competitiva exceden su capacidad de afrontamiento (Weinberg & Gould, 2019). Esta reacción implica procesos tanto fisiológicos como mentales, que se activan ante la percepción de amenaza, presión o desafío dentro del contexto deportivo.

Es importante señalar que el estrés no es, por naturaleza, negativo. De hecho, una cierta cantidad de estrés puede resultar adaptativa, ya que moviliza recursos físicos y mentales, favoreciendo la concentración, la energía y la motivación. No obstante, cuando el estrés sobrepasa cierto umbral y no se regula adecuadamente, puede afectar negativamente el rendimiento del deportista, generando fatiga, desconcentración y bloqueos emocionales (Dosil, 2008).

Desde un enfoque multidimensional, Martens et al. (1990) distinguen tres componentes esenciales del estrés deportivo: cognitivo, somático y percibido. Cada uno de estos elementos interactúa entre sí, influyendo en la experiencia global del atleta en situaciones competitivas.

Por un lado, el estrés cognitivo se refiere a los pensamientos y emociones relacionados con la preocupación por el rendimiento, el miedo al fracaso, la presión externa o interna, y las dudas sobre las propias capacidades. Este tipo de estrés afecta directamente a los procesos atencionales y de toma de decisiones. Por ejemplo, en un momento decisivo como el tie-break, los pensamientos anticipatorios negativos pueden desestabilizar emocionalmente al jugador, afectando la ejecución técnica.

Por otro lado, el estrés somático engloba las respuestas fisiológicas asociadas al estado de activación del cuerpo. Estas respuestas incluyen la aceleración del ritmo cardiaco, sudoración, tensión muscular, náuseas, y dificultades respiratorias, entre otras. Aunque una activación moderada puede ser beneficiosa para el rendimiento, niveles elevados de activación fisiológica, producto del estrés excesivo, pueden limitar la coordinación motora y aumentar la probabilidad de errores técnicos (Martens et al., 1990).

Asimismo, el estrés percibido constituye un componente fundamental en la experiencia del atleta. Esta forma de estrés depende de la valoración cognitiva que el deportista realiza sobre la situación y sobre su propia capacidad para afrontarla (Lazarus & Folkman, 1984). En otras palabras, no es la situación en sí la que genera estrés, sino la forma en que el individuo la interpreta. Por esta razón, dos jugadores enfrentando el mismo desafío como un juego de tie-break pueden experimentar niveles muy distintos de estrés, en función de su experiencia, preparación psicológica y percepción de control.

En el caso de los tenistas senior, la interpretación subjetiva del estrés se ve influenciada por factores adicionales, tales como la edad, la experiencia acumulada, el estado físico general y las responsabilidades externas (familiares, laborales, sociales). Estos elementos pueden incrementar la sensibilidad al estrés o, por el contrario, fortalecer las estrategias de afrontamiento, dependiendo de cada caso.

Por consiguiente, comprender la naturaleza y los tipos de estrés deportivo no solo es relevante para analizar el rendimiento de los atletas, sino que también permite diseñar intervenciones psicológicas específicas para mejorar su regulación emocional, sobre todo en contextos de alta presión como los partidos que se definen en el tie-break.

2.2.2.2 Consecuencias del Estrés en el Rendimiento Deportivo

El estrés, cuando no es regulado adecuadamente, puede tener un impacto significativo y, en muchos casos, perjudicial sobre el rendimiento deportivo. Si bien es cierto que una activación moderada puede mejorar el desempeño al aumentar la concentración y la motivación, niveles

elevados o crónicamente sostenidos de estrés tienden a provocar efectos negativos tanto a nivel físico como psicológico (Weinberg & Gould, 2019).

En primer lugar, desde la dimensión cognitiva, el estrés afecta la capacidad del atleta para mantener la atención en los estímulos relevantes del juego. La aparición de pensamientos intrusivos como el temor al error, la preocupación por el resultado o el juicio del público interfiere con los procesos de concentración, memoria operativa y toma de decisiones, elementos fundamentales para un desempeño efectivo, especialmente en deportes de ritmo dinámico como el tenis (Dosil, 2008).

En segundo lugar, desde una perspectiva fisiológica, el estrés puede generar respuestas como la rigidez muscular, el incremento del ritmo cardíaco, dificultades respiratorias y reducción de la coordinación motora fina. Estas respuestas, si bien forman parte del sistema de defensa natural del organismo, pueden afectar negativamente la ejecución técnica cuando se presentan en exceso. Por ejemplo, en un juego de tie-break, donde cada punto es decisivo, estos cambios fisiológicos pueden traducirse en errores no forzados, pérdidas de precisión o fallas en la ejecución bajo presión (Martens et al., 1990).

Además, el estrés crónico o mal gestionado puede tener consecuencias emocionales, como el aumento de la frustración, la pérdida de confianza en sí mismo, la irritabilidad o incluso la aparición de síntomas depresivos, especialmente en deportistas que tienen altas expectativas sobre su rendimiento (Gould et al., 1993). En el caso de los tenistas senior, estas emociones pueden verse potenciadas por factores adicionales como el desgaste físico, la comparación con etapas anteriores de su rendimiento, o la presión social por mantenerse competitivos a pesar de la edad.

Por otro lado, cuando el estrés se mantiene durante largos periodos sin estrategias de afrontamiento adecuadas, también puede comprometer la salud general del atleta. Entre las consecuencias más comunes se encuentran el insomnio, la fatiga crónica, las lesiones por sobreuso, e incluso el abandono deportivo por agotamiento físico y mental (Dosil, 2008).

2.2.2.3 Modelo Transaccional del Estrés (Lazarus y Folkman, 1984).

Uno de los modelos teóricos más influyentes para comprender el estrés desde una perspectiva psicológica es el modelo transaccional del estrés y afrontamiento, propuesto por Lazarus y Folkman en 1984. Esta teoría constituye un marco conceptual ampliamente utilizado en investigaciones relacionadas con la psicología del deporte, ya que permite analizar cómo los atletas perciben, interpretan y responden ante situaciones de alta exigencia competitiva.

A diferencia de enfoques más antiguos centrados exclusivamente en los estímulos o en las respuestas fisiológicas, el modelo transaccional plantea que el estrés no depende únicamente del evento en sí, sino de la interacción dinámica (transacción) entre la persona y su entorno. En este sentido, el estrés es el resultado de una valoración cognitiva subjetiva que realiza el individuo frente a una situación que puede percibirse como amenazante, desafiante o superadora de sus recursos (Lazarus & Folkman, 1984).

Este modelo se fundamenta en dos tipos principales de valoración:

Valoración primaria: En esta fase, la persona evalúa si la situación representa una amenaza, un daño, una pérdida o un desafío. Por ejemplo, en el caso de un tenista senior enfrentando un tie-break, podría valorar ese momento como una oportunidad para ganar o como una amenaza ante la posibilidad de fallar.

Valoración secundaria: Aquí se analiza la disponibilidad de recursos personales para hacer frente a la situación. Esto incluye factores como la experiencia previa, las habilidades técnicas, la preparación emocional o las estrategias de afrontamiento. Si el jugador considera que posee los recursos necesarios, es probable que experimente menor estrés.

Además, este modelo introduce el concepto de estrategias de afrontamiento, que son los esfuerzos cognitivos y conductuales utilizados para manejar las demandas percibidas como estresantes. Dichas estrategias pueden ser de tipo centrado en el problema (resolver la situación) o centrado en la emoción (regular la respuesta emocional ante la situación).

En el contexto del deporte competitivo, y más específicamente en el tenis senior, este modelo resulta sumamente útil para explicar por qué algunos jugadores experimentan niveles altos de estrés durante los tie-break, mientras que otros logran mantener la calma y responder con eficacia. Esto depende, en gran parte, de cómo evalúan cognitivamente la situación y de los recursos personales que creen tener para afrontarla.

En definitiva, el modelo transaccional de Lazarus y Folkman permite entender el estrés como un proceso dinámico e individualizado, en el que la percepción juega un papel central. Su aplicación en esta investigación resulta pertinente para analizar cómo los tenistas senior de la Federación Salvadoreña de Tenis perciben y enfrentan los momentos de alta presión durante los juegos de desempate.

2.2.2.4 Modelo Multidimensional de Ansiedad Competitiva (Martens et al., 1990).

Además del estrés percibido, uno de los conceptos más relevantes en el ámbito de la psicología del deporte es la ansiedad competitiva, la cual se refiere a las respuestas emocionales que experimenta un atleta ante situaciones de competencia. En este sentido, el modelo multidimensional de ansiedad competitiva, propuesto por Martens, Vealey y Burton (1990), ha sido una de las teorías más influyentes para analizar cómo esta ansiedad se manifiesta en contextos deportivos exigentes.

Este modelo se basa en la idea de que la ansiedad competitiva no es un fenómeno unidimensional, sino que debe entenderse a partir de dos componentes fundamentales y distintos entre sí: el componente cognitivo y el componente somático.

Por un lado, la ansiedad cognitiva se refiere a los pensamientos negativos, preocupaciones o dudas que el deportista tiene respecto a su rendimiento, el resultado del evento o la percepción de no estar a la altura de las expectativas. Este tipo de ansiedad afecta directamente la concentración y la toma de decisiones, elementos clave para un desempeño efectivo, especialmente en deportes individuales como el tenis.

Por otro lado, la ansiedad somática implica los síntomas fisiológicos que se producen como respuesta al estado de activación generado por la competencia. Entre estos síntomas se encuentran el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración, las náuseas, la tensión muscular y la dificultad para respirar. Si bien un nivel moderado de activación puede ser beneficioso para el rendimiento,

un exceso de ansiedad somática puede interferir con la ejecución técnica y el control motor del deportista (Martens et al., 1990).

Un aspecto clave del modelo es que ambos tipos de ansiedad pueden variar de forma independiente y fluctuar en función del momento de la competencia. Por ejemplo, en un juego de tie-break, es probable que tanto la ansiedad cognitiva como la somática se incrementen significativamente, ya que el desenlace del partido depende de pocos puntos. Sin embargo, la manera en que cada jugador experimenta y regula estos tipos de ansiedad puede ser muy distinta, lo que justifica la importancia de estudiar ambos componentes de manera diferenciada.

Asimismo, Martens et al. (1990) introducen un tercer elemento: la autoconfianza, la cual se considera inversamente relacionada con los niveles de ansiedad. Es decir, a mayor autoconfianza, menor será la probabilidad de que el atleta experimente ansiedad cognitiva o somática. Esta relación es especialmente importante en la población senior, donde la experiencia previa y el conocimiento del juego pueden ser fuentes de confianza que moderen los efectos negativos de la ansiedad competitiva.

2.2.2.5 Teoría del Flow o Flujo en Contextos Competitivos (Csikszentmihalyi, 1990).

Una de las teorías más influyentes en la psicología del deporte es la teoría del flow o flujo, propuesta por Csikszentmihalyi (1990). El flujo se define como un estado psicológico óptimo en el cual la persona está completamente inmersa en la actividad que realiza, con un alto grado de concentración, control y disfrute. En este estado, el deportista experimenta una pérdida de la

autoconciencia, una sensación de control sobre la situación, y una clara conexión entre sus habilidades y los desafíos que enfrenta.

En el tenis, este estado es particularmente observable cuando el jugador parece actuar de forma automática, tomando decisiones precisas, anticipando las jugadas del rival y manteniendo una continuidad en el rendimiento. El flow se asocia a momentos de máxima concentración y disfrute durante la competencia, donde el rendimiento se percibe como fluido, natural y eficaz.

Para que se produzca el flow, es necesario que el tenista perciba un equilibrio entre sus habilidades y las demandas del partido. Si el desafío es percibido como demasiado grande, puede surgir ansiedad; si es demasiado fácil, puede aparecer el aburrimiento (Jackson y Csikszentmihalyi, 1999). Por esta razón, en el contexto competitivo del tenis, entrenar la atención plena, la regulación emocional y la motivación intrínseca puede favorecer la aparición de este estado.

Además, la preparación psicológica adecuada puede aumentar la probabilidad de alcanzar el flow durante los partidos. Estrategias como el establecimiento de objetivos específicos, la práctica de rutinas de concentración y el entrenamiento en visualización son herramientas comunes en el entrenamiento psicológico de tenistas de alto nivel (Swann et al., 2012).

2.2.2.6 Teoría de la Autoeficacia en el Tenis (Bandura, 1977).

La teoría de la autoeficacia, propuesta por Bandura (1977), sostiene que las creencias que tiene un individuo sobre su capacidad para realizar una tarea determinada influyen significativamente en su motivación, esfuerzo, persistencia y rendimiento. En el contexto del tenis, la autoeficacia se refiere a la percepción que tiene el jugador de su habilidad para ejecutar golpes

con precisión, mantenerse enfocado en momentos críticos o sobreponerse a situaciones adversas dentro del partido.

Un nivel alto de autoeficacia en tenistas está relacionado con una mayor capacidad para asumir retos, recuperarse de errores y mantener el control emocional bajo presión. Por el contrario, una baja autoeficacia puede generar dudas, evitar situaciones desafiantes y disminuir el rendimiento incluso cuando las capacidades físicas están presentes (Feltz, Short, & Sullivan, 2008).

Bandura identificó cuatro fuentes principales para el desarrollo de la autoeficacia: la experiencia de dominio (éxitos previos), la experiencia vicaria (observar a otros lograr el éxito), la persuasión verbal (feedback positivo de entrenadores o compañeros) y los estados fisiológicos y emocionales. En el entrenamiento del tenista, estas fuentes pueden trabajarse de forma específica: establecer tareas progresivas que garanticen experiencias de éxito, observar partidos de jugadores modelos, recibir apoyo verbal, y aprender a regular la ansiedad y la activación durante los encuentros.

2.2.3 Psicología Aplicada al Tenis

En el ámbito de la psicología del deporte, comprender los mecanismos emocionales y cognitivos que influyen en el rendimiento competitivo resulta fundamental para analizar de manera precisa la experiencia del atleta. En efecto, durante situaciones de alta presión, como los juegos de tie-break en el tenis, los deportistas suelen enfrentar una serie de respuestas psicológicas que pueden favorecer o limitar su desempeño. Entre estos constructos destacan la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza, los cuales interactúan de manera dinámica y determinan tanto la percepción del reto competitivo como la ejecución técnica del jugador. A continuación, se

presentan las definiciones teóricas de cada uno de estos conceptos, sustentadas en la literatura científica especializada.

Ansiedad cognitiva

La ansiedad cognitiva se define como el conjunto de pensamientos negativos, preocupaciones, dudas y expectativas de fracaso que una persona experimenta ante una situación evaluativa o demandante. Además, este componente implica procesos mentales relacionados con la anticipación de resultados adversos, la autopercepción de incapacidad y las dificultades para mantener la concentración. En el ámbito deportivo, la ansiedad cognitiva constituye el elemento racional de la ansiedad competitiva, dado que se relaciona directamente con la interpretación que el atleta hace de la situación y de su propio rendimiento (Martens et al., 1990; Weinberg & Gould, 2019).

Ansiedad somática

La ansiedad somática corresponde a las respuestas fisiológicas que emergen ante el incremento del nivel de activación del organismo durante situaciones de presión o competencia. Entre sus manifestaciones destacan el aumento de la frecuencia cardíaca, la tensión muscular, la sudoración, los temblores y la sensación general de incomodidad física. Asimismo, este componente suele aparecer con mayor intensidad en los momentos previos a la competencia y disminuir a medida que el atleta inicia la actividad y se adapta a las demandas del entorno (Martens et al., 1990; Weinberg & Gould, 2019).

Autoconfianza

La autoconfianza se refiere a la creencia del deportista en su habilidad para ejecutar de manera exitosa las acciones necesarias con el fin de alcanzar un rendimiento óptimo. De hecho, esta percepción positiva influye en la toma de decisiones, el control emocional, la motivación y la persistencia frente a situaciones de presión competitiva. En consecuencia, una alta autoconfianza se asocia con menores niveles de ansiedad y con un desempeño deportivo más consistente y eficaz (Vealey, 2001; Weinberg & Gould, 2019).

El tenis es un deporte individual, intermitente y altamente exigente desde el punto de vista psicológico. A diferencia de otros deportes, no tiene un tiempo fijo de duración, lo que añade incertidumbre y demanda una elevada capacidad de concentración y autorregulación durante periodos prolongados (Weinberg & Gould, 2014). Además, en el tenis no se permite la instrucción directa del entrenador durante el juego, lo que obliga al deportista a tomar decisiones tácticas, gestionar emociones y resolver problemas.

Uno de los pilares fundamentales en el tenis es la autorregulación emocional. La alternancia entre momentos de acción intensa y pausas breves como entre puntos o juegos exige al tenista la habilidad de controlar su estado emocional en segundos. Un mal punto, una decisión arbitral desfavorable o un error no forzado pueden desencadenar reacciones que afecten el desempeño en los siguientes puntos. Por tanto, el manejo del “error inmediato” es un aspecto psicológico crucial (Cotterill, 2010).

Otro elemento central es la resiliencia mental. En partidos largos o con cambios en el marcador, el jugador debe adaptarse constantemente a las circunstancias del juego, mantenerse enfocado en el presente y evitar distracciones internas o externas. La capacidad para “reiniciar

mentalmente” entre puntos o sets es un rasgo común entre tenistas exitosos (Gimeno, Buceta, & Pérez-Llantada, 2007).

Asimismo, el ritmo psicológico del juego es clave. Cada jugador tiene una preferencia natural de activación, y en muchas ocasiones intenta imponer su ritmo al rival. La conciencia y control del propio ritmo favorece una mejor ejecución técnica y mayor dominio del partido.

2.2.4 Factores Psicológicos Determinantes en Situaciones Críticas del Partido.

Activación. El grado de activación debería ser próximo al óptimo. Ese nivel idóneo estará determinado por las características del tenis, el tipo de juego que desarrolla el propio jugador y en menor medida su oponente, pero al mismo tiempo podrá ir variando según las situaciones del juego y del marcador. Por ello es relevante que el jugador sea capaz de controlar y modificar su grado de activación, pues se trata de algo en continuo “movimiento”.

Creemos también que, frente a estímulos de alta demanda energética, elevados niveles de activación, podrían ser positivos para el rendimiento dentro de los límites adecuados, pero si la hiperventilación, consumo de oxígeno y frecuencia cardíaca se viera incrementada de forma sustancial ante grandes demandas físicas, podría ser un elemento elevador de la fatiga.

La activación puede estar relacionada con el “impacto” que la determina. En este impacto se agruparían tres fuentes de estímulo: la intensidad del estímulo, el significado, y la variación (Casis y Zumalabe, 2008). El incremento del impacto de la demanda psicológica podría conllevar una elevada intensidad global, que se vería reflejada en niveles más altos de los principales medidores: respuesta cardíaca, parámetros ventilatorios (consumo de oxígeno, cociente

respiratorio, equivalentes ventilatorios, hiperventilación), catecolaminas y lactato (Ferrauti y cols., 2001; Ferrauti y cols., 2001).

Motivación. Se puede caer en el error de pensar que motivación y activación son una misma cosa, pero sin embargo sí se puede establecer una relación clara entre ambos mediante la intensidad del juego. Por un lado, la motivación incrementará la atención y la intensidad de juego y, al mismo tiempo las metas más elevadas y una mayor demanda deportiva elevará la motivación del deportista. Podemos diferenciar dos tipos: motivación hedonista (reducción de la tensión y obtención de placer) y motivación intencional o de metas (Casis y Zumalabe, 2008).

Esta última sería la que más relación tendría con el deporte de alto nivel, con la necesidad de logros, de la presencia de un reto, con la intensidad del juego, con el estrés y con la elevada activación de los mecanismos fisiológicos y psicológicos.

Estrés. Cuanto más importante sea el evento competitivo, mayor será el estrés que provoque (Goulk y Weimberg, 1996). Al mismo tiempo la dificultad también puede incrementar el estrés, pero niveles más grandes de activación no tiene por qué ser negativo. Pudiendo hablarse, aunque existe discrepancia entre diversos autores, de grados de estrés que incrementan el rendimiento y, otros que por el grado o forma de manifestarse lo reducirán.

El estrés influirá en las capacidades del deportista por medio del nivel de vigilancia, lo que incrementará la activación y por ello en ocasiones el rendimiento (Thomas, 1999).

En el campo de la fisiología del ejercicio y del entrenamiento deportivo, el estrés es el elemento determinante e imprescindible para provocar una alteración de la homeostasis del organismo y las consiguientes adaptaciones y sobre adaptaciones, provocando las mejoras

energéticas y estructurales del organismo. Pero en caso de ser imposible de superar provocarían un distrés, que producirían el estancamiento e incluso podrían llegar a hacer peligrar la integridad del individuo.

Habilidades psicológicas. Como afirma Dosil (2004), tanto en los entrenamientos como en las competiciones, se deben tener en cuenta las variables psicológicas que pueden influir en el rendimiento deportivo. Por ello, es imprescindible identificar dichas variables para poder controlarlas durante el proceso de aprendizaje y preparación del deportista, de modo que no interfieran negativamente en su rendimiento. A lo largo de una temporada competitiva, las necesidades psicológicas de los atletas pueden variar, por lo que es fundamental observar qué factores les afectan, y de qué manera lo hacen en función de su contexto personal y deportivo.

Valdés (1996) señala que el deporte está reglado y normalizado, por lo que el deportista debe adquirir ciertas habilidades, capacidades y conductas específicas para su disciplina. Dado que la competición exige rendimientos máximos, el desarrollo y control de las habilidades psicológicas resulta esencial para afrontar dicha exigencia. Además, el deportista no se enfrenta solamente a la presión competitiva, sino también a cargas físicas y psicológicas durante los entrenamientos, que pueden prolongarse por varias horas de manera casi diaria. Esta rutina puede generar monotonía, dolores o incluso lesiones, reafirmando la necesidad de dominar las habilidades psicológicas.

Estos elementos, ya tratados en secciones anteriores, se relacionan directamente con el control emocional, la capacidad de concentración, el afrontamiento de la presión y la adaptación a las demandas cambiantes del entorno deportivo. En consecuencia, el trabajo psicológico debe ser sistemático, individualizado y adaptado a las características del deportista para potenciar su rendimiento y bienestar integral.

2.2.5 Factores Específicos Determinantes en Situaciones Críticas del Partido de Tenis.

En el tenis, existen momentos del juego que presentan una carga emocional y cognitiva significativamente mayor para el deportista. Estos momentos críticos como el tie-break, los puntos de set o partido, o las situaciones de desventaja con el saque del oponente representan un reto psicológico que puede modificar el rendimiento habitual del jugador.

Uno de los factores más determinantes en estas situaciones es la tolerancia a la presión. Según Weinberg y Gould (2014), los jugadores que tienen una mayor capacidad para gestionar la presión tienden a mantener la concentración, tomar decisiones acertadas y ejecutar sus golpes con precisión, incluso en contextos adversos. Esta capacidad está estrechamente relacionada con el desarrollo de la autoconfianza, el control emocional y la experiencia previa en competición.

