



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO

Programa de Doctorado en Ciencias Sociales y de la Salud

Burnout, Optimismo y Deporte

Autor:

Dr. D. Francisco José Moya y Faz

Directores:

Dr. D. Jorge López Puga

Dr. D. Francisco J. Ortín Montero

Dr. D. Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz

Murcia, Mayo de 2017



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

ESCUELA INTERNACIONAL DE DOCTORADO

Programa de Doctorado en Ciencias Sociales y de la Salud

Burnout, Optimismo y Deporte

Autor:

Dr. D. Francisco José Moya y Faz

Directores:

Dr. D. Jorge López Puga

Dr. D. Francisco J. Ortín Montero

Dr. D. Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz

Murcia, Mayo de 2017



UCAM

UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE MURCIA

AUTORIZACIÓN DE LOS DIRECTORES DE LA TESIS PARA SU PRESENTACIÓN

El Dr. D. Jorge López Puga, el Dr. Francisco J. Ortín Montero y el Dr. D. Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz, como Directores de la Tesis Doctoral titulada "Burnout, Optimismo y Deporte" realizada por el Dr. D. Francisco José Moya y Faz en el Departamento de Ciencias de la Salud, **autorizan su presentación a trámite** dado que reúne las condiciones necesarias para su defensa.

Lo que firmamos, para dar cumplimiento a los reales decretos 99/2011, 1393/2007, 56/2005 y 778/98, en Murcia a 27 de Mayo de 2017.

Fdo.: Dr. Jorge
López Puga.

Fdo.: Dr. Francisco J.
Ortín Montero.

Fdo.: Dr. Enrique J.
Garcés de los Fayos Ruiz.

*A mi Padre y a mi Madre,
a Francisco de Pablo
a M^a José,*

...por ser el mejor ejemplo de optimismo...

...con toda mi admiración, cariño y agradecimiento.

*No hay ninguna razón por la que no
se pueda enseñar a un hombre a pensar.*

B.F. SKINNER.

*Para ser feliz, hay que querer serlo.
La felicidad como el deporte hay que trabajársela.*

L. ROJAS MARCOS.

AGRADECIMIENTOS

No puedo ni es mi deseo dejar pasar esta ocasión que se me brinda mediante este trabajo para agradecer a todas las personas que de algún modo han estado presentes en la realización y consecución de esta investigación.

Agradezco especialmente la dirección, el cuidado y la atención del que han sido los Directores de este Trabajo, el Profesor Dr. Jorge López Puga, el Profesor Dr. Francisco José Ortín Montero, el Profesor Dr. Enrique J. Garcés de los Fayos Ruiz. Queridos amigos, sabéis muy bien cuál ha sido vuestro papel en este tiempo a lo largo de la elaboración de esta Tesis y desde que nos conocemos, cuales vuestros méritos y cuales vuestros valores que justifican este agradecimiento. También quiero tener presente en este momento al que fue el Director de mi primera Tesis Doctoral y mi maestro: Prof. Dr. Demetrio Barcia, gracias por todo.

De igual forma tengo que agradecer al Consejo de Gobierno de la UCAM, en especial a su Presidente D. José Luis Mendoza el que me haya autorizado a realizar este segundo doctorado, querido José Luis, muchas gracias por tu apoyo y tu confianza depositada en mí en estos diecisiete años que trabajo a tu lado. Al Vicerrectorado de Investigación, en primer lugar, a su Vicerrectora, querida Estrella, gracias también por tu apoyo y tu confianza en estos años. Gracias también Luis por tu tiempo y tus consejos cada vez que he necesitado de ellos. Andrés, gracias por tus palabras de ánimo siempre y en especial en este momento, me has apoyado siempre desde que decidí introducirme en este nuevo trabajo. Silvia, gracias por tu paciencia, simpatía y profesionalidad. A las compañeras de igual forma por el buen trabajo realizado: Ana, Gloria e Isabel. Y gracias además al resto de compañeros del Vicerrectorado que de alguna forma también me habéis sufrido: M. Carmen, Rosana, Elena, Ginés y Mariano (Gracias por tu amistad, Mariano), gracias por vuestra profesionalidad.

Palabras de agradecimiento también para mis compañeros de Claustros. En primer lugar, el Claustro de Psicología al que tanto le debo. A mis compañeros del Equipo Directivo. Ana, Juan e Isabel. Y a los compañeros con los que junto a los cuales la historia de la Psicología en la UCAM comenzó, en especial a ti Javier. Pero a todos los que os fuisteis incorporando hasta la fecha de hoy, en especial a los que

estáis físicamente más cerca: Isabel, Almudena, Almudena, Miguel Ángel, Jorge, Ángel, Pedro, José, Tíscar, Manuel, Carlos, Pepe, Irene... y al resto de compañeros que colaboráis en esta Titulación como sois: César, Ángeles y Ana. A todos gracias por permitirme trabajar a vuestro lado.

Y a los compañeros del resto de Claustros en los que tengo el lujo de colaborar como son el Grado en Criminología: José María, Mila, Juan, María y Álvaro. El Grado en Fisioterapia: José Luis, Fulgencio o Toñi. Y el Grado en Terapia Ocupacional: Juan, M. Ángeles, Estefanía, Modesto, Enrique y Sindo.

A mis amigos de toda la vida, por sus consejos siempre desde el afecto. Francisco José ("Robert"), Miguel Ángel (Navarro), Ángel (Obradors), Luis Miguel Fran (Pérez), Pepe (Marín), Rafa (Barba)... y tantos otros que de alguna forma habéis estado ahí.

Si de alguna forma no te identificas en estos agradecimientos, estas palabras son para ti, por tu amistad y buen hacer y sobre todo por tus consejos que tanto me han aportado.

Sería ingrato si no acabo este apartado agradeciendo enormemente toda la dedicación y atención que ha tenido toda mi familia conmigo, la presente –y quiero en este momento, tener un agradecimiento especial con Angelita y Antonio, a los que nunca les agradeceré lo suficiente el modelo y ejemplo que han supuesto para mí como auténticos padres–. También a mis hermanos José Carlos, Rafael y Diego. De igual forma un recuerdo especial a la que ya nos fue dejando a lo largo de este camino. Por haberme apoyado siempre y de nuevo, en esta ocasión, en un evento más, y otros que probablemente lleguen en este curso académico o el próximo ya, pero en general en apoyarme y acompañarme en todo lo que me propongo. También por comprender todas las decisiones que he tomado y tomaré a partir de ahora con respecto a mi futuro. Querida M. José y querido Fran, os lo debo todo. Además de ser el motivo por el que me levanto cada día, sin vuestra ayuda no podría ser quien soy en este momento. Un beso grande.

Y gracias a Dios por haberme permitido conoceros a todos los que os nombro o he tenido en mi mente en la redacción de estos agradecimientos.

ÍNDICE

Resumen.....	15
Abstract.....	17
I. INTRODUCCIÓN.....	19
1. El Síndrome de Burnout.....	21
1.1. Burnout en deportistas.....	25
1.2. Modelos teóricos.....	30
1.3. Variables predictoras y consecuencias.....	44
1.4. Instrumentos de medida.....	51
1.5. Estrategias de intervención y prevención.....	54
1.6. Estado actual de la investigación.	66
1.7. Situación del estado del burnout en el deporte.	70
2. Optimismo en deporte.	83
2.1. Concepto y definición.	83
2.2. Optimismo como recurso psicológico.	85
2.3. Modelo teórico de Seligman y Colaboradores.	88
2.3.1. <i>Estilo explicativo Pesimismo-Optimismo.</i>	<i>89</i>
2.3.1.1. <i>Instrumento de medida de los estilos explicativos.</i>	<i>94</i>
2.4. Modelo teórico de Carver y Scheier.	97
2.4.1. <i>Optimismo dispocional.</i>	<i>98</i>
2.4.2. <i>Instrumento de medición del optimismo dispocional</i>	<i>100</i>
2.5. Optimismo y deporte.	105
2.6. Estado actual del estudio del optimismo en el deporte.	110
2.6.1. <i>Estado actual del estudio del optimismo en el deporte.</i>	<i>111</i>
3. Relación Burnout y Optimismo en el deporte.	120
II. MATERIALES Y MÉTODOS.....	125
2. Material y Métodos.....	127
2.1. Participantes.	127

2.2. Análisis de datos.	135
III. RESULTADOS.....	137
IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	149
4.1. Discusión y Conclusiones.....	151
4.2. Limitaciones del Estudio.....	160
4.3. Perspectivas de futuro	162
V. REFERENCIAS.....	165
VI. ANEXOS.....	203
ANEXO I.	205
ANEXO II.	207
ANEXO III	209

RESUMEN

En esta Tesis Doctoral hemos planteado como objetivo fundamental conocer la relación existente entre el síndrome de burnout y las estrategias optimistas/pesimistas que el deportista desarrolla y la casuística que pueda darse.

Con esta finalidad, en primer lugar, se ahonda en la conceptualización del síndrome de burnout, exponiendo las principales aportaciones que históricamente se propusieron para lograr una definición razonable del mismo, y donde se concluye con la aproximación más acertada por parte de los investigadores, que suelen caracterizarlo por las tres dimensiones ya clásicas de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Se acompaña dicho tratamiento de la definición con otros aspectos fundamentales como son el abordaje teórico que del burnout se ha hecho en deportistas ya que, tal como se expone, existen matices diferenciales que hay que tener en cuenta en cualquier diseño de investigación. Tras los modelos teóricos, que se describe, se analizan con detenimientos las principales variables predictoras, así como las consecuencias que supone sufrir el síndrome. Se abordan también los principales instrumentos de evaluación y las estrategias de intervención y prevención, con el fin de abarcar el síndrome en su conjunto, finalizando con unas líneas básicas sobre el estado actual de la investigación, que permitan encuadrar adecuadamente nuestra investigación.

El planteamiento seguido con burnout es el mismo que se ofrece con el constructo optimismo, que se procura encuadrar en el marco de las líneas actuales de investigación en el contexto de esta propuesta innovadora de la psicología, pasando antes por un desarrollo teórico que permita enmarcar nuestra propuesta investigadora. Y abordando el optimismo desde las investigaciones existentes en el entorno deportivo, objeto de nuestra investigación. Así, se inicia el abordaje teórico con un análisis del concepto optimismo y el desarrollo seguido por la definición del término, para

continuar con la descripción del mismo como recursos psicológicos para hacer frente a las diferentes situaciones vitales. Se profundiza en los dos principales modelos teóricos del optimismo, así como en los instrumentos de evaluación surgidos en cada uno de ellos. Esto permite, entre otras cuestiones adecuar nuestra propuesta investigadora en cuanto a objetivos e hipótesis, que se describen en el apartado de metodología donde también se tratan los diferentes aspectos relacionados con la muestra y los instrumentos de medida, finalizando con la propuesta en cuanto al análisis estadístico previsto.

Se finaliza con la presentación de los resultados obtenidos, las respuestas dadas a las hipótesis planteadas, así como la discusión y principales conclusiones que hemos obtenido de esta investigación que, aunque sea desde una perspectiva tentativa, nos parece que aportan resultados interesantes en la relación burnout-optimismo y, sobre todo, abre nuevas perspectivas de estudio a realizar en este ámbito investigador.

Palabras clave: Burnout, Optimismo, Deporte, Modelo, Bibliometría, Evaluación

ABSTRACT

In this doctoral thesis, we have set out as a fundamental objective to know the relationship between the burnout syndrome and the optimistic/pessimistic strategies that the athlete develops and the casuistry that can be given.

With this aim in mind, we first delve into the conceptualization of the burnout syndrome, exposing the main contributions that historically have been proposed to achieve a reasonable definition of it, and where it is concluded with the most accurate approximation by the researchers, who usually characterize it by the three already classic dimensions of emotional exhaustion, depersonalization and reduced personal fulfillment. This treatment of the definition is accompanied by other fundamental aspects such as the theoretical approach that burnout has been made in athletes since, as explained, there are differential nuances that must be taken into account in any research design. After the theoretical models, which are described, the main predictor variables, as well as the consequences of the syndrome, are carefully analyzed. It also addresses the main evaluation tools and intervention and prevention strategies, in order to cover the syndrome as a whole, ending with basic guidelines on the current state of research, which allow us to adequately frame our research.

The approach followed with burnout is the same that is offered with the construct optimism, which is sought to fit within the framework of the current lines of research in the context of this innovative proposal of psychology, first passing a theoretical development that allows us to frame our Research proposal And approaching the optimism from the existing investigations in the sporting environment, object of our investigation. Thus, the theoretical approach begins with an analysis of the concept of optimism and development followed by the definition of the term, to continue with the description of the same as psychological resources to deal with different life situations. It delves into the two main theoretical models of optimism,

as well as the evaluation tools that have emerged in each of them. This allows, among other things, to adapt our research proposal in terms of objectives and hypotheses, which are described in the methodology section where the different aspects related to the sample and the measurement instruments are also discussed, ending with the proposal regarding the analysis Statistical analysis. We conclude with the presentation of the results obtained, the answers given to the hypotheses raised, as well as the discussion and main conclusions that we have obtained from this research that, even from a tentative perspective, we seem to provide interesting results in the relationship burnout -optimism and, above all, opens new perspectives of study to be carried out in this field of research.

Key words: Burnout, Optimism, Sport, Model, Bibliometrics, Evaluation.

- INTRODUCCIÓN -

I. INTRODUCCIÓN.

1. Síndrome de Burnout.

El primer autor en estudiar el Síndrome de Burnout fue Freudenberg en 1974 y lo describe como una “sensación de fracaso y una exigencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual de la persona”, que situaba en el contexto laboral las emociones y sentimientos negativos producidos por el burnout, ya que es este contexto el que puede provocar dichas reacciones.

Posteriormente, Pines y Kafry (1978, 1981) definen el burnout como “una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal”. Este enfoque posteriormente tendría un desarrollo más completo (Pines, Aronson y Kafry, 1981) e influiría en los planteamientos teóricos de diversos autores. Asimismo, Dale (1979), uno de los teóricos que inician la concepción de burnout, lo entiende como una consecuencia del estrés laboral con lo cual mantiene que el síndrome podría variar en relación a la intensidad y duración del mismo. Freudenberg aporta otros términos a la definición y habla de un “vaciamiento de sí mismo”, que viene provocado por el agotamiento de los recursos físicos y mentales tras el esfuerzo excesivo por alcanzar una determinada expectativa no realista que, o bien ha sido impuesta por él mismo, o bien por los valores propios de la sociedad.

A partir de los anteriores autores, el contexto organizacional será considerado como un motivo fundamental de burnout en las definiciones posteriores. Cherniss es uno de los primeros autores que enfatiza la importancia del trabajo como antecedente en la aparición del burnout, y lo define como “cambios personales negativos que ocurren a lo largo del tiempo en trabajadores con trabajos frustrados o con excesivas demandas”. Precisa que es un proceso transaccional de estrés y tensión en el trabajo y acomodamiento psicológico, destacando tres momentos:

Desequilibrio entre demandas en el trabajo y recursos individuales (estrés).

Respuesta emocional a corto plazo, ante el anterior desequilibrio caracterizada por ansiedad, tensión, fatiga y agotamiento (tensión).

Cambios en actitudes y conductas (afrontamiento defensivo).

Cherniss es uno de los defensores iniciales de la importancia de las estrategias de afrontamiento como mediadoras en el proceso que conduce al síndrome. Coetáneo, Guillespie pretende resolver la ambigüedad de la definición de burnout, clasificándolo según dos tipos claramente diferenciados: burnout activo, que se caracteriza por sostener una conducta asertiva, y burnout pasivo, en el que prevalecen los sentimientos de retirada y apatía. Este autor abre la posibilidad de la existencia de varias manifestaciones del burnout.

En la década de los años ochenta se produce la admisión de una definición aceptada por la mayoría de investigadores que estudian el

síndrome de burnout. En 1981, Maslach y Jackson entienden el burnout como “un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Se pueden entender las tres dimensiones de la siguiente forma:

Agotamiento emocional: hace referencia a las sensaciones de sobreesfuerzo físico y cansancio emocional producidas como consecuencia de las interacciones que los trabajadores mantienen entre ellos y con los clientes.

Despersonalización: implica el incremento de actitudes y respuestas cínicas hacia las personas a quienes los trabajadores prestan sus servicios.

Reducida realización personal: supone la pérdida de confianza en la realización personal y, como resultado, la presencia de un negativo autoconcepto de las situaciones ingratas.

Al mismo tiempo, Pines et al. (1981) asemejan el burnout a un estado de agotamiento por exposición continuada a situaciones de estrés. Estos autores no limitan el burnout exclusivamente en el contexto organizacional. Introducen el término “tedium” para diferenciar dos estados psicológicos de presión diferentes. Para ellos burnout sería resultado de la repetición de la presión emocional, mientras que tedium sería consecuencia de una presión crónica a nivel físico, emocional y mental. El constructo tedium, por tanto, sería más amplio que el de burnout. La relevancia radica en que es la primera vez que el burnout no se circunscribe a unos determinados trabajos,

aunque, como indicaban Maslach y Jackson, las profesiones de “ayuda” han sido el origen del estudio del burnout, por consiguiente, las que más investigaciones han originado y donde más resultados se han ofrecido para la explicación del síndrome.

A partir de las definiciones de Maslach y Jackson (1981) y Pines et al. (1981) no surgen apenas concepciones teóricas originales de burnout, se intenta comprender el síndrome mediante los resultados de diversas investigaciones. Parece existir un consenso entre los investigadores de burnout al aceptar la definición de Maslach y Jackson (1981), sin tener tanta repercusión la definición de Pines et al. (1981). Por consiguiente, las siguientes definiciones que se presentan suelen girar alrededor de la definición de las autoras Maslach y Jackson.