Otro factor clave es la capacidad de atención selectiva. En momentos críticos, el jugador debe filtrar estímulos irrelevantes (como el público, el marcador o pensamientos distractores) y enfocar su atención únicamente en la tarea inmediata, como el tipo de servicio, la colocación del golpe o la anticipación del movimiento del rival. Moran (2004) resalta que esta habilidad puede entrenarse mediante técnicas cognitivas como la visualización y el mindfulness.

Asimismo, el diálogo interno del tenista juega un papel crucial. Las autoverbalizaciones positivas ayudan a mantener la motivación y la estabilidad emocional, mientras que los pensamientos negativos pueden generar ansiedad, rigidez muscular y errores no forzados (Hardy et al., 2001).

2.2.6 Implicaciones Psicológicas del Tie-break como Momento Crítico Competitivo.

En el tenis competitivo, el tie-break constituye una de las situaciones más demandantes desde el punto de vista psicológico. Este formato de desempate surge precisamente cuando el marcador de un set alcanza el empate a seis juegos, lo que implica que ambos jugadores han mantenido un nivel parejo durante toda la manga. Por tanto, el tie-break adquiere un carácter decisivo que eleva considerablemente la presión sobre los jugadores, convirtiéndose en un verdadero momento crítico competitivo (Weinberg & Gould, 2020).

Desde la psicología del deporte, el tie-break se considera una situación de alto riesgo y alta incertidumbre, donde entran en juego múltiples procesos mentales simultáneamente: atención, percepción del riesgo, regulación emocional, autodiálogo y toma de decisiones (Buceta, 2010). Estos factores mentales, si no están bien entrenados, pueden convertirse en interferencias que afectan directamente el rendimiento deportivo. Además, como el tie-break es breve y cada punto tiene un peso determinante, no existe margen suficiente para la recuperación de errores, lo que amplifica el impacto de cada decisión.

Asimismo, el tie-break se desarrolla bajo un contexto de tiempo reducido, lo que activa una forma específica de presión conocida como “presión de resultado inmediato” o “presión de clímax” (Hanin, 2000). Esta presión puede generar un incremento de la ansiedad cognitiva pensamientos negativos, anticipación del fracaso, rigidez mental y fisiológica tensión muscular, respiración agitada, sudoración excesiva. Cuando estos síntomas no se gestionan adecuadamente, pueden derivar en bloqueos mentales, pérdida del foco atencional y ejecución deficiente de las habilidades técnicas.

Por otro lado, en categorías como la de tenistas senior, las implicaciones psicológicas pueden acentuarse por factores adicionales como la autoexigencia, el deseo de mantenerse competitivos a pesar del paso del tiempo, y la tendencia a rumiar errores pasados. Según Gimeno (2001), los jugadores veteranos, si bien cuentan con mayor experiencia, también pueden ser más sensibles a los factores emocionales del juego, especialmente si no han recibido entrenamiento psicológico formal. En estos casos, la autoconfianza, el control de pensamientos automáticos negativos y la flexibilidad cognitiva resultan fundamentales para mantener la estabilidad emocional en momentos decisivos.

Las estrategias psicológicas que se han demostrado eficaces en el tie-break incluyen el uso de rutinas pre-punto, que permiten mantener la concentración y reducir la ansiedad; el entrenamiento en visualización, que refuerza la confianza y la familiaridad con situaciones de presión; y la práctica del self-talk o autodiálogo positivo, que ayuda a sostener una actitud mental adecuada frente a la incertidumbre (Weinberg & Gould, 2020; Orlick, 2016)

2.2.7 Impacto del Estrés en el Rendimiento en Situaciones de Tie-break.

El estrés es una respuesta psicofisiológica que ocurre cuando el individuo percibe una situación como amenazante o que excede sus recursos de afrontamiento. En el contexto del tenis, y específicamente durante un tie-break, esta respuesta puede intensificarse debido a la naturaleza decisiva, breve y altamente competitiva del momento. Por tanto, el tie-break no solo pone a prueba las habilidades técnicas y tácticas del jugador, sino también su capacidad para gestionar eficazmente el estrés (Weinberg & Gould, 2020).

Durante un tie-break, el estrés puede influir negativamente en múltiples dimensiones del rendimiento. A nivel cognitivo, puede generar pensamientos intrusivos, anticipación catastrófica

del fracaso, o bloqueo mental. Esto compromete la toma de decisiones, reduce la flexibilidad táctica y disminuye la capacidad para adaptarse rápidamente a las acciones del oponente (Buceta, 2010). En palabras de Hanin (2000), el exceso de activación mental reduce el campo atencional, lo que puede provocar que el jugador pierda el foco en la pelota o en la estrategia planteada.

En el plano fisiológico, el estrés incrementa el nivel de activación del sistema nervioso simpático, elevando la frecuencia cardíaca, la tensión muscular, la sudoración y el ritmo respiratorio. Estas respuestas pueden provocar una pérdida de coordinación motriz fina, esencial para ejecutar golpes precisos, realizar saques efectivos y mantener el control de la raqueta en puntos clave (Kovacs, 2007). Así, un jugador estresado podría presentar errores no forzados o fallos en momentos críticos del tie-break que, en condiciones normales, no cometería.

Además, en categorías como la de tenistas senior, el estrés puede verse amplificado por factores como la presión por competir a un alto nivel en una etapa más avanzada de la vida, la autopercepción del desgaste físico, y la experiencia acumulada en derrotas pasadas. En estos casos, el estrés puede manifestarse no solo como ansiedad de rendimiento, sino también como fatiga mental, lo cual compromete aún más la ejecución deportiva (Gimeno, 2001).

No obstante, cabe destacar que el estrés no siempre tiene efectos negativos. Cuando es percibido como un desafío y no como una amenaza, puede mejorar el rendimiento al aumentar el nivel de alerta, la motivación y el compromiso con la tarea (Jones, 1995). Esto depende de la percepción individual del estrés, del nivel de autoconfianza y de las estrategias de afrontamiento que el jugador haya desarrollado previamente.

Entre las estrategias psicológicas para manejar el estrés en tie-break, destacan el entrenamiento en respiración diafragmática, el control de pensamientos automáticos, la visualización de escenarios críticos y la práctica de rutinas mentales estables antes del servicio o la devolución (Orlick, 2016; Weinberg & Gould, 2020). Estas herramientas permiten al jugador mantener un estado de activación óptimo, favoreciendo el control emocional y la eficacia competitiva en los momentos de mayor exigencia.

2.2.8 Características Psicológicas del Deportista Senior.

El estrés competitivo en tenistas senior puede definirse como un estado psicológico que aparece cuando el deportista percibe que las exigencias del juego superan sus capacidades personales para enfrentarlas con éxito (Lazarus, 2000). En jugadores mayores, este tipo de estrés presenta peculiaridades relacionadas con cambios naturales asociados al envejecimiento, tales como disminución física y lentitud cognitiva, las cuales pueden afectar significativamente su rendimiento en situaciones específicas de presión, como los tie-break (Balaguer, Castillo & Duda, 2007).

En concreto, el tie-break representa un momento de competencia breve, intenso y de elevada importancia percibida, lo que aumenta considerablemente los niveles de estrés experimentados por los jugadores (Jones, 2008). Este incremento puede repercutir negativamente tanto en el rendimiento deportivo como en el bienestar psicológico, aumentando síntomas de ansiedad competitiva y disminuyendo la satisfacción general al practicar deporte (Smith, Smoll & Cumming, 2007).

En tenistas senior, la experiencia acumulada juega un rol esencial para manejar de forma efectiva el estrés emocional durante la competencia. Haber enfrentado repetidamente situaciones

de estrés competitivo a lo largo de la carrera deportiva permite a estos jugadores desarrollar habilidades psicológicas específicas como la tranquilidad ante la presión, la rápida y eficiente toma de decisiones, y la habilidad para mantener un alto grado de concentración (Nicholls & Polman, 2007).

La experiencia previa facilita también la anticipación a situaciones potencialmente estresantes, promoviendo respuestas emocionales más adaptativas y menos impulsivas durante los momentos críticos del partido, tales como el tie-break (Gould & Maynard, 2009). Adicionalmente, los tenistas senior suelen poseer una percepción más clara y realista de sus propias fortalezas y limitaciones, lo cual les ayuda a gestionar de manera más eficaz el estrés competitivo (Connaughton, Wadey, Hanton & Jones, 2008).

Características Psicológicas y Emocionales en Adultos Mayores Deportistas. En las últimas décadas, el interés por comprender el comportamiento psicológico y emocional de los adultos mayores que practican deporte ha ido en aumento. Lejos de asociarse exclusivamente con el deterioro, el envejecimiento activo a través del deporte competitivo como en el caso de los tenistas senior se vincula con el bienestar emocional, la identidad personal, y la percepción positiva de la propia edad (Baltes & Baltes, 1990; García Ferrando, 2011).

Una de las principales características psicológicas de los adultos mayores deportistas es la motivación intrínseca. A diferencia de los atletas jóvenes, cuya motivación suele estar orientada al logro de metas externas como el reconocimiento o los resultados, los deportistas mayores tienden a practicar por placer, por el desafío personal y por el deseo de mantenerse activos. Esta motivación se relaciona con la teoría de la autodeterminación, la cual señala que las personas

experimentan un mayor bienestar cuando sienten autonomía, competencia y conexión social en sus actividades (Deci & Ryan, 2000).

Otro rasgo distintivo es la resiliencia emocional. Los adultos mayores que se mantienen activos en el deporte desarrollan una mayor capacidad para enfrentar la frustración, aceptar las derrotas y adaptarse a los cambios físicos asociados al envejecimiento. Esta capacidad de afrontamiento positivo contribuye a una mejor regulación emocional, menor incidencia de ansiedad y un enfoque más equilibrado hacia la competencia (Horton et al., 2007).

Asimismo, los adultos mayores deportistas suelen presentar un sentido elevado de autoeficacia, es decir, una fuerte creencia en su capacidad para seguir compitiendo y superando retos. Esta percepción, de acuerdo con Bandura (1997), es clave para sostener el compromiso con el entrenamiento y afrontar situaciones de presión como el *tie-break* en el tenis sin que el rendimiento se vea afectado drásticamente.

Desde el punto de vista emocional, diversos estudios indican que los adultos mayores que practican deporte experimentan menores niveles de depresión, ansiedad y aislamiento social en comparación con sus pares sedentarios (Nahas et al., 2000). El deporte les permite reforzar su red social, mantener una rutina significativa y fortalecer su identidad como personas activas y competentes, lo cual tiene efectos positivos sobre su autoestima y bienestar general.

No obstante, también existen desafíos. Entre ellos se encuentran la autoexigencia excesiva, el temor al declive físico, o la comparación constante con versiones más jóvenes de sí mismos. Estas percepciones pueden generar frustración o inseguridad si no se trabajan adecuadamente

desde el plano psicológico (Gimeno, 2001). Por eso, el acompañamiento emocional y el entrenamiento mental en esta etapa resulta fundamental.

2.2.9 Efectos del Envejecimiento en el Estrés Competitivo.

El envejecimiento conlleva una serie de transformaciones tanto fisiológicas como psicológicas que afectan directamente la forma en que los deportistas experimentan y gestionan el estrés competitivo. En el caso específico de los tenistas senior, estas transformaciones no implican necesariamente una disminución del rendimiento mental, pero sí modifican las estrategias de afrontamiento, la percepción de presión y la forma de responder emocionalmente ante situaciones exigentes, como un tie break.

Desde un enfoque fisiológico, el proceso de envejecimiento genera cambios en el sistema nervioso autónomo, reduciendo la capacidad de recuperación frente a estímulos estresantes. Esto puede traducirse en una mayor sensibilidad a la fatiga, un menor control sobre las respuestas fisiológicas como el ritmo cardíaco o la tensión muscular, y una recuperación más lenta tras episodios de alta activación emocional (Shephard, 1997). Estas alteraciones inciden directamente en el rendimiento deportivo bajo presión, especialmente en momentos decisivos del juego donde el estrés competitivo alcanza su punto máximo.

En el plano cognitivo, el envejecimiento puede conllevar una disminución en la velocidad de procesamiento de la información y en la capacidad de atención dividida (Salthouse, 2000). En el contexto de la competencia, esto significa que los adultos mayores pueden tardar más en tomar decisiones tácticas o adaptarse a situaciones cambiantes en la pista, especialmente cuando se encuentran bajo presión. Sin embargo, estas posibles limitaciones pueden verse compensadas por un mayor uso de la experiencia, la anticipación estratégica y el conocimiento acumulado del juego.

Psicológicamente, uno de los efectos más relevantes del envejecimiento es la modificación de la percepción del estrés. En muchos casos, los deportistas mayores tienden a reinterpretar las situaciones competitivas no como amenazas, sino como desafíos o como oportunidades de superación personal. Esta reevaluación cognitiva es clave para reducir la ansiedad y sostener el rendimiento. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), este tipo de afrontamiento centrado en el significado permite manejar mejor las emociones negativas y preservar el equilibrio emocional en la competencia.

No obstante, también es común que el deportista senior experimente estrés asociado al miedo al declive físico o al fracaso social, especialmente si se compara con su rendimiento en años anteriores o con jugadores más jóvenes. En estos casos, puede aparecer un tipo de estrés vinculado a la autoimagen, la autoestima y la presión interna por demostrar que aún es capaz de competir a alto nivel (Gimeno, 2001).

Experiencia Competitiva y Manejo Emocional en Tenistas Senior. La práctica del deporte competitivo presenta diversos retos emocionales y psicológicos, particularmente en disciplinas individuales como el tenis. En la categoría senior, estos retos se incrementan debido a factores relacionados con la edad, como cambios físicos, cognitivos y emocionales, pero también se ven amortiguados por la experiencia acumulada a través de los años (Weinberg & Gould, 2019). Este capítulo analiza cómo dicha experiencia influye en el manejo emocional ante situaciones de alta presión, enfocándose especialmente en el momento crítico del juego conocido como tie break.

Estrategias Emocionales Utilizadas por Tenistas Senior. Entre las principales estrategias emocionales identificadas en los tenistas senior para gestionar eficazmente el estrés competitivo destacan:

1. Auto diálogo positivo: uso de frases motivadoras internas que ayudan a reforzar la autoconfianza y reducir la ansiedad durante situaciones de tensión competitiva (Hardy, 2006).
2. Técnicas de respiración y relajación muscular: prácticas como respiraciones profundas y ejercicios de relajación muscular progresiva que contribuyen a disminuir la tensión física y emocional (Williams, 2010).
3. Rutinas precompetitivas: comportamientos repetitivos antes y durante el juego que ayudan a mantener la estabilidad emocional y la concentración (Cotterill, 2010).
4. Visualización y objetivos claros: técnicas psicológicas en las que los jugadores visualizan jugadas específicas y establecen objetivos claros antes del encuentro para mejorar el enfoque y disminuir la ansiedad anticipatoria (Vealey, 2007).

Estas estrategias suelen integrarse en rutinas consolidadas, permitiendo a los jugadores mayores gestionar de manera efectiva el estrés competitivo y mejorar su desempeño en contextos altamente estresantes como el tie-break (Taylor & Wilson, 2005). Además, los programas especializados de entrenamiento psicológico diseñados específicamente para deportistas senior pueden potenciar significativamente el uso y la eficacia de estas estrategias (Gould & Maynard, 2009).

Influencias Socioculturales y Familiares en el Estrés Deportivo Senior. El estrés deportivo en los tenistas senior está influenciado significativamente por factores socioculturales y familiares, los cuales afectan directamente la percepción y el manejo del estrés competitivo. En contextos socioculturales donde la victoria y el éxito deportivo son altamente valorados, los deportistas mayores pueden enfrentar presiones adicionales que elevan sus niveles de ansiedad,

especialmente en situaciones críticas como el tie-break (Gill et al., 2017; Hanton et al., 2005). Además, las expectativas negativas asociadas al envejecimiento pueden aumentar las percepciones de estrés, influyendo negativamente en el rendimiento y en la satisfacción personal del deportista. Asimismo, el entorno familiar también juega un papel fundamental; un apoyo familiar adecuado, caracterizado por la comprensión y la ausencia de presiones excesivas, contribuye significativamente a reducir el estrés competitivo (Frederick & Eccles, 2004; Harwood & Knight, 2015). Por el contrario, un ambiente familiar marcado por altas expectativas o presión constante puede incrementar el estrés y afectar negativamente el desempeño deportivo en momentos clave (Carron et al., 2005). Para mitigar estos efectos negativos, es importante implementar estrategias como la educación sobre expectativas realistas acerca de las capacidades físicas y psicológicas, fomentar una comunicación familiar positiva y efectiva, y establecer redes comunitarias de apoyo específicamente diseñadas para deportistas senior. Estas estrategias pueden mejorar considerablemente la habilidad de los tenistas mayores para enfrentar eficazmente el estrés competitivo, promoviendo así una mejor calidad de vida emocional y un desempeño deportivo más satisfactorio

2.2.10 Estrés Deportivo y Género.

El estrés deportivo se manifiesta de manera diferente según el género del deportista, debido tanto a factores biológicos como a variables socioculturales. En el contexto del tenis senior, estas diferencias pueden intensificarse, ya que las construcciones sociales sobre el rol del hombre y la mujer en el deporte, así como las expectativas de desempeño, pueden influir significativamente en cómo se experimenta y gestiona el estrés competitivo. Las mujeres deportistas, por ejemplo, suelen reportar niveles más altos de ansiedad competitiva y una mayor sensibilidad a la evaluación social, lo cual puede deberse a una doble presión: demostrar competencia en un entorno históricamente

masculinizado y cumplir con los estándares sociales asociados a su género (Martens, Vealey & Burton, 1990; Krane, 2001).

Por otro lado, los hombres pueden experimentar estrés derivado de la presión por cumplir con expectativas de fortaleza emocional, autocontrol y rendimiento sostenido, lo cual puede limitar la expresión abierta de emociones o la búsqueda de apoyo social (Steinfeldt & Steinfeldt, 2010). Estas diferencias no solo afectan la forma en que se manifiesta el estrés, sino también las estrategias de afrontamiento utilizadas. Las mujeres tienden a emplear con mayor frecuencia estrategias centradas en la emoción, como la búsqueda de apoyo social o la expresión emocional, mientras que los hombres tienden a utilizar estrategias más orientadas a la acción y al control (Nicholls et al., 2009).

En el caso de los tenistas senior, estas diferencias pueden estar mediadas por trayectorias deportivas previas, roles familiares adquiridos y experiencias de socialización deportiva. Comprender cómo el género influye en la vivencia del estrés competitivo resulta esencial para diseñar intervenciones psicológicas más sensibles y eficaces, adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo. Así, se promueve no solo un mejor rendimiento deportivo, sino también una experiencia más saludable y satisfactoria para los y las tenistas senior.

Diferencias psicológicas relacionadas con el género en contextos deportivos. Las diferencias psicológicas entre hombres y mujeres en contextos deportivos han sido ampliamente documentadas y responden tanto a factores biológicos como a construcciones sociales de género. En el ámbito del tenis senior, estas diferencias influyen directamente en la manera en que los y las deportistas perciben la competencia, enfrentan la presión y regulan sus emociones durante el juego. Diversos estudios señalan que las mujeres tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad

estado y ansiedad rasgo en comparación con los hombres, especialmente en situaciones de evaluación pública, como las competencias oficiales (Martens et al., 1990; Grossbard et al., 2009).

Además, las mujeres deportistas tienden a atribuir sus fracasos al esfuerzo personal y a factores internos, mientras que los hombres tienden a externalizar los resultados adversos, lo cual puede influir en la autoeficacia y en la percepción del rendimiento futuro (Hanrahan & Cerin, 2009). Esta diferencia en los estilos atributivos puede repercutir en la confianza competitiva y en la forma en que se preparan mentalmente para afrontar momentos de alta presión, como los tie-break. Por otra parte, las mujeres suelen utilizar estrategias de afrontamiento más orientadas a la regulación emocional y la búsqueda de apoyo social, mientras que los hombres tienden a privilegiar enfoques más centrados en la solución de problemas (Nicholls & Polman, 2007).

En el contexto específico del tenis senior, estas diferencias psicológicas pueden estar moduladas por la experiencia previa, el nivel de competencia alcanzado y los procesos de socialización deportiva durante la juventud. Comprender estas particularidades es clave para diseñar programas de intervención psicológica y entrenamiento mental que sean sensibles al género y permitan optimizar tanto el rendimiento deportivo como el bienestar emocional de los y las tenistas senior.

Expectativas Sociales y Culturales Sobre el Estrés Deportivo Según Género. Las expectativas sociales y culturales juegan un rol determinante en cómo hombres y mujeres experimentan y gestionan el estrés deportivo. Estas expectativas se construyen a lo largo del tiempo mediante procesos de socialización que asignan roles diferenciados según el género, lo que impacta directamente en el ámbito deportivo. En general, los hombres son socializados para mostrar fortaleza, control emocional y dominio competitivo, mientras que a las mujeres se les

atribuyen características como sensibilidad, vulnerabilidad emocional y menor agresividad (Eagly & Wood, 2012).

En contextos deportivos, estas creencias generan presiones específicas. A los hombres se les exige rendir constantemente y no mostrar signos de debilidad emocional, lo que puede dificultar la expresión de ansiedad o estrés y limitar el uso de estrategias de afrontamiento emocional (Steinfeldt & Steinfeldt, 2010). Por su parte, las mujeres pueden sentirse presionadas a justificar su participación en un espacio históricamente masculinizado, lo que incrementa su autoevaluación y el temor a fallar, especialmente en momentos de alta exigencia como un tie-break (Krane, 2001).

Estas expectativas también influyen en el apoyo recibido. Es común que se valide más fácilmente el estrés o la ansiedad en mujeres deportistas, mientras que, en los hombres, estas emociones pueden ser subestimadas o ignoradas, perpetuando estereotipos que dificultan un abordaje psicológico integral del estrés competitivo (Andersen, 2009). En el tenis senior, estas construcciones culturales pueden mantenerse con fuerza debido a las generaciones a las que pertenecen los jugadores, quienes fueron formados bajo normas de género más rígidas.

Por ello, reconocer las expectativas sociales y culturales que condicionan la vivencia del estrés deportivo según el género es fundamental para promover intervenciones más equitativas, sensibles y efectivas que respondan a las verdaderas necesidades emocionales de los y las tenistas senior.

2.3 Definición de Términos Básicos

El presente estudio se sustenta en una serie de conceptos clave que permiten comprender las variables y fenómenos que intervienen en el análisis del estrés durante el tie-break en tenistas de la categoría senior. A continuación, se definen los términos centrales:

A

Ansiedad competitiva: Se define como una forma específica de ansiedad que ocurre en contextos de competencia deportiva. Se caracteriza por síntomas cognitivos (preocupaciones, pensamientos intrusivos) y somáticos (tensión muscular, sudoración, aumento del ritmo cardíaco), y su intensidad puede variar según la importancia percibida del evento (Martens, Vealey & Burton, 1990).

Autoeficacia: Concepto propuesto por Bandura (1997) que alude a la creencia del individuo sobre su capacidad para ejecutar con éxito una tarea específica. En el ámbito deportivo, la autoeficacia influye en el esfuerzo, la persistencia y la forma en que el atleta enfrenta situaciones de presión, como el tie-break.

C

Categoría senior: Hace referencia a los deportistas que participan en competencias organizadas para personas adultas mayores, generalmente a partir de los 35 años. Los tenistas senior presentan particularidades físicas y psicológicas propias del envejecimiento, que influyen en su preparación, motivación y respuesta ante situaciones de estrés competitivo (Balaguer, Castillo & Duda, 2007).

D

Demanda cognitiva: Se refiere a la cantidad y complejidad de procesos mentales necesarios para ejecutar una tarea. En el tenis, las situaciones de tie-break exigen alta concentración, toma de decisiones rápida y memoria táctica, lo que incrementa la carga cognitiva (Furley & Wood, 2016).

E

Estrés deportivo: Se refiere a la respuesta psicofisiológica que se produce cuando el deportista percibe que las demandas del entorno exceden sus recursos personales para afrontarlas eficazmente (Lazarus & Folkman, 1986). Esta forma de estrés puede manifestarse antes, durante o después de la competencia, y afecta directamente el rendimiento, el enfoque y la estabilidad emocional del jugador.

Estrés percibido: Es la evaluación subjetiva que hace el individuo respecto al nivel de amenaza que representan las demandas externas. En el deporte, el estrés percibido depende de factores individuales como la experiencia, el apoyo social y la autoconfianza, influyendo directamente en la manera en que el atleta responde ante situaciones competitivas (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983).

Estado de flow (fluidez deportiva): Es una experiencia óptima caracterizada por una completa inmersión en la actividad, donde la persona se siente concentrada, motivada y eficiente. En el deporte, alcanzar el estado de flow implica un equilibrio entre el desafío y las habilidades del atleta, facilitando el rendimiento máximo con bajo nivel de estrés percibido (Csikszentmihalyi, 1990).

Estrategias de afrontamiento: Son los recursos cognitivos y conductuales que el deportista utiliza para manejar situaciones estresantes. Se clasifican en centradas en el problema, en la emoción o evitativas (Nicholls & Polman, 2007).

Estabilidad emocional: Capacidad de mantener el equilibrio afectivo frente a cambios o eventos inesperados. Es un recurso valioso en situaciones de presión como el tie-break (Lazarus, 2000).

M

Manejo emocional: Se refiere a las estrategias conscientes que el deportista emplea para reconocer, regular y expresar sus emociones durante la competencia. Es clave en momentos de alta presión como el tie-break (Gross, 1998).

R

Resiliencia: Se entiende como la capacidad del deportista para adaptarse positivamente ante situaciones adversas, aprender de la experiencia y mantener el equilibrio emocional. En el caso de los tenistas senior, la resiliencia está relacionada con la trayectoria deportiva, el afrontamiento del envejecimiento y el deseo de seguir compitiendo (Galli & Vealey, 2008).

T

Tie-break: En el tenis, el tie-break es un sistema de desempate que se aplica cuando el marcador está igualado en un set. Este momento concentra una alta carga emocional y psicológica,

ya que cada punto es determinante. El tie-break representa una situación de máxima presión, donde el control emocional y la toma de decisiones son críticos para el rendimiento (Weinberg & Gould, 2019).

Capítulo III

3. Metodología de la investigación

El capítulo metodológico se desarrolló bajo el método hipotético deductivo, partiendo del planteamiento de hipótesis contrastables sobre los niveles de estrés percibido por los tenistas senior durante los tie-break. El diseño asumido fue no experimental, transversal y descriptivo analítico, dado que las variables no se manipularon y las mediciones se realizaron en un único momento, específicamente antes de los partidos, cuando los jugadores anticipaban la posibilidad de disputar un desempate. Este enfoque permitió caracterizar el fenómeno y realizar comparaciones entre categorías competitivas y géneros.

La investigación se clasificó como exploratoria y descriptiva, puesto que abordó un fenómeno poco estudiado en el contexto salvadoreño y buscó identificar manifestaciones cognitivas, fisiológicas y conductuales del estrés competitivo. Para la recolección de datos se empleó el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), un cuestionario validado internacionalmente que mide tres dimensiones: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. El instrumento fue aplicado de forma presencial, lo que permitió adaptarse a las condiciones de los participantes sin comprometer la validez de los resultados.

La población en estudio estuvo conformada por 200 tenistas de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST), distribuidos en cuatro categorías competitivas y ambos géneros. A partir de esta población, se calculó una muestra representativa de 132 jugadores mediante muestreo probabilístico estratificado con afijación proporcional, considerando como estratos la combinación

de categoría y género. La selección se realizó por azar simple dentro de cada estrato, garantizando la igualdad de probabilidad y la representatividad.

En cuanto al análisis estadístico, se estableció un nivel de significancia de 0.05. Para la hipótesis general, se aplicó la prueba t de una muestra, contrastando los puntajes globales de estrés con el valor teórico de referencia. Para la hipótesis específica 1 se empleó un ANOVA de un factor, con el fin de identificar diferencias en los niveles de estrés percibido entre categorías competitivas. Por su parte, la hipótesis específica 2 se evaluó con la prueba t de Student para muestras independientes, comparando los puntajes entre géneros. Estas pruebas permitieron cuantificar diferencias, estimar tamaños de efecto y determinar la significancia de los hallazgos.

3.1 Método.

Esta investigación se enmarca en el método hipotético deductivo, por cuanto parte de un problema empírico, formula hipótesis contrastables y deduce proposiciones observables que se someten a prueba con datos (Popper, 1959; Creswell, 2014; Hernández-Sampieri, Fernández-Collado & Baptista, 2018). En concreto, se derivan predicciones sobre: (a) la presencia de niveles elevados de estrés percibido durante los tie-break y (b) diferencias entre categorías competitivas y entre géneros.

Se adopta un diseño no experimental, transversal y descriptivo–analítico: no se manipulan variables independientes (los tie-break ocurren de forma natural en la competencia) y las mediciones se realizan en un solo momento temporal, específicamente antes del inicio de los partidos, cuando los jugadores anticipan la posibilidad de disputar un tie-break. Este diseño es pertinente cuando el propósito es caracterizar un fenómeno y comparar grupos sin intervenir en el curso del evento (Creswell, 2014; Hernández-Sampieri et al., 2018).

Desde la perspectiva de la valoración cognitiva del estrés, el estrés percibido surge de la interpretación que hace el deportista de las demandas situacionales respecto a sus recursos (Lazarus & Folkman, 1984). En contextos deportivos de alta presión, como el tie-break, esa valoración se asocia con ansiedad estado competitiva y con cambios psicofisiológicos y cognitivos que impactan el rendimiento (Weinberg & Gould, 2019). Por ello, el estudio operacionaliza el estrés percibido mediante el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), que evalúa ansiedad fenómeno, comparar grupos y estimar magnitudes de efecto con precisión.

Desde el marco de la valoración cognitiva del estrés, las respuestas emocionales en competencia se originan en cómo el deportista interpreta las demandas de la situación respecto de

sus recursos (Lazarus & Folkman, 1984). En momentos críticos como el tie-break, esa valoración suele asociarse con ansiedad estado competitiva, fluctuaciones psicofisiológicas y cambios atencionales que pueden afectar el rendimiento (Weinberg & Gould, 2019).

En coherencia con lo anterior, el estudio operacionaliza el constructor de estrés/ansiedad competitiva mediante el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), que evalúa tres dimensiones: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza (Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990; Cox, Martens & Russell, 2003). Estas dimensiones se tratan como variables cuantitativas dependientes, medidas antes del inicio de los partidos, momento en el cual los jugadores anticipan la posibilidad de disputar un tie-break. De este modo, se busca capturar el estado emocional previo a la competencia, directamente asociado a la expectativa de enfrentar situaciones críticas de definición.

A nivel analítico, el enfoque cuantitativo permite:

- a) Describir la distribución de puntajes (medias, desviaciones estándar, intervalos de confianza),
- b) Comparar las subescalas del CSAI-2 entre categorías competitivas (Novatos, C, B, y A) y entre géneros (masculino y femenino) usando pruebas de contraste apropiadas y
- c) Cuantificar la magnitud de las diferencias mediante tamaños de efecto y sus intervalos (Creswell, 2014; Hernández-Sampieri et al., 2018).

Además, posibilita inferencia estadística hacia la población de referencia, siempre que se cumplan los supuestos y se emplee un muestreo probabilístico.

3.2 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo exploratoria y descriptiva, ya que tiene como propósito describir, analizar e interpretar los niveles de estrés que se manifiestan en los tenistas de la categoría senior durante la situación específica del tie-break, en torneos organizados por la Federación Salvadoreña de Tenis (FST) durante el año 2025.

Desde un enfoque exploratorio, este estudio buscó indagar en un fenómeno que ha sido poco abordado en el contexto local, como lo es el estrés competitivo en momentos críticos del juego, con el fin de generar una comprensión más amplia del mismo. A nivel descriptivo, se pretende identificar las principales manifestaciones del estrés (cognitivas, fisiológicas y conductuales) y su frecuencia entre los participantes, a través de la aplicación de instrumentos previamente validados en el ámbito deportivo.

Para la medición del nivel de estrés se utilizó el Inventario de Ansiedad del Estado Competitivo-2, (CSAI-2), un cuestionario ampliamente empleado en la psicología del deporte que permite evaluar tres dimensiones fundamentales: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Este instrumento será aplicado a los jugadores participantes, tomando como referencia su experiencia durante el juego de tie-break, lo que permitirá obtener una aproximación a su estado emocional relacionado con ese momento específico de competencia.

3.3 Población

La población en estudio estuvo conformada por 200 tenistas de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST), distribuidos en las categorías A, B, C y Novato, que participaron en los torneos oficiales organizados por dicha federación durante el año 2025. Se incluyen jugadores tanto masculinos como femeninos con edades desde los 19 años en adelante.

La selección de esta población responde a la necesidad de contar con un grupo representativo del contexto competitivo local, permitiendo obtener una comprensión amplia del fenómeno estudiado. Además, considerando que uno de los objetivos específicos del estudio implica realizar una comparación de los niveles de estrés entre géneros durante el juego del tie-break, es indispensable contemplar la presencia equilibrada y suficiente de participantes de ambos géneros dentro de la población.

De esta forma, se asegura la viabilidad para comparar y analizar adecuadamente posibles diferencias relacionadas con el género respecto al estrés competitivo experimentado en situaciones críticas del juego.

Tabla 2

3.3.1 Población de estudio		
Categoría	Género	Inscritos 2025
Novatos	Femenino	0
Novatos	Masculino	5
C	Femenino	21
C	Masculino	92
B	Femenino	15
B	Masculino	40
A	Femenino	11
A	Masculino	16
TOTAL		200

Nota. La tabla presenta la distribución de los tenistas senior inscritos en las competencias oficiales de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST) durante el año 2025, clasificados por categoría competitiva y género. Fuente: Elaboración propia

3.4 Muestra

La muestra corresponde a una parte seleccionada de la población total descrita anteriormente. Es importante señalar que, para realizar una investigación mediante el análisis de una muestra, esta debe ser necesariamente representativa.

La representatividad de la muestra implica que cada integrante de la población debe tener la misma probabilidad de ser seleccionado. Por ello, se establece como tipo de muestra una de carácter probabilístico, ya que permitirá generalizar los resultados obtenidos al resto de la población y todos los atletas tendrán la misma probabilidad de formar parte del estudio.

Para seleccionar la muestra se siguió el siguiente procedimiento: se calculó una muestra probabilística para desarrollar una investigación cuantitativa donde la población total fue de 200 tenistas pertenecientes a la Federación Salvadoreña de Tenis (FST), en las diferentes categorías (A, B, C, y Novato), considerando ambos géneros (masculino y femenino) desde los 18 años en adelante. Para el cálculo se utilizó un intervalo de confianza del 95%, que estadísticamente equivale a 1.96, y un margen de error del 5%.

Se utilizó la siguiente fórmula para el cálculo de la muestra:

$$n = \frac{Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N}{(N - 1) \cdot E^2 + Z^2 \cdot P \cdot Q}$$

Donde:

n: es el tamaño de la muestra

Z: es el valor crítico correspondiente al nivel de confianza elegido (95%), igual a 1.96

P: es la probabilidad a favor (0.50)

Q: es la probabilidad en contra ($Q = 1 - P$; 0.50)

N: es el tamaño total de la población (200 jugadores)

E: es el margen de error admitido (5%)

1. Cálculo del numerador:

$$Z^2 \cdot P \cdot Q \cdot N = 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5 \cdot 200 = 192.08$$

2. Cálculo del denominador:

$$(N - 1) \cdot E^2 + Z^2 \cdot P \cdot Q = (200 - 1) \cdot 0.05^2 + 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5 = 1.4579$$

3. División final para obtener el tamaño de muestra (n):

$$n = \frac{192.08}{1.4579} = 131.75 \approx 132$$

Aplicando esta fórmula, se obtuvo un tamaño de muestra definitivo de 132 tenistas.

3.4.1 Definición de Estratos y Población Marco.

Con el objetivo de asegurar representatividad en las dos dimensiones clave del estudio género (Femenino/Masculino) y categoría competitiva (Novatos, C, B, A,), se utilizó un muestreo estratificado por la combinación género x categoría. De este modo, cada persona pertenece a un único estrato (Categoría, Género).

La población marco estuvo conformada por $N = 200$ tenistas senior (FST, 2025), desagregada en 10 estratos definidos por la combinación de género y categoría.

El tamaño muestral global se fijó en $n = 132$. Esta decisión es consistente con la corrección por población finita (CPF) para $N = 200$, confianza del 95% ($Z = 1.96$), $p = 0.5$ y error máximo tolerable $e = 5\%$, que arroja $n \approx 131.8$ (a partir de $n_0 \approx 384.16$ sin CPF), redondeado a 132.

Para garantizar que la muestra mantuviera la misma estructura que la población en cada estrato, se utilizó el método de afijación proporcional. De esta manera, el tamaño muestral para cada estrato se calcula con la fórmula:

$$n_h = N_h \times (n / N)$$

donde:

n_h = corresponde al tamaño muestral del estrato,

N_h = al tamaño poblacional del estrato,

n = al tamaño total de la muestra y

N = al tamaño total de la población.

En aquellos estratos donde $N_h = 0$, corresponde también $n_h = 0$.

Dado que el valor de n_h no siempre resulta un número entero, se aplicó el siguiente procedimiento:

Dado que el valor de n_h no siempre resulta un número entero, se aplicó el siguiente procedimiento:

1. Se redondeó hacia abajo (piso) cada valor teórico de n_h ;

2. Se calcularon los residuos de cada estrato mediante la expresión $r_h = n_h - \text{piso}(n_h)$;
3. Se asignó +1 a los estratos con los restos más grandes hasta que la suma total de los tamaños muestrales fuese exactamente igual a n .

Este procedimiento corresponde al método de restos mayores, también conocido como método de Hamilton.

Tabla 3

3.4.2 Distribución de inscritos y muestra de tenistas senior por categoría y género (2025)

Categoría	Género	Inscritos 2025	Muestra
Novatos	Femenino	0	0
Novatos	Masculino	5	3
C	Femenino	21	14
C	Masculino	92	61
B	Femenino	15	10
B	Masculino	40	26
A	Femenino	11	7
A	Masculino	16	11
TOTAL		200	132

Nota. La tabla presenta la distribución de los tenistas senior inscritos y la muestra seleccionada para el estudio, según categoría competitiva y género. Fuente: Elaboración propia.

La selección de la muestra se realizó mediante un procedimiento de azar simple dentro de cada estrato definido (categoría competitiva y género). Para ello, se enumeró a los participantes potenciales y se utilizó la función aleatoria de Excel para generar un ordenamiento, a partir del cual se seleccionaron los primeros sujetos requeridos por estrato. Se registró en una bitácora el proceso de selección (fecha y hora del ordenamiento) y, en caso de no respuesta, se sustituyó al participante por el siguiente en la lista del mismo estrato, documentando los intentos de contacto y los motivos de reemplazo. De esta manera, todos los jugadores de un mismo estrato tuvieron la

misma probabilidad de ser incluidos en la muestra, garantizando así la representatividad y el carácter aleatorio del procedimiento.

Ausencia de la categoría Novato Femenino

Durante la ejecución de la recolección de datos, no se registró participación de jugadoras en la categoría Novato Femenino. Esto se debió a que, en los torneos oficiales de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST) correspondientes al año 2025, ninguna tenista se inscribió en dicha categoría. Esta ausencia puede atribuirse a la baja representación femenina en los niveles iniciales del circuito senior, ya que la mayoría de las jugadoras activas se concentran en las categorías C, B y A. En consecuencia, la investigación no contempló esta categoría dentro del análisis comparativo por género, puesto que no se contó con participantes femeninas novatas para incluir en la muestra.

Justificación del tamaño muestral final

Aunque inicialmente se proyectó trabajar con una muestra de 132 participantes, conforme a la población total estimada de tenistas senior activos en la FST durante el año 2025, únicamente 77 jugadores completaron el instrumento de recolección de datos. Esta diferencia se debió a diversos factores logísticos y contextuales, tales como la disponibilidad de los jugadores durante los torneos, y la negativa de algunos a participar en el momento de la aplicación del cuestionario.

A pesar de no alcanzar el número previsto, la muestra obtenida fue representativa y suficiente para el análisis estadístico, ya que incluyó jugadores de ambos géneros y de todas las categorías competitivas disponibles. La distribución final de los participantes fue la siguiente:

- **A Masculino: 11**

- **B Masculino:** 14
- **C Masculino:** 26
- **Novato Masculino:** 3
- **A Femenino:** 6
- **B Femenino:** 8
- **C Femenino:** 11

Esta distribución permitió mantener la heterogeneidad necesaria para realizar comparaciones válidas entre categorías y géneros, asegurando la pertinencia y fiabilidad de los resultados obtenidos.

3.5 Técnicas e Instrumentos

3.5.1 Técnica.

La técnica de encuesta es un procedimiento muy utilizado en el ámbito de las ciencias sociales y del deporte, tal como lo demuestran múltiples investigaciones recientes. Esta técnica permite recolectar gran cantidad de información sobre diversas variables de interés mediante la aplicación masiva y estructurada de cuestionarios, los cuales pueden ser administrados de forma escrita, verbal o digital

En este estudio, se utilizó la técnica de encuesta como medio para conocer los niveles de estrés en tenistas de la categoría senior durante el juego de tie-break. Dado que este momento del partido representa una situación de alta presión emocional, la encuesta constituye una herramienta adecuada para captar, de manera estandarizada y cuantificable, las percepciones y reacciones psicológicas de los participantes.

3.5.2 Instrumento

Para el desarrollo del estudio se utilizó el cuestionario CSAI-2 un instrumento compuesto por un conjunto de ítems diseñados para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos del estudio; se trata de un plan formal para recabar información de cada uno de los participantes, quienes constituyen el objeto de análisis de esta investigación.

El cuestionario fue administrado únicamente en formato presencial. Todos los participantes completaron el instrumento de manera física durante el desarrollo del torneo, bajo la supervisión de los investigadores. Esta modalidad garantizó la uniformidad en la aplicación del cuestionario y permitió mantener el control sobre las condiciones de respuesta, asegurando la validez y homogeneidad de los datos obtenidos.

3.6 Validación y Fiabilidad de los Instrumentos

En esta investigación se aplicará exclusivamente el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), desarrollado por Martens, Vealey y Burton en 1990, considerado uno de los instrumentos más utilizados y reconocidos para medir la ansiedad competitiva en el deporte. Este cuestionario consta de 27 ítems distribuidos en tres dimensiones fundamentales:

Ansiedad cognitiva (9 ítems): evalúa los pensamientos y preocupaciones que experimenta el deportista antes o durante la competencia.

Ansiedad somática (9 ítems): mide las reacciones físicas asociadas a la activación y tensión fisiológica.

Autoconfianza (9 ítems): valora el grado de seguridad y confianza en la propia capacidad para rendir durante la competencia.

Cada ítem se responde en una escala tipo Likert de 4 puntos, donde 1 = nada, 2 = un poco, 3 = bastante y 4 = mucho. Las puntuaciones de cada dimensión se obtienen sumando las respuestas de sus 9 ítems correspondientes y pueden analizarse tanto a nivel individual como grupal.

El CSAI-2 fue elegido por su amplia evidencia de validez y fiabilidad en deportistas de distintas disciplinas, su capacidad para diferenciar entre los componentes cognitivo y somático de la ansiedad, y su inclusión de la autoconfianza como factor relevante para el rendimiento. Además, su formato breve y de fácil aplicación permite medir el estado emocional del jugador en un momento muy específico, en este caso, durante el tie-break en torneos de la FST.

Fiabilidad del instrumento. El Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) ha mostrado adecuados niveles de consistencia interna en diversos contextos. Martens, Vealey y Burton (1990) reportaron coeficientes α de Cronbach entre 0.79 y 0.90 en las tres subescalas (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza). Estudios posteriores corroboraron esta fiabilidad en poblaciones deportivas de distintas edades y disciplinas (Cox, Martens & Russell, 2003; Weinberg & Gould, 2019). En la presente investigación, la aplicación del CSAI-2 a la muestra de tenistas senior de la FST arrojó coeficientes de consistencia interna dentro de rangos aceptables ($\alpha > 0.80$ en las tres subescalas), lo cual respalda la confiabilidad del instrumento en este contexto específico.

La estructura teórica del CSAI-2 plantea que las dimensiones de ansiedad cognitiva y somática están relacionadas de forma positiva, mientras que la autoconfianza se relaciona de

manera negativa con ambas. Para comprobar que esta estructura se mantiene en el contexto del tie-break.

3.7 Estadístico

En el presente estudio se utilizaron pruebas estadísticas inferenciales con el propósito de contrastar las hipótesis de investigación. Para todas ellas se estableció un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$, lo cual implica aceptar un 5% de probabilidad de cometer un error tipo I (rechazar la hipótesis nula cuando en realidad es verdadera). Este criterio se adoptó debido a que es el más comúnmente empleado en investigaciones en el campo de las ciencias sociales y del deporte, ya que garantiza un equilibrio entre rigurosidad estadística y aplicabilidad práctica.

La elección de los métodos estadísticos dependió de la naturaleza de las variables y del número de grupos a comparar. A continuación, se explica cada método, sus fundamentos y la hipótesis a la que fue aplicado.

3.7.1 ANOVA de un Factor.

El Análisis de Varianza (ANOVA) de un factor es un procedimiento estadístico paramétrico que permite comparar las medias de tres o más grupos independientes en relación con una variable cuantitativa. El ANOVA analiza la variabilidad total de los datos, dividiéndola en: variabilidad entre grupos, atribuida a las diferencias que surgen del factor estudiado (categoría competitiva), y variabilidad dentro de los grupos, que corresponde a diferencias individuales no relacionadas con el factor (Field, 2013; Montgomery, 2017).

Si la variabilidad entre grupos resulta significativamente mayor que la variabilidad dentro de los grupos, el ANOVA indica que existen diferencias estadísticas entre las medias (Field, 2013;

Montgomery, 2017). En este estudio, se empleó para determinar si el estrés percibido durante los tie-break varía según la categoría competitiva. Aplicación en las hipótesis:

Este método se utilizó para la hipótesis específica 1, planteadas en el estudio:

Hipótesis Específica 1.