Tras la revisión de estos trabajos se pone de manifiesto la conformidad de varios aspectos que ayudan a delimitar el concepto:

Parece evidente que el burnout será consecuencia de eventos estresantes que disponen al individuo a padecerlo. Estos eventos serán de carácter laboral, fundamentalmente, ya que la interacción que la persona hace con los diferentes condicionantes del trabajo será la clave para la aparición del burnout.

Es necesaria la presencia de unas interacciones humanas intensas y/o duraderas para que el síndrome aparezca. De acuerdo con esto, se conceptualiza el burnout como un proceso continuo que va surgiendo de una manera paulatina (Arthur, 1990; Ayuso y López, 1993) y que se va

instaurando en el individuo hasta provocar en éste los sentimientos propios del síndrome.

Tras la definición de Freudenberger (1974), en la que planteaba “una sensación de fracaso y una existencia gastada”, y después de las contribuciones de Maslach y Jackson (1981) con la tridimensionalidad del síndrome (agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal), o las que hacen Pines et al. (1981) con el triple agotamiento (emocional, físico y mental), pocas han sido las aportaciones originales a la definición del burnout. Todas las nuevas aportaciones han girado sobre estas tres, no alterando esencialmente las originales.

Por último, algunos autores señalan la falta de consenso en dar una definición de burnout, si bien, es significativo el número de autores que aceptan la definición que proporcionan las autoras Maslach y Jackson y el hecho de que el instrumento de evaluación Maslach Burnout Inventory, planteamiento empírico que justifica la definición de estas autoras, haya sido utilizado por la mayoría de investigadores para la realización de sus estudios.

1.1. Burnout en deportistas.

En el estudio de burnout en el contexto de la actividad física y el deporte se han propuesto escasas definiciones del síndrome debido, por una parte, a las escasas investigaciones que se han originado con atletas y, por otra parte,

que numerosos autores han utilizado definiciones del contexto organizacional.

Algunos autores han realizado aportaciones que han ofrecido matices en la concepción del burnout en deportistas. Feigley (1984) establece que el burnout en deportistas se caracteriza por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un trabajo duro realizado durante un largo periodo tiempo en situaciones de alta presión.

Smith (1986) entiende el burnout como una reacción ante un estrés crónico. Considera que un deportista sufrirá burnout cuando experiencias de estrés y una baja satisfacción coincidan durante un largo periodo de tiempo.

Fender (1989) adaptó las tres dimensiones planteadas por Maslach y Jackson (1981) al contexto de los deportistas, entendiendo el burnout como una reacción a los estresores de la competición deportiva, caracterizándose por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución de rendimiento deportivo.

Esta definición fue asumida por Cantón et al. (1990), y Weinberg y Gould (1995) señalan las características del burnout:

- Agotamiento físico y emocional, que se traduce problemas de autoconcepto y autoconfianza.
- Agotamiento que causa conductas no deseables hacia los demás.

- Sentimientos de reducida realización personal e incluso depresión, que se hace notorio a partir de un bajo rendimiento.

Raedeke, Lunney y Venables (2002) aceptan la definición anterior, aunque añaden un matiz, la despersonalización la denominan como devaluación o resentimiento con el deporte.

Sin rechazar los planteamientos anteriores, Cohn (1990) acepta que en la base de burnout se encuentran las presiones internas de la competición que experimentan los deportistas, señalando que sería interesante investigar la conexión entre estrés y el burnout. En este sentido, Coakley (1992) asegura que el estrés que un deportista sufre en la competición no es la causa del burnout, sino un síntoma del mismo.

Henschen (1991) reanuda la importancia de los estresores competitivos como la causa del síndrome, pero parte de la definición de Pines et al. (1981) que indican que el burnout en deportistas se da como consecuencia de un agotamiento físico, mental y emocional que sufre el deportista. Este agotamiento se produce en deportistas que se emplean hacia el logro de una meta, cuya obtención no se alcanza y provocaría las características propias del síndrome.

De Diego y Sagredo (1992) mantienen la definición de Henschen (1991), concretando el síndrome en “un cansancio general que surge después de un trabajo constante hacia un logro del que no se obtienen recompensas sistemáticas”.

Loehr y Festa (1994) señalan que el deporte competitivo es capaz de generar niveles extremos de estrés físico y emocional. Los autores indican que aparece burnout cuando el estrés y los periodos de recuperación necesarios no están compensados. Loehr (1990) plantea que con disciplina y cubriendo las necesidades básicas del deportista se fortalece mentalmente, sin embargo, cuando el contexto que rodea al deportista no da respuesta a las demandas del mismo, aparecerá burnout.

Continuando con la propuesta de Loehr (1990), se puede apreciar la importancia del entrenador ya que es alguien esencial para el crecimiento del deportista, en cualquiera de sus ámbitos vitales. Es esencial conocer cómo incide el burnout en los entrenadores y si es posible que esto repercuta en el deportista. En un trabajo de Garcés de los Fayos (1994) se comprueba que los deportistas que mantienen una relación negativa con su entrenador son más propensos a tener burnout.

Pese a que es difícil que un entrenador con burnout propicie el síndrome a un deportista, sí parece improbable que un deportista que padezca burnout pueda superarlo si parte de sus estrategias de afrontamiento se desvanecen al estar el entrenador afectado por burnout (Garcés de los Fayos, 2004).

Las circunstancias fundamentales para que aparezca burnout en entrenadores parecen ser las frecuentes e intensas relaciones que deben mantener con los deportistas y la edad unida a la inexperiencia. La consecuencia más grave del síndrome parece ser el abandono prematuro de

la profesión. La variable predictora más frecuente es el conflicto de rol, aunque también condiciona la frecuencia de burnout el sexo del entrenador, la falta de consenso, la ambigüedad de rol y las interacciones personales mantenidas.

El entrenar es una profesión en la que se dan las circunstancias necesarias para poder considerarla como de alto riesgo para padecer burnout. De igual forma pasa con árbitros y jueces deportivos que también se pueden considerar profesiones de alto riesgo para padecer burnout (Vives Benedicto y Garcés de los Fayos, 2002). De hecho, en 1990, Weinberg y Richardson describen la sintomatología del síndrome en esta última población como “dificultad para concentrarse, actitud negativa hacia el trabajo, la familia y la vida en general, y todas aquellas situaciones en las que el árbitro o juez no puede controlar sus habilidades psicológicas”.

En razón de lo expuesto, se infiere que las definiciones que predominan en el ámbito del deporte son similares a las del resto de contextos estudiados, fundamentalmente son las de Maslach y Jackson (1981) y Pines et al. (1981) adaptadas a deportistas. Esto es razonable si entiende que muchos de los investigadores que han definido el síndrome insisten en la similitud del contexto deportivo y laboral.

Numerosos estudios plantean estrés y burnout como distintos, pero siendo habitual relacionar el como origen del segundo, excepto en propuestas como la de Coakley (1992) que al indicar la necesidad de más investigación sobre la relación entre estos dos constructos.

1.2. Modelos teóricos.

Es necesario un modelo teórico para ayudar a comprender por qué un deportista con burnout presenta determinadas manifestaciones fisiológicas, conductuales, sociales, etc., y por qué están en el origen del burnout determinados factores relacionados con el contexto deportivo y socio-familiar.

Han sido varios los autores que plantean la necesidad de explicar el síndrome en el contexto deportivo por medio de modelos teóricos. Existen cuatro modelos teóricos que, desde perspectivas diferentes, han intentado explicar este síndrome.

Modelo teórico de Smith (1986). Este autor propone el burnout en el ámbito del deporte como una respuesta al estrés crónico. El burnout sería la respuesta que la persona emite como consecuencia del padecimiento continuo de estrés. En tanto que todo deportista percibe su actividad deportiva como un balance de costos y beneficios, el burnout se originaría por un incremento del estrés provocado por los costes que el deportista cree imposible afrontar.

Según este modelo, existen determinados factores que desencadenarían dicho desequilibrio. Smith (1986) destaca las siguientes variables predictoras del burnout:

Dificultades existentes con el entrenador. Determinadas variables como un liderazgo autoritario, una negativa comunicación o conductas

despreciativas con el deportista, el autor las plantea como variables esenciales del contexto en el que se enmarca el síndrome.

- Apoyo social deficiente. Apoyo social entendido como apoyo de familiares, amigos u otras personas de referencia, si es deficiente porque bien no se tiene o bien se percibe como oprimente puede dar lugar a la aparición de burnout.
- Excesivas demandas competitivas. El deporte implica competición, pero cuando estos resultados se transforman en presiones excesivas para el deportista, se puede considerar como una variable que puede originar burnout.
- Excesiva exigencia de tiempo y energía. El tiempo que el deportista dedica a su práctica deportiva, en muchos casos, suele ser excesivo, si este tiempo no está bien planificado, estructurado y, sobre todo, comprendiendo por el deportista, éste puede percibirlo como excesivamente exigente y puede aparecer planteamientos de desmotivación que conduzcan a burnout.

Según Smith, las variables anteriores constituyen el componente situacional que, en caso de no ser óptimo, puede dar lugar al burnout; estas variables serían valoradas cognitivamente por los deportistas de forma negativa. Este modelo teórico nos ofrece distintas posibilidades de cómo el deportista valora cognitivamente estas variables:

- Sobrecarga. El deportista puede percibir su contexto como especialmente oprimente, percibe una sobrecarga originada por la

negativa influencia de los padres o del entrenador, por el excesivo tiempo que requiere el entrenamiento o por los resultados que se le exigen.

- Baja predictibilidad y control. El deportista siente no tener el control de lo que está realizando, y si a ello añadimos la percepción de poca predictibilidad sobre lo que realiza, la aparición de indefensión aprendida puede facilitar que finalmente presente burnout.
- Poco logro significativo. Un aspecto desmotivante para el deportista es no lograr éxitos significativos, si percibe esta sensación de escaso logro puede facilitar la aparición de burnout.
- Ausencia de motivación por la actividad. Una gran cantidad de factores negativos, generados en el contexto deportivo, puede ocasionar que el deportista tenga la percepción de que la actividad que realiza no le facilita el significado y valía que pensaba que debía producirle.

La valoración que el deportista realice conducirá a una serie de respuestas fisiológicas, Smith detalla las siguientes: tensión, cólera, ansiedad, depresión, insomnio, fatiga y susceptibilidad a enfermar.

Si estas respuestas se ratifican, se ocasionaría un cuadro somático que provocaría, entre otras consecuencias, las que se mencionan a continuación:

- Rigidez. Rigidez conductual en la mayoría de las interacciones en el contexto deportivo, esta rigidez conductual se caracteriza por un comportamiento distante y frío.
- Conducta inapropiada. Las personas con este síndrome pueden presentar conductas no propias del estilo de vida de un deportista, como por ejemplo salidas nocturnas, hábitos alimenticios no recomendables, facilidad para la generación de conflictos, abusos de sustancias, etc.
- Disminución de la realización. El deportista puede sentir efectivamente el deporte no le realiza.
- Dificultades interpersonales. Las dificultades personales que el deportista pudiera tener previamente a presentar burnout, y que estuvieran en el origen del síndrome, ahora se ven incrementadas por otras dificultades añadidas con las personas de otros ámbitos personales (familia, pareja, ámbito educativo, ámbito académico, amistades, etc.).
- Retirada de la actividad. El abandono prematuro del deporte será una de las consecuencias más habituales del síndrome.

Smith señala la conveniencia de una herramienta de evaluación válida, como el MBI (Maslach Burnout Inventory, 1981), haciendo una adaptación necesaria al contexto deportivo. De acuerdo con este planteamiento, Garcés de los Fayos (1999) presenta una adaptación del MBI a deportistas denominada Inventario de Burnout en Deportistas (IBD).

Recientemente, diversos autores han apoyado el modelo de Smith (1986), mostrando la importancia de la existencia de variables de personalidad que median en el síndrome, que estarían asociadas con la valoración cognitiva que el deportista hace de las demandas que le exige su entorno deportivo.

Modelo teórico de Schmidt y Stein (1991). Proponen un modelo basado en el compromiso deportivo, a partir del cual pretenden diferenciar a los deportistas que siguen con su práctica habitual de aquellos que abandonan y de los que sufren burnout. El compromiso que puede llegar a sentir el deportista (compromiso motivacional, emocional y conductual) se da principalmente con la práctica deportiva que realiza, pero representada por sus elementos esenciales: entidad deportiva, entrenador, compañeros, y otros (familiares, directivos o público). Cuanto más alineado esté el compromiso que mantiene el deportista con el del resto de grupos que configuran su contexto deportivo, más posibilidades hay de que se mantenga el compromiso con su actividad deportiva.

Los autores distinguen tres componentes de su modelo: compromiso, burnout y abandono. Schmidt y Stein combinan los tres componentes, partiendo de las variables siguientes:

- Reducción de las recompensas. El deportista puede percibir que están disminuyendo sus recompensas. La importancia de dichas recompensas dependerá de los valores de cada deportista, pueden

estar evaluando la pérdida económica que recibían y pueden apreciar pérdidas más subjetivas como prestigio, nivel social, etc.

- Aumento de los costes. El descenso de las recompensas incide directamente en la parte más subjetiva de la persona. Puede suponer un alto coste de carácter afectivo y emocional, afectando a factores como la confianza, la autoestima, las relaciones personales, la comunicación, etc.
- Descenso de la satisfacción. Por motivos que el deportista valore, puede suceder que la situación deportiva le genere insatisfacción. Si focaliza su malestar tanto con la realización deportiva como con el contexto, empezará a sentir esa insatisfacción con esos aspectos y con las personas asociadas al mismo.
- Descenso de las alternativas. Las alternativas entendidas como aspectos que están asociados al deporte y que no son propiamente de carácter competitivo (prestigio social, respeto de las personas que le siguen, etc.). Si el deportista está satisfecho valorará dichas alternativas internas de forma positiva, y no pensará tanto en las externas; por el contrario, si el deportista está insatisfecho las alternativas intrínsecas del deporte no las percibe y observará en el exterior las alternativas (familia, ámbito académico, ámbito profesional, pareja, entre otras) que, en caso de no existir, generarán un choque emocional que podrá conducir a la aparición de burnout.

- Aumento de la inversión. Si el deportista valora que para mejorar la situación de dificultad en la que se encuentra debe invertir demasiado, entrará en una controversia en el que el aumento de costes que supondría dicha inversión puede que no le parezca conveniente al deportista.

Según mejore o empeore dichas variables, pueden aparecer los siguientes resultados:

- Compromiso: un deportista que perciba que el deporte y su contexto le proporcionan recompensas con un coste que considera razonable, que siente una gran satisfacción por esta actividad, donde las alternativas internas del deporte aumentan y sin necesidad de aumentar de forma excesiva la inversión, estará comprometido con el deporte.
- Burnout: un deportista que perciba que van disminuyendo las recompensas propias del deporte, que los costes van siendo más elevados, que la satisfacción es baja y que las alternativas internas y externas al deporte son escasas, unido a una inversión cada vez mayor, tiene una alta probabilidad de aparecer el síndrome.
- Abandono: un deportista que, como el anterior, perciba cada vez menos recompensas, mayores costes y una disminución de la satisfacción, pero acompañado de un aumento de las alternativas, sobre todo de las externas al deporte, mientras que va

disminuyendo la inversión en el mismo, tenderá a abandonar la actividad deportiva.

A partir de este modelo, los autores proponen la construcción de instrumentos de evaluación del síndrome al tener bien definidas tanto las variables predictoras como las consecuencias posibles.

Finalmente, cabe destacar el trabajo de Raedeke, Granzky y Warren (2000) que de manera muy clara definen este modelo aportando datos empíricos de su validez.

Modelo de Coakley (1992). Este modelo incide más en los procesos sociales que contextualizan el deporte que en los procesos psicológicos. Coakley (1992) propone un modelo que parte de dos premisas:

- El estrés no causa burnout: el autor entiende que el estrés es más bien una consecuencia del burnout. Sin excluir otro tipo de consecuencias, de carácter más social, destaca el estrés frente al resto.
- El burnout no es consecuencia de problemas individuales: Coakley parte de que la estructura social en la que se encuadra el deportista es la que se transforma en un contexto especialmente predisponen a este problema, siendo éste el que finalmente afectará emocional y motivacionalmente al deportista.
- En este sentido, la intervención psicológica en el Burnout ha de llevarse a cabo de manera más sistémica, atendiendo a todo el entorno del deportista. Esta modificación incluye incluso la

estructura del propio deporte, indicando algunas direcciones de dicha intervención

- *Las relaciones sociales asociadas al deporte.* El contexto deportivo conlleva una serie de interacciones y relaciones sociales donde Coakley mantiene que son valoradas casi exclusivamente por sus logros. Cuando establece relaciones fuera del contexto deportivo no es valorado por sus logros, lo que puede conllevar una confusión para el deportista cuando intenta extrapolar las interacciones deportivas a otros ámbitos, observándose entonces desadaptaciones importantes.
- *La excesiva vigilancia sobre los aspectos deportivos y extradeportivos en la vida de los jóvenes.* Un deportista, por las propias características de su actividad, debe mantener una serie de hábitos saludables como es el sueño, la alimentación, el cuidado personal, entre otros. Sin embargo, no sería adecuado el intento de controlar los diferentes factores vitales del sujeto, lo que podría conducir a una vida muy diferenciada de los jóvenes que no son deportistas, volviendo a incidir en las inadaptaciones provocadas tras el abandono de la práctica deportiva.
- *La ausencia de criterios que poseen los deportistas para valorar por qué participan en el deporte.* Es frecuente encontrar deportistas en los que difieren los motivos que les hicieron iniciarse en el deporte que los motivos que les hacen mantenerse en esta actividad. En ocasiones

el propio deportista va modificando sus motivos dependiendo de su realidad en este contexto, sin embargo, en otras ocasiones es la propia dinámica del contexto deportivo la que decide por el deportista cuáles son dichos motivos. Esto conlleva una clara confusión en el deportista, pues se encuentra en una situación de casi dedicación plena a esta actividad sin saber específicamente por qué sacrifica otras actividades y generando disyunciones claras en su satisfacción y equilibrio psicológico.