(H₁): Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior de la FST presentan niveles de estrés percibido que difieren significativamente según su categoría

(H₀): Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior de la FST no presentan niveles de estrés percibido que difieran significativamente según su categoría competitiva.

El ANOVA de un factor se seleccionó porque es el método estadístico más adecuado cuando se necesita comparar las medias de tres o más grupos independientes en relación con una variable cuantitativa (Field, 2013; Montgomery, 2017), en este caso, los niveles de estrés percibido durante los juegos de tie-break.

En la hipótesis específica 1, el ANOVA es especialmente útil porque permite determinar si existen diferencias significativas en el estrés percibido entre las distintas categorías competitivas (Novatos, C, B, A). A diferencia de realizar múltiples pruebas t, que aumentarían el riesgo de error tipo I, el ANOVA analiza simultáneamente todas las categorías y ofrece resultados más fiables (Field, 2013).

3.7.2 Prueba *t* de Student para Muestras Independientes (corrección de Welch).

La prueba *t* de Student para muestras independientes es un procedimiento estadístico paramétrico que se utiliza cuando se comparan las medias de dos grupos independientes respecto a una variable cuantitativa. Su objetivo es establecer si las diferencias observadas entre ambos grupos son estadísticamente significativas o si pueden atribuirse al azar (Field, 2013; Gravetter & Wallnau, 2017).

Este método calcula el estadístico *t*, que mide la magnitud de la diferencia entre las medias en relación con la variabilidad interna de los datos. Si el valor de *p* asociado es menor al nivel de significancia ($\alpha = 0.05$), se concluye que la diferencia es significativa (Montgomery, 2017).

Antes de aplicar la prueba, se verificó el supuesto de homogeneidad de varianzas mediante la prueba de Levene, recomendada para evaluar la igualdad de varianzas en los grupos comparados (Levene, 1960; Field, 2013). Si las varianzas son homogéneas, se interpreta la prueba bajo el supuesto de igualdad de varianzas; en caso contrario, se aplica la corrección de Welch, que ajusta los grados de libertad para garantizar un resultado robusto (Ruxton, 2006).

En el contexto de esta investigación, la prueba *t* se aplicó para comparar los niveles de estrés percibido entre hombres y mujeres durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025.

Aplicación en la Hipótesis Específica 2.

Hipótesis específica 2 (H1.2): Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior masculinos y femeninos de la FST presentan niveles de estrés percibido que difieren significativamente entre sí.

Hipótesis nula (H0.2): Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior masculinos y femeninos de la FST no presentan diferencias significativas en los niveles de estrés percibido.

En el análisis de la hipótesis específica 2, se consideró adecuado emplear la prueba t para muestras independientes debido a que el objetivo consistía en comparar el nivel de estrés percibido entre dos grupos no relacionados: hombres y mujeres. Sin embargo, antes de aplicar la t estándar, se evaluó el supuesto de homogeneidad de varianzas mediante la prueba de Levene. El resultado evidenció que las varianzas entre ambos grupos diferían significativamente ($p < 0.05$), lo cual indica que la dispersión de las puntuaciones no es similar entre hombres y mujeres. Ante esta condición, la prueba t tradicional deja de ser apropiada, ya que asume varianzas iguales y su uso podría generar conclusiones sesgadas. Por esta razón, se aplicó la corrección de Welch, una versión robusta de la t independiente que ajusta los grados de libertad cuando las varianzas son heterogéneas, garantizando así un análisis más preciso y estadísticamente válido para la comparación entre ambos géneros.

3.7.3 Prueba t de Student para una Muestra (Hipótesis General).

Descripción del método. La t de una muestra contrasta si la media observada de una variable cuantitativa difiere de un valor teórico de referencia (Gravetter & Wallnau, 2017).

Operacionalización del estrés: se definió un puntaje de estrés global a partir del CSAI-2, calculado como el promedio de 18 ítems: ansiedad cognitiva (ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25) y ansiedad somática (ítems 2, 5, 8, 11, 14 invertido, 17, 20, 23, 26). La autoconfianza se analizó

por separado. La escala Likert del CSAI-2 va de 1 a 4, donde 2.0 representa el punto medio/moderado.

Aplicación en la Hipótesis General.

Hipótesis general (H_1): Durante el juego de tie-break, los tenistas senior de la FST perciben niveles de estrés significativamente altos en las competencias oficiales de 2025 ($\mu > 2.0$).

Hipótesis nula (H_0): Durante el juego de tie-break, los tenistas senior de la FST no perciben niveles de estrés significativamente altos ($\mu = 2.0$).

3.8 Procedimiento de la Investigación

El desarrollo de esta investigación se organizó en fases, siguiendo un orden lógico desde la formulación del estudio hasta recolección de los datos, con el fin de garantizar la coherencia metodológica y la validez de los resultados.

Fase 1 Formulación y diseño del estudio (Capítulo 1)

En esta etapa se definió el problema de investigación, partiendo de la necesidad de evaluar la ansiedad competitiva en tenistas senior antes de los tie-break en torneos oficiales de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST). Se establecieron los objetivos generales y específicos, así como las hipótesis de trabajo, delimitando claramente las variables de estudio: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. También se evaluó la factibilidad del estudio, considerando aspectos logísticos, disponibilidad de participantes y viabilidad en cuanto a tiempo y recursos.

Fase 2 Revisión de la literatura y marco teórico (Capítulo 2)

Se realizó una búsqueda de investigaciones previas relacionadas con la ansiedad competitiva, el uso del CSAI-2 y su validación en contextos deportivos, con especial énfasis en población hispanohablante. Esta revisión permitió fundamentar teóricamente el estudio, identificar vacíos en la investigación y sustentar la elección del CSAI-2 como instrumento principal. Además, se establecieron las definiciones conceptuales y operacionales que servirían de base para la medición y análisis de las variables.

Fase 3 Planificación metodológica (Capítulo 3)

Aquí se definió el diseño de investigación como no experimental, transversal y analítico-descriptivo, y se seleccionó el CSAI-2 como instrumento de recolección de datos, adaptando sus instrucciones para que las respuestas se enfocaran en la experiencia específica del tie-break. Se determinaron la población y muestra y se estableció el plan de análisis estadístico, enfocado en la evaluación de la fiabilidad interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. También se elaboraron los materiales de recolección y se planificó la logística de campo.

Fase 4 Recolección de datos (Capítulo 4)

En coordinación con la FST se realiza la aplicación del cuestionario en torneos Senior oficiales, identificando jugadores que hayan jugado un tie break. Se pasó el CSAI-2 a los participantes, solicitando que respondiera con base únicamente en la experiencia vivida en ese momento. Se registraron además datos complementarios como categoría, género.

Fase 5 Conclusiones y Recomendaciones (Capítulo 5)

En esta fase se integraron los resultados obtenidos durante el análisis e interpretación de los datos, con el propósito de formular conclusiones coherentes con los objetivos e hipótesis del estudio. Se sintetizaron los hallazgos más relevantes sobre los niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en los tenistas senior de la Federación Salvadoreña de Tenis, destacando el papel de la experiencia y del género en la gestión del estrés competitivo.

A partir de esta interpretación, se establecieron conclusiones generales y específicas que reflejan la relación entre las variables estudiadas y el comportamiento emocional de los deportistas durante los tie-break. Finalmente, se elaboraron recomendaciones prácticas y aplicables, orientadas a fortalecer el manejo psicológico de los jugadores y a guiar a la Federación en la implementación de estrategias que promuevan un equilibrio emocional y un mejor rendimiento competitivo.

Capítulo IV

4. Análisis e Interpretación de los Resultados

El capítulo IV presenta el análisis de los datos obtenidos con el CSAI-2 aplicado durante tie-break a tenistas senior de la FST en 2025. Las puntuaciones (Likert 1–4, transformadas a porcentaje por subescala) se organizaron por género y categoría (Novatos, C, B, A). En el panorama general, la autoconfianza se mantuvo por encima del 50% en la mayoría de los grupos y operó como factor protector; la ansiedad somática fue la dimensión ansiosa relativamente más alta ($\approx 45\text{--}55\%$), mientras que la ansiedad cognitiva se situó en rangos inferiores ($\approx 30\text{--}45\%$). Destacó la categoría A femenina por combinar la ansiedad cognitiva más baja (23.4%) con la autoconfianza más alta (62.3%), en contraste con Novatos masculino, que mostró la autoconfianza más baja (39.5%).

Los promedios globales de estrés resultaron similares entre hombres (2.24) y mujeres (2.21) y variaron poco por categoría (valores más bajos en Novatos masculino: 2.09, y A femenino: 2.10; más altos y aún moderados en C: 2.27 en ambos géneros). A nivel comparativo, las diferencias por género fueron mínimas: los hombres presentaron levemente más ansiedad cognitiva (39.6% vs. 37.1%) y somática (48.3% vs. 47.3%), mientras que las mujeres reportaron mayor autoconfianza (54.5% vs. 53.6%). Los análisis por ítem confirmaron patrones estables en A (ansiedad baja-moderada y autoconfianza alta), picos somáticos puntuales en B y C (ítem 14) y mayor heterogeneidad e inestabilidad en Novatos masculino.

Las pruebas inferenciales reforzaron estos hallazgos descriptivos: la *t* de una muestra indicó un estrés global ligeramente superior al punto medio teórico ($t(1419) = 2.12; p = .034$;

$d=0.06$), interpretable como bajo-moderado; el ANOVA no detectó diferencias por categoría ($F(3,1416) = 0.43$; $p = .731$; $\eta^2 = .001$) y la t de Welch no halló diferencias por género ($t(868.67) = -0.39$; $p = .694$; $d = -0.02$). En conjunto, los tenistas senior experimentan niveles de estrés bajos a moderados en tie-break, con un peso diferencial de la autoconfianza que contribuye a amortiguar la ansiedad, sin evidencia de variaciones estadísticamente significativas entre categorías ni entre géneros en el indicador global.

4.1 Organización y Clasificación de los Datos

La muestra se organizó en subgrupos por género (femenino/masculino) y Categoría competitiva (Novatos, C, B y A), de modo que, en primer lugar, se presentan los datos generales y los rasgos peculiares de la población objeto de estudio; en segundo lugar, se realizan los cuadros y gráficos de análisis e interpretación por categorías con sus respectivos resultados.

Tabla 4

4.1.1 Resultados Generales por Categoría.

Categoría	% Ansiedad Cognitiva	% Ansiedad Somática	% Autoconfianza	Nivel Ansiedad Cognitiva	Nivel Ansiedad somática	Nivel Autoconfianza
A Masculino	42.0	52.8	61.6	Algo	Algo	Algo
B Masculino	37.8	45.6	55.5	Algo	Algo	Algo
C Masculino	35.3	50.2	58.1	Algo	Algo	Algo
Novatos Masculino	43.2	44.4	39.5	Algo	Algo	Algo
A Femenino	23.4	43.5	62.3	nada	Algo	Algo
B Femenino	43.9	48.6	51.8	Algo	Algo	Algo
C Femenino	44.1	49.7	49.4	Algo	Algo	Algo

n=77. Nota. Resultados generales de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en porcentajes, según categoría y género de los tenistas senior evaluados. También se presentan los niveles cualitativos correspondientes, de acuerdo con los rangos establecidos por el cuestionario CSAI-2. Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 4 presenta los resultados generales por categoría y género. En la mayoría de los grupos los niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza se ubican en el rango de “Algo”. Destaca la categoría A femenina con la ansiedad cognitiva más baja (23.4%) y la autoconfianza más alta (62.3%), mientras que los novatos masculinos muestran la autoconfianza más baja (39.5%).

Tabla 5

4.1.2 Promedio Global de Estrés por Grupo.

Grupo	Promedio Global Estrés
A Masculino	2.41
B Masculino	2.21
C Masculino	2.27
Novatos Masculino	2.09
A Femenino	2.10
B Femenino	2.27
C Femenino	2.27
Masculino (Total)	2.24
Femenino (Total)	2.21

n = 77 Nota. Promedio global de estrés reportado por los tenistas senior de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST), diferenciado por categoría y género. Fuente: Elaboración propia.

Los promedios globales de estrés fueron similares entre hombres (2.24) y mujeres (2.21), reflejando una tendencia homogénea entre géneros. La Tabla 4 evidenciar que los valores más bajos corresponden a los novatos masculinos (2.09) y a las mujeres de la categoría A (2.10), mientras que los más altos se registraron en la categoría C en ambos géneros (2.27). Esto indica que el nivel competitivo influye más que el género en la percepción del estrés durante los tie-break.

Tabla 6.

4.1.3 Comparativa de Ansiedad y Autoconfianza según Género.

Grupo	Ansiedad Cognitiva Femenino	Ansiedad Cognitiva Masculino	Ansiedad Somática Femenino	Ansiedad Somática Masculino	Autoconfianza Femenino	Autoconfianza Masculino
A	23.4	42.0	43.5	52.8	62.3	61.6
B	43.9	37.8	48.6	45.6	51.8	55.5
C	44.1	35.3	49.7	50.2	49.4	58.1

n = 77 Nota. Comparativa de los porcentajes de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en tenistas senior, diferenciados por género y categoría (A, B, C y Novatos).

Fuente: Elaboración propia.

Se observan diferencias de ansiedad y autoconfianza según género y categoría en tenistas senior de la FST. La Tabla 6 muestra que los hombres presentan mayor ansiedad cognitiva y somática en la categoría A, mientras que en B y C las mujeres reportan niveles más altos de ansiedad cognitiva. La ansiedad somática tiende a equilibrarse en categorías intermedias y la autoconfianza, aunque similar en A, resulta mayor en hombres en B y C. En los novatos masculinos se evidencia baja autoconfianza, reflejando un patrón diferenciado por género en la vivencia emocional y competitiva.

Tabla 7

4.1.4 Diferencias de Ansiedad y Autoconfianza por Género.

Género	% Ansiedad Cognitiva	% Ansiedad Somática	% Autoconfianza
Femenino	37.1	47.3	54.5
Masculino	39.6	48.3	53.6

n = 77 Nota. Comparación de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza por género en tenistas senior. Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 7 presenta los promedios de ansiedad y autoconfianza por género en los tenistas senior de la FST. Los hombres mostraron valores ligeramente superiores en ansiedad cognitiva (39.6 vs. 37.1) y somática (48.3 vs. 47.3), mientras que las mujeres alcanzaron un nivel mayor de

autoconfianza (54.5 vs. 53.6). En general, las diferencias entre géneros fueron mínimas, con una leve tendencia hacia mayor ansiedad en hombres y mayor autoconfianza en mujeres.

Tabla 8

4.1.5 Promedios y Porcentajes de Ansiedad y Autoconfianza por Ítem en la Categoría A Femenino.

Categoría	Pregunta	Dimensión	Promedio	%
A Femenino	1	Ansiedad Cognitiva	1.5	16.7
A Femenino	2	Ansiedad Somática	1.8	27.8
A Femenino	3	Autoconfianza	2.8	61.1
A Femenino	4	Ansiedad Cognitiva	1.3	11.1
A Femenino	5	Ansiedad Somática	2.2	38.9
A Femenino	6	Autoconfianza	3.0	66.7
A Femenino	7	Ansiedad Cognitiva	1.7	22.2
A Femenino	8	Ansiedad Somática	2.0	33.3
A Femenino	9	Autoconfianza	3.3	77.8
A Femenino	10	Ansiedad Cognitiva	1.3	11.1
A Femenino	11	Ansiedad Somática	1.5	16.7
A Femenino	12	Autoconfianza	2.7	55.6
A Femenino	13	Ansiedad Cognitiva	2.0	33.3
A Femenino	14	Ansiedad Somática	2.7	55.6
A Femenino	15	Autoconfianza	3.2	72.2
A Femenino	16	Ansiedad Cognitiva	1.8	27.8
A Femenino	17	Ansiedad Somática	1.5	16.7
A Femenino	18	Autoconfianza	3.0	66.7
A Femenino	19	Ansiedad Cognitiva	2.0	33.3
A Femenino	20	Ansiedad Somática	1.3	11.1
A Femenino	21	Autoconfianza	2.7	55.6
A Femenino	22	Ansiedad Cognitiva	2.0	33.3
A Femenino	23	Ansiedad Somática	1.7	22.2
A Femenino	24	Autoconfianza	2.3	44.4
A Femenino	25	Ansiedad Cognitiva	1.7	22.2
A Femenino	26	Ansiedad Somática	1.3	11.1
A Femenino	27	Autoconfianza	2.8	61.1

n=77 Nota. Promedios y porcentajes de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza obtenidos por ítem en la categoría A Femenino, de acuerdo con el cuestionario CSAI-2. Fuente: Elaboración propia.

La tabla 8 presenta los resultados obtenidos en cada ítem del cuestionario, diferenciados por dimensión (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza). El valor de Promedio corresponde al puntaje medio reportado en la escala aplicada, mientras que la columna % indica el porcentaje de la muestra que seleccionó la opción asociada a dicho nivel.

Tabla 9

4.1.6 Promedios y Porcentajes de Ansiedad y Autoconfianza por Ítem en la Categoría A Masculino.

Categoría	Pregunta	Dimensión	Promedio	%
A Masculino	1	Ansiedad Cognitiva	2.7	57.6
A Masculino	2	Ansiedad Somática	2.6	54.5
A Masculino	3	Autoconfianza	2.4	45.5
A Masculino	4	Ansiedad Cognitiva	2.0	33.3
A Masculino	5	Ansiedad Somática	2.1	36.4
A Masculino	6	Autoconfianza	2.6	54.5
A Masculino	7	Ansiedad Cognitiva	2.3	42.4
A Masculino	8	Ansiedad Somática	2.6	54.5
A Masculino	9	Autoconfianza	3.1	69.7
A Masculino	10	Ansiedad Cognitiva	2.6	54.5
A Masculino	11	Ansiedad Somática	1.5	18.2
A Masculino	12	Autoconfianza	2.7	57.6
A Masculino	13	Ansiedad Cognitiva	2.4	45.5
A Masculino	14	Ansiedad Somática	2.7	57.6
A Masculino	15	Autoconfianza	3.3	75.8
A Masculino	16	Ansiedad Cognitiva	1.9	30.3
A Masculino	17	Ansiedad Somática	2.2	39.4
A Masculino	18	Autoconfianza	3.1	69.7
A Masculino	19	Ansiedad Cognitiva	2.8	60.6
A Masculino	20	Ansiedad Somática	1.4	12.1
A Masculino	21	Autoconfianza	2.5	51.5
A Masculino	22	Ansiedad Cognitiva	1.8	27.3

A Masculino	23	Ansiedad Somática	2.3	42.4
A Masculino	24	Autoconfianza	2.6	54.5
A Masculino	25	Ansiedad Cognitiva	1.8	27.3
A Masculino	26	Ansiedad Somática	2.0	33.3
A Masculino	27	Autoconfianza	3.3	75.8

n=77 Nota. Promedios y porcentajes de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza obtenidos por ítem en la categoría A Masculino, de acuerdo con el cuestionario CSAI-2. Fuente: Elaboración propia.

La tabla 9 presenta los resultados obtenidos en cada ítem del cuestionario para la categoría A masculina, diferenciados según la dimensión evaluada (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza). El valor de Promedio corresponde al puntaje medio alcanzado en la escala aplicada, mientras que la columna % refleja el porcentaje de la muestra que seleccionó la opción correspondiente a ese nivel.

Tabla 10

4.1.7 Promedios y Porcentajes de Ansiedad y Autoconfianza por Ítem en la Categoría B Femenina.

Categoría	Pregunta	Dimensión	Promedio	%
B Femenino	1	Ansiedad Cognitiva	2.3	41.7
B Femenino	2	Ansiedad Somática	2.4	45.8
B Femenino	3	Autoconfianza	3.1	70.8
B Femenino	4	Ansiedad Cognitiva	2.1	37.5
B Femenino	5	Ansiedad Somática	1.8	25.0
B Femenino	6	Autoconfianza	2.5	50.0
B Femenino	7	Ansiedad Cognitiva	2.6	54.2
B Femenino	8	Ansiedad Somática	2.5	50.0
B Femenino	9	Autoconfianza	2.9	62.5
B Femenino	10	Ansiedad Cognitiva	2.4	45.8
B Femenino	11	Ansiedad Somática	1.4	12.5
B Femenino	12	Autoconfianza	2.3	41.7
B Femenino	13	Ansiedad Cognitiva	2.3	41.7

B Femenino	14	Ansiedad Somática	3.3	75.0
B Femenino	15	Autoconfianza	2.5	50.0
B Femenino	16	Ansiedad Cognitiva	2.6	54.2
B Femenino	17	Ansiedad Somática	2.6	54.2
B Femenino	18	Autoconfianza	2.6	54.2
B Femenino	19	Ansiedad Cognitiva	2.8	58.3
B Femenino	20	Ansiedad Somática	1.4	12.5
B Femenino	21	Autoconfianza	1.8	25.0
B Femenino	22	Ansiedad Cognitiva	1.6	20.8
B Femenino	23	Ansiedad Somática	2.3	41.7
B Femenino	24	Autoconfianza	2.4	45.8
B Femenino	25	Ansiedad Cognitiva	2.3	41.7
B Femenino	26	Ansiedad Somática	1.5	16.7
B Femenino	27	Autoconfianza	3.0	66.7

n=77 Nota. Promedios y porcentajes de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza obtenidos por ítem en la categoría B Femenino, de acuerdo con el cuestionario CSAI-2. Fuente: Elaboración propia.

Los resultados correspondientes a la categoría B femenina se presentan desglosados por ítem, considerando las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. El apartado de Promedio indica la media obtenida en la escala aplicada, mientras que la columna % refleja la proporción de jugadoras en cada nivel. Estos valores se sintetizan en la *Tabla 10*.

Tabla 11

4.1.8. Promedios y Porcentajes de Ansiedad y Autoconfianza por Ítem en la Categoría B masculino.

Categoría	Pregunta	Dimensión	Promedio	%
B Masculino	1	Ansiedad Cognitiva	2.1	38.1
B Masculino	2	Ansiedad Somática	1.9	31.0
B Masculino	3	Autoconfianza	2.7	57.1
B Masculino	4	Ansiedad Cognitiva	2.0	33.3
B Masculino	5	Ansiedad Somática	1.9	31.0
B Masculino	6	Autoconfianza	2.4	47.6
B Masculino	7	Ansiedad Cognitiva	2.3	42.9

B Masculino	8	Ansiedad Somática	2.1	38.1
B Masculino	9	Autoconfianza	2.9	61.9
B Masculino	10	Ansiedad Cognitiva	2.4	45.2
B Masculino	11	Ansiedad Somática	1.3	9.5
B Masculino	12	Autoconfianza	2.5	50.0
B Masculino	13	Ansiedad Cognitiva	2.0	33.3
B Masculino	14	Ansiedad Somática	2.9	64.3
B Masculino	15	Autoconfianza	3.1	69.0
B Masculino	16	Ansiedad Cognitiva	2.2	40.5
B Masculino	17	Ansiedad Somática	1.9	28.6
B Masculino	18	Autoconfianza	2.9	64.3
B Masculino	19	Ansiedad Cognitiva	2.4	45.2
B Masculino	20	Ansiedad Somática	1.3	9.5
B Masculino	21	Autoconfianza	2.1	35.7
B Masculino	22	Ansiedad Cognitiva	1.8	26.2
B Masculino	23	Ansiedad Somática	2.1	38.1
B Masculino	24	Autoconfianza	2.4	47.6
B Masculino	25	Ansiedad Cognitiva	2.1	35.7
B Masculino	26	Ansiedad Somática	1.8	26.2
B Masculino	27	Autoconfianza	3.0	66.7

n=77 Nota. Resultados por ítem de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en la categoría B Masculino, de acuerdo con el cuestionario CSAI-2. Fuente: Elaboración propia

Los resultados de la categoría B masculina se muestran por ítem, considerando ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. El promedio indica la media obtenida en la escala aplicada. La columna de porcentaje refleja la proporción de jugadores en cada nivel. Los datos completos se presentan en la Tabla 11.

Tabla 12

4.1.9 Promedios y Porcentajes de Ansiedad y Autoconfianza por Ítem en la Categoría C Femenina.

Categoría	Pregunta	Dimensión	Promedio	%
C Femenino	1	Ansiedad Cognitiva	2.3	42.4
C Femenino	2	Ansiedad Somática	2.6	54.5
C Femenino	3	Autoconfianza	2.8	60.6
C Femenino	4	Ansiedad Cognitiva	2.0	33.3
C Femenino	5	Ansiedad Somática	1.9	30.3
C Femenino	6	Autoconfianza	2.6	54.5
C Femenino	7	Ansiedad Cognitiva	2.4	45.5
C Femenino	8	Ansiedad Somática	2.2	39.4
C Femenino	9	Autoconfianza	2.8	60.6
C Femenino	10	Ansiedad Cognitiva	2.4	45.5
C Femenino	11	Ansiedad Somática	1.9	30.3
C Femenino	12	Autoconfianza	2.2	39.4
C Femenino	13	Ansiedad Cognitiva	2.4	45.5
C Femenino	14	Ansiedad Somática	3.1	69.7
C Femenino	15	Autoconfianza	2.9	63.6
C Femenino	16	Ansiedad Cognitiva	2.5	51.5
C Femenino	17	Ansiedad Somática	2.2	39.4
C Femenino	18	Autoconfianza	2.5	48.5
C Femenino	19	Ansiedad Cognitiva	2.5	51.5
C Femenino	20	Ansiedad Somática	1.7	24.2
C Femenino	21	Autoconfianza	1.7	24.2
C Femenino	22	Ansiedad Cognitiva	2.0	33.3
C Femenino	23	Ansiedad Somática	1.9	30.3
C Femenino	24	Autoconfianza	2.4	45.5
C Femenino	25	Ansiedad Cognitiva	2.5	48.5
C Femenino	26	Ansiedad Somática	1.5	18.2
C Femenino	27	Autoconfianza	2.5	48.5

n=77 Nota. Resultados por ítem de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en la categoría C femenino de acuerdo con el cuestionario CSAI-2. Fuente: Elaboración propia

Los resultados de la categoría C femenina se presentan por ítem, considerando ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. El promedio muestra la media obtenida en la escala

aplicada. La columna de porcentaje refleja la proporción de jugadoras en cada nivel. Los datos completos se detallan en la Tabla 12.

Tabla 13

4.1.10 Promedios y Porcentajes de Ansiedad y Autoconfianza por Ítem en la Categoría C masculino

Categoría	Pregunta	Dimensión	Promedio	%
C Masculino	1	Ansiedad Cognitiva	2.1	35.9
C Masculino	2	Ansiedad Somática	2.2	41.0
C Masculino	3	Autoconfianza	2.5	51.3
C Masculino	4	Ansiedad Cognitiva	1.7	21.8
C Masculino	5	Ansiedad Somática	2.3	43.6
C Masculino	6	Autoconfianza	2.4	47.4
C Masculino	7	Ansiedad Cognitiva	2.3	43.6
C Masculino	8	Ansiedad Somática	2.3	43.6
C Masculino	9	Autoconfianza	3.1	69.2
C Masculino	10	Ansiedad Cognitiva	2.5	51.3
C Masculino	11	Ansiedad Somática	1.6	19.2
C Masculino	12	Autoconfianza	2.8	60.3
C Masculino	13	Ansiedad Cognitiva	1.9	30.8
C Masculino	14	Ansiedad Somática	2.8	61.5
C Masculino	15	Autoconfianza	3.2	71.8
C Masculino	16	Ansiedad Cognitiva	2.1	35.9
C Masculino	17	Ansiedad Somática	2.2	39.7
C Masculino	18	Autoconfianza	3.0	65.4
C Masculino	19	Ansiedad Cognitiva	2.2	41.0
C Masculino	20	Ansiedad Somática	1.3	10.3
C Masculino	21	Autoconfianza	2.2	38.5
C Masculino	22	Ansiedad Cognitiva	1.5	17.9
C Masculino	23	Ansiedad Somática	2.3	43.6
C Masculino	24	Autoconfianza	2.6	52.6
C Masculino	25	Ansiedad Cognitiva	2.2	39.7
C Masculino	26	Ansiedad Somática	1.7	23.1
C Masculino	27	Autoconfianza	3.0	66.7

n=77 Nota. Resultados por ítem de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en la categoría C masculino de acuerdo con el cuestionario CSAI-2 Fuente. Elaboración propia

En la categoría C masculina se reportan los resultados por ítem en las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. El apartado de *Promedio* corresponde a la media obtenida en cada dimensión, mientras que la columna % representa el porcentaje de jugadores que alcanzaron ese nivel específico. La información completa se organiza en la *Tabla 13*.

Tabla 14

4.1.11 Promedios y Porcentajes de Ansiedad y Autoconfianza por Ítem en la Categoría Novatos Masculino.

Categoría	Pregunta	Dimensión	Promedio	%
Novatos Masculino	1	Ansiedad Cognitiva	1.7	22.2
Novatos Masculino	2	Ansiedad Somática	2.3	44.4
Novatos Masculino	3	Autoconfianza	1.7	22.2
Novatos Masculino	4	Ansiedad Cognitiva	2.0	33.3
Novatos Masculino	5	Ansiedad Somática	1.3	11.1
Novatos Masculino	6	Autoconfianza	3.0	66.7
Novatos Masculino	7	Ansiedad Cognitiva	2.7	55.6
Novatos Masculino	8	Ansiedad Somática	1.3	11.1
Novatos Masculino	9	Autoconfianza	3.0	66.7
Novatos Masculino	10	Ansiedad Cognitiva	2.7	55.6
Novatos Masculino	11	Ansiedad Somática	1.3	11.1
Novatos Masculino	12	Autoconfianza	2.0	33.3
Novatos Masculino	13	Ansiedad Cognitiva	4.0	100.0
Novatos Masculino	14	Ansiedad Somática	3.3	77.8
Novatos Masculino	15	Autoconfianza	2.3	44.4
Novatos Masculino	16	Ansiedad Cognitiva	2.0	33.3
Novatos Masculino	17	Ansiedad Somática	2.3	44.4
Novatos Masculino	18	Autoconfianza	3.0	66.7
Novatos Masculino	19	Ansiedad Cognitiva	2.7	55.6
Novatos Masculino	20	Ansiedad Somática	1.7	22.2
Novatos Masculino	21	Autoconfianza	1.3	11.1
Novatos Masculino	22	Ansiedad Cognitiva	1.0	0.0
Novatos Masculino	23	Ansiedad Somática	2.7	55.6
Novatos Masculino	24	Autoconfianza	1.7	22.2
Novatos Masculino	25	Ansiedad Cognitiva	2.0	33.3
Novatos Masculino	26	Ansiedad Somática	1.3	11.1

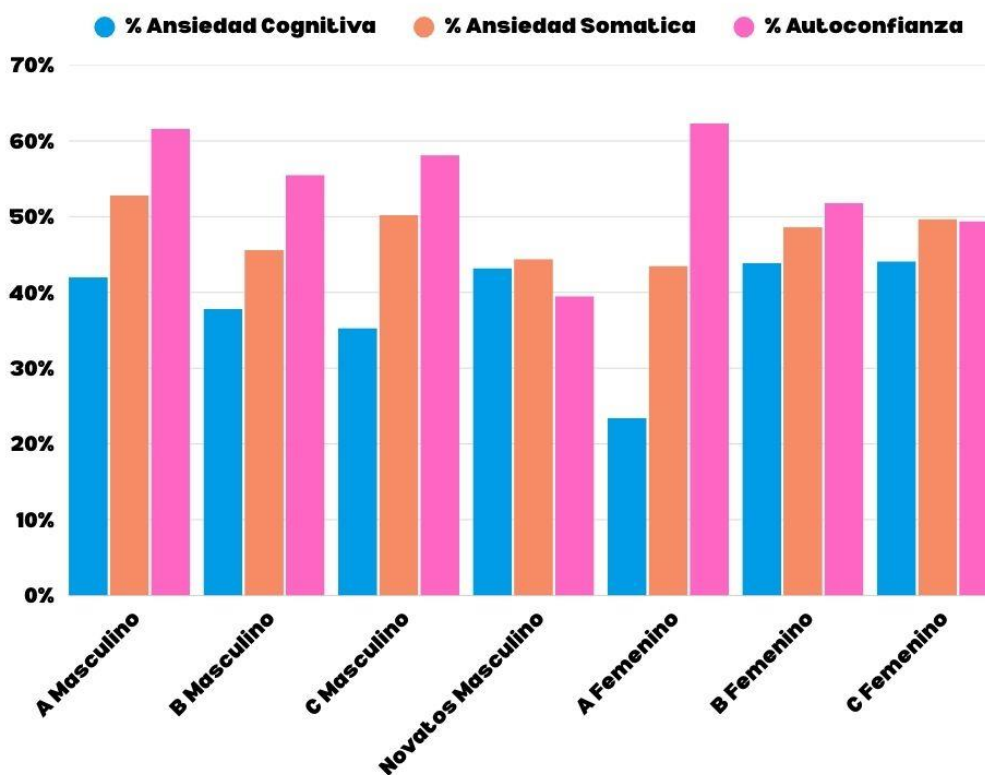
n=77 Nota. Resultados por ítem de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en la categoría Novatos Masculino, de acuerdo con el cuestionario CSAI-2. Fuente. Elaboración propia

Los resultados de la categoría Novatos Masculina se presentan desglosados por ítem en las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. El valor de Promedio refleja la media obtenida en la escala aplicada, mientras que la columna % indica la proporción de jugadores que alcanzaron dicho nivel en cada ítem. Estos resultados se detallan en la *Tabla 14*.

4.2 Análisis e interpretación de resultados de la investigación

Figura 1

4.2.1 Panorama General de los Niveles de Ansiedad y Autoconfianza.



n=77 Nota. La figura muestra los porcentajes promedio de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza según las diferentes categorías de género y nivel competitivo (A, B, C y Novatos).

Se observa que, en la mayoría de los casos, los niveles de autoconfianza superan a los de ansiedad, aunque existen variaciones entre categorías masculinas y femeninas.

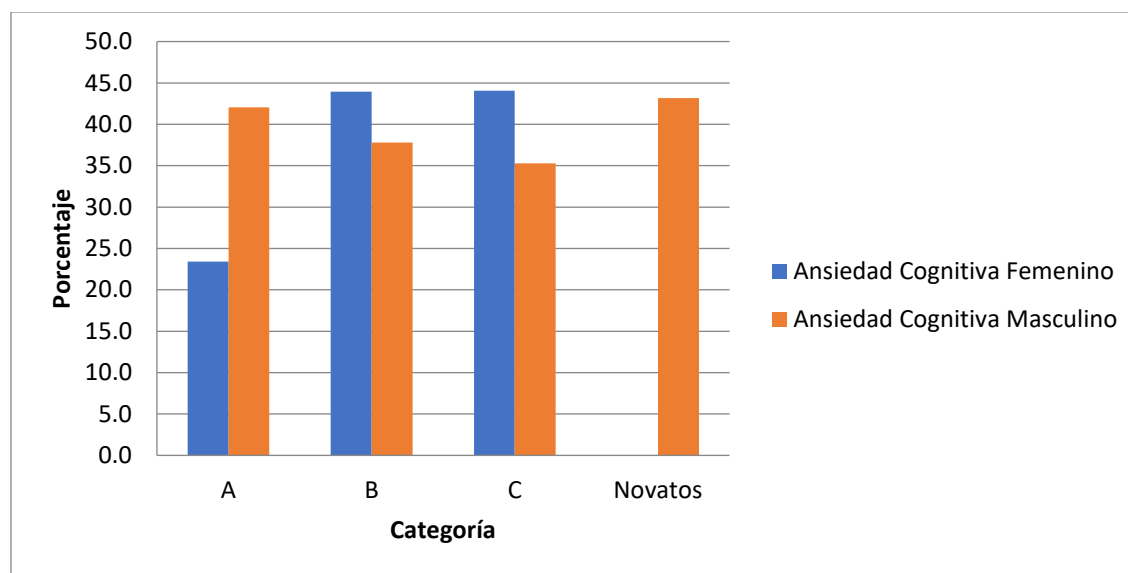
Interpretación: El gráfico presenta un panorama general de los niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en las distintas categorías senior. Se observa que la ansiedad somática tiende a ser la dimensión más elevada en la mayoría de los grupos, alcanzando valores cercanos al 55%, mientras que la ansiedad cognitiva se mantiene en rangos más bajos, generalmente entre el 30% y el 45%.

Por su parte, la autoconfianza destaca como el componente con mayores porcentajes en casi todas las categorías, superando el 50% y alcanzando su punto más alto en la categoría A femenina, donde además se registra la ansiedad cognitiva más baja, configurando un perfil psicológico favorable. En contraste, los novatos masculinos presentan los niveles más bajos de autoconfianza (alrededor del 39%), lo que sugiere una menor seguridad en sus capacidades durante la competencia.

En términos globales, el gráfico evidencia que, aunque la ansiedad está presente en sus dos dimensiones, la autoconfianza prevalece como un factor protector en la mayoría de categorías, contribuyendo a equilibrar el impacto emocional de la presión competitiva en los tenistas senior de la FST.

4.2.2 Porcentaje de Ansiedad Cognitiva por Categoría y Género.

Figura 2



n=77 Nota. La figura presenta los porcentajes de ansiedad cognitiva comparados entre hombres y mujeres en las categorías A, B, C y Novatos. Se observa que, en las categorías B y C, las jugadoras femeninas reportan mayores niveles de ansiedad cognitiva que los jugadores masculinos, mientras que en la categoría A y en Novatos los valores son más altos en los hombres.

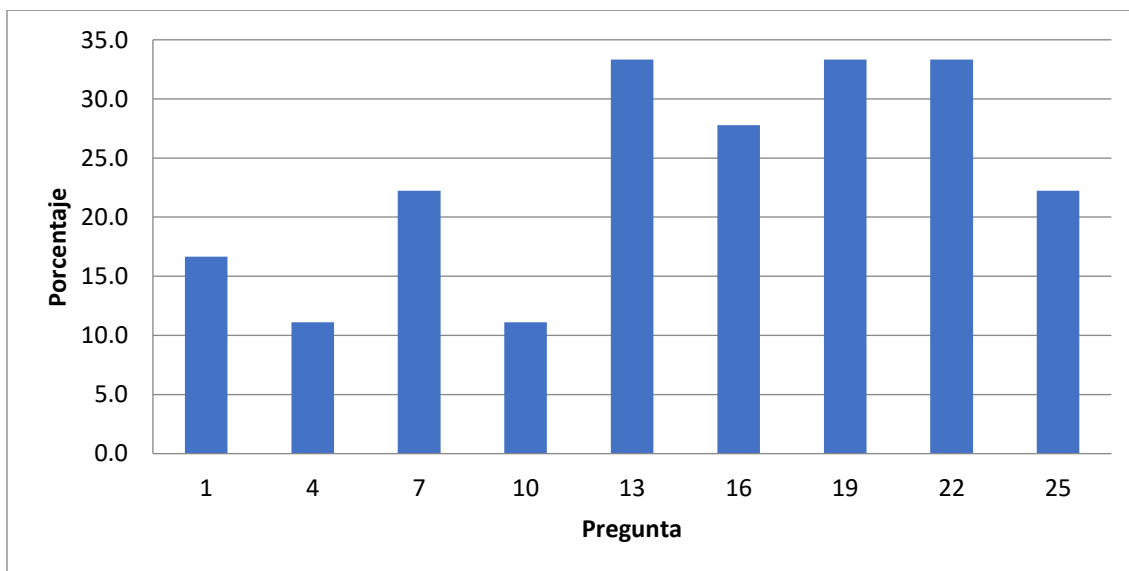
Interpretación: El análisis de la ansiedad cognitiva evidencia diferencias relevantes entre categorías y géneros, lo que permite comprender cómo influyen las demandas competitivas en los tenistas. En la categoría A, los hombres alcanzan un nivel considerablemente más alto (42%) que las mujeres (23%), lo que refleja mayor presión mental y pensamientos de duda frente a la exigencia del máximo rendimiento. En las categorías B y C, se observa la tendencia opuesta: las mujeres registran porcentajes más elevados (44% y 45%) en comparación con los hombres (38% y 35%), lo cual puede asociarse a procesos de autocrítica, inseguridad en la consolidación de su

desempeño y presión por progresar hacia categorías superiores. En los Novatos, nuevamente los hombres muestran un valor superior (43%), explicado por la falta de experiencia, el desconocimiento de estrategias de afrontamiento y la vulnerabilidad emocional ante sus primeras competencias formales.

En conjunto, los resultados indican que la ansiedad cognitiva no sigue un patrón homogéneo, sino que se ve modulada por la interacción entre género, nivel competitivo y experiencia acumulada. Mientras los hombres tienden a experimentar mayor ansiedad en los extremos del recorrido deportivo (categoría A y Novatos), las mujeres muestran un mayor impacto en las fases intermedias (categorías B y C), lo que sugiere que los procesos de transición y consolidación competitiva representan un punto crítico en su vivencia psicológica del tenis.

4.2.3 Niveles de Ansiedad Cognitiva Categoría A Femenino.

Figura 3



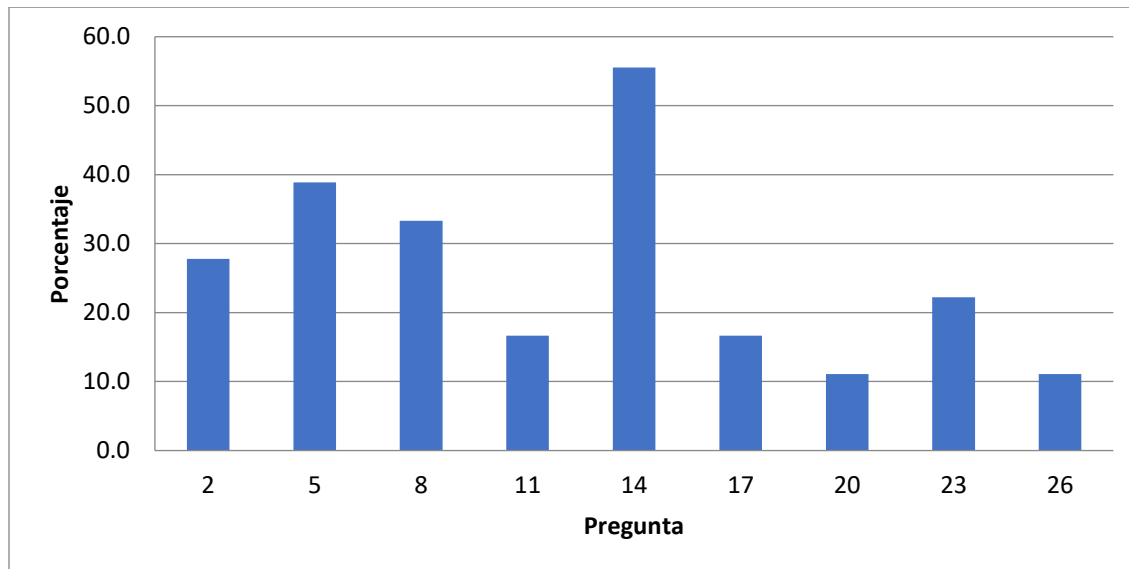
n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad cognitiva del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

Interpretación: El gráfico muestra los niveles de ansiedad cognitiva en jugadoras de la Categoría A Femenino. Los valores más altos se concentran en las preguntas 13, 19 y 22, con porcentajes cercanos al 33%, lo que indica un nivel moderado (*Algo*). En contraste, ítems como el 4, 10 y 1 presentan porcentajes bajos ($\approx 10\%–17\%$), correspondientes a un nivel bajo (*Nada*).

En general, la tendencia se ubica entre niveles bajos y moderados de ansiedad cognitiva, ya que ningún ítem alcanza el 66% (*Bastante*) ni el 100% (*Mucho*). Esto refleja que, aunque existen pensamientos ansiosos en ciertos momentos, no alcanzan una intensidad alta que afecte de manera crítica el rendimiento competitivo.

4.2.4 Niveles de Ansiedad Somática Categoría A Femenino.

Figura 4



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad somática del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

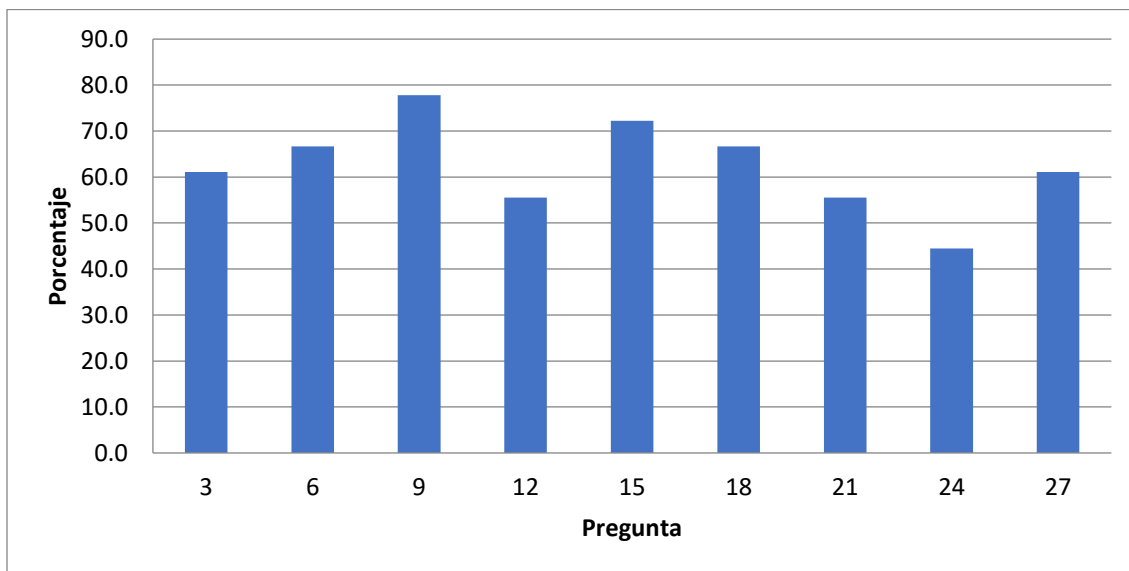
Interpretación: El gráfico muestra los niveles de ansiedad somática en la Categoría A Femenino. La pregunta 14 presenta el valor más alto ($\approx 55\%$), correspondiente a un nivel moderado-alto (*Algo* = 33%, *Bastante* = 66%). Las preguntas 5 y 8 alcanzan porcentajes moderados ($\approx 34\%$ – 39%), mientras que ítems como 11, 17, 20, 23 y 26 se ubican en niveles bajos ($\approx 10\%$ – 22%).