Manteniendo la importancia de la influencia del entorno sobre el bienestar del deportista, sobre todo en su etapa más joven, y marcamos la responsabilidad de la propia estructura del deporte, podemos indicar que:

- *Al deportista le obligan a desarrollar un autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte.* La estructura organizativa del deporte incide en que el deportista sólo atienda a un foco de desarrollo personal y profesional, el deporte. Intentan conseguir personas cuya única meta será triunfar socialmente en el deporte, por lo que puede aparecer burnout en deportistas.
- *Las relaciones del deportista están sometidas al entorno en el que desarrolla su actividad deportiva.* Para conseguir el anterior objetivo, se necesita controlar cualquier relación dentro y fuera del deporte que le pueda proporcionar al deportista un concepto diferente del que interesa acerca del deporte.

Garcés de los Fayos y Cantón (1995) apoyan este modelo afirmando que una de las fuentes más importantes en el origen del burnout es la concepción del deporte que se tiene en la actualidad, que puede acabar con las ilusiones y motivos originales por los que las personas comenzaron en su práctica deportiva.

Modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón (2007). Con este modelo los autores intentan describir el síndrome en su origen y desarrollo posterior, con un doble objetivo: por una parte, ayudar a comprender mejor el burnout y, por otra parte, que facilite el diseño de estrategias de carácter preventivo. Centrándose en primer lugar en el primer objetivo que plantean, estos autores agrupan así las posibles variables que predicen el burnout:

- *Variables de índole familiar/social*: referidas a todas las que están relacionadas con la interacción directa del deportista con sus familiares y amigos.
- *Variables de índole deportivo*: donde destaca fundamentalmente la incidencia que el estilo de dirección del entrenador tiene sobre el desarrollo personal del deportista.
- *Variables de índole personal*: están más relacionadas con el propio estilo de vida del deportista, o con sus hábitos generales de actuación.

Estas variables dan lugar a situaciones negativas como son el aumento de la percepción de estrés o la falta de satisfacción con el apoyo social, tal y

como destacan Raedeke y Smith (2004), o el empeoramiento en la percepción del clima motivacional, como señalan Chen y Chi (2003).

Garcés de los Fayos, Jara Vives, (2006), señalan que el proceso de Burnout llevará a unas consecuencias en los tres ámbitos principales del deportista:

- *Ámbito directamente deportivo*: donde se puede destacar la pérdida progresiva de ilusión por seguir entrenando y compitiendo, al tiempo que se desarrollan percepciones subjetivas de falta de habilidades, de incapacidad para lograr resultados o disminución del interés hacia el deporte, entre otras.
- *Ámbito relacionado con el entorno más inmediato*: señalando, entre otras, consecuencias tales como conflictos graves con los familiares y personas de referencia, patrones de incomunicación debidos al desarrollo deportivo, o falta de interés en otras áreas vitales familiares y sociales.
- *Ámbito relacionado con componentes personales*: pudiéndose observar desde trastornos de índole psicosomático hasta modificaciones de hábitos relacionados con la salud, pasando por respuestas de ira, negativo manejo de las emociones, falta de control en situaciones diversas, entre otras.

En todos los casos, la conexión entre la práctica deportiva, satisfacción vital y la salud, estaría marcada por lo señalado anteriormente (Cantón, 2002).

El modelo concluye las consecuencias del síndrome incluyendo el abandono deportivo. De acuerdo con Coakley (1992) y Cresswell y Eklund (2005), se parte de la idea de que un abandono antes de lo previsto no ha de comprenderse como un “fracaso personal y deportivo”; sin embargo, consideran que, cuando no es lo que deseaba el deportista, la consecuencia del síndrome es tener que abandonar la práctica deportiva ante la imposibilidad de hacer frente a la fuerte presión que supone padecer burnout.

Una vez abarcado el primer objetivo, se continúa con el segundo objetivo de este modelo que es intentar diseñar estrategias que permitan disminuir la incidencia de burnout. Partiendo del modelo anteriormente descrito y siguiendo planteamiento de autores como Garcés de Los Fayos y Medina (2002), Garcés de Los Fayos (2004), Lemyre et al. (2004) o McDonald (2005), Garcés de los Fayos y Cantón (2007) proponen las cuatro direcciones que deben seguir las estrategias de prevención:

1. *Trabajo directo con el deportista.* El primer paso será el trabajo directo con el deportista por lo que se hacen necesarios varios niveles de intervención. En primer lugar, con el apoyo en técnicas de índole cognitivo, se procurará fortalecer mentalmente al deportista para que sea capaz de hacer frente, con planteamientos evaluativos más adaptativos, a los problemas y presiones que el ámbito deportivo le deparará. En segundo lugar, se procurará potenciar las redes de apoyo social y familiar que pueda establecer, asegurando que las mismas sean sólidas y en las que pueda

sustentar el afrontamiento de las potenciales crisis que aparezcan. Finalmente, tercer lugar, se entrenarán habilidades personales que le faciliten al deportista aceptar la realidad del deporte en cada situación específica, buscando las mejores opciones para continuar en la práctica deportiva y prevenir así la aparición de comportamientos de abandono prematuro de la misma.

2. Intervención preventiva con los familiares. Se hará un trabajo directo con los familiares más cercanos, con técnicas de mejora de las competencias personales, con el fin de fortalecer el apoyo que éste necesita, sobre todo en los momentos en los que tanto el rendimiento como los resultados no estén siendo los óptimos.

3. Intervención directa con el entrenador. El entrenador es la persona que ocupa una posición desde la que puede ayudar a que las técnicas que configuran el entrenamiento psicológico influyan positivamente en el deportista, más si el trabajo está orientado a prevenir la ocurrencia del síndrome. El trabajo de mejora de las capacidades y competencias personales del entrenador será vital y, sin duda, eje relevante del programa de prevención que se diseñe.

4. Aportaciones a la estructura social del deporte. En la medida que las diferentes organizaciones deportivas lo permitan, habrá que lanzar propuestas de mejora en la concepción del deporte, sobre todo infantil y juvenil, para lograr que un modelo mediático sesgado orientado únicamente a los resultados en la práctica deportiva no

sea el que se desarrolle en los programas escolares, de perfeccionamiento y, en definitiva, de aprendizaje continuo que supone el objetivo preferente de la mayor parte de la población que practica deporte. Esta tarea quizás no corresponda exclusivamente al psicólogo del deporte, pero se deberá tener en cuenta en el diseño del programa de prevención del síndrome.

1.3. Variables predictoras y consecuencias.

Se han analizado diversas variables predictoras desde el origen del estudio del síndrome, estas variables son las siguientes:

- *Entrenador.* El entrenador como figura fundamental en la práctica deportiva, produce una importancia en el deportista que podría provocarle impactos positivos o negativos (Garcés de los Fayos, 2004). El entrenador pretende tener una interacción positiva con el deportista, deberá poseer una serie de características: comunicación fluida, sinceridad y honestidad en el trabajo, asesoramiento en temas profesionales y personales, trabajo en la cohesión del grupo, habilidades sociales, entre otras. Cuando el estilo de interacción es autoritario, poco comunicativo y escasamente comprensivo con las necesidades del deportista, se puede estar provocando una situación que predispone al burnout.
- *Altas demandas competitivas.* Según Smith (1986) y Cohn (1990) cuando los deportistas se ven sometidos a unas exigencias muy

altas aumentan las posibilidades de sufrir el síndrome. Feigley (1984) determinó que las presiones competitivas podrían ocasionar burnout. El elemento esencial de esta variable es la percepción de desbordamiento como consecuencia de las demandas que se le exige.

- *Excesivas demandas de energía y tiempo.* En muchas ocasiones, a los deportistas se le exige una disposición de tiempo y energía hacia el deporte que puede exceder los límites de algunos deportistas (Smith, 1986; Cantón et al., 1990; Cohn, 1990; Henschen, 1991). Como señalan algunos autores, el sobreentrenamiento predispone al burnout. Garcés de los Fayos (2004) describe que ante situaciones que provocan en el deportista sobreentrenamiento, las posibilidades de que aparezca agotamiento emocional son amplias, generándose (si la situación persiste) la posibilidad de ocurrencia del síndrome.
- *Monotonía del entrenamiento.* Henschen (1991) indica que un entrenamiento falto de alicientes y excesivamente mecanizado provoca en el deportista un aburrimiento que conduce a la apatía que puede dar lugar a la aparición de burnout. Siendo los aspectos técnicos de gran relevancia en el entrenamiento, no se debe obviar la importancia de conseguir la motivación de los deportistas que está entrenando.

- *Sentimientos de estar apartado.* En algunos deportistas se origina el sentimiento de estar apartado del contexto deportivo, bien puede tener razones fundamentales y que no se esté contando con él o con su opinión, o bien la percepción que el deportista tiene de esta situación no es correcta y atribuye las causas de su sentimiento de estar apartado a otros. En ambas situaciones, el deportista suscita un sentimiento de desesperanza ya que no está en su poder ser “admitido” de nuevo en el grupo, lo que puede provocar la aparición de burnout.
- *Carencia de refuerzos positivos.* Según Henschen (1991) el contexto en el deporte que se caracteriza por la ausencia de refuerzos positivos y que, además, se acompaña de sistemas normativos muy aversivos, pueden generar en el deportista un sentimiento de frustración constante que puede ocasionar el padecimiento del síndrome de burnout.
- *Aburrimiento.* La falta de diversión y placer en el deporte puede producir burnout tras haber pasado por una disminución objetiva del deseo e interés por seguir practicándolo (Garcés de los Fayos, 2004).
- *Estrategias de afrontamiento.* Smith (1986) señala que la utilización de estrategias de afrontamiento poco adaptativas en situaciones de presión ambiental, conflictos con compañeros o entrenador,

conflictos familiares acerca del rendimiento deportivo, entre otras, pueden ocasionar la aparición de burnout.

- *No adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenidos.* Cohn (1990) determina que los deportistas que no consiguen alcanzar las metas que se propusieron al principio, generan sentimientos de frustración y desesperanza que pueden predisponer al burnout. Esta variable está relacionada con la motivación ya que los deportistas comprueban que sus ilusiones principales han desaparecido y han sido cambiadas por otras que no le motivan al mismo nivel.
- *Intereses mercenarios de los padres.* Según Coakley (1992) son muchos los padres que ven en el desarrollo deportivo de sus hijos unas metas irreales lo que puede conllevar a un interés desmesurado por la evolución de su hijo en la práctica deportiva, lo cual puede generar en él unas presiones intensas y duraderas que podría ocasionar la aparición del síndrome (Cohn, 1990; Hahn, 1992).
- *Estilo de vida externo no apropiado con el rigor exigido al deportista.* Hahn (1992) indica que el estilo de vida del deportista en el entorno marca en el individuo una forma de actuar bastante diferenciada de la que desarrolla en el ámbito estricto del deporte, lo que puede producir un desequilibrio que lleve al burnout.

Se puede observar que los autores que estudian el síndrome de burnout, al investigar las variables predictoras del síndrome se centran en

variables externas relacionadas con el contexto deportivo, en pocos casos se han estudiado variables más internas, como variables de personalidad. Garcés de los Fayos (1999) investiga diversas variables internas asociadas al síndrome, en concreto las siguientes siete variables:

- *Inestabilidad emocional.* El autor determina que los deportistas que sufren burnout presentan mayor inestabilidad emocional que los que no la padecen, en cierta medida porque el burnout no les permite sentir esa adaptación necesaria en el contexto deportivo. Indica que será el sufrimiento subjetivo la primera consecuencia de la inestabilidad emocional provocada por el síndrome.
- *Menos entusiasmo.* Garcés de los Fayos comprueba que los deportistas con burnout sienten menos entusiasmo, pero no sólo en el deporte, sino también en el resto de áreas de su vida personal. Determina que las personas que presentan un componente de personalidad relacionado con la menor experimentación de entusiasmo pueden ser más proclives a sufrir este síndrome
- *Sentimientos de culpabilidad.* Los deportistas con burnout muestran mayores sentimientos de culpabilidad. Estos deportistas son más inestables emocionalmente, están siempre pendientes de sus comportamientos y les resulta más fácil asumir la culpa por lo que haya podido suceder.
- *Menor control de ansiedad.* Las personas con un patrón de personalidad ansioso tienen mayor probabilidad de sufrir burnout.

El autor observó que los deportistas con este patrón de personalidad presentan un control de los impulsos menos eficiente, generando con facilidad situaciones que les provocan ansiedad y dificultad para controlarla.

- *Mayor competitividad y desconfianza.* Serían deportistas que ante cualquier situación la interpretarían como competitiva y, al mismo tiempo se mostrarían desconfiados hacia los demás, especialmente en el contexto deportivo. Como consecuencia serán deportistas con mayor predisposición a padecer burnout.
- *Más reservados y reprimidos.* Los deportistas con burnout son más reservados y reprimen más sus sentimientos que los que no sufren el síndrome. Este comportamiento es especialmente ansiógeno, puesto que interiorizan acontecimientos de manera poco adaptativa. Esta variable puede facilitar la aparición de burnout. Presenta la dificultad que al no exteriorizar los sentimientos resulta más complicado ofrecer ayuda a ese deportista.

Tras analizar determinadas variables asociadas al síndrome, es interesante conocer las consecuencias del síndrome para, posteriormente, poder establecer un programa de intervención adecuado. En este sentido, la relación entre los aspectos que pueden provocar el síndrome y la percepción que el deportista tenga de ellos, pueden provocar un estado emocional que acerque al sujeto el burnout.

Loehr (1990) proponer tres fases en el desarrollo de las consecuencias del síndrome:

Por un lado, la motivación y fuerza física empieza a disminuir. Como consecuencia de las situaciones negativas que percibe aumenta su frustración, comenzando a cuestionar todo lo relacionado con el deporte.

En segundo lugar, aparece abandono y angustia. Tras experimentar la primera fase, la persona ya no vive su actividad deportiva de forma satisfactoria, sino que puede empezar a ser angustiosa. Tras esta situación, pueden comenzar a aparecer abandonos circunstanciales, que pueden ser las primeras señales del sufrimiento por el que está pasando el deportista. Estos abandonos son temporales porque el deportista se encuentra en una disonancia cognitiva de abandonar o no la práctica deportiva.

Por último, en la tercera fase, se inicia disminución de la autoconfianza y autoestima. Como consecuencia de toda esta experiencia que está viviendo, pueden aparecer sentimientos de indefensión aprendida que conduce a síntomas similares de la depresión y cayendo en una alienación que termina en abandono deportivo definitivo.

Según Smith (1986), en esta tercera fase es donde mejor se describen las consecuencias del síndrome en deportistas. El autor planteaba dos tipos de consecuencias:

- *Consecuencias fisiológicas.* Se determinan en excesiva tensión muscular, aumento de la fatiga, aumento de la irritabilidad,

dificultad para experimentar emociones positivas, desórdenes del sueño y mayor susceptibilidad a padecer enfermedades.

- *Consecuencias conductuales.* Como puede ser descenso en el nivel de eficacia, incremento de la tendencia de no seguir realizando actividades necesarias para la práctica deportiva, mayor desorganización conductual en diversos planos vitales, disminución de recursos ambientales y alienación.

Esta propuesta es seguida por diferentes autores como, Gould, Tuffey, Udry y Loehr (1996.)

Las investigaciones centradas en burnout en deportistas son escasas, en comparación con investigaciones de burnout en otros ámbitos profesionales, sin embargo, desde hace una década aproximadamente, estos estudios han aumentado, aunque siguen siendo pocos los que se centren en el estudio de las consecuencias de burnout en el contexto deportivo. De estos estudios, la mayoría se han centrado en el abandono deportivo, estableciéndola como la consecuencia central del burnout.

1.4. Instrumentos de medida.

En este apartado se profundiza en el sistema de evaluación del síndrome de burnout en deportistas. Se cuenta con distantes escalas para evaluar la presencia de burnout como es el primer instrumento que medía burnout en deportistas, Eades Athlete Burnout Inventory (EABI) de Eades (1991). Este

instrumento medía seis aspectos del burnout, según el planteamiento conceptual del síndrome por parte del autor:

- Negativo autoconcepto con relación a la habilidad deportiva.
- Agotamiento emocional y físico.
- Retirada psicológica por una devaluación en la participación deportiva.
- Devaluación por parte del entrenador y el equipo.
- Incongruencia entre las expectativas del entrenador y el deportista.
- Reducida realización personal y deportiva.

Por otro lado, Garcés de los Fayos (1999) llevó a cabo una adaptación del MBI de Maslach y Jackson, dando como resultado el Inventario de Burnout en Deportistas. En la adaptación se mostró que los factores recogidos en el cuestionario eran los siguientes:

- Frustración.
- Capacidad de logro y creación de clima positivo.
- Dureza emocional.
- Fatiga en las relaciones sociales.
- Desgaste físico.
- Empatía.

El instrumento de Garcés de los Fayos (1999) muestra unos indicadores psicométricos aceptables. Posteriormente, el inventario fue revisado,

simplificado y validado (IBD-R; Garcés de los Fayos, De Francisco y Arce, 2012).

En 2001, Raedeke y Smith proponen el cuestionario Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), siguiendo el planteamiento de describir los tres componentes del burnout, si bien despersonalización es denominada como devaluación. En 2012, en la Universidad de Santiago de Compostela, en colaboración con la Universidad de Carolina de Este, se realizó una adaptación del ABQ a la cultura española, primero en futbolistas (Arce, De Francisco, Andrade, Arce y Raedeke, 2010) y después validado en diferentes deportes (Arce, De Francisco, Andrade, Seoane y Raedeke, 2012). Recientemente, De Francisco (2015) ha desarrollado un modelo reducido de la versión española del ABQ, esta nueva versión se compone de 12 ítems en lugar de las 15 iniciales.