En conjunto, la tendencia general refleja una ansiedad somática baja a moderada, con un solo pico que se aproxima al rango de alto. Esto sugiere que la mayoría de las jugadoras experimenta pocas manifestaciones fisiológicas de ansiedad, salvo en situaciones específicas.

Dicho resultado indica que, aunque existen signos corporales de tensión, estos no alcanzan un nivel generalizado que pueda comprometer de forma significativa su rendimiento en competencia.

4.2.5 Niveles de Autoconfianza Categoría A Femenino.

Figura 5



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de autoconfianza del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

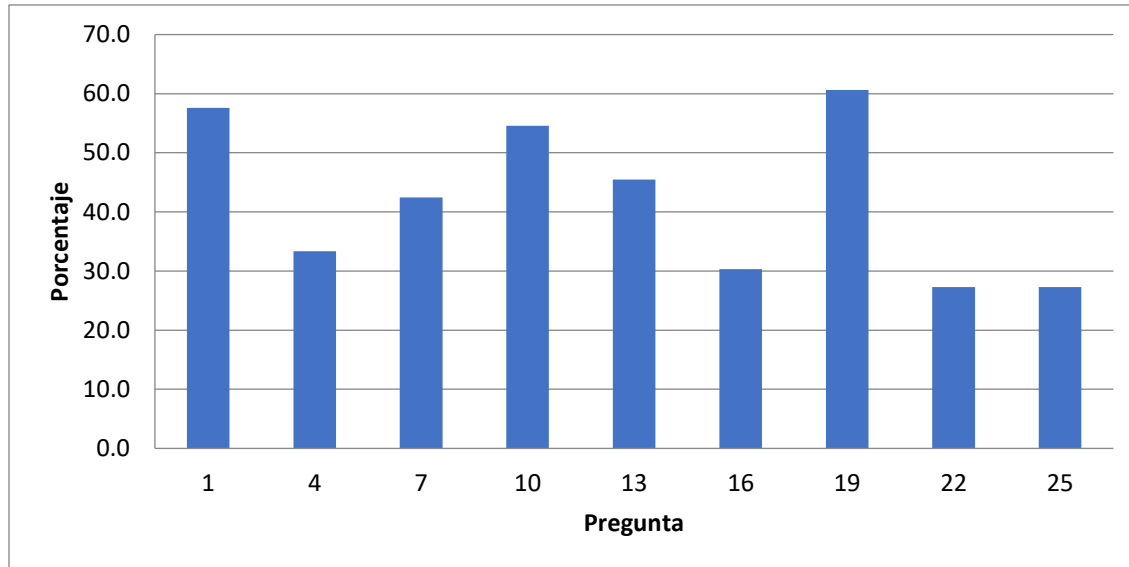
Interpretación: El gráfico muestra los niveles de autoconfianza en la Categoría A Femenino. La mayoría de los ítems superan el 60%, destacando las preguntas 9 y 15 con valores cercanos al 77% y 72%, lo que refleja un nivel alto (*Bastante = 66%, Mucho = 100%*).

En contraste, las preguntas 24 y 21 registran los porcentajes más bajos ($\approx 44\%$ – 55%), ubicándose en un nivel moderado. No obstante, incluso estos resultados se mantienen por encima del umbral de baja autoconfianza ($\leq 33\%$).

En general, se observa una tendencia hacia una autoconfianza moderada-alta, lo que indica que las jugadoras confían en sus capacidades competitivas. Este nivel de seguridad personal constituye un factor protector frente a la ansiedad cognitiva y somática durante los momentos de mayor presión, como los tie-break.

4.2.6 Niveles de Ansiedad Cognitiva Categoría A Masculino.

Figura 6



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad cognitiva del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

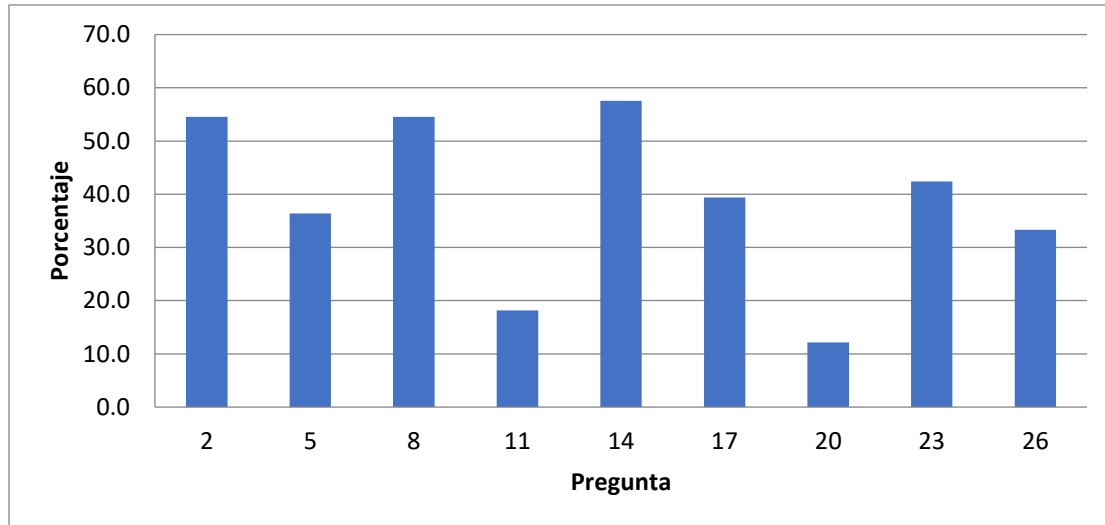
Interpretación: El gráfico muestra los niveles de ansiedad cognitiva en jugadores de la Categoría A Masculino. Los valores más altos aparecen en las preguntas 1 y 19 ($\approx 58\%$ y 60%), correspondientes a un nivel moderado-alto (Algo = 33% , Bastante = 66%).

Las preguntas 10 y 13 presentan porcentajes intermedios ($\approx 45\%$ – 54%), lo que indica un nivel moderado. En contraste, los ítems 4, 22 y 25 reflejan los valores más bajos ($\approx 27\%$ – 33%), cercanos al límite de nivel bajo.

En conjunto, los resultados sugieren que este grupo experimenta una ansiedad cognitiva variable, con tendencia a situarse entre moderada y moderada-alta, especialmente en algunos ítems clave. Esto implica que, aunque los jugadores confían en su rendimiento, persisten pensamientos de preocupación que pueden generar presión en situaciones críticas como los tie-break.

4.2.7 Niveles de Ansiedad Somática Categoría A Masculino.

Figura 7



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad somática del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

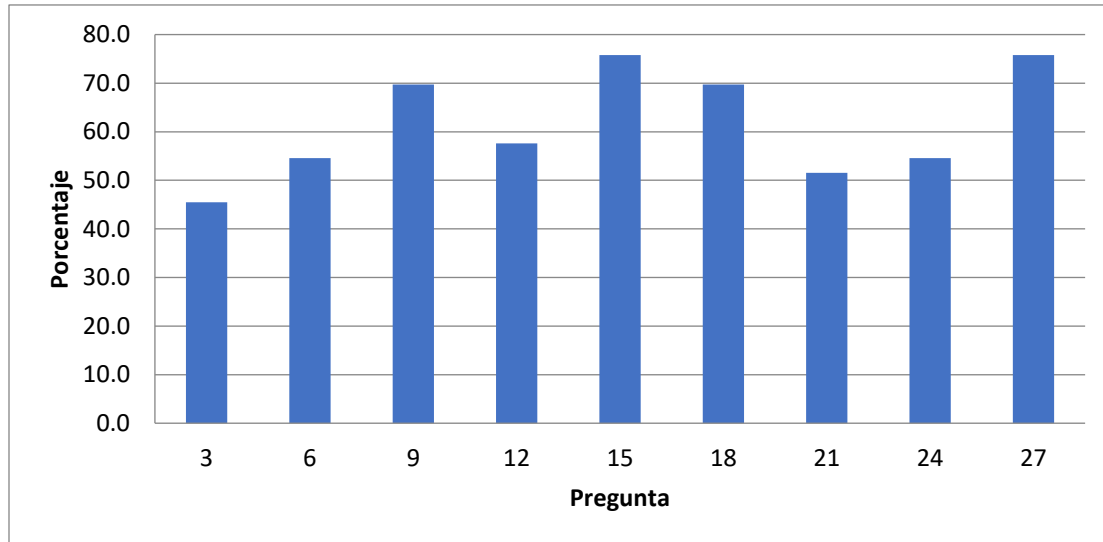
Interpretación: El gráfico presenta los niveles de ansiedad somática en jugadores de la Categoría A Masculino. Los valores más altos aparecen en las preguntas 14 y 2 ($\approx 58\%$ y 54%), lo que refleja un nivel moderado-alto (Algo = 33%, Bastante = 66%).

Las preguntas 8 y 23 muestran porcentajes intermedios ($\approx 42\%$ – 54%), ubicándose en un rango moderado, mientras que los ítems 11 y 20 registran los niveles más bajos ($\approx 12\%$ – 18%), correspondientes a baja ansiedad somática.

En general, los resultados evidencian una tendencia a la ansiedad somática moderada, con ciertos picos de intensidad fisiológica en situaciones específicas. Esto indica que los jugadores presentan manifestaciones corporales de tensión, pero sin llegar de forma constante a niveles altos que comprometan severamente su rendimiento competitivo.

4.2.8 Niveles de Autoconfianza Categoría A Masculino.

Figura 8



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de autoconfianza del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

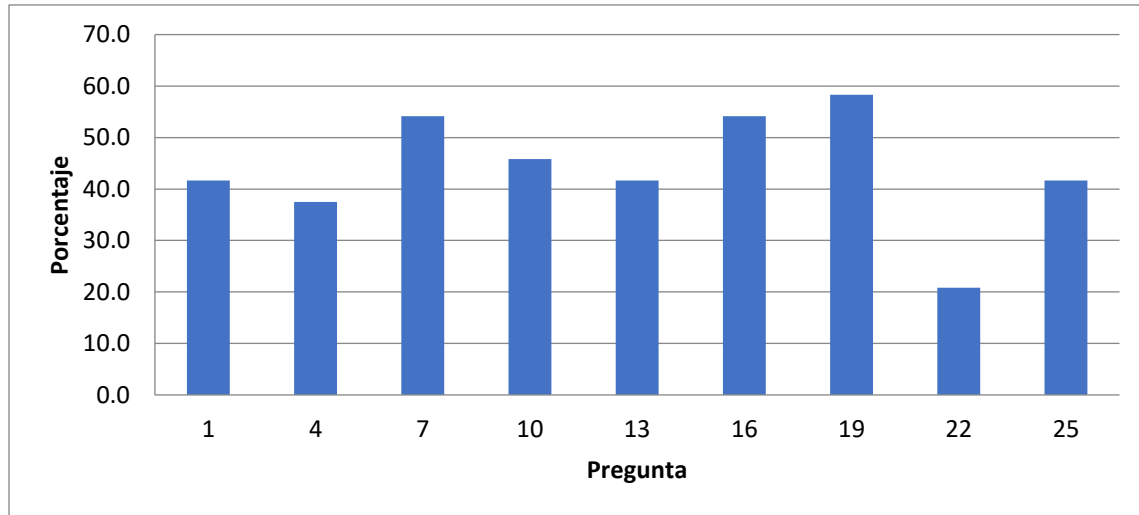
El gráfico muestra los niveles de autoconfianza en jugadores de la Categoría A Masculino. Los valores más altos se observan en las preguntas 15 y 27 ($\approx 76\%$ – 77%), lo que corresponde a un nivel alto (Bastante = 66%, Mucho = 100%).

También destacan porcentajes elevados en los ítems 9 y 18 ($\approx 69\%$ – 70%), manteniéndose dentro del rango de alta autoconfianza. En contraste, la pregunta 3 presenta el valor más bajo ($\approx 45\%$), lo que indica un nivel moderado.

En conjunto, la tendencia general refleja una autoconfianza moderada-alta, con predominio de valores por encima del 66%. Esto sugiere que los jugadores confían en sus habilidades competitivas, lo que constituye un factor protector frente a la ansiedad cognitiva y somática en situaciones de presión como los tie-break.

4.2.9 Niveles de Ansiedad Cognitiva Categoría B Femenino.

Figura 9



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad cognitiva del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

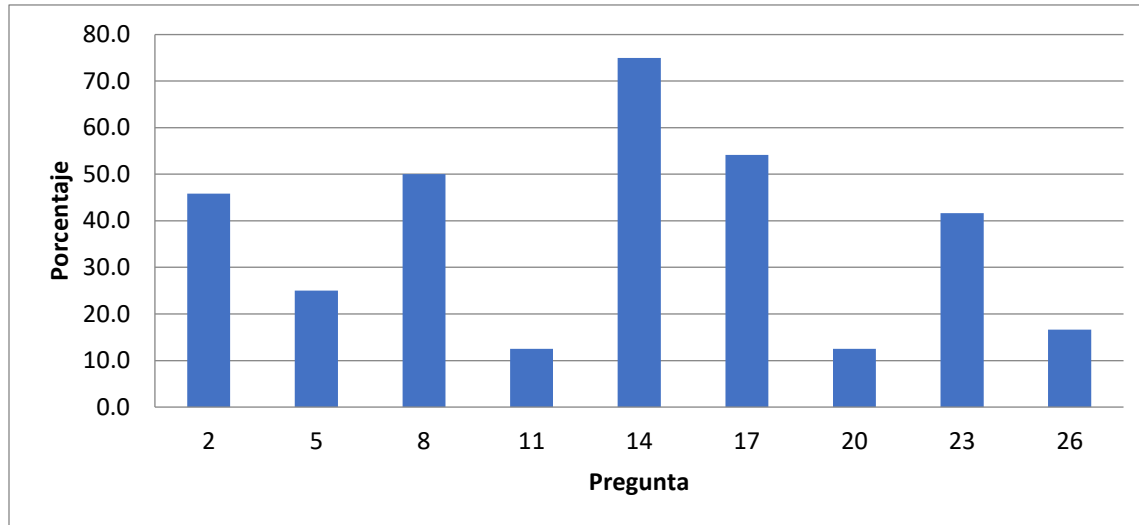
El gráfico presenta los niveles de ansiedad cognitiva en jugadoras de la Categoría B Femenino. Los valores más altos aparecen en las preguntas 7, 19 y 16 ($\approx 53\%$ – 58%), lo que refleja un nivel moderado-alto (Algo = 33%, Bastante = 66%).

En contraste, la pregunta 22 muestra el porcentaje más bajo ($\approx 20\%$), correspondiente a un nivel bajo. Por su parte, los ítems 1, 10, 13 y 25 registran valores intermedios ($\approx 40\%$ – 45%), que se ubican en el rango de ansiedad moderada.

En general, la tendencia evidencia una ansiedad cognitiva moderada, con algunos picos que se acercan al nivel alto. Esto indica que las jugadoras experimentan preocupación y pensamientos ansiosos en ciertos momentos, aunque de manera focalizada y no generalizada en todos los ítems.

4.2.10 Niveles de Ansiedad Somática Categoría B Femenino.

Figura 10



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad somática del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

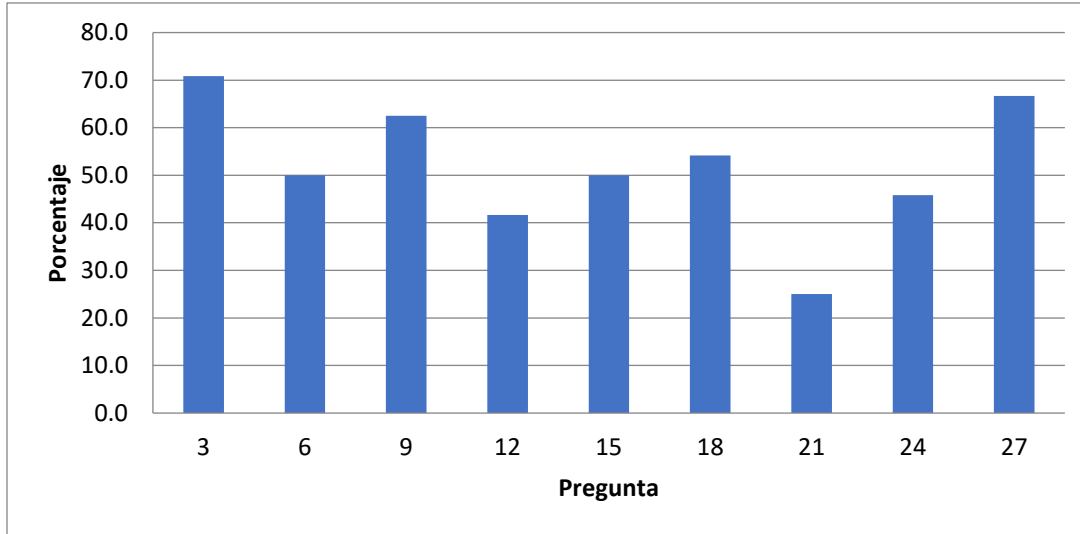
El gráfico refleja los niveles de ansiedad somática en jugadoras de la Categoría B Femenino. El valor más alto se observa en la pregunta 14 ($\approx 75\%$), lo que corresponde a un nivel alto (Bastante = 66%, Mucho = 100%).

Las preguntas 17 y 8 presentan porcentajes intermedios ($\approx 50\%$ – 54%), que indican un nivel moderado de ansiedad somática. Por otro lado, los ítems 11, 20 y 26 registran los valores más bajos ($\approx 12\%$ – 17%), reflejando un nivel bajo.

En conjunto, los resultados muestran una ansiedad somática variable, con una tendencia general hacia niveles moderados, aunque con un pico significativo en el ítem 14. Esto sugiere que las jugadoras experimentan manifestaciones fisiológicas de ansiedad en situaciones específicas, sin que estas se mantengan de forma constante en todos los ítems.

4.2.11 Niveles de Autoconfianza Categoría B Femenino.

Figura 11



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de autoconfianza del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

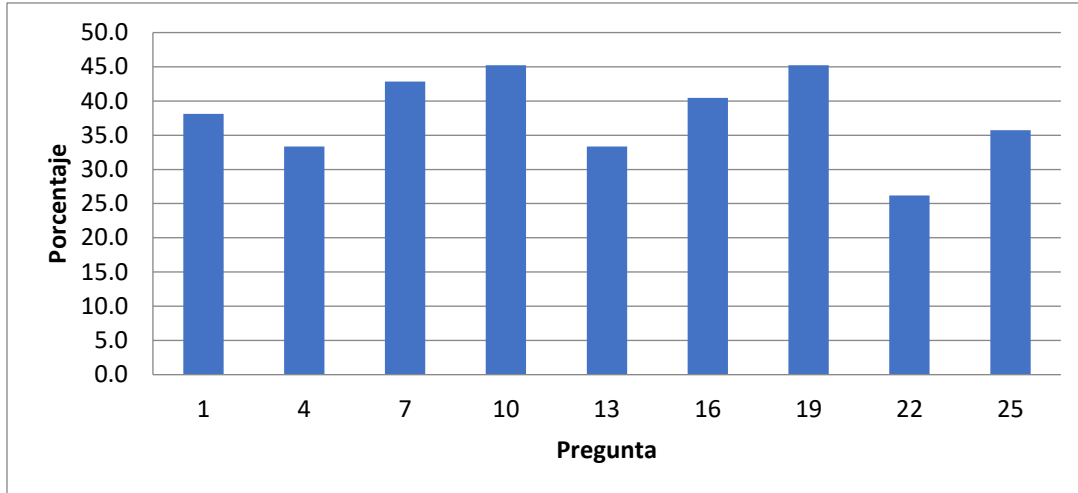
El gráfico presenta los niveles de autoconfianza en jugadoras de la Categoría B Femenino. Los valores más altos se observan en las preguntas 3 y 27 ($\approx 70\%$ y 67%), lo que refleja un nivel alto (Bastante = 66%, Mucho = 100%).

Las preguntas 9, 18 y 15 muestran porcentajes intermedios ($\approx 50\%$ – 62%), que corresponden a un nivel moderado-alto. En contraste, el ítem 21 presenta el porcentaje más bajo ($\approx 25\%$), lo que representa un nivel bajo de autoconfianza.

En conjunto, los resultados evidencian una tendencia hacia una autoconfianza moderada-alta, con predominio de valores por encima del 50%. Esto indica que las jugadoras mantienen una percepción positiva de sus capacidades, lo que puede contribuir a contrarrestar los efectos de la ansiedad cognitiva y somática en situaciones de presión competitiva

4.2.12 Niveles de Ansiedad Cognitiva Categoría B Masculino.

Figura 12



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad cognitiva del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

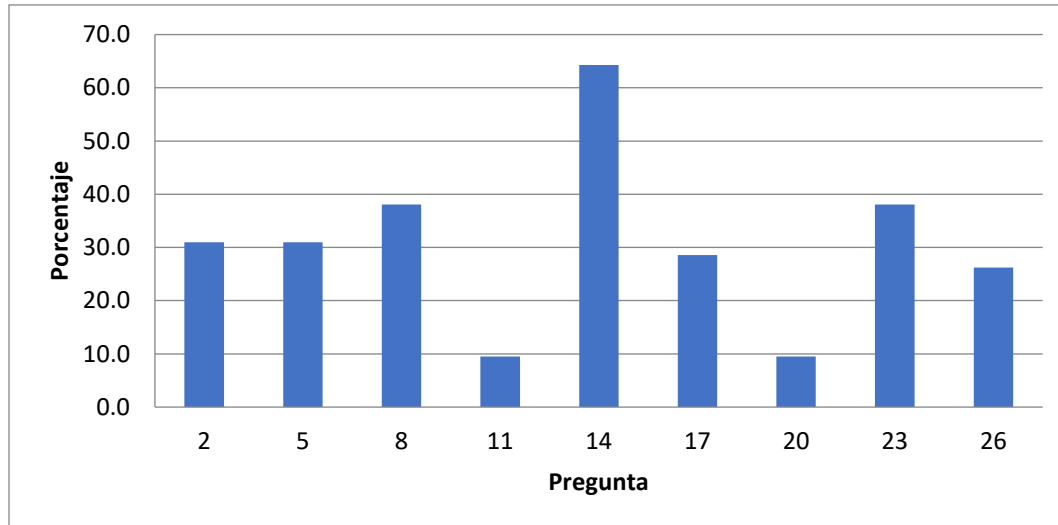
El gráfico presenta los niveles de ansiedad cognitiva en jugadores de la Categoría B Masculino. Los valores más altos aparecen en las preguntas 10 y 19 ($\approx 45\%$), lo que corresponde a un nivel moderado (Algo = 33%, Bastante = 66%).

Las preguntas 7 y 16 también alcanzan porcentajes intermedios ($\approx 40\%$ – 42%), dentro de un rango moderado. En contraste, el ítem 22 refleja el valor más bajo ($\approx 26\%$), que se ubica en un nivel bajo de ansiedad cognitiva.

En conjunto, los resultados muestran una tendencia general hacia una ansiedad cognitiva baja a moderada, sin que se observen picos cercanos al 66%. Esto sugiere que los jugadores experimentan cierta preocupación y pensamientos de presión, pero de manera controlada y sin llegar a niveles altos que interfieran gravemente en su desempeño.

4.2.13 Niveles de Ansiedad Somática Categoría B Masculino.

Figura 13



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad somática del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

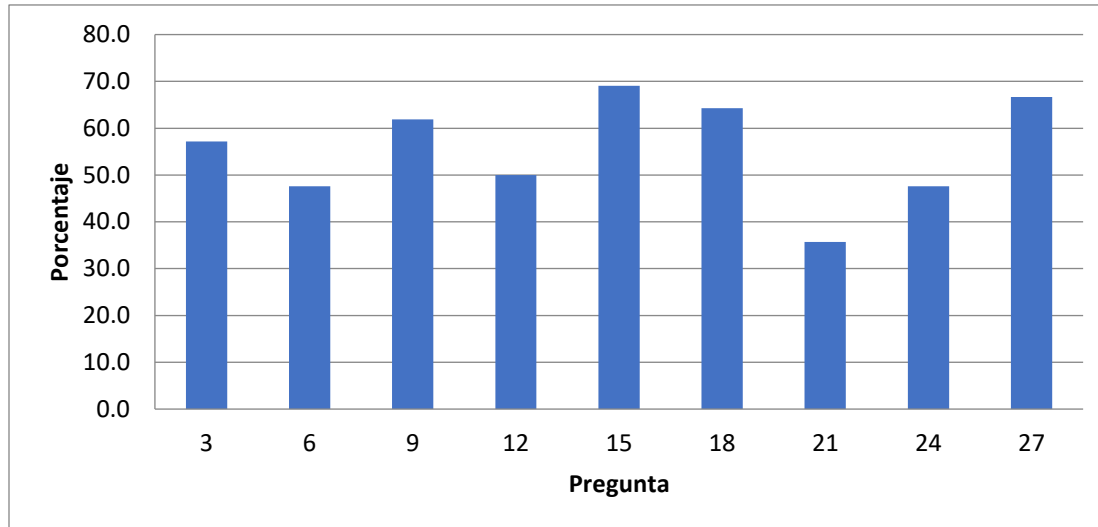
El gráfico muestra los niveles de ansiedad somática en jugadores de la Categoría B Masculino. El valor más alto se observa en la pregunta 14 ($\approx 64\%$), lo que corresponde a un nivel moderado-alto (Algo = 33%, Bastante = 66%).

Las preguntas 8 y 23 presentan porcentajes intermedios ($\approx 38\%$), dentro de un rango moderado. En contraste, los ítems 11 y 20 reflejan los valores más bajos ($\approx 9\%$ – 10%), correspondientes a un nivel bajo de ansiedad somática.

En general, los resultados muestran una ansiedad somática baja a moderada, con un único pico elevado en el ítem 14. Esto sugiere que las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad no son constantes, sino que aparecen en situaciones específicas, sin llegar a consolidar un patrón de alta intensidad en todo el grupo

4.2.14 Niveles de Autoconfianza Categoría B Masculino.

Figura 14



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de autoconfianza del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

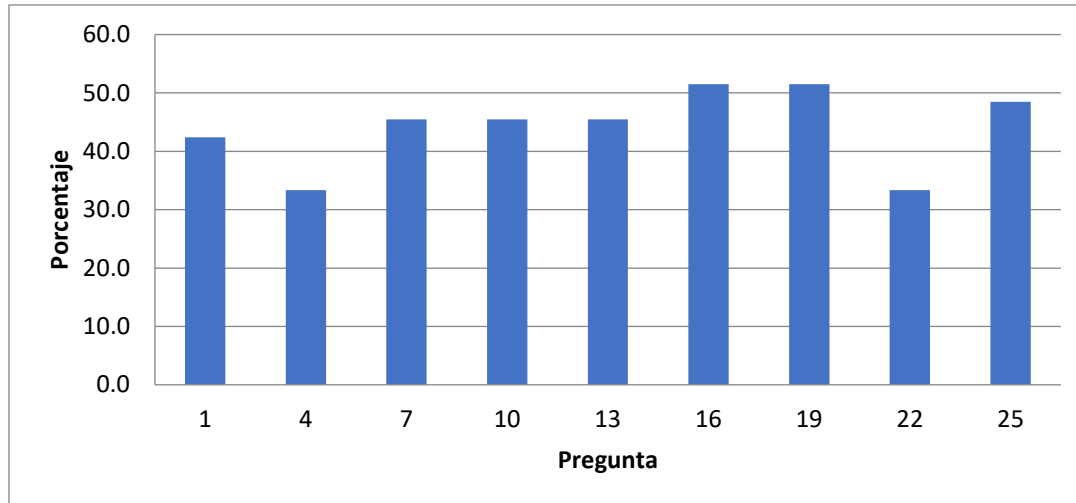
El gráfico refleja los niveles de autoconfianza en jugadores de la Categoría B Masculino. Los valores más altos se observan en las preguntas 15 y 27 ($\approx 69\%$ y 66%), lo que indica un nivel alto (*Bastante* = 66% , *Mucho* = 100%).

Asimismo, los ítems 9 y 18 presentan porcentajes moderados ($\approx 62\%$ – 64%), dentro de un rango moderado-alto. En contraste, la pregunta 21 muestra el valor más bajo ($\approx 35\%$), correspondiente a un nivel bajo-moderado de autoconfianza.

En general, la tendencia refleja una autoconfianza moderada-alta, con predominio de porcentajes por encima del 50% . Esto indica que los jugadores mantienen confianza en sus capacidades deportivas, lo cual puede servir como un recurso psicológico protector frente a la ansiedad cognitiva y somática en situaciones competitivas exigentes.

4.2.15 Niveles de Ansiedad Cognitiva Categoría C Femenino.

Figura 15



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad cognitiva del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

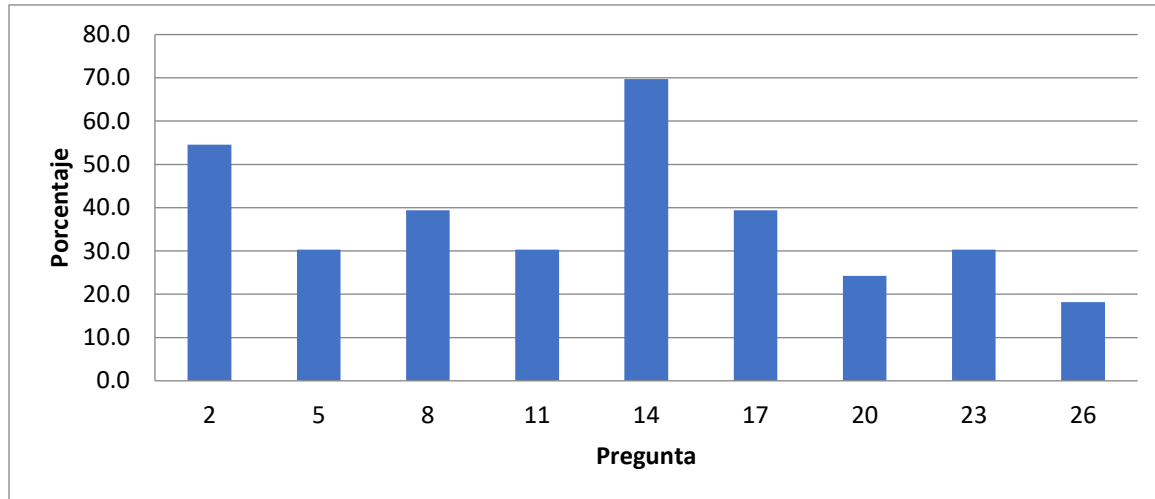
El gráfico refleja los niveles de ansiedad cognitiva en jugadoras de la Categoría C Femenino. Los valores más altos se presentan en las preguntas 16, 19 y 25 ($\approx 49\%$ – 52%), lo que indica un nivel moderado-alto (*Algo* = 33%, *Bastante* = 66%).

Las preguntas 7, 10 y 13 muestran porcentajes intermedios ($\approx 45\%$), que corresponden a un nivel moderado de ansiedad cognitiva. En contraste, los ítems 4 y 22 presentan los valores más bajos ($\approx 33\%$), ubicándose en un nivel bajo-moderado.

En conjunto, los resultados sugieren que las jugadoras de esta categoría mantienen una ansiedad cognitiva principalmente moderada, con algunos picos que reflejan mayor presencia de pensamientos de preocupación y presión competitiva, aunque sin alcanzar niveles altos que sobrepasen el 66

4.2.16 Niveles de Ansiedad Somática Categoría C Femenino.

Figura 16



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad somática del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

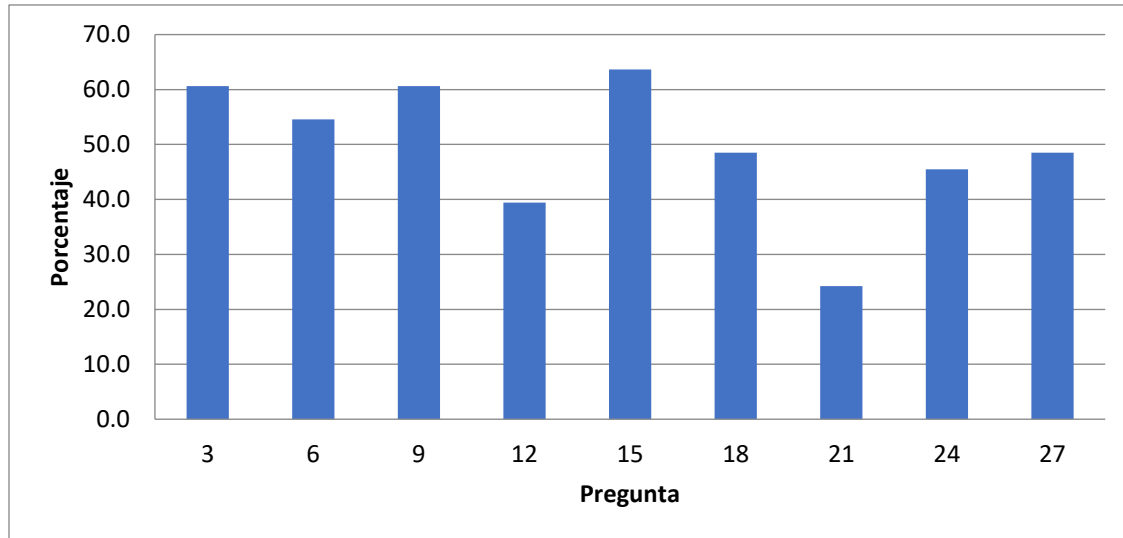
El gráfico presenta los niveles de ansiedad somática en jugadoras de la Categoría C Femenino. El valor más alto se observa en la pregunta 14 ($\approx 70\%$), lo que refleja un nivel alto (Bastante = 66%, Mucho = 100%).

Las preguntas 2 y 17 muestran porcentajes intermedios ($\approx 39\%$ – 54%), correspondientes a un nivel moderado. En contraste, los ítems 11, 20 y 26 registran los valores más bajos ($\approx 18\%$ – 30%), lo que indica un nivel bajo de ansiedad somática.

En conjunto, los resultados reflejan una ansiedad somática variable, con predominio de niveles bajos a moderados, aunque con un pico muy marcado en el ítem 14. Esto indica que las jugadoras presentan manifestaciones fisiológicas de ansiedad en situaciones puntuales, pero sin un patrón generalizado de alta intensidad.

4.2.17 Niveles de Autoconfianza Categoría C Femenino.

Figura 17



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de autoconfianza del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

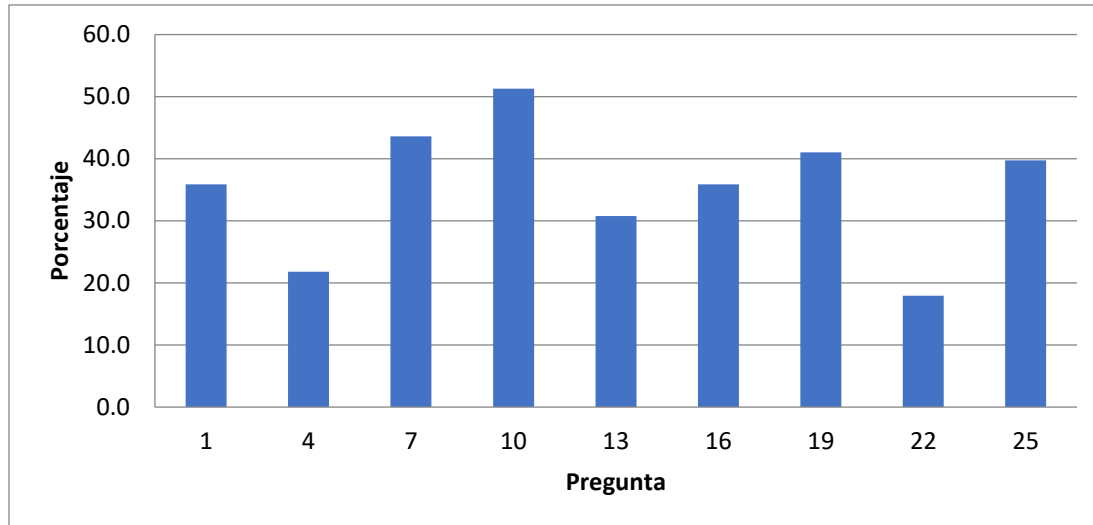
El gráfico refleja los niveles de autoconfianza en jugadoras de la Categoría C Femenino. El valor más alto aparece en la pregunta 15 ($\approx 64\%$), lo que representa un nivel alto (Bastante = 66%, Mucho = 100%).

Las preguntas 3, 6 y 9 presentan valores intermedios ($\approx 54\%$ – 61%), correspondientes a un nivel moderado-alto de autoconfianza. En contraste, los ítems 21 y 12 registran los valores más bajos ($\approx 24\%$ y 39%), lo que indica un nivel bajo a moderado.

En conjunto, los resultados muestran una autoconfianza moderada-alta, con varios ítems por encima del 50%. Esto sugiere que las jugadoras perciben de manera positiva sus capacidades deportivas, aunque existen diferencias entre ítems que señalan inseguridad en contextos específicos de la competencia

4.2.18 Niveles de Ansiedad Cognitiva Categoría C Masculino.

Figura 18



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad cognitiva del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

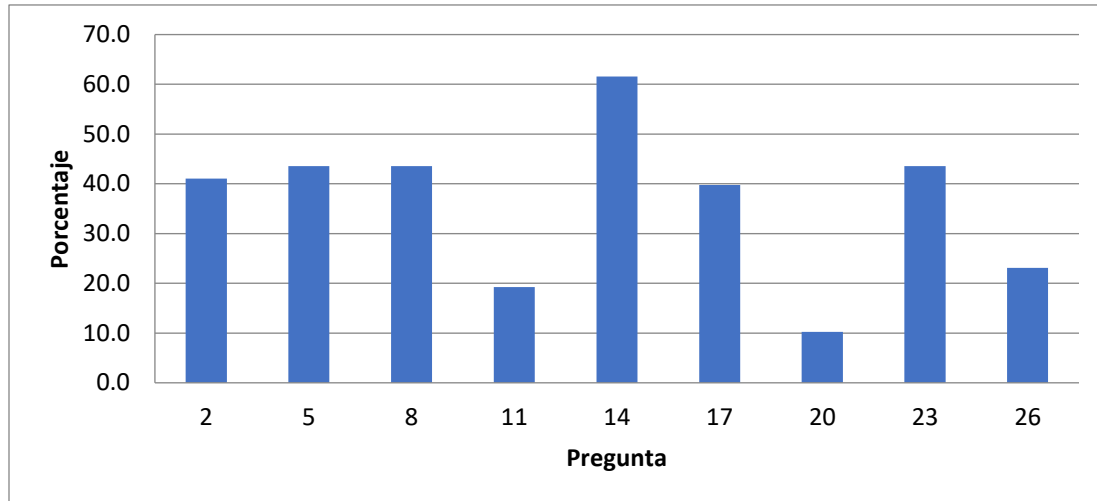
El gráfico muestra los niveles de ansiedad cognitiva en jugadores de la Categoría C Masculino. El valor más alto se presenta en la pregunta 10 ($\approx 51\%$), lo que corresponde a un nivel moderado-alto (Algo = 33%, Bastante = 66%).

Las preguntas 7 y 19 reflejan valores intermedios ($\approx 41\%$ – 44%), dentro de un nivel moderado. En contraste, los ítems 4 y 22 registran los porcentajes más bajos ($\approx 18\%$ – 22%), lo que indica un nivel bajo de ansiedad cognitiva.

En conjunto, los resultados evidencian una tendencia hacia una ansiedad cognitiva baja a moderada, con un único pico que se acerca al rango del 66%. Esto sugiere que los jugadores experimentan ciertos pensamientos de preocupación, aunque sin que la ansiedad cognitiva sea dominante en la mayoría de los ítems.

4.2.19 Niveles de Ansiedad Somática Categoría C Masculino.

Figura 19



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad somática del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

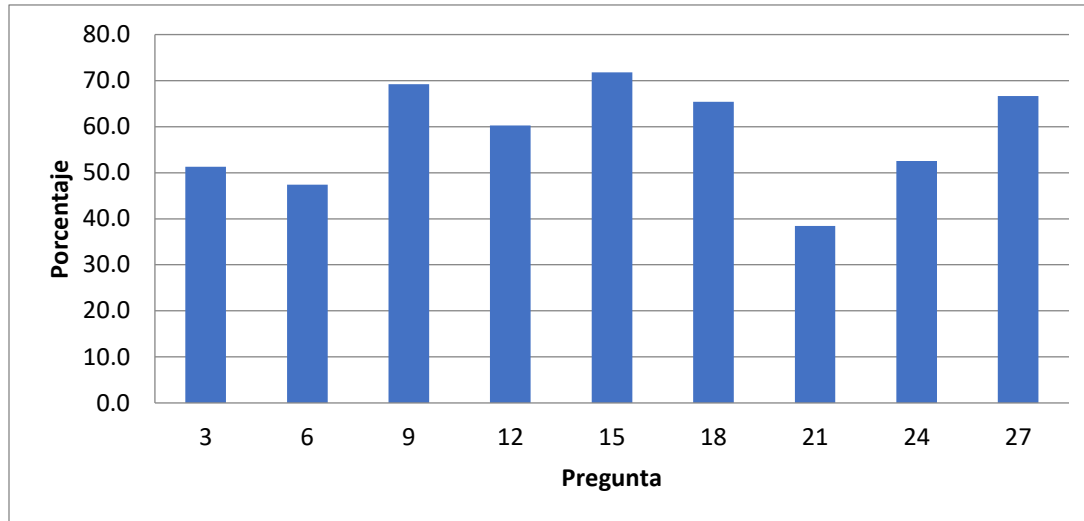
El gráfico refleja los niveles de ansiedad somática en jugadores de la Categoría C Masculino. El valor más alto se observa en la pregunta 14 ($\approx 61\%$), lo que representa un nivel moderado-alto (*Algo* = 33%, *Bastante* = 66%).

Los ítems 5, 8 y 23 muestran valores intermedios ($\approx 43\%–45\%$), ubicados en un nivel moderado. En contraste, las preguntas 11 y 20 presentan los porcentajes más bajos ($\approx 10\%–19\%$), lo que indica un nivel bajo de ansiedad somática.

En conjunto, los resultados sugieren una tendencia hacia una ansiedad somática baja a moderada, con un único pico destacado en el ítem 14. Esto señala que las manifestaciones fisiológicas de ansiedad aparecen en situaciones específicas, sin consolidarse como un patrón dominante en la categoría

4.2.20 Niveles de Autoconfianza Categoría C Masculino.

Figura 20



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de autoconfianza del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

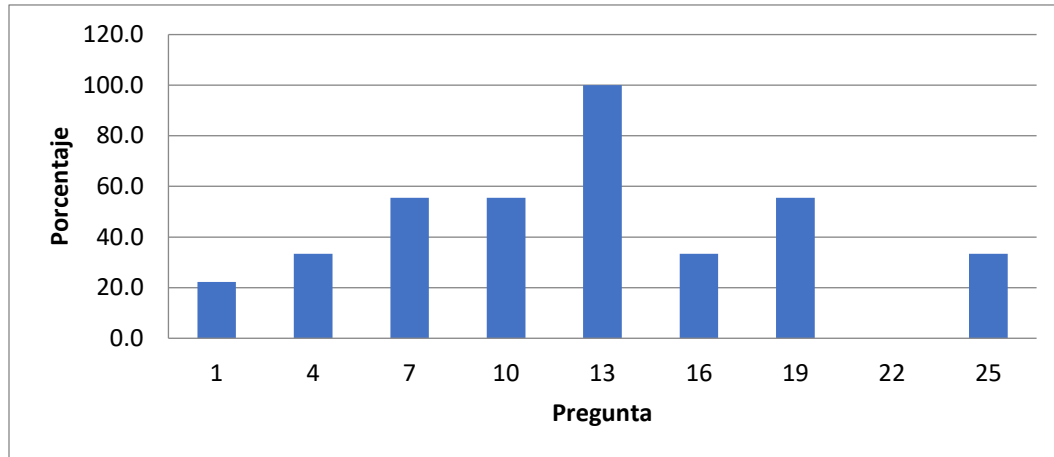
El gráfico presenta los niveles de autoconfianza en jugadores de la Categoría C Masculino. Los valores más altos se registran en las preguntas 15, 9 y 27 ($\approx 67\%$ – 71%), lo que refleja un nivel alto (Bastante = 66%, Mucho = 100%).

Las preguntas 12, 18 y 24 muestran porcentajes intermedios ($\approx 52\%$ – 60%), correspondientes a un nivel moderado-alto. En contraste, el ítem 21 presenta el valor más bajo ($\approx 38\%$), lo que indica un nivel bajo-moderado de autoconfianza.

En conjunto, los resultados muestran una tendencia hacia una autoconfianza alta, con la mayoría de ítems por encima del 50%. Esto indica que los jugadores mantienen una percepción positiva de sus capacidades deportivas, lo cual se convierte en un factor protector frente a la ansiedad cognitiva y somática en situaciones de presión competitiva.