Garcés de los Fayos (2004) planteó una propuesta de un sistema de evaluación integral para evaluar el burnout en deportistas. Esta propuesta incluye:

- Inventario de Burnout en Deportistas de Garcés de los Fayos (1999), actualmente se aplicaría la versión revisada del inventario (IBD-R; Garcés de los Fayos, De Francisco y Arce, 2012).
- Entrevista semiestructurada, que abarque las variables asociadas relacionadas con los aspectos básicamente familiares y deportivos.
- Cuestionario de personalidad, que permita evaluar las variables de personalidad asociadas al síndrome.

- Observación amplia del contexto deportivo, que ayude a detectar las variables familiares y deportivas asociadas al burnout.

1.5. Estrategias de intervención y prevención.

Tras analizar los modelos teóricos, con el fin de comprender mejor el síndrome, y los instrumentos de evaluación, se continuará con el desarrollo de las estrategias de intervención y prevención en deportistas que sufren o pueden sufrir burnout. Son escasos los trabajos teóricos y los estudios en los que se diseñan programas de intervención y prevención del burnout, y aún menos en el contexto deportivo.

En el contexto deportivo son Garcés de los Fayos y Medina (2002) quienes redactaron unos principios a contemplar para la creación de intervenciones psicológicas estructuradas para el tratamiento del burnout en deportistas. Estos principios son los siguientes:

- *Sistema de evaluación.* Se cuenta con diversos instrumentos de medida, mencionados anteriormente, para evaluar el síndrome de burnout en deportistas. Los autores plantean un sistema de evaluación que está compuesto por el Inventario de Burnout en Deportistas de Garcés de los Fayos (1999), en la actualidad sería el IBD-R, un cuestionario de variables de personalidad, así como una entrevista y un sistema de observación diseñado al efecto. Con ese sistema se realizará un diagnóstico preciso y se delimitarán las variables asociadas al origen y desarrollo del síndrome.

- *Detección de las áreas de intervención.* Una vez detectado el síndrome, se deberá detectar las áreas en las que se ha de intervenir; esta detección se hará a partir de los resultados de la evaluación. Se atenderá a tres áreas fundamentales de intervención y a la interrelación que se establece entre las mismas. Dichas áreas son las siguientes:
- *Área personal.* Las variables de personalidad son un precedente de la aparición de burnout, ya que pueden facilitar la aparición del síndrome o afrontarlo de manera poco eficaz. Estas variables son:
 - Inestabilidad emocional. La estrategia de intervención podría ser reestructuración cognitiva, donde se le permita comprender las evaluaciones irracionales que le hacen sufrir altibajos, y enseñarle a evaluar de manera más objetiva los diferentes sucesos que vayan aconteciendo.
 - Falta de ilusión. Se deberá analizar cuáles son los motivos por los que se inició en el deporte y cuáles los que le hicieron perder esa ilusión. Así se podrá rediseñar la ruta para volver a encontrar la ilusión.
 - Sentimientos de culpabilidad. Se tendrá que descubrir por qué se culpa de sus problemas y evaluar de manera objetiva y racional cada suceso.
 - Autosuficiencia desadaptada. Se hará consciente al deportista de que este tipo de actitudes no solucionan el

problema, al tiempo que se le demostrará otras alternativas que supongan resultados más positivos.

- Escaso control emocional. En este caso la estrategia llevada a cabo podría ser parada de pensamiento donde se le entrena en el mejor y mayor control de las reacciones emocionales exacerbadas.
- Tensión elevada. Se le mostrará como las técnicas de relajación podrán ayudarle a controlar esa tensión.
- Competitividad no acorde con el contexto deportivo. Habrá que intervenir en la conducción adecuada de la competitividad a través del trabajo cognitivo con el deportista.
- Poca expresividad de los sentimientos. Se intervendrá para demostrar que la posibilidad de ser asertivo y expresar los sentimientos revierte en salud mental.
- *Área deportiva.* En el contexto deportivo es donde el deportista desarrolla la actividad que, de alguna forma, ha originado la aparición del burnout; en este sentido, el psicólogo deberá prever la posibilidad de intervenir ante estresores especialmente favorecedores para este síndrome; nos referimos, entre otros, a las siguientes:
 - Estilo de interacción negativo del entrenador con el deportista. Esta intervención tendrá doble dirección: sobre el deportista y

sobre el entrenador. Se deberá trabajar para desarrollar determinadas competencias comunicativas que faciliten la interacción entre ambos.

- Percepción de excesivas demandas de energía, tiempo y resultados. La intervención se dirigirá a la capacidad de análisis objetivo, solución de problemas, y toma de decisiones.
- Sentimientos de monotonía y aburrimiento. Con el deportista se valorará qué aspectos son los que por un manejo inadecuado producen aburrimiento, y cuáles son lógicos e inevitables independientemente de la diversión. Y con el entrenador se trabajará para enseñarle aspectos como diseñar objetivos tangibles para los deportistas, estrategias pedagógicas, medios comunicativos adecuados, entre otros.
- Sentimientos de estar apartado. La intervención con el deportista se centrará a nivel cognitivo conociendo sus percepciones al respecto. Con el entrenador se le enseñará habilidades tales como la comunicación, la asertividad y empatía, entre otras, con el fin de que el deportista comprenda e interprete su situación de manera diferente.
- Percepción de carencia de refuerzos por parte del entrenador y/o de la entidad deportiva. Esta intervención se centrará en el entrenador con el que se trabajará aspectos relacionados con el uso del refuerzo y del castigo. El objetivo sería instaurar esta

metodología también en los directivos de la entidad, para que este cambio sea global.

- Percepción de falta de habilidades técnicas. En este caso también se centrará la intervención en el entrenador explicándole que debería establecer objetivos realistas pero alcanzables, saber diseñar objetivos progresivos, ajustar las expectativas de rendimiento y las de resultados. De esta manera todo deportista sabrá evaluar su situación deportiva y modificar su trabajo en la dirección adecuada para conseguir sus objetivos.
- *Área familiar-social.* Finalmente, su área social y familiar va a ser esencial en el desarrollo y, sobre todo, conceptualización de su actividad deportiva; en esta dirección se enmarca la necesidad de reconstruir cognitivamente aspectos que no están alineados entre el deportista y sus apoyos sociales y familiares más inmediatos, por ejemplo:
 - Inadecuación de las expectativas originales y los resultados finalmente obtenidos. Se deberá reajustar las expectativas que tienen los familiares y amigos, el entrenador y el deportista, y se planificarán objetivos reivindicando que el deportista es el eje central y que se deberán seguir y apoyar sus expectativas, sin imponer otras. Se trabajará con el deportista en el reajuste continuo de esas expectativas.

- Falta de apoyo en la actividad deportiva por parte de las personas de referencia para el deportista. La intervención se centrará en reestructuración cognitiva con el deportista, al igual que se deberá intervenir con las personas de referencia del deportista con el fin de corregir aquellos aspectos que están incidiendo negativamente en él.
- Aparición de intereses «más allá del deporte» por parte de los padres. La intervención no sólo se centrará en el deportista sino también en sus padres. Se ayudará al deportista a reestructurar ciertos aspectos asociados al deporte y se intervendrá sobre la interacción que mantiene con los padres, intentando romper las presiones familiares establecidas. A los padres se les debe hacer conscientes de cómo están influyendo en su hijo y de las consecuencias negativas que puede conllevar esa situación.
- Estilo de vida externo no acorde con los hábitos que ha de presentar un atleta. Esta situación conlleva trabajar con el deportista en la adecuada selección y toma de decisiones, y solución de problemas, cuando estos aparezcan, en las habilidades personales y sociales para que no se produzca una confusión debido a ciertas demandas (como pueden ser campañas publicitarias, actos sociales no deportivos, etc.). Se trabajará con el deportista el proceso de comunicación, la

capacidad de empatía y la habilidad asertiva para plantear sus opciones.

Al tratar las diferentes estrategias de intervención, se puede comprobar que no están desligadas de la prevención ya que es necesaria la intervención con el deportista que sufre burnout, sin embargo, muchas de las variables asociadas al síndrome son del contexto deportivo y familiar-social por lo que habrá que centrarse también en medidas de prevención para que, cuando el deportista vuelva a su entorno, no se encuentre con las mismas situaciones que le generaron el síndrome.

Por lo expuesto anteriormente, es necesario intervenir no sólo al deportista sino también al entrenador y personas de referencia. A continuación, se expondrán estrategias de prevención, no obstante, hay que tener en cuenta que para una prevención óptima se deberá acompañar dichas estrategias con las de intervención mencionadas anteriormente. Garcés de los Fayos (2004) presenta unos principios a tener en cuenta para diseñar un programa de prevención:

- *Sistema de evaluación continuo.* El autor propone los instrumentos planteados anteriormente (IBD, en la actualidad sería IBD-R, cuestionario de personalidad, entrevista y observación). Se deberá configurar un sistema de evaluación continuo que permita conocer y detectar cuál es la frecuencia e incidencia del síndrome en diferentes momentos, y cómo van evolucionando ambos parámetros del burnout.

-
- *Áreas de prevención prioritarias.*
 - Estructuración “racional” del entrenamiento deportivo. Se plantea que el entrenador no sólo se responsabilice de la perspectiva técnica y táctica, sino también pedagógica. Para ello se deberá seguir las siguientes indicaciones:
 - Primar la planificación técnica y profesional anual. Esto permite establecer objetivos de desarrollo personal, técnico, de rendimiento y de resultados a largo plazo, lo que influye en los objetivos específicos a corto plazo, y facilita la evaluación continua sobre la consecución de los objetivos.
 - Evitar el aburrimiento. Los ejercicios deben ser, en la medida de lo posible, divertidos y flexibles, pero sobre todo es el propio entrenador, con su disposición de interactuar positivamente, el que ha de generar que cualquier ejercicio sea atrayente.
 - Planificaciones flexibles. En los entrenamientos sería conveniente que existiera la posibilidad de adaptaciones sistemáticas a los ejercicios físicos y técnicos previstos en la planificación, y posibilidad de cambios de esta planificación debidos a peticiones surgidas de los propios deportistas.

- Evaluar el desarrollo de la planificación realizada. El entrenador deberá articular su planificación técnica de acuerdo con un sistema que permita evaluar aspectos físicos, técnicos, de rendimiento, de resultados, y de desarrollo personal.

- *Establecer planificadamente periodos de entrenamiento psicológico.* El entrenamiento psicológico potencia la adherencia deportiva y minimiza el riesgo de abandono prematuro del deporte. Las líneas a seguir son las siguientes:
 - Evaluación sistemática del deportista. Se deberá diseñar un sistema de evaluación que contemplen aquellas variables que pueden ser precursoras de burnout y que sea una evaluación continua.
 - Análisis de demandas del deportista. Es importante atender a las demandas que realice el deportista para contemplarlas en el diseño definitivo que se haga del entrenamiento.
 - Oferta específica de trabajo. Se trabajará siempre en dos direcciones: en su progresión mental centrada en el aumento de su rendimiento deportivo y en la prevención de cualquier tipo de riesgo psicológico.

-
- Establecimiento de objetivos. Para establecer los objetivos adecuadamente se tendrá que contemplar la facilidad en su evaluación y que sean aceptados por el deportista.
 - Planificación del entrenamiento psicológico. El siguiente paso es diseñar el entrenamiento psicológico que deberá abarcar el conjunto de la temporada, el deportista tendrá que estar de acuerdo con el entrenamiento, debe cumplir los criterios de flexibilidad y ausencia de aburrimiento y que esté vinculado y coordinado con el entrenamiento técnico y físico que el deportista debe desarrollar.
 - Entrenamiento psicológico. En último lugar, se realizará el entrenamiento psicológico de acuerdo con la evaluación realizada, las demandas hechas por el deportista, los objetivos establecidos y la planificación diseñada.
 - Procurar que los deportistas estén sistemáticamente motivados con su actividad deportiva. Se deberá establecer las medidas necesarias para lograr que la motivación se mantenga en el deportista, atendiendo a las modificaciones que se vayan produciendo. Con este programa se pretende:
 - Ayudar al deportista a ser independiente.
 - Generar un clima de compañerismo en el entorno deportivo.

-
- Identificar a los deportistas más susceptibles de desmotivación.
 - *Frenar a tiempo la espiral de saturación que conduce al abandono.* La saturación es un buen predictor para la aparición de burnout y para la predisposición del abandono prematuro del deporte. Se debe tener en cuenta que la saturación puede provenir desde diferentes elementos, cualquier programa de prevención deberá incidir en la generación de un clima positivo en el contexto deportivo para que los diferentes implicados comprendan las consecuencias negativas. Se le preparará al deportista a enfrentarse a este tipo de situaciones.
 - Plantear potenciales modificaciones en la estructura social del deporte competitivo. Para conseguir esta medida se plantean tres medidas:
 - Disminuir el excesivo control sobre las vidas de los deportistas. A través de estrategias preventivas individuales y colectivas con familiares y entrenadores para que comprendan que no deben controlar las vidas de los deportistas. Junto a ello se desarrollará una concepción más independiente del deportista.
 - Eliminar las normas de funcionamiento que sean especialmente estrictas e inflexibles. Los autores plantean la necesidad de modificar todas aquellas normas establecidas

por entidades deportivas, entrenadores y/o familias que inciden negativamente en el desarrollo integral del deportista, al percibir éste que está siendo controlado y presionado.

- Ser más sensibles con el deportista al programar las diferentes competiciones. Los calendarios deportivos se deberían estructurar de acuerdo a la formación integral deportiva y personal del deportista.
- Proponer el aumento de la edad mínima exigida para hacer deporte y participar en competiciones profesionales. Está comprobado que en deportistas jóvenes la incidencia de burnout es mucho más severa, debido probablemente a que han de sufrir las presiones propias del deporte cuando ellos como personas no han desarrollado madurativamente las estrategias necesarias para afrontar dichas presiones. Los autores plantean procesos que llevan a una adaptación, por edades, de los niveles competitivos.
- Reducir algunas competiciones y preparar los entrenamientos en ciclos. Los autores plantean regular adecuadamente las competiciones y entrenamientos para lograr ciclos de actividad en los que se alterne la carga en el trabajo con los periodos de recuperación. Así se podría evitar el desequilibrio entre los niveles de estrés y los periodos de recuperación

necesarios. Y, por último, proponen propiciar la diversión como mecanismo de estabilidad emocional.

A pesar de que hace ya más de tres décadas que se comenzó a estudiar el síndrome de burnout en deportistas, aún quedan cuestiones sin resolver, como indicaba Garcés de los Fayos en 1999.

1.6. Estado actual de la investigación.

Una vez hecho este recorrido teórico del Síndrome de Burnout interesa contextualizar el mismo de acuerdo al estado de la investigación existente. En este sentido, a continuación, se ofrecen los principales resultados de una revisión bibliométrica realizada entre los años 1984 (primera referencia conocida de burnout en deportistas y 2016). El análisis bibliométrico en general ha seguido dos direcciones diferenciadas, por un lado, ha intentado desarrollar los fundamentos teóricos de la ciencia de la información, mientras la otra tiende a describir los modelos, perfiles o patrones de publicación de la literatura científica. Esto permite hacer una división de la bibliometría en dos grandes categorías (Ferreiro, 1993):

- Bibliometría Fundamental: aquella que intenta descubrir los factores causales subyacentes en los fenómenos bibliográficos y desarrollar la teoría general de la Ciencia de la Información.

- Bibliometría Práctica o Aplicada: consistiría en la codificación numérica de las características bibliográficas de la documentación y su tratamiento fundamentalmente estadístico, que haría posible la obtención

de los indicadores bibliométricos necesarios para evaluar dichas características.

Esta última línea es la que nosotros seguiremos tanto para el análisis del Síndrome de Burnout como para el que posteriormente se ofrecerá sobre Optimismo. Para el análisis de los datos y en la presentación de los mismos se seguirá un planteamiento general similar al de Quiles, Ortigosa, Pedroche y Méndez (2000). Se presenta en primer lugar los datos sobre el análisis de productividad científica (anual, por países, por autores y por centros de investigación) y posteriormente los relacionados con el análisis de contenido (tipos de publicación, productividad por revistas, análisis por metodología, por variables e instrumentos).

En los últimos años se han venido realizando bastantes estudios bibliométricos en el campo de la psicología, entre ellos los de Buena-Casa, Carretero-Dios y De los Santos-Roig (2001), Montero y León (2001), Sierra y Zubeidat (2002), entre otros, los cuales han puesto especial énfasis en analizar asuntos como las temáticas que ocupan el interés de las diferentes revistas, las metodologías empleadas, el índice de colaboración entre los autores, la nacionalidad, el número de trabajos a lo largo de los años, entre otros índices interesantes.

De los estudios bibliométricos que han considerado como centro de interés a las ciencias del deporte, y más específicamente a la perspectiva dada desde la psicología del deporte en castellano, puede establecerse que las aproximaciones llevadas a cabo han estado basadas fundamentalmente

en el análisis de lo publicado en revistas (Quiñones, Garcés de Los Fayos, Peñaranda, López y Jara, 2001), en las presentaciones explicitadas en los diversos congresos (Cantón y Sánchez Gombau, 1999; Olmedilla, Ortega, Garcés de Los Fayos, Jara y Ortín, 2009; Pérez, 2007), en ambos espacios de divulgación (Garcés de Los Fayos, Benedicto y Dosil, 2004) o en bases de datos (Villamón, Devís y Valenciano, 2005).

El análisis bibliométrico se ha llevado a cabo a partir de la base de datos PsycINFO y SCOPUS. PsycINFO contiene más de un millón de citas y resúmenes de artículos de revistas, capítulos de libros, conferencias e informes técnicos, todos referidos al campo de la psicología. También recoge información sobre temas psicológicos tratados en otras disciplinas como medicina, psiquiatría, sociología, educación, farmacia, antropología, fisiología, lingüística y derecho. SCOPUS es una base de datos bibliográfica que funciona como un servicio de indización de la literatura publicada en revistas de calidad, garantizando su visibilidad a nivel mundial. Es más multidisciplinar y cubre un gran número de revistas de todo el mundo. Los requisitos para la selección de revistas son muy exigentes en SCOPUS y, por tanto, la indización de revistas en esta base de datos constituye la ratificación de su calidad.