4.2.21 Niveles de Ansiedad Cognitiva Categoría Novato Masculino.

Figura 21



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad cognitiva del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

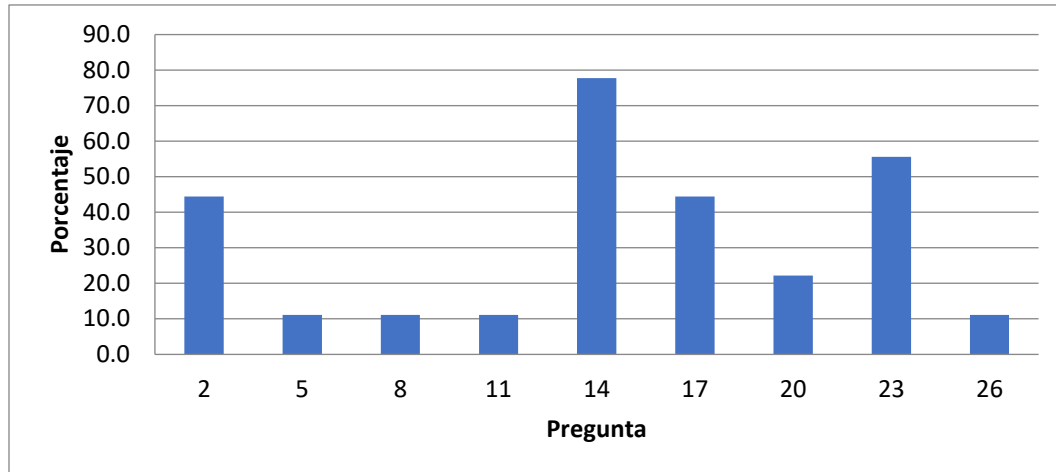
El gráfico refleja los niveles de ansiedad cognitiva en jugadores de la Categoría Novato Masculino. El valor más alto se presenta en la pregunta 13 (100%), lo que indica un nivel máximo de ansiedad cognitiva (*Mucho = 100%*).

Los ítems 7, 10 y 19 muestran porcentajes intermedios ($\approx 55\%$), correspondientes a un nivel moderado-alto. En contraste, las preguntas 1, 4, 16 y 25 registran valores bajos ($\approx 21\%$ – 34%), lo que refleja un nivel bajo a moderado.

En general, los resultados muestran una ansiedad cognitiva muy variable, con un pico extremo en la pregunta 13 que contrasta con los niveles bajos de otros ítems. Esto sugiere que los jugadores novatos pueden experimentar pensamientos de preocupación intensos en situaciones puntuales, aunque de forma inconsistente en el resto de la escala.

4.2.22 Niveles de Ansiedad Somática Categoría Novato Masculino.

Figura 22



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de ansiedad somática del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

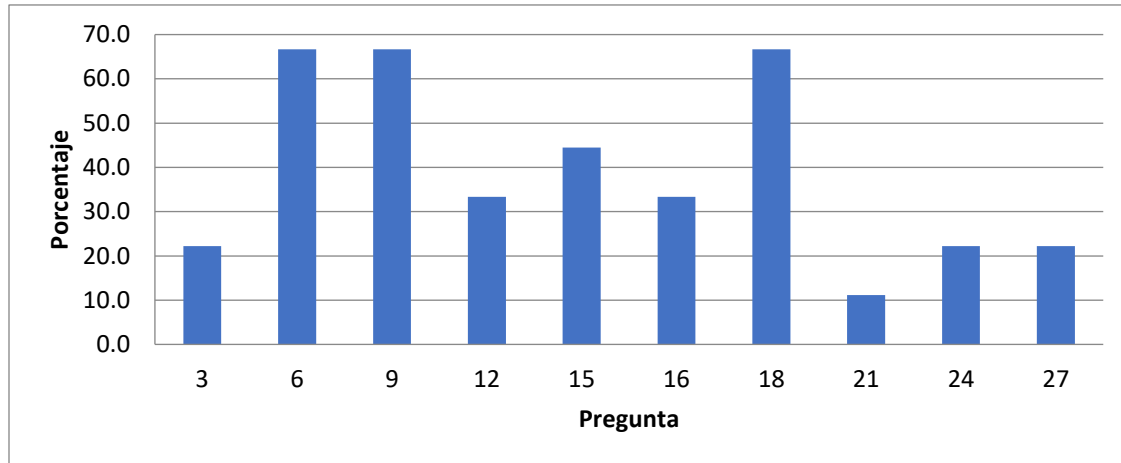
El gráfico refleja los niveles de ansiedad somática en jugadores de la Categoría Novato Masculino. El valor más alto se observa en la pregunta 14 ($\approx 78\%$), lo que representa un nivel alto (Bastante = 66%, Mucho = 100%).

Las preguntas 23 y 17 presentan valores intermedios ($\approx 55\%$ y 44%), correspondientes a un nivel moderado. En contraste, los ítems 5, 8, 11 y 26 muestran los porcentajes más bajos ($\approx 10\%$ – 11%), lo que indica un nivel muy bajo de ansiedad somática.

En conjunto, los resultados evidencian una ansiedad somática heterogénea, con picos elevados en algunos ítems, pero predominio de valores bajos en otros. Esto sugiere que los novatos experimentan síntomas fisiológicos de ansiedad de manera irregular, intensificándose en situaciones específicas más que como un patrón generalizado.

4.2.23 Niveles de Autoconfianza Categoría Novato Masculino.

Figura 23



n=77 Nota. Los porcentajes reflejan las respuestas de los ítems de autoconfianza del cuestionario CSAI-2. Escala de respuesta: Nada (0%), Algo (33%), Bastante (66%), Mucho (100%).

El gráfico muestra los niveles de autoconfianza en jugadores de la Categoría Novato Masculino. Los valores más altos se presentan en las preguntas 6, 9 y 18 ($\approx 66\%$ – 67%), lo que refleja un nivel alto (*Bastante* = 66%, *Mucho* = 100%).

Las preguntas 15 y 16 alcanzan porcentajes intermedios ($\approx 33\%$ – 45%), correspondientes a un nivel moderado. En contraste, los ítems 21, 24, 27 y 3 registran los valores más bajos ($\approx 11\%$ – 22%), lo que indica un nivel muy bajo a bajo de autoconfianza.

En conjunto, los resultados evidencian una autoconfianza muy dispersa, con fuertes contrastes entre ítems altos y bajos. Esto sugiere que los jugadores novatos pueden sentirse seguros en ciertos aspectos de su desempeño, pero presentan una marcada falta de confianza en otros, lo que podría influir de forma negativa en su consistencia competitiva.

4.3 Prueba de Hipótesis

Tabla 15

4.3.1 Pruebas t y ANOVA para la Comparación del Estrés Global en la Muestra de Estudio.

Análisis	Variable independiente	Variable dependiente	Estadístico	p	Interpretación
t de Student (una muestra)	(contraste con $\mu_0 = 2.0$)	Estrés global (promedio 18 ítems AC+AS; ítem 14 invertido)	T (1419) = 2.12, d = 0.06	0.034	Mayor que 2.0; significativo con magnitud pequeña. Se rechaza H_0 .
ANOVA de un factor	Categoría competitiva (A, B, C, Novatos)	Estrés global (promedio 18 ítems)	F(3, 1416) = 0.43, $\eta^2 = .001$	0.731	No se observaron diferencias significativas entre categorías.
t de Student (independientes, Welch)	Género (masculino vs. femenino)	Estrés global (promedio 18 ítems)	T (868.67) = -0.39, d = -0.02	0.694	No se observaron diferencias significativas por género.

n=77 Nota. Nivel de significancia $\alpha = .05$. d = tamaño del efecto de Cohen; η^2 = tamaño del efecto en ANOVA. “Estrés global” se obtuvo promediando 18 ítems del CSAI-2: ansiedad cognitiva (1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25) y ansiedad somática (2, 5, 8, 11, 14 invertido, 17, 20, 23, 26); el ítem 14 se invirtió (4→1, 3→2, 2→3, 1→4). Los valores de p se reportan en dos colas; la hipótesis general se formuló como cola derecha ($\mu > 2.0$) pero se informa bilateral por criterio conservador.

4.3.2 Prueba de Hipótesis General.

Hipótesis General (H_1). Durante el juego de tie-break los tenistas senior de la FST perciben niveles de estrés significativamente altos en las competencias oficiales de 2025.

Hipótesis Nula (H_0). Durante el juego de tie-break los tenistas senior de la FST no perciben niveles de estrés significativamente altos en las competencias oficiales de 2025.

Procedimiento.

Con el objetivo de determinar si el nivel de estrés competitivo global percibido por los tenistas senior de la FST difiere significativamente del punto medio teórico de la escala, se aplicó una prueba t de Student para una muestra.

El nivel de estrés competitivo se obtuvo mediante el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2) de Martens, Vealey y Burton (1990), promediando los ítems correspondientes a ansiedad cognitiva (1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25) y ansiedad somática (2, 5, 8, 11, 14 invertido, 17, 20, 23, 26), para un total de 18 ítems evaluados en una escala tipo Likert de 1 (muy poco) a 4 (mucho).

El valor teórico de comparación fue $\mu_0 = 2.0$, representando el punto medio de la escala, equivalente a un nivel de estrés moderado.

Supuestos de la prueba.

Se consideró que el promedio de ítems tipo Likert constituye una medición aproximada de intervalo; cada participante respondió de forma individual e independiente; y se asumió

normalidad en la distribución de los promedios debido al tamaño muestral elevado ($n \approx 1420$), conforme al Teorema Central del Límite.

Resultados.

La media global del estrés percibido fue $\bar{X} = 2.05$, con una desviación estándar (DE) = 0.92, y un error estándar (SE) = 0.0245.

La prueba arrojó un valor de $t(1419) = 2.12$, $p = .034$ (bilateral), con un tamaño del efecto de Cohen $d = 0.06$ y un intervalo de confianza al 95% [2.004, 2.100].

Interpretación.

Los resultados indican que la media global de estrés percibido es significativamente mayor que el punto medio teórico ($\mu_0 = 2.0$), por lo que se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1).

No obstante, el tamaño del efecto fue muy pequeño ($d = 0.06$), lo que sugiere que, aunque la diferencia es estadísticamente significativa, su magnitud práctica es limitada, situando el nivel de estrés percibido en un rango bajo a moderado.

4.3.3 Prueba de Hipótesis Específica 1

Hipótesis (H_1). Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior de la FST presentan niveles de estrés percibido que difieren significativamente según su categoría competitiva.

Hipótesis Nula (H₀). Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior de la FST no presentan niveles de estrés percibido que difieran significativamente según su categoría competitiva.

Procedimiento

Se efectuó un análisis de varianza (ANOVA) de un factor para comparar los niveles de estrés percibido (estrés global, calculado como el promedio de 18 ítems, con el ítem 14 invertido) entre las categorías competitivas Novatos, C, B y A de la FST. La muestra total estuvo compuesta por N = 1420 tenistas senior (A: M = 2.046, n = 306; B: M = 2.107, n = 394; C: M = 2.117, n = 666; Novatos: M = 2.130, n = 54).

El análisis indicó que no existen diferencias estadísticamente significativas entre las categorías competitivas, $F(3, 1416) = 0.43$, $p = .732$, $\eta^2 = .001$.

Interpretación

No se rechazó la hipótesis nula (H₀) relacionada con las diferencias por categoría. En consecuencia, los tenistas senior de la FST no mostraron variaciones significativas en los niveles de estrés percibido durante los tie-break, independientemente de su categoría competitiva (Novatos, C, B o A). El tamaño del efecto obtenido fue muy pequeño ($\eta^2 \approx .001$; $f \approx 0.03$), lo que sugiere que las diferencias observadas entre medias son mínimas y carentes de relevancia práctica, confirmando que los niveles de estrés percibido son similares entre las categorías analizadas.

4.3.4 Prueba de Hipótesis Específica 2

Hipótesis (H_{1.2}). Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior masculinos y femeninos de la FST presentan niveles de estrés percibido que difieren significativamente entre sí.

Hipótesis Nula (H_{0.2}). Durante los juegos de tie-break en las competencias oficiales de 2025, los tenistas senior masculinos y femeninos de la FST no presentan diferencias significativas en los niveles de estrés percibido.

Procedimiento.

Para comparar los niveles de estrés percibido entre géneros, se aplicó una prueba t de Student para muestras independientes (versión de Welch), la cual es robusta ante varianzas o tamaños muestrales desiguales.

La variable dependiente fue el estrés global (promedio de los 18 ítems del CSAI-2; ítem 14 invertido) y la variable independiente fue el género (masculino vs. femenino).

Resultados.

Los participantes masculinos obtuvieron una media de $M = 2.09$ ($DE = 0.95$, $n = 972$), mientras que las participantes femeninas presentaron una media de $M = 2.11$ ($DE = 0.95$, $n = 448$).

La comparación entre grupos mostró que no existen diferencias estadísticamente significativas: $t(868.67) = -0.39$, $p = .694$, $d = -0.02$.

Interpretación.

Los resultados indican que no se encontraron diferencias significativas entre los niveles de estrés percibido por tenistas masculinos y femeninos durante los juegos de tie-break.

En consecuencia, no se rechaza la hipótesis nula ($H_0.2$).

El tamaño del efecto fue prácticamente nulo ($d = -0.02$), lo que sugiere que ambos grupos presentan niveles de estrés equivalentes en términos tanto estadísticos como prácticos.

CAPÍTULO V

El estudio concluye que los tenistas senior de la Federación Salvadoreña de Tenis presentan niveles de ansiedad cognitiva y somática bajos a moderados, aunque con picos elevados en categorías de menor experiencia competitiva, particularmente en los novatos, quienes evidencian mayor inestabilidad emocional. En contraste, la categoría A se distingue por un mayor control de la ansiedad y una autoconfianza más consolidada, lo que refleja el efecto positivo de la experiencia en el manejo del estrés competitivo. Asimismo, se identifica que la autoconfianza constituye un factor regulador y protector frente a la ansiedad, alcanzando niveles moderados a altos en la mayoría de categorías. Las diferencias por género resultaron mínimas: los hombres tienden a reportar mayor ansiedad cognitiva y somática, mientras que las mujeres presentan niveles ligeramente superiores de autoconfianza, lo que evidencia matices en la forma de afrontar los momentos decisivos.

En cuanto a las recomendaciones, se sugiere a la Federación Salvadoreña de Tenis implementar programas de entrenamiento psicológico para el manejo de la ansiedad, con énfasis en las categorías novatos e intermedias, donde se concentran las mayores dificultades emocionales. Se plantea, además, desarrollar talleres orientados al fortalecimiento de la autoconfianza mediante estrategias como la visualización, el establecimiento de metas progresivas y el refuerzo positivo. De igual forma, se propone diseñar intervenciones diferenciadas según la categoría competitiva: un acompañamiento cercano y formativo para los jugadores novatos, y programas de perfeccionamiento psicológico en categorías superiores.

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

Los tenistas senior de la Federación Salvadoreña de Tenis presentan, en términos generales, niveles de ansiedad cognitiva y somática bajos a moderados, con variaciones significativas en determinados ítems que alcanzan valores altos, especialmente en categorías de menor experiencia competitiva.

La autoconfianza se configura como la dimensión predominante en la mayoría de categorías, con valores moderados a altos, lo que la convierte en un factor regulador frente a la ansiedad y un recurso psicológico clave en los momentos de mayor presión, como los tie-break.

Aunque el análisis no arrojó diferencias significativas entre categorías, los resultados descriptivos muestran que los novatos manifiestan mayor inestabilidad en los niveles de ansiedad y autoconfianza, mientras que la categoría A presenta un perfil más estable, lo que sugiere un posible efecto de la experiencia en el manejo del estrés competitivo

Las comparaciones por género señalan diferencias mínimas: los hombres presentan, en promedio, mayores niveles de ansiedad cognitiva y somática, mientras que las mujeres muestran ligeramente mayor autoconfianza. Estas diferencias, aunque sutiles, sugieren matices en la manera en que hombres y mujeres afrontan los momentos decisivos del juego

5.2 Recomendaciones

Se recomienda a:

Entrenadores de la FST:

Fortalecer el manejo de la ansiedad en categorías con menor experiencia: Se recomienda desarrollar sesiones específicas de control emocional para jugadores novatos y de categorías bajas, enfocándose en técnicas prácticas como la respiración controlada, el enfoque atencional y las rutinas previas al saque. Esto contribuirá a disminuir los ítems en los que se observaron niveles altos de ansiedad.

Entrenadores y preparadores físicos de la FST:

Potenciar la autoconfianza como herramienta central del rendimiento: Dado que la autoconfianza fue la dimensión más sólida en la mayoría de categorías, se sugiere trabajarla de manera estructurada mediante metas claras, refuerzo del progreso y actividades que fortalezcan la percepción de autoeficacia durante entrenamientos y competencias.

Entrenadores y coordinadores de la FST:

Planificar experiencias competitivas progresivas para jugadores con mayor inestabilidad emocional: Los análisis descriptivos evidencian que los jugadores novatos presentan fluctuaciones marcadas. Por ello, se recomienda exponerlos gradualmente a situaciones de presión, incorporando mini torneos internos y tie-break simulados, con el fin de favorecer una adaptación más estable al estrés competitivo.

Psicólogos deportivos de la FST:

Diseñar intervenciones ajustadas a las necesidades individuales de hombres y mujeres: Aunque las diferencias por género fueron mínimas, se identificaron tendencias específicas. Se recomienda que los entrenadores y especialistas consideren estas variaciones al planificar estrategias psicológicas, de modo que el acompañamiento se adapte adecuadamente a los requerimientos particulares de cada deportista.

Referencias Bibliográficas

- Andersen, M. B. (2009). The "canon" of psychological performance enhancement: Reassessing the role of sport psychology consultants. *Sport and Exercise Psychology Review*, 5(2), 4–19.
- Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2007). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Alianza Editorial.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrés y rendimiento deportivo*. Dykinson.
- Buceta, J. M. (2010). *Psicología del deporte: Aplicación a la mejora del rendimiento deportivo*. Dykinson.
- Collins, B. (2010). *The Bud Collins history of tennis: An authoritative encyclopedia and record book*. New Chapter Press.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95.
- Cotterill, S. (2010). Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 132–153.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill.
- Eagly, A. H., & Wood, W. (2012). Social role theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 2, pp. 458–476). Sage.

- Federación Salvadoreña de Tenis (FST). (2025). Reglamento senior y categorías oficiales. San Salvador, El Salvador.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145–164). Fitness Information Technology.
- Gillmeister, H. (1997). *Tennis: A cultural history*. Leicester University Press.
- González, L. (2019). Estrés competitivo en deportistas de raqueta: un estudio comparativo entre disciplinas individuales y colectivas [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Gimeno, F. (2001). *Psicología del tenis: Fundamentos y entrenamiento mental*. Inde.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83–93.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(2), 153–166. <https://doi.org/10.1080/10615800802020643>
- Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. *Human Kinetics*.
- Hanrahan, S. J., & Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 508–512. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.002>

- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97.
- International Tennis Federation (ITF). (2024). *Rules of Tennis*. London, UK.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- Jones, G. (2008). Anxiety and sport performance. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 56–72). Human Kinetics.
- Kovacs, M. S. (2007). Tennis physiology: Training the competitive athlete. *Sports Medicine*, 37(3), 189–198. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737030-00001>
- Krane, V. (2001). We can be athletic and feminine, but do we want to? Challenging hegemonic femininity in women's sport. *Quest*, 53(1), 115–133. <https://doi.org/10.1080/00336297.2001.10491733>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.006>
- Orlick, T. (2016). *In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training* (5th ed.). Human Kinetics.

- Pérez, J. (2021). Relación entre el estrés percibido y el rendimiento deportivo en tenistas adultos mayores de 35 años Universidad de Granada.
- Rodríguez-Cayetano, A., Amondarain González, I., Pérez Muñoz, S., & Morales Campo, P. T. (2025). La ansiedad precompetitiva y el estado de ánimo postcompetitivo en jugadores y jugadoras de pádel. *Padel Scientific Journal*, 3(1), 45–57.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(1), 39–59.
- Steinfeldt, J. A., & Steinfeldt, M. C. (2010). Gender role conflict, athletic identity, and help-seeking among high school football players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 262–273. <https://doi.org/10.1080/10413201003691650>
- Taylor, J., & Wilson, G. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.
- Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 287–309). Wiley.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2020). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



Reciba un cordial saludo. Somos egresados de la Universidad de El Salvador y actualmente estamos llevando a cabo un estudio académico titulado “Niveles de estrés durante el juego de tie-break en tenistas de la categoría senior de la Federación Salvadoreña de Tenis (FST) durante el año 2025”.

El objetivo de esta investigación es evaluar los niveles de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza que experimentan los jugadores durante los tie-break en competencias. Sus respuestas son de gran importancia, ya que contribuirán a comprender mejor el impacto psicológico de estas situaciones y servirán de base para futuras estrategias de apoyo en el tenis senior.

Le aseguramos que esta encuesta es anónima, confidencial y con fines únicamente académicos. No existen respuestas correctas o incorrectas; lo fundamental es que responda con sinceridad, pensando en cómo se siente antes o durante un tie-break.

Instrucciones al participante:

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo podrías sentirte justo antes o durante un tie-break en competencia.

Por favor, lee cuidadosamente cada afirmación y, posteriormente, selecciona el número que mejor represente cómo te sientes en este momento, considerando específicamente la situación de estar por disputar o estar disputando un tie-break en competencia

Genero:

Masculino Femenino

Categoría

Novato C B A

CSAI-2 – Inventario de Ansiedad Competitiva Estado-2

Escala de respuesta:

1 = Nada 2 = Algo 3 = Bastante 4 = Mucho

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Estoy preocupado por esta competencia	1	2	3	4
2. Me siento nervioso	1	2	3	4
3. Me siento a gusto	1	2	3	4
4. Me siento inseguro	1	2	3	4
5. Me siento inquieto	1	2	3	4
6. Me siento cómodo	1	2	3	4
7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien cómo podría hacerlo	1	2	3	4
8. Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
9. Tengo confianza en mí mismo	1	2	3	4
10. Me preocupa perder	1	2	3	4
11. Siento tenso el estómago	1	2	3	4
12. Me siento seguro	1	2	3	4
13. Me preocupa bloquearme por la presión	1	2	3	4
14. Mi cuerpo está relajado	1	2	3	4
15. Confío en supera el reto	1	2	3	4
16. Me preocupa hacerlo mal	1	2	3	4
17. Mi corazón va muy deprisa	1	2	3	4
18. Confío en hacerlo bien	1	2	3	4
19. Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo	1	2	3	4
20. Siento un nudo en el estómago	1	2	3	4
21. Mi mente está relajada	1	2	3	4
22. Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros	1	2	3	4
23. Mis manos están húmedas	1	2	3	4
24. Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo	1	2	3	4
25. Me preocupa que no pueda concentrarme	1	2	3	4

26. Mi cuerpo está rígido	1	2	3	4
27. Tengo confianza en superar la presión	1	2	3	4

Aplicación del cuestionario CSAI-2 a jugadores senior de la FST durante el proceso de recolección de datos.