Una vez establecida la base de datos fuente, se procedió a diseñar la estrategia de búsqueda que permitiera seleccionar aquellos documentos que estuvieran relacionados con los campos establecidos. Para ello se definieron las siguientes variables de búsqueda: deporte, atleta y actividad física; todo ello en relación, por un lado, con burnout (indicamos también aquí las

estrategias de búsqueda con el constructo optimismo que posteriormente se desarrolla mediante los resultados pormenorizados obtenidos). Los descriptores utilizados fueron:

Para burnout:

Sport and Burnout.

Physical activity and Burnout.

Athlete and Burnout.

Para la variable optimismo:

Sport and optimism.

Physical activity and optimism.

Athlete and optimism.

Y por último, ambas variables:

Burnout + optimism and Sport.

Burnout + optimism and Physical activity.

Burnout + optimism and Athlete.

Una vez cotejados todos los trabajos para cerciorarnos de que no se contabilizaban los mismos documentos dos veces y eliminados aquellos que no trataban sobre estos aspectos, se creó una base de datos de trabajo con los documentos obtenidos. Una vez seleccionados los documentos, la información obtenida a través de la lectura de los documentos queda

recogida en una matriz creando una base de datos que incluía los datos pertinentes. Finalmente se analizó la información más relevante.

1.7. Situación del estado del burnout en el deporte

Tabla 1. Publicación de trabajos por años (1984-2016).

Año	Nº publicaciones
1984	3
1985	1
1986	2
1987	1
1988	0
1989	3
1990	3
1991	3
1992	2
1993	1
1994	1
1995	5
1996	3
1997	3
1998	2
1999	4
2000	4
2001	1
2002	3
2003	2
2004	4
2005	6
2006	7
2007	23
2008	13

2009	21
2010	20
2011	13
2012	17
2013	16
2014	24
2015	15
2016	39
Total	269

El primer trabajo que aparece en la búsqueda se publicó en 1984, tratando sobre el síndrome en deportistas de alto rendimiento. Seguidamente encontramos años productivos como el 2007, 2014 y 2016. Por otro lado, cabe señalar que los años de menor producción científica en cuanto a burnout son 1985, 1987, 1993, 1994 y 2001, con un solo trabajo publicado. Hay que destacar que en 1988 no se produjo ningún artículo.

En cuanto a los países que investigan el síndrome observamos que un porcentaje elevado corresponde a EEUU.

Tabla 2. Productividad por países.

País	Nº trabajos
EEUU	102
España	37

Reino Unido	32
Australia	26
Suecia	21
Canadá	12
Francia	11
Brasil	9
Taiwán	8
Noruega	6
Suiza	5
Portugal	4
Hong Kong	4
Uruguay	4
Israel	4
Irán	4
Japón	3
Turquía	2
Singapur	2
Alemania	2
México	2
China	2
Irlanda	2
Finlandia	2
Corea	2
Pakistán	1
Polonia	1
Dinamarca	1
Países Bajos	1
Jordania	1
Chile	1
Italia	1
Nueva Zelanda	1

Grecia	1
Hungría	1
Malasia	1
Países Bajos	1

A continuación, se analizó la productividad por autores, cuyos datos se indican en la Tabla 3. Cabe destacar que aparecen nueve autores con diez o más trabajos.

Tabla 3. Relación de autores y su productividad

Autor	Nº publicaciones
Henrik Gustafsson	17
Enrique J. Garcés de los Fayos	15
Robert C. Eklund	14
Andrew P. Hill	14
Howard K. Hall	12
Cristina De Francisco Palacios	12
Scott L. Cresswell	11
Thomas D. Raedeke	11
Emma Guillet-Descas	10
Paul R. Appleton	9
Constantino Arce Fernández	9
Sandrine Isoard-Gauthier	8
Thomas Curran	5
Gareth E. Jowett	4
Markus Gerber	4
TutteVallarino	4
Elena María Andrade Fernández	4
Alan L. Smith	3

Ignacio Pedrosa	3
Eduardo García-Cueto	3
Juan González Hernández	3
Daniel J. Madigan	3
Joachim Stoeber	3
Louis Passfield	3
Stefan Wagnsson	2
Carolina Lundqvist	2
Leslie Podlog	2
Francisco Ortín Montero	2
TheréseSkoog	2
Reche García, C.	2
J.D. DeFreese	2
Chunxiao Li	2
C.K. John Wang	2
Do Young Pyun	2
David Trouilloud	2
Tatiana V. Ryba	2
Daniel Álvarez Pires	2
Carla Vilela	2
A. Rui Gomes	2
GöranKenttä	2
ChristinLang	2
Catherine Elliot	2
Serge Brand	2
Edith Holsboer-Trachsler	2
UwePühse	2
Magnus Lindwall	2
Ingibjörg H. Jonsdottir	2
MatsBörjesson	2
GunnarAhlborg Jr.	2

A. Stenling	2
S. Azizi	2
Otros (n=170)	1

La Tabla 4 presenta la cantidad de autores según su número de firmas para el total de la muestra. En este sentido, vemos como 9 autores aglutinan una gran cantidad de trabajos científicos sobre burnout.

Tabla 4. Número de autores según su productividad.

Nº Autores	Nº artículos
170	1
27	2
7	3
4	4
1	5
0	6
0	7
1	8
2	9
1	10
2	11
2	12
0	13
2	14
1	15
0	16

1 17

En la siguiente tabla se indica las colaboraciones entre autores, mostrando el número de firmas por trabajo. Cabe destacar que el número de trabajos firmados por un solo autor es de 49, 77 trabajos los firman 2 autores, 66 trabajos, 3 autores, 44 trabajos son firmados por 4 autores y 24 trabajos corresponden a 5 autores.

Tabla 5. Número de firmas por trabajo

Nº firmas por trabajo	Nº trabajos
1	49
2	77
3	66
4	44
5	24
6	4
7	3
8	1
12	1

La Tabla 6 indica el análisis de la productividad según la institución. University of Western Australia es la universidad que más artículos ha producido, 14. Les sigue con 10, Florida State University. Destacar la producción de la Universidad de Murcia que ocupa el quinto puesto con 7 artículos.

Tabla 6. Número de publicaciones por centro de investigación.

Centro de investigación	Nº publicaciones
U of Western Australia	14
U of Florida State	10
U of East Carolina	7
U Purdue	7
U de Murcia	14
Universidad Católica San Antonio de Murcia	12
Norwegian University of Sport Science	6
U National Taiwan Sport	6
Swedish School of Sport and Health Sciences	5
U of Bedfordshire	5
U of North Carolina	5
U of Otago	5
U of York St. John	5
U Örebro	5
U of Birmingham	4
U of Murray	4
U of Ottawa	4
U of Stockholm	4
Central Taiwan University of Science and Technology	3
U du Québec à Trois-rivières	3
U Miami	3
U of Arizona	3
U of Barry	3
U of New Hampshire	3
U of Wales	3
U Orebro	3
U Umeå	3
Chinese University of Hong Kong	2

U Católica del Uruguay	2
U de León	2
U de Santiago de Compostela	2
U Loughborough	2
U Mid Sweden	2
U Nort Texas	2
U of Colorado	2
U of Queen	2
U of Queensland	2
U of Southern Illinois	2
U of Washington	2
U of West Virginia	2
U of Western Sydney	2
U Oregon	2
Otras (n=78)	1

Lo primero que haremos será realizar un análisis según el tipo de publicación. Para ello dividimos la muestra total de documentos como muestra la Tabla 7. El análisis realizado muestra que, de los trabajos localizados, 232 pertenecen a revistas científicas, 23 son Tesis Doctorales y 14 libros.

Tabla 7. Trabajos según el tipo de producción.

Tipo de publicación	Nº trabajos
Artículos	232
Tesis	23
Libros	14

A continuación, en la Tabla 8, se incluyen las revistas ordenadas en orden decreciente según el número de documentos que han publicado y su correspondiente porcentaje.

Tabla 8. Número artículos por revista.

Revista	Nº artículos
Sport Psychologist	14
International Journal of Sport Psychology	10
Journal of Sport & Exercise Psychology	10
Journal of Sports Sciences	7
Psychology of Sport and Exercise	7
Perceptual and Motor Skills	6
Journal of Applied Sport Psychology	5
Journal of Athletic Training	4
Journal of Sport Behavior	4
Cuadernos de Psicología del Deporte	3
Journal of Science and Medicine in Sport	3
Medicine and Science in Sports and Exercise	3
Anxiety, Stress and Coping	2
Apuntes de Psicología	2
International Review of Sport and Exercise Psychology	2
Journal of Occupational Health	2
Journal of Sport Psychology	2
Research Quarterly for Exercise and Sport	2

Social Indicators Research	2
Journal of Clinical Sport Psychology	2
Otras (n=140)	1

En cuanto a la metodología la Tabla 9 muestra los estudios diferenciando trabajos empíricos, propuestas teóricas e investigaciones en las que se analizan instrumentos de evaluación.

Tabla 9. Artículos según su modalidad.

Metodología	Nº artículos
Empíricos	185
Teóricos	18
Instrumentos de evaluación	29

Los artículos analizados muestran en total relación de burnout con 39 variables diferentes. La variable que aparece en más artículos, 17, es estrés. Le siguen motivación y perfección en 14 y 11 artículos respectivamente. La otra variable de interés para nuestro estudio, optimismo, aparece solo en dos artículos.

Tabla 10. Número trabajos según la variable con la que se relaciona.

Variables	Nº trabajos
Estrés	17
Motivación	14

Perfección	11
Apoyo social	6
Depresión	5
Compromiso	5
Ansiedad	4
Liderazgo	4
Abandono deportivo	3
Orientación a la meta	3
Identidad atlética	3
Conflicto de rol	2
Ansiedad	2
Lesión	2
Optimismo	2
Conducta de afrontamiento	2
Salud mental	2
Satisfacción	2
Resiliencia	2
Otras (n=20)	1

Por último, la Tabla 11 indica los cuestionarios más utilizados en la medición del Burnout.

Tabla 11. Trabajos según el instrumento utilizado.

Instrumentos	Nº trabajos
ABQ	49
MBI	22
BIA	3
EABI	2
CBQ	1

CBI	1
Global Burnout Scale	1
ATBI	1
Job Burnout Scale for Competition Sports Coaches	1

2. Optimismo en deporte.

2.1. Concepto y definición.

El optimismo es uno de los constructos que componen el campo de la psicología positiva (Snyder y López, 2002) el cual aborda las variables positivas y preventivas en lugar de los aspectos negativos y patológicos que tradicionalmente se estudian (Cuadra y Florenzano, 2003; Guerrero y Vera, 2003; Kholer, 2004; Seligman y Gilham, 1999; Simonton y Baumeister, 2005). En psicología, el estudio de constructos positivos como la alegría, creatividad, optimismo o humor han sido ignorados (De la vega, Ruiz, Batista, Ortin y Giesenow, 2012; De la Vega, Ruiz, Fuentealba y Ortín, 2012; Vera, 2006). Recientemente, el optimismo ha empezado a ser objeto de investigación de la Psicología de la Personalidad y la Psicología Positiva (Adams, 2000; Avia y Vázquez, 1998; Peterson y Bossio, 1991; Vaughan, 2004; Vera, 2006, citado en Kholer, 2004), demostrando ser uno de los componente más importantes para indicar el bienestar de los individuos (Carver y Scheier, 2002; Diener, Nickerson, Lucas y Sandvik, 2002; Harter, 2006). Concretamente se ha demostrado que juega un papel importante en el uso de conductas de afrontamiento adaptativas, así como en el bienestar psicológico y físico y parece ser un importante predictor de enfermedad, tanto psicológica como física (Chico, 2002; Ferrando, Chico, y Tous, 2002; Martínez-Correa, Reyes, García-León, y González-Jareño, 2006).

En general podemos decir que los optimistas son personas que tienen expectativas y percepciones positivas sobre su vida, mientras que los

individuos pesimistas tienden a representar su vida de forma negativa (García y Díaz, 2010). En el optimismo, tales expectativas se consideran además como una disposición a enfrentar de manera positiva las adversidades, teniendo como consecuencia el bienestar físico y psicológico de la persona (Kholer, 2004).

Martín Seligman, describe este constructo como un estilo atribucional o explicativo positivo, es decir, a una disposición o tendencia a explicar las situaciones negativas a través de causas externas a uno mismo, inestables en el tiempo y específica de esa situación concreta que afecta. Pero el optimismo es definido también por Scheier y Carver (1987) como la expectativa o creencia estable generalizada de que en la vida ocurrirán cosas o eventos positivos. El pensar de forma optimista se caracteriza por recordar los acontecimientos felices del pasado minimizando la importancia de los negativos y seleccionar la información actual de manera beneficiosa para la propia autoestima. El optimista se caracterizaría por mantener un buen autoconcepto en el momento presente y mantener la expectativa de que el futuro sea propicio (Chóliz, 2009).

Como casi cualquier tema relacionado con la psicología en general, el avance en el conocimiento de un asunto pasa por abordarlo desde diferentes planteamientos. Asimismo, hay dos perspectivas complementarias para tratar de analizar la influencia del optimismo/pesimismo (Regourd-Laizeau, Martin-Krum y Tarquinio, 2012; Remor, Amoros y Carrobles, 2006).

El optimismo disposicional es considerado como un rasgo estable de

la personalidad del individuo. Las expectativas hacia el futuro parecen tener un importante impacto en cómo las personas responden en tiempos de adversidad o desafío. Estas expectativas parecen influir en la forma en que la gente afronta dichas situaciones. Se trataría pues de un rasgo disposicional que mediaría entre los eventos externos y su interpretación personal (Cuadra y Florenzo, 2003). Este optimismo tiene un valor adaptativo ya que puede ser un importante motivador para la acción, estableciendo metas y favoreciendo la dirección y la persistencia de la conducta para lograr dichos objetivos (Taylor, 1983).

Aparte de este optimismo considerado disposicional, también existe un optimismo denominado situacional, consistente en la creencia de que se posee la capacidad para salir airoso de una situación determinada. Este tipo de optimismo sería similar al concepto de autoeficacia de Bandura (1977) y estaría relacionado con la evaluación de la situación y con el afecto que la misma provoca, mientras que el optimismo disposicional lo estaría con la competencia personal (Fernández, 1999).

2.2. Optimismo como recurso psicológico.

Podemos definir recursos psicológicos como aquellos factores de protección psicológica asociados positivamente con la salud y el bienestar que aumentan la resistencia a la adversidad y facilitan el afrontamiento de los cambios y/o de las dificultades de la vida (Remor et al., 2006).

En los últimos años el estudio sobre los recursos psicológicos que

favorecen la salud y el bienestar ha ido en aumento (Morán Astorga y Schulz, 2008; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Vecina, 2006) ya que los recursos psicológicos desempeñan un papel muy importante como atenuantes del impacto de los conflictos o estresores cotidianos sobre el estado emocional. A pesar de esto, los estudios existentes sobre recursos psicológicos no han profundizado demasiado en el tema (De la Vega et al., 2012; Vera 2006).

Algunos de los constructos psicológicos que han sido objeto de estudio como indicadores de recursos psicológicos son: la autoestima (Ensel y Lin, 2004; Jiménez, Musitu y Murgui, 2008; Rodríguez, Díaz, Moreno, Blanco y Van Dierenclock, 2010), el sentido de coherencia (Elovainio y Kivimaki, 2000), la capacidad de expresión emocional (Deighton, Fernandez, Deschamps, Paez, y Traue, 2004; Horn, Pössel, Hautzinger y Traue, 2004; Kliegel y Horn, 2003; Salovey, Mayer, Caruso, 2002), el autocontrol emocional (Carver y Scheier, 1998), el optimismo (Fournier, Ridder, y Bensing, 1999; Remor et al., 2006; Remor, Amorós y Carroble, 2010; Scheier y Carver, 1992; Seligman, 2003), el apoyo social (Vivaldi y Barra, 2012) y la asertividad (Velásquez, Montgomery, Pomalaya, Dioses, Velásquez, Araki y Reynoso, 2008).

El estudio del constructo optimismo como recurso psicológico constituye un tema de interés dentro del campo de la psicología positiva, tanto que en los últimos años ha aumentado el número de investigaciones. La revisión de la literatura en psicología (Romero, García-Mas y Brustad, 2009), indica que el optimismo juega un papel importante en el uso de

conductas de afrontamiento adaptativas (Anarte, Ramirez, López y Esteve, 2001; Martínez et al., 2006; Mera y Ortiz, 2012; Muela, Torres y Peláez, 2002; Scheier y Carver, 1985; Scheier, Weintraub y Carver, 1986), así como en el bienestar psicológico y físico (Chang, D'Zurilla y Maydeu, 1994; Marrero, Carballeira y González, 2014; Sanjuan y Magallanes, 2006), y parece ser un importante predictor de la enfermedad, tanto psicológica como física (Morales, Arenas, Reig-Ferrer, Álvarez-Ude, Malek, Moledous, Gil y Cotilla, 2011; Mroczek, Spiro, Aldwin, Ozer y Bosse, 1993; Peterson, Seligman y Vaillant, 1988; Viñas y Caparrós, 2000). También existen numerosos trabajos que estudian su relación con la salud, señalando que las personas optimistas presentan un menos detrimento inmunológico y una menor sintomatología (Reed, Kemeny, Taylor y Visscher, 1999; Rees, Ingledew y Hardy, 2005; Remor et al., 2006; Trovira, 2002); que el optimismo se asocia negativamente con los síntomas de malestar físico (Scheier y Carver, 1985) y que las personas que en su juventud eran optimistas, conforme se han ido haciendo mayores han tenido mejor salud y menor mortalidad que los que eran pesimistas (Peterson et al., 1988).

El estudio del optimismo como recurso psicológico tiene su origen en la reformulación de la teoría de la indefensión aprendida de Abramson, Seligman y Teasdale (1978) como una forma de explicar las respuestas de afrontamiento a los eventos negativos que les suceden a las personas en sus vidas. Estos autores refieren la existencia de dos estilos explicativos, el optimista y el pesimista. Además, según Mera y Ortiz (2012), el optimismo ha sido estudiado desde dos perspectivas teóricas distintas que

explicaremos en el siguiente apartado: la del estilo explicativo pesimista - optimista de Abramson et al., (1978) citado en Sanjuan y Magallares (2007), y la del optimismo disposicional como rasgo de personalidad de Scheier y Carver (1985) citados por Ibáñez (2011), quienes lo definen como expectativas positivas de las personas acerca del futuro.

Tal como menciona Ibáñez (2011) “el concepto de optimismo-pesimismo basado en el estilo explicativo coloca énfasis en la mirada retrospectiva de los eventos, es decir, en las explicaciones que nos damos cuando los eventos ya han ocurrido. El optimismo pesimismo como expectativa pone énfasis en la visión de futuro: lo que esperamos que ocurra” (pág. 136). No obstante, ambas propuestas más que oponerse se complementan y a pesar de las diferencias existentes entre ambas, presentan ideas en común. Los dos modelos afirman que las expectativas ayudan a determinar, de manera importante, las acciones y experiencias de las personas, que el optimismo es la esperanza de obtener buenos resultados mientras que el pesimismo es la expectativa de obtenerlos malos y, por último, ambas perspectivas afirman que el optimismo es beneficioso para el funcionamiento mental y físico (Rasmussen, Wrosch, Scheier y Carver, 2006). En este sentido, ambas propuestas nos permiten tener un panorama general del optimismo como atribución y disposición de personalidad.

2.3. Modelo teórico de Seligman y Colaboradores.

Este modelo teórico se basa en el supuesto de que las expectativas que las

personas tienen hacia el futuro es resultado de su forma de ver las causas de sucesos pasados (Peterson y Seligman, 1984; Seligman, 2004) y está fundamentada en la teoría reformulada de la indefensión aprendida (Abramson et al., 1978).

De manera general, se aborda el optimismo como un estilo explicativo, es decir, como la tendencia o disposición relativamente estable a realizar un tipo particular de atribuciones en situaciones distintas (Buchanan y Seligman, 1995; Isaacowitz, 2005; Ortín, Ortega, López y Olmedilla, 2012, Sánchez y Méndez, 2009; Peterson y Seligman, 1984; Shapcott, Bloom, Johnston, Loughhead y Delaney, 2007).

2.3.1. Estilo explicativo Pesimismo-Optimismo.

Abramson et al., (1978) proponen un análisis del optimismo, partiendo de la teoría clásica de las atribuciones y de la indefensión aprendida. En este sentido, su modelo analiza como las personas evalúan los sucesos que le ocurren. Las personas con un estilo explicativo más negativo pueden ser más propensas de hecho a problemas de salud y a trastornos psicológicos como la depresión.

Peterson y Seligman (1984) proponen tres dimensiones para establecer las diferencias entre el estilo explicativo pesimista y el optimista: estabilidad-inestabilidad globalidad- especificidad e internalidad-externalidad (grado en que uno se considera responsable del suceso). Estas dimensiones pueden ser categorizadas también de la siguiente manera

(Abramson et al., 1978; Seligman, 2004):

- Permanencia: característica relacionada con la dimensión temporal, percibiendo si la razón del suceso está presente de manera breve y específica o si por el contrario es estable. Si la persona piensa en los malos eventos en estos términos de “siempre” ó “nunca” y de rasgos duraderos, entonces su estilo de pensamiento es pesimista (independiente de lo que haga, las cosas se van a mantener igual). Si piensa en términos de “a veces”, “últimamente”, “en ciertas ocasiones”, su estilo de pensamiento es optimista (las cosas pueden cambiar). Frente a los eventos positivos, los estilos explicativos se comportan de manera opuesta a como lo hacen frente a los eventos negativos. Es decir, el estilo optimista piensa que las causas de los eventos positivos son permanentes, mientras que el pesimista cree que las causas de éstos son pasajeras. En definitiva, el pesimista cree que las cosas malas duran para siempre, y que lo bueno es pasajero. El optimista es, al contrario, lo bueno tiende a ser permanente y lo malo pasajero. Las explicaciones permanentes de los malos eventos generan indefensión duradera, mientras que las explicaciones transitorias generan resiliencia.
- Amplitud: tiene que ver con la cantidad de parcelas vitales que consideramos se ven afectadas por los eventos negativos. Las personas que hacen explicaciones universales de sus fracasos abandonan todo, aunque el fracaso afecte a una sola área. Estas personas extienden la indefensión a muchos ámbitos de su vida. En

cambio, las personas que hacen explicaciones específicas experimentan indefensión en el área específicamente afectada, pero se mantienen firmes en las demás. Frente a los eventos positivos, el estilo optimista piensa que las causas de los eventos positivos son universales, mientras que las causas de los negativos son específicas. Para resumir, diremos que el pesimista cree que las cosas malas afectan todos los ámbitos de su vida y que las positivas se limitan a áreas específicas. Para el optimista, lo que tiende a expandirse es lo positivo mientras que los eventos negativos tienden a quedar limitados a ámbitos específicos.

- Personalización: consiste en atribuir causas internas o externas a los sucesos. Cuando ocurre un evento negativo, el estilo pesimista culpa a las personas (a sí mismo o a los demás) es decir, personaliza; mientras que la persona optimista externaliza, es decir, atribuye la causa a factores o circunstancias ajenas distintas a las personas. Frente a los eventos positivos ocurre a la inversa, el pesimista externaliza, las cosas buenas se deben a las circunstancias. En cambio, el optimista personaliza, es decir les da mérito a las personas (a sí mismo o a los demás).

De este modo, las personas optimistas tendrían estilos explicativos caracterizados por las dimensiones de externalidad, inestabilidad y especificidad, mientras que las pesimistas estarían caracterizadas por las dimensiones de internalidad, estabilidad y globalidad (Peterson y Seligman, 1984; Remor et al., 2006).

Cabe señalar que se han llevado muy pocos estudios que han intentado estudiar la relación entre los estilos explicativos y el bienestar, tanto psicológico como físico (Peterson y Bossio, 2001; Sonoda y Tonan, 1999).

Los estudios realizados sobre el estilo explicativo negativo lo han vinculado con distintos índices de salud tanto subjetivos como objetivos (Gillham, Shatté, Reivich y Seligman, 2001; Peterson, 1995; Peterson y Bossio, 2001; Peterson y Seligman, 1987). Los distintos trabajos apoyan la existencia de un vínculo con el malestar por el uso de recursos de afrontamiento negativos (Mikulincer, 1989; Peterson y Bossio, 2001; Reilley, Geers, Lindsay, Deronde y Dember, 2005; Sanjuán y Magallanes, 2007; Sellers y Peterson, 1993; Sonoda y Tonan, 1999) y una relación indirecta con el uso de estrategias de afrontamiento dirigidas a la solución de los problemas (Reilley et al., 2005). Las personas negativas informan de más enfermedades (Jackson, Sellers y Peterson, 2002; Peterson et al., 1988), tienen un mayor número de accidentes (Peterson, Bishop, Fletcher, Kaplan, Yesko, Moon, Smith, Michaels y Michaels, 2001), su sistema inmunológico más débil (Brennan y Charnetski, 2000; Peterson y Bossio, 2001), mayor depresión (Abela, 2001; Sweeney, Anderson y Bailey, 1986; Hankin y Abramsin, 2002; Kneebone y Dunmore, 2004; Sanjuán, 2007) ansiedad (Camuñas, Cano-Vindel, Pérez-Nieto y Gonzalez, 2002; Helton, Dember, Warm y Matthews, 2000; Kopecky, Sawyer y Behnke, 2004; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003) y mayor número de emociones negativas (Boman, Smith y Curtis, 2003; Camuñas, Pérez Nieto, Ferrándiz, Miguel

Tobal, Cano Vindel e Iruarrizaga, 1999; Sanjuán, Pérez García, Rueda y Ruiz, 2006).

Además el estilo explicativo negativo se ha asociado con trastornos psicológicos como: depresión (Abramson, Alloy, Hankin, Haeffel, MacCoon y Gibb, 2002; Alloy, Abramson, Whitehouse, Hogan, Tashman, Steinberg, Rose y Donovan, 1999; Alloy, Abramson, Hogan, Whitehouse, Rose, Robinsony Kim, 2000; Alloy, Abramson, Whitehouse, Hogan, Panzarella y Rose, 2006; Sturman, Mongrain y Khon, 2006), trastornos de ansiedad (Alloy et al., 2006; Fresco, Alloy y Reilly-Harrington, 2006; Haeffel, Abramson, Voelz, Metalsky, Halberstadt, Dykman, Donovan, Hogan, Hankin y Alloy, 2003), trastornos de personalidad (Alloy et al., 1999; Ilardy y Craighead, 1999; Mongrain y Blackburn, 2005) y esquizofrenia (Krstev, Jackson y Maude, 1999; Zimmerman, Coryell, Corenthal y Wilson, 1986).

Al asociarse el estilo explicativo negativo con síntomas de ansiedad, depresión y afecto negativo, más que mantener una relación con dichos síntomas, sería más adecuado hablar de un factor que confiere vulnerabilidad para experimentar malestar psicológico (Sanjuán, Pérez - García, Rueda y Ruiz, 2008b).

Con referencia al estilo explicativo positivo, las investigaciones indican que éste puede influir en el bienestar psicológico (Cheng y Furnham, 2001, 2003). En esta línea, este estilo explicativo predice una mejor salud general con una menor vulnerabilidad a las enfermedades físicas (Kamen, Rodin y Seligman, 1987), un mejor funcionamiento del sistema

inmunológico (Peterson y Avila, 1995), así como una menor tasa de mortalidad (Peterson, Seligman, Yurko, Martín y Friedman, 1998). Además, se ha encontrado una relación directa con el éxito en el trabajo (Corr y Gray, 1996), con una mayor autoestima (Cheng y Furnham, 2003) y disminución de los síntomas depresivos (Johnson, Crofton y Feinstein, 1996; Johnson, Han, Douglas, Johannet y Russell, 1998; Needles y Abramson, 1990; Voelz, Gerald, Joiner y Wagner, 2003).

En definitiva, el perfil explicativo optimista presenta diversos beneficios entre los que se encuentran ser un factor protector para la depresión, resistir y salir adelante más rápidamente de fracasos o eventos traumáticos y esforzarse más para alcanzar metas (Seligman, 2006; Sánchez y Méndez, 2009).

2.3.1.1. Instrumento de medida de los estilos explicativos.

El instrumento que se utiliza en el marco de esta teoría es el Cuestionario sobre Estilos Atribucionales – ASQ (Seligman, Semmel, Abramson y Von Baeyer, 1979) adaptado y traducido a la población española por Segura (1983).

Dicho instrumento mide las explicaciones y el estilo atribucional del sujeto (Weiner, 1985).

Está formado por 48 ítems en el que el sujeto debe contestar a una serie de preguntas en relación con las dimensiones de la explicación casual ante 12 situaciones hipotéticas que pueden suceder en la vida cotidiana (6

con un resultado positivo y 6 con resultado negativo). Ante estas preguntas el sujeto debe indicar el grado en que cree que la situación es debida a factores internos, estables y globales. Esto se realiza mediante 3 escalas diferentes de tipo Likert de 7 puntos, siendo el 1 indicativo de que considera que la situación es totalmente debida a factores externos, inestables y específicos, y el 7 que piensa que la situación es producida por factores totalmente interno, estable y global.

A partir de las respuestas a estos ítems se obtiene la puntuación de los sujetos en 10 escalas, obteniendo el estilo atribucional de cada persona:

- Interna negativa, hace referencia a las atribuciones internas que una persona hace ante acontecimientos negativos.
- Estable negativa, hace referencia a las atribuciones debidas a factores estables para acontecimientos negativos.
- Global negativa, hace referencia a la generalidad de la atribución a otras situaciones negativas.
- Interna positiva, hace referencia a las atribuciones internas que una persona hace para acontecimientos positivos.
- Estable positiva, hace referencia a atribuciones debidas a factores estables para acontecimientos positivos.
- Global positiva, hace referencia a la generalidad de la atribución a otras situaciones positivas.
- Puntuación de no indefensión, hace referencia a atribuciones estables y globales para acontecimientos positivos.

- Puntuación de indefensión, se refiere atribuciones estables y globales para acontecimientos negativos.
- Compuesto negativo (depresión), hace referencia a atribuciones internas, estables y globales para situaciones negativas.
- Compuesto positivo (no-depresión), hace referencia a atribuciones internas, estables y globales para situaciones positivas.

Estudios llevados a cabo para validar la teoría que subyace en el instrumento han probado la validez de constructo del ASQ original (Reivich, 1995; Reivich y Gillham, 2003; Schulman, Castellon y Seligman, 1989).

Numerosas investigaciones señalan datos psicométricos adecuados. Concretamente hablamos de una consistencia interna de alfa de .75 para acontecimientos de éxito y de .72 para acontecimientos de fracaso y una fiabilidad con el método test-retest para cada una de las dimensiones de éxito de .70 y de fracaso .64 para el negativo (Peterson, Semmel, Von Bayer, Abramson, Metalsky y Seligman, 1982). Posteriormente, Tennen y Herzberger (1986), tras la revisión de distintos estudios que presentan datos sobre la fiabilidad del A.S.Q., concluyen que el cuestionario presenta una buena consistencia interna con coeficientes “alfa” iguales o superiores a .70 para cada una de sus escalas.

La fiabilidad de la versión española del ASQ también se ha corroborado en varios estudios (Sanjuán y Magallares, 2006a; 2008; Sanjuán y Magallares, 2006b, 2009; Sanjuán, Magallares y Gordillo, 2011; Sanjuán,

Pérez-García, Rueda y Ruiz, 2008; Sanjuán, Pérez-García, Rueda y Ruiz, 2008b). En cuanto a la validez, Sanjuán, Magallares, González y Pérez (2013) demostraron en su estudio que se trata de un instrumento adecuado para la medida de las dimensiones atribucionales.

2.4. Modelo teórico de Carver y Scheier.

Carver y Scheier, investigadores de la Universidad de Miami, vienen estudiando el optimismo como aspecto de la personalidad desde hace décadas. Según su modelo (Scheier y Carver, 1992), el optimismo es una creencia o expectativa generalizada de la persona de acuerdo con la cual esperan resultados positivos de la realidad en distintas situaciones (Maruta, Colligan, Malinchoc y Offord, 2000; Scheier y Carver, 1987, 2001). Por lo que el pesimismo corresponde a la expectativa de que ocurran eventos negativos (Avia y Vázquez, 1998; Otero, Luengo, Romero, Gómez, y Castro, 1998).

Tales expectativas se consideran como disposiciones que permanecen estables (es decir, rasgos) que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Por ello, Scheier y Carver (1987) hablan de optimismo disposicional. Por lo tanto, los optimistas son personas que tienen expectativas y percepciones positivas por lo que tienden a esperar que en el futuro ocurran eventos positivos y el pesimismo se corresponde a la expectativa de que sucedan acontecimientos desfavorables.

Si acudimos a los antecedentes teóricos de esta propuesta, cabe señalar el modelo de autorregulación de conducta de Carver y Scheier (1981)

en el que los sujetos con expectativas favorables, incrementan los esfuerzos por conseguir los objetivos. (Carver et al., 1993; Carver y Scheier, 1998; Ferrando et al., 2002; Taylor y Armor, 1996).

2.4.1. Optimismo disposicional.

Según Scheier y Carver (1987) el optimismo disposicional es “la expectativa o creencia estable, generalizada, de que en la vida ocurrirán cosas positivas” (en Remor et al., 2006, Pág. 3). Estas expectativas favorables hacen que incremente sus esfuerzos para alcanzar sus objetivos, tomando una postura de confianza y persistencia, de forma que esperan que las cosas salgan bien, aunque pasen por momentos difíciles. Por el contrario, los pesimistas suelen esperar resultados negativos (Carver y Scheier, 2005).

Optimistas y pesimistas afrontan los problemas y los retos de forma distinta. El optimista se centra en el problema por resolver, adoptando estrategias de afrontamiento efectivas en situaciones complejas (Taylor y Armor, 1996; Nes y Segerstrom, 2006) y buscando soluciones racionales a los problemas (Vera-Villarroel y Guerrero, 2003), por estos motivos suelen mantener mayores niveles de bienestar subjetivo bajo circunstancias estresantes que los menos optimistas.

Aunque no hay suficientes estudios, puede decirse que el optimismo disposicional es un rasgo estable en el tiempo y a través de las diferentes situaciones y que corresponde a una tendencia a explicar los eventos negativos como pasajeros y provocados por causas no permanentes y

externas al individuo, al contrario que el pesimista que explica los eventos negativos como derivados de una condición personal, duradera y con un efecto global (Seligman, 2003).

Sobre el optimismo disposicional y otros constructos si que existen diversas investigaciones. De esta forma, se considera como uno de los constructos que presenta una relación positiva para la salud (Carver, Scheier y Segerstrom, 2010; Rasmussen, Scheier y Greenhouse, 2009; Steptoe, Wright, Runz-Ebrecht y Liffé, 2006), siendo un factor independiente y predisponerte para el bienestar (Vera-Villarroel y Silva, 2012). Ha sido relacionado con un mejor ajuste y afrontamiento ante situaciones estresantes (Absetz, Aro, Rehnberg y Sutton, 2000; Conway, Magai, Springer y Jones, 2008; Chico, 2002; Gordon, Feldman, Crose y Schoen, 2002; Grau, Hernández y Vera-Villarroel, 2005; Kennedy y Hughes, 2004; Martínez-Correa et al., 2006; Ouwehand, de Ridder y Bensing, 2008; Remor et al., 2006; de Ridder, Schreurs y Bensing, 2004; Waltenbaugh y Zagummy, 2004), y en relación a la respuesta de los pacientes que padecen enfermedades crónicas parece facilitar la mayor espera de resultados positivos de tratamientos complejos, mejor adherencia a dichas prescripciones médicas, mayor probabilidad de vivir más tiempo y de experimentar menos angustia. (Carrobles, Remor y Rodríguez-Alzamora, 2003; Conway et al., 2008; Cristea, Socala, Stefan, Igua, David y Tatar, 2011; Ortiz, Ramos y Vera-Villarroel, 2003; Segerstrom, 2006). En cambio, el pesimismo disposicional está relacionado con la mayor experiencia de síntomas físicos (Chang, 1998; Chang, Maydeu-Olivares y D'Zurilla, 1997) además de que se ha encontrado que la pérdida de calidad

de vida relacionada con la situación de salud (Pastells y Font, 2014).

Todo esto se debe a que el optimismo disposicional es un mediador de los estilos de afrontamiento, es decir, personas optimistas utilizarían estrategias de afrontamiento activas o centradas en el problema (Solberg, Nes y Segestrom, 2006; Padilla, Fajardo, Gutiérrez y Palma; 2007; Rojas y Ramos, 2013), mientras que personas pesimistas utilizarían estrategias de afrontamiento pasivas o centradas en la emoción (Padilla et al., 2007).

2.4.2. Instrumento de medición del optimismo disposicional.

El cuestionario creado para medir el optimismo disposicional, en relación a la propuesta teórica señalada es el Life Orientation Test (LOT), de Scheier y Carver (1985). En su primera versión estaba formado por 8 ítems (más 4 de relleno).

A pesar de que el LOT fue utilizado de manera amplia este presentó ciertas dificultades. La más importante fue que los ítems que lo constituían no se enfocaban exclusivamente a expectativas futuras tal como la teoría explicaba (Grimaldo, 2004). Frente a esto, en 1994, Scheier, Carver y Bridge, revisaron este cuestionario con el fin de hacer cambios específicos. Así crearon una versión más breve eliminando 2 ítems, por no referirse a expectativas sobre los resultados. Esta nueva versión la denominaron LOT-R (Life Orientation Test Revised), que en la actualidad es el instrumento más usado en la investigación psicológica para evaluar el optimismo (Vera-Villarroel, Córdova-Rubio y Celis-Atenas, 2009). Este está compuesto por 10

ítems con formato de respuesta tipo Likert: tres positivos (dirección optimismo), tres negativos (dirección pesimismo) y cuatro de relleno que sirven para hacer menos evidente el contenido del test. El modo de aplicación y evaluación se mantuvo al igual que la primera versión (Ferrando et al., 2002).

La consistencia interna que reflejan los diferentes estudios oscila entre .74 (Schou, Ekeberg, Ruland, Sandvik y Karesen, 2004) y .78 (Scheier et al., 1994). En su estudio normativo sobre el LOT-R, Scheier et al., (1994) obtuvieron una estructura factorial muy similar en hombres y mujeres y una fiabilidad de las puntuaciones estimada en $\alpha = 0.78$ (aceptable en un instrumento tan corto y en el dominio de personalidad). Los estudios posteriores, sin embargo, han criticado al LOT-R por dos motivos: la posibilidad de que el test en realidad este midiendo una tercera variable más amplia de personalidad y que la estructura del test sea bidimensional. Respecto al primer punto, la evidencia parece indicar que la crítica es incorrecta (Chang, 1998; Myers y Steed, 1999). Con respecto a la segunda crítica, teóricamente el LOT-R mide el optimismo/pesimismo disposicional como constructo unidimensional y bipolar, es decir, una medida global del rasgo (optimismo disposicional) con dos extremos (optimismo y pesimismo). Sin embargo existen estudios que apuntan que la estructura del cuestionario está constituida por dos factores: uno formado por los ítems de optimismo y otro por los de pesimismo (Chang, 2001; Ferrando et al., 2002; Glaesmer, Martin, Mewes, Brähler, Zenger y Hinz, 2012; Vera-Villarroel et al., 2009; Yorck, Glaesmer y Hoyer, 2006). Herzberg, Glaesmer y Hoyer

(2006) demostraron un ajuste satisfactorio para un modelo de dos factores, incluso llegaron a la conclusión de que un modelo de dos factores fue superior a un modelo de un solo factor.

Prácticamente todos los estudios factoriales del LOT-R (incluidos los de Scheier y Carver) obtienen dos factores (Appaneal, 2012; Mroczek et al., 1993; Robinson-Whelan, Kim, MacCallum y Kiecolt-Glaser, 1997). Como es de esperar, los factores están negativamente correlacionados, obteniéndose valores que oscilan entre -0.47 y -0.57 (Dember, Martin, Hummer y Melton, 1989; Marshal, Wortman, Kusulas, Hervig y Vickers, 1992; Myers y Steed, 1999). Son valores sustanciales, aunque insuficientes para considerar un factor único. La consistencia test-retest con un intervalo de 28 meses es de $r = .79$ (Scheier et al., 1994). Respecto a la validez, el constructo parece tener importantes relaciones y existe una buena cantidad de estudios de validación. Los autores plantearon que el LOT-R media un constructo unidimensional (optimismo disposicional) con dos polos (optimismo y pesimismo) obteniendo una varianza del 48.1%. Del mismo modo, otros autores confirmaron también una adecuada validez convergente con los informes de afecto positivo (PANAS) y validez divergente con el rasgo de neuroticismo (N-EPQR), estrés percibido (PSS) y afecto negativo (PANAS) (Ferrando et al., 2002).

El LOT-R ha sido investigado en diversas poblaciones como la anglosajona, latinoamericana, norteamericana y oriental, también ha sido adaptado a varios países, por ejemplo: España, Francia, México, Chile, Brasil, Canadá, Alemania, China y Portugal (Bandeira, Bekou, Silva, Teixeira

y Silva Rocha, 2002; Burke, Joyner & Wilson, 2000; González y Landero, 2007; Lai, Cheung, Lee y Yu, 1998; Pais, Pedro y Marques, 2012; Vera-Villarroel et al., 2009; Yorck et al., 2006).

La versión española fue creada por Otero et al., (1998). En la adaptación al castellano original el alfa de Cronbach reportado fue de 0.78 y la correlación con el LOT original fue de 0.95 (Otero et al., 1998). Diferentes estudios que aplican el cuestionario a población española encuentran una adecuada fiabilidad y validez del cuestionario (Ferrando et al., 2002; Martínez Correa et al., 2006). Ferrando et al., (2002), realizan un análisis psicométrico de la prueba revisada obteniendo propiedades muy similares a las de la versión original. La escala tiene una estructura clara con dos dimensiones parcialmente independientes, los ítems tienen un aceptable poder discriminativo y en conjunto, ambas subescalas miden con razonable precisión en un rango bastante amplio de niveles del rasgo (Ferrando et al., 2002). Los coeficientes de validez con respecto a una serie de medidas relevantes son bastante elevados con relación a lo que se puede esperar.

Aunque en conjunto las propiedades de la versión adaptada son muy similares a las del test original se debe matizar que prácticamente todos los estudios revisados basados en el test original utilizaban también muestras de estudiantes universitarios. Tan sólo un estudio de Scheier et al., (1994) analizó el LOT-R en una muestra de universitarios y en una segunda muestra de pacientes que esperaban una operación quirúrgica (la estructura del test resultó ser muy similar en ambas muestras). Este resultado sugiere que la estructura del LOT-R es generalizable a otras muestras, pero se

necesita mucha más evidencia para poder afirmarlo. Siguiendo con el tema de la muestra parece ser que las características de la población a la que se han calibrado los ítems hacen que la escala parezca ser 'fácil', es decir, muestra un cierto efecto techo.

Con respecto a la fiabilidad de los dos factores, en estudios recientes (Ortín, Garcés de los Fayos, Gosalvez, Ortega y Olmedilla, 2011) se han obtenido un valor de alfa de Cronbach de .711 para la subescala optimismo y .706 para la subescala de pesimismo. Otros estudios realizados en población española señalan que la consistencia interna del LOT-R presenta un puntaje de .75 (Remor et al., 2006).

La convergencia entre las versiones en español e inglés del LOT-R fueron analizadas por Perczek, Carver, Price y Kaderman (2000), encontrando resultados satisfactorios. En estudios latinoamericanos, las propiedades psicométricas en población chilena muestran un alpha de Cronbach de .65 y la estructura factorial muestra claramente dos factores asociados al optimismo y al pesimismo (Vera-Villaroel et al., 2009).

En general, las propiedades psicométricas del LOT-R son adecuadas para establecer las características de disposición de la personalidad (Ferrando, et al., 2002; Herzberg et al., 2006). Ante estos estudios se observa que este instrumento tiene un mayor reconocimiento a nivel mundial para evaluar el optimismo y sería recomendable considerarlo una herramienta para evaluarla en población universitaria. También Van de Rest, Geleijnse, Kok, Van Staveren, Dullemijer, Olderikkert, Beekman y De Groo (2008)

refuerza la utilidad del Lot-R. Además, Vera-Villarroel et al., (2009) confirma que es el instrumento más usado en la investigación psicológica para evaluar el optimismo. Y Marín, Ortín, Garcés de los Fayos y Tutte (2013) en su análisis bibliométrico destaca que el LOT-R junto al ASQ, son los instrumentos que se utilizaron con mayor frecuencia.

2.5. Optimismo y deporte.

Uno de los objetivos de la Psicología del deporte es el de investigar qué variables psicológicas del deportista benefician o son propias del máximo rendimiento.

A pesar de que las publicaciones científicas sobre el tema de optimismo han sido numerosas en el campo de la psicología en los últimos años, ha habido muy pocos estudios en el ámbito deportivo (Trottier, Trudel y Halliwell, 2007). Su posible influencia en el rendimiento deportivo se ha incrementado considerablemente (De la Vega et al., 2012).

Los diferentes trabajos que estudian las características psicológicas de los deportistas (García y Díaz, 2010; Gould et al., 2002), así como aquellos que relacionan factores de personalidad con el rendimiento (Gordon, 2008; Norlanderm y Archer, 2002; Wilson, Raglin y Pritchard, 2002) indican que el optimismo y el pensamiento positivo puede ser beneficioso para mejorar el rendimiento deportivo.

En el ámbito del deporte se han investigado distintas variables psicológicas en relación con el optimismo (De la Vega, Ruiz, García y Del

Valle, 2011). Su estudio se ha asociado en ocasiones a distintas características de la personalidad del deportista (De la Vega, Rivera y Ruiz, 2011) así como predecir las conductas en el contexto deportivo (Cunha, Mesquita, Moreno, Boleto, Tavares y Silva, 2010; García Naveira, 2008; Rhodes y Smith, 2006). También se ha vinculado a otras variables como la gestión de situaciones adversas y el rendimiento (García y Díaz, 2010), la evaluación de los entrenadores (Ortín et al., 2012), los estados de ánimo (De la Vega et al., 2011), la ansiedad (Martin-Krumm et al., 2003), la confrontación (Holt y Hogg, 2002; Nicholls, Polman, Levy, y Backhouse, 2007) o la fortaleza mental (De la Vega et al., 2011; Nicholls, Polman, Levy y Backhouse, 2008).

El estudio realizado por Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton y Thornton (1990) supuso un punto de inflexión en la investigación del optimismo al convertirse en una referencia para numerosos estudios posteriores (De la Vega et al, 2012; Ortín et al., 2011). En este estudio se expone a nadadores a una situación de derrota bajo condiciones controladas, dándoles un feedback negativo sobre su tiempo realizado. Posteriormente, los nadadores repiten la prueba, apareciendo diferencias importantes entre los evaluados como optimistas y pesimistas en cuanto a los tiempos entre la primera y la segunda prueba. Los nadadores pesimistas tenían peores resultados en la segunda situación, mientras que los optimistas eran iguales o incluso mejoraron en el tiempo de la primera situación.

En el contexto deportivo, el optimismo disposicional ha sido estudiado como una característica de la personalidad de deportistas de alto nivel (Czech, Burke, Joyner y Hardy, 2002; Gould et al., 2002; Venne, Laguna,

Walk y Ravizza, 2006), como un factor que influyen en la relación estrés y lesiones deportivas (Albinson y Petrie, 2003; Ford, Eklund y Gordon, 2000) o como un factor determinante ante situaciones de presión (Seligman, 2004), a menudo haciendo una diferencia entre cómo los atletas gestionan situaciones adversas y tienen dificultades en situaciones similares (Martin-Krumm et al., 2003; Seligman et al., 1990).

Además, diferentes estudios inciden en la relación entre optimismo y rendimiento de manera que el optimismo ha sido reconocido como un rasgo predisponente para mantener un adecuado rendimiento (García Naveira, 2008; García y Díaz, 2010; Norlander y Archer, 2002; Ortín et al., 2011; Schinke y Jerome, 2002). En concreto, la revisión de la literatura señala que el optimismo y el pensamiento positivo podrían resultar beneficiosos para obtener un mayor rendimiento deportivo ya que las creencias y expectativas positivas de futuro facilitan la autorregulación de la conducta del individuo, incrementándose los esfuerzos para alcanzar los objetivos (García-Naveira, 2008; Gordon, 2008; Gould et al., 2002; Norlander y Archer, 2002; Wilson et al., 2002). Por ejemplo, en una investigación se evaluaba la influencia del optimismo en el rendimiento deportivo en una muestra de deportistas, se confirmó que los sujetos optimistas tienen un mejor rendimiento en la práctica de la actividad física (García y Díaz, 2010). Mientras el sujeto tenga la creencia de que tendrá éxito, éste mostrará una mejor disposición hacia las demandas deportivas (Tutte y Del Campo, 2011).

Siguiendo con la relación optimismo y rendimiento, existen trabajos que intentan analizar los procesos que acercan a las personas optimistas al

rendimiento, utilizando otras variables como: confianza deportiva (Manzo, Silva, y Mink, 2001), el empleo de estrategias adaptativas (Gaudreau y Blondin, 2004; Nichollset al., 2008), los estados emocionales positivos (Gaudreau y Blondin, 2004), el locus de control interno (Burke, Czech, Knight, Scott, Joyner, Benton y Roughton,2006), el recuerdo de información relevante (Abele y Gendolla, 2007), la dureza mental (Nicholls et al., 2008), relaciones negativas con el miedo al fracaso (Conroy, Willow y Metzler, 2002) y la ansiedad pre-competitiva (Wilson et al., 2002).

El optimismo ha sido estudiado y evaluado en compañía de los estilos explicativos y en relación con éstos (Calvete, Villardón, Estévez y Espina, 2007; Chang, 2001; Davis y Zaichkowsky, 1998; Rettew y Reivich, 1995; Sanjuan y Magallares, 2007; Vera-Villarroel y Buela-Casal, 2000), incluso utilizando términos como “estilos explicativos optimistas y pesimistas” (Shapcott et al., 2007; Ziegler y Hawley, 2001). En el contexto deportivo, los estilos explicativos se han estudiado como determinantes en la gestión de situaciones adversas de los sujetos (Abenza et al., 2010; Martin-Krumm et al., 2003; Ortín et al., 2011). Hay diversos estudios que nos hace ver la importancia del estilo explicativo optimista como factor de protección frente a la adversidad, mientras que el pesimismo podría dar lugar a la intensificación de las consecuencias de fracaso (Martin-Krumm et al., 2003; Ortín et al., 2011; Seligman et al., 1990).

En relación con las estrategias de afrontamiento y el optimismo en población deportiva, se encuentran una relación positiva entre la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y unos niveles altos de

optimismo lo que ayuda a la consecución de la meta (Cantón, Checa, y Budzynska, 2013; Gaudreau y Blondin, 2004; Grove y Heard, 1997); en cuanto a los que se autoevalúan como más pesimistas, utilizan en mayor medida estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción que obstaculizan y no facilitan la consecución de la meta (Cantón et al., 2013; Gaudreau y Blondin, 2004; Lazarus y Folkman, 1984; Scheier y Carver, 1985).

Brewer, Cornelius y Sklar (2007), analizan la relación entre optimismo y lesiones deportivas, mostrando dicha relación a través de modificaciones en el estado de ánimo. Asimismo, en otro estudio se ha encontrado que al aumento del optimismo la probabilidad de ocurrencia de lesiones en atletas disminuye (Wadey, Evans, Hanton y Neil, 2013). En definitiva, el optimismo se considera una variable que hace que el deportista pueda hacer frente con eficacia al estrés de una lesión (Fordet al., 2000).

Como ya hemos comprobado, el optimismo se presenta como una variable que beneficia al deportista por lo que resulta interesante disponer de trabajos que indiquen que variables facilitan su aprendizaje o desarrollo. Asimismo, Venne et al., (2006) han identificado los posibles mecanismos de desarrollo del optimismo: la experiencia (logro deportivo), la disminución de los niveles de ansiedad y depresión y la exposición a la actividad (aprendizaje de destrezas y aumento de la auto-eficacia). Igualmente, los optimistas muestran niveles significativamente más bajos de ansiedad pre-competencia en comparación con los pesimistas (Wilson et al., 2002).

Además, se ha comprobado que la participación en actividades

deportivas tiene un efecto significativo en el optimismo (Malinauskas, Akelaitis y Sniras, 2013; Venneet al., 2006; Wilhite y Shank, 2009), tanto en niños (Koo y Lee, 2014) como en mayores (Lee, Kim y Yi, 2014) o en personas con discapacidad (Recio, Becker, Morgan, Saunders, Schramm y McDonald, 2013). Y, al contrario, el optimismo es uno de los factores que influyen en la participación en la actividad física (Graudreau, Gunnell, Hoar, Thompson y Lelievre, 2014; Newitt, Barnett y Crowe, 2015).

En definitiva, tras este repaso a la literatura científica, podemos afirmar que el estudio del optimismo en el deporte es una línea con una trayectoria claramente emergente (Marínet al., 2013). Desde esta perspectiva, el optimismo se presenta como una variable importante a estudiar para poder comprender las características psicológicas asociadas al máximo rendimiento en el contexto deportivo. De hecho, el entrenamiento en habilidades psicológicas como es el caso del optimismo, puede ser efectivos para mejorar el rendimiento de los deportistas, mayor confianza en sí mismo y mejorar el afrontamiento ante situaciones adversas (Parkes y Mallet, 2011; Sheardy Golby, 2006). Además de que tiene implicaciones importantes para los profesionales que tienen un interés personal en la reducción de la probabilidad de lesiones y acelerar el tiempo y la calidad de la recuperación de una lesión (Wadey et al., 2013).

2.6. Estado actual del estudio del optimismo en el deporte.

Al igual que hicimos con el constructo burnout, en este caso se ha realizado un análisis bibliométrico del optimismo en el deporte, siguiendo los criterios científicos descrito en el apartado 1.7. A continuación se desarrollan los

principales resultados obtenidos de este análisis, en el periodo comprendido entre los años 1989 (primer trabajo publicado de optimismo en este contexto de la psicología) y 2016.

2.6.1. Situación del estado del optimismo en el deporte.

Tabla 12. Publicación de trabajos por años (1989-2016).

Año	Nº publicaciones
1989	1
1990	2
1991	2
1992	3
1993	2
1994	1
1995	5
1996	0
1997	1
1998	2
1999	3
2000	2
2001	2
2002	6
2003	5
2004	4
2005	2
2006	6
2007	4
2008	6
2009	4
2010	3
2011	4
2012	4
2013	4
2014	5
2015	9

2016	7
Total	99

Cabe señalar que el primer trabajo encontrado es de 1989, y trata sobre el desarrollo de un cuestionario de medida relacionados con el estilo atribucional en el deporte. Los años con más publicaciones son: 2002, 2006, 2008, 2015 y 2016 Los años con menos publicaciones son 1989, 1994 y 1997, con un solo artículo publicado. En 1996 no se publicó ningún trabajo. Se observa un ligero aumento con el tiempo de los estudios centrados en estas dos variables (optimismo y deporte).

En relación con la productividad por países (véase la Tabla 2), podemos observar que el análisis de los 23 países incluidos refleja que donde más trabajos se publicaron fue en EEUU, seguido de España, Canadá, Australia y Francia.

Tabla 13. Productividad por países

País	Nº trabajos
EEUU	39
España	13
Canadá	12
Australia	11
Francia	10
Reino Unido	9
Polonia	3
Taiwán	3
Alemania	2
Hong Kong	2
Noruega	2

Suecia	1
Países Bajos	1
India	1
Singapur	1
Israel	1
Argentina	1
República Checa	1
Corea del Sur	1
Suiza	1
Brasil	1
China	1
Grecia	1

La Tabla 14 muestra la *productividad por autores*.

Tabla 14. Relación de autores y productividad.

Autor	Nº Publicaciones
Francisco J. Ortín-Montero	6
Grove, J.R.	5
C.Martin.Krumm	3
García Naveira, A.	2
De la Vega, R	2
Ruiz Barquín, R	2
Reche, C	2
Tutte, V	2
Patrick Gaudreau	2
Archer, T.	2
Bloom, G. A.	2
Chen, L.H.	2
Delaney, J. S.	2
Famose, J. P.	2
Golby, J.	2
Halliwell, W. R.	2
Hanrahan, S. J.	2
Higgins, N. C.	2
Johnston, K. M.	2

Kee, Y.M.	2
Lane, A. M.	2
Le Foll, D.	2
Loughead, T. M.	2
Martha, C.	2
McAuley, E.	2
Norlander, T.	2
Rasclé, O.	2
Sarrazin, P. G.	2
Schinke, R. J.	2
Shapcott, Erin J. B.	2
Sheard, M.	2
Thelwell, R. C.	2
Tsai, Y.M.	2
Weston, N.	2
Otros (n=80)	1

En cuanto al número de autores de cada trabajo, la Tabla 15 indica que Ortín y Grove son los dos investigadores más prolíficos en el constructo optimismo

Tabla 15. Número de autores según su productividad.

Nº Autores	Nº artículos
204	1
31	2
1	3
0	4
1	5
1	6

Para finalizar se muestra el nivel de colaboración indicado en la Tabla 16.

Tabla 16. Número de firmas por trabajo.

Nº firmas por trabajo	Nº trabajos
1	25
2	29
3	17
4	15
5	8
6	2
7	1
8	0
9	1
10	0
11	1

Para concluir esta parte del análisis, en la Tabla 17 se indican las instituciones de los autores que firman los trabajos, destacando en primer lugar la Universidad de Murcia.

Tabla 17. Número de publicaciones por centro de investigación

Centro de investigación	Nº Publicaciones
Universidad de Murcia	6
U of Western Australia	5
Universidad Autónoma de Madrid	4
Universidad Católica de Murcia	3
U of McGill	3
U of North Carolina	3

German Centre of Gerontology	2
U Autònoma de Barcelona	2
U de la Mediterranee	2
U de Montréal	2
U J. Fourier	2
U Minnesota	2
U of Bergen	2
U of Boston	2
U of Karlstad	2
U of National Taiwan Sport	2
U of Paris	2
U of Portsmouth	2
U of Queensland	2
U of St Thomas	2
U of Teesside	2
U of Temple	2
U of Toronto	2
U. of Winsor	2
U of Wolverhampton	2
Otros Centros de Investigación (n=94)	1

Análisis de contenido:

Comenzaremos efectuando el análisis de trabajos según el tipo de publicación. Lo primero que hicimos fue dividir la muestra total de trabajos según el tipo de producción, como muestra la Tabla 18. El análisis realizado muestra que, de los 99 trabajos localizados, 87, 9 son Tesis Doctorales y 3 son libros.

Tabla 18. Trabajos según el tipo de producción.

Tipo de publicación	Nº trabajos
Artículos	87
Tesis	9
Libros	3

En la Tabla 19 se incluyen las revistas ordenadas en orden decreciente según el número de documentos que han publicado y su correspondiente porcentaje. Se trata de 49 revistas que contienen un único artículo, frente a 11 que tienen más de uno, siendo el límite de 6 trabajos por revista. La revista más productiva fue *Perceptual and Motor Skills*, con un total de 6 artículo, curiosamente esta revista no es específica de psicología del deporte.

Tabla 19. Número artículos por revista.

Revista	Nº artículos
<i>Perceptual and Motor Skills</i>	6
<i>Journal of Sport Behavior</i>	5
<i>Journal of Sport & Exercise Psychology</i>	4
<i>Psychology of Sport and Exercise</i>	4
<i>Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology</i>	3
<i>International Journal of Sport and Exercise Psychology</i>	3
<i>International Journal of Sport Psychology</i>	3
<i>Journal of Sport Behavior</i>	3
<i>Revista de Psicología del Deporte</i>	3
<i>Personality and Individual Differences</i>	2
<i>Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte</i>	2
Otras revistas (n=49)	1

A continuación, hemos realizado un análisis según su metodología, diferenciando al igual que se hizo con el síndrome de burnout, trabajos empíricos, teóricos y referidos a instrumentos de evaluación (Tabla 20).

Tabla 20. Artículos según su modalidad

Metodología	Nº artículos
Empíricos	69
Teóricos	8
Instrumentos de evaluación	10

Como se observa en la Tabla 21, el constructo optimismo ha sido estudiado en relación a numerosas variables. En este sentido destaca su relación con el rendimiento y las estrategias de afrontamiento.

Tabla 21. Número trabajos según la variable con la que se relaciona

Variables	Nº trabajos
Rendimiento	25
Estrategias de afrontamiento	13
Burnout	6
Bienestar	6
Estilo atribucional	6
Hardiness	5
Estilo explicativo	4
Auto-eficacia	4
Ansiedad-estado	4
Riesgo	3
Resiliencia	2
Competitividad	2
Identidad deportiva	2

Estrés	2
Lesión	2
Depresión	2
Actividad física	2
Características psicológicas	2
Autoconfianza	2
Agresión	1
Inteligencia emocional	1
Estados de humor	1
Gratitud	1
Psicología positiva	1
Calidad de vida	1
Nostalgia	1
Dolor	1
Éxito	1
Satisfacción	1
Esperanza	1
Comportamientos saludables	1
Feedback	1
Salud mental	1

En cuanto a los cuestionarios más utilizados en las investigaciones, la Tabla 22 refleja el LOT como sin duda instrumento más usado en los artículos científicos sobre optimismo.

Tabla 22. Trabajos según el instrumento utilizado

Instrumentos	Nº trabajos
LOT / LOT-R	35
ASQ	7
CASQ	8
CDS-II	4
SASS	3
OP Attitude Questionnaire	2

CISS	1
DPQ	1
SESQ	1
EFA	1
CSCI-OPT	1

3. Relación Burnout y Optimismo en el deporte

Tanto el burnout como el optimismo están relacionados con la personalidad del sujeto. Los estudios de la personalidad en el contexto deportivo son numerosos (Ruiz y García, 2013). En este sentido, existen estudios que tratan de describir un perfil específico de la personalidad en los atletas de un deporte u otro (Bakker, Whiting, y Van Der Brug, 1993; Cunha et al, 2010), y hay otros estudios que indican individuo las diferencias en el rendimiento deportivo en términos de personalidad (Ezquerro, 1997; Reche, Cepero, y Rojas, 2010; Vives y Garcés de los Fayos, 2002)

Como ya hemos indicado anteriormente, tanto el burnout como el optimismo son variables de gran importancia para el ámbito de la actividad física y deporte. Intuitivamente podríamos pensar que un atleta optimista es menos propenso a experimentar burnout ya que está mejor predispuesto para hacer frente a las demandas del entrenamiento y la competencia. De hecho, Seligman (2004) expone que en el deportista el optimismo actuaría como un factor determinante cuando se encuentra en situaciones de presión, marcando en ocasiones la diferencia entre como los deportistas gestionan las situaciones adversas y afrontan las dificultades en situaciones similares (Martin-Krumm

et al., 2003; Seligman et al., 1990).

A pesar de que la variable optimismo ha adquirido recientemente relevancia dentro del proceso de burnout, existen diversos trabajos que han estudiado tal relación en el contexto deportivo (Berengui, Garcés, Ortín, De la Vega, y López, 2013; Chen, Kee y Tsai, 2007; Chen, Kee y Tsai, 2008; Gustafsson y Skoog, 2012; Reche, Tutte y Ortín, 2014). Estos confirman el efecto positivo que el optimismo tiene sobre el burnout, mostrando que las puntuaciones de optimismo se relacionan negativamente con las puntuaciones de burnout, de tal manera que los atletas con un perfil optimista son más resistentes tanto al agotamiento físico como mental.

Chen et al., (2007) examinaron el posible papel que el optimismo podría desempeñar en la predicción del burnout en una muestra de 139 deportistas. Los resultados sugieren que los atletas que son optimistas son menos propensos a experimentar agotamiento. Además, indican que las diferentes estrategias de afrontamiento entre los atletas optimistas y pesimistas podrían ser un posible mediador entre optimismo y burnout. Estos autores también encontraron una relación entre el optimismo y la reducción de la eficacia. Solo un año después, estos mismos autores (Chen, Kee, Chen et al., 2008) llevaron a cabo otro trabajo en el que se estudiaba la relación entre optimismo y el burnout en general, encontrando que las puntuaciones de optimismo se relacionan negativamente con las puntuaciones de burnout de los atletas.

Más tarde, Gustafsson y Skoog (2012) corroboran estos hallazgos en una muestra de 217 atletas (139 hombres y 78 mujeres, de entre 16 y 19 años) al encontrar una relación inversa entre el estrés percibido, el agotamiento y el optimismo. El propósito de este estudio fue investigar la relación entre el optimismo y los síntomas de burnout y el papel mediador del estrés en esta relación. Los resultados mostraron que el optimismo tenía una relación negativa significativa tanto con estrés como con burnout. El análisis de mediación indicó que el estrés percibido mediaba totalmente los vínculos entre el optimismo y dos de los síntomas del burnout, el agotamiento físico / emocional y la devaluación del deporte, y en parte mediaba la relación entre el optimismo y el tercer síntoma, reducido sensación de logro. Los hallazgos indican que los factores individuales, tales como optimismo, pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo de burnout. En definitiva, se encuentra que los atletas con un perfil optimista son más resistentes al agotamiento físico y mental, lo que podría explicarse por los niveles más bajos de tensión. Además, concluyen el estudio proponiendo que las investigaciones futuras deberían investigar los efectos longitudinales de optimismo sobre el estrés y el burnout.

En 2013, Berenguiet al., estudiaron la relación entre optimismo/pesimismo y las diferentes dimensiones que componen el síndrome de burnout en 227 luchadores que participaron en el campeonato de lucha libre española. Por un lado, los atletas optimistas demuestran agotamiento menos emocional, como se ha visto en diversos contextos (Gustafsson y Skoog, 2012; Happell y Koehn 2011; Rothmann y Essenko,

2007). En relación a la despersonalización, los datos son similares, de manera que los atletas más optimistas muestran puntuaciones más bajas para esta dimensión. Por último, por reducción de la eficacia, los datos demuestran de nuevo un posible efecto de optimismo, ya que los sujetos optimistas tienen una mayor puntuación en esta dimensión.

En general, los optimistas muestran puntuaciones más bajas para cada una de las dimensiones de burnout.

En este mismo año, un estudio consideraba el optimismo como uno de los factores más importantes que influyen en el burnout deportivo, lo que implica que, a un mayor optimismo, el nivel de burnout disminuye (Yang, Yeh, Yang y Mui, 2013).

Por último, Reche et al., (2014) estudiaron los constructos de resiliencia optimismo y burnout en una muestra de 45 judokas. Más de la mitad de los atletas presentan un optimismo medio alto, asociado a una menor sintomatología de burnout y niveles de estrés.

Por tanto y a pesar de los escasos estudios sobre burnout y optimismo en el deporte, parece existir una relación inversa entre el optimismo y el burnout en deportistas, es decir, optimismo actuaría como protector frente al burnout. A la luz de estos resultados, los psicólogos del deporte se podrían plantear como objetivo, la enseñanza de estrategias psicológicas para promover el optimismo, tanto en atletas como en entrenadores, como medio de acercar la práctica deportiva al bienestar psicológico y la salud general.

Es precisamente esta idea, la de que existe una relación entre el deporte y/o actividad física y la dimensión psicológica del ser humano, la que nos motiva a tratar de profundizar más en este tema desde la rama de la psicología.

Como afirma Lorenzo (1997), la psicología del deporte “está destinada a suministrar un análisis de la vertiente psicológica de la actividad física y deportiva, para ayudar a la solución de los múltiples problemas asociados con la práctica del deporte” (p. 35). Por todo ello, consideramos que la psicología del deporte ha de ocuparse tanto de las variables psicológicas que influyen en el ejercicio y la práctica deportiva, como de las consecuencias psicológicas que se derivan de tal participación. A través de este trabajo pretendemos realizar un esfuerzo sistematizado para contribuir al estudio de dos de estas variables psicológicas implicadas en este ámbito: burnout y optimismo.

En esta Tesis Doctoral se plantea, por tanto, como objetivo fundamental conocer la relación existente entre el síndrome de burnout y las estrategias optimistas/pesimistas que el deportista desarrolla y la casuística que pueda d

- MATERIALES Y MÉTODOS -

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Participantes.

La muestra estuvo compuesta por 2010 deportistas de los cuales 137 (6.8%) indicaron no estar federados mientras que los 1873 (93.2%) restantes si lo estaban. La media de edad de los participantes fue de 21.11 (DT= 3.43) años con un mínimo de 17 años y un máximo de 40 años. El 80.5% (1619) de los participantes fueron mujeres y el 19.5% (391) fueron hombres. Los participantes indicaron practicar un promedio de 8.19 (DT= 4.46, Q1= 5, Q2= 8, Q3= 10) horas al día. En años de experiencia son 12.61 (DT= 4.44, Q1=10, Q2=13, Q3=15) años como promedio. Respecto al tipo de deporte practicado, la mayor parte de los participantes practicaban fútbol (33.3%, n=70) o futbol sala (6.2%, n=13), baloncesto (9%, n=19), balonmano (5.7%, n=12) y tenis (5.2%, n=11). En la Tabla 1, aparece el resto de deportes que practicaban los participantes con sus frecuencias absolutas y relativas.

Tabla 23: Frecuencia y porcentaje de deportistas que participaron en el estudio.

	Frecuencia	%		Frecuencia	%
Artes marciales	2	1.0	Golf, padel	1	0.5
Artes marciales mixtas	1	0.5	Hockey	1	0.5
Atletismo	9	4.3	Judo	1	0.5
BTT	1	0.5	Jugger	1	0.5
Badminton	1	0.5	Karate	1	0.5
Baloncesto	19	9.0	Kitersurfing	1	0.5
Balonmano	12	5.7	Lucha olimpica	1	0.5
Billar	1	0.5	Natación sincronizada	1	0.5

Ciclismo	8	3.8	Natación	4	1.9
Danza	1	0.5	Padel	4	1.9
Equitación	1	0.5	Piraguismo	1	0.5
Escalada	1	0.5	Rugby	5	2.4
Esgrima	1	0.5	Running	7	3.3
Fitness	2	1.0	Taekwondo	5	2.4
Frontenis	2	1.0	Tenis	11	5.2
Futbol	70	33.3	Triatlón	6	2.9
Futbol americano	1	0.5	Varios	3	1.4
Futbol sala	13	6.2	Vela, padel	1	0.5
Futbol, padel	1	0.5	Voleibol	4	1.9
Golf	1	0.5	Waterpolo	3	1.4

El inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD) aparece por la necesidad de mejorar psicométricamente el IBD con el fin de asentar un planteamiento teórico del burnout acorde al trastorno psicológico que los deportistas sufren cuando “se queman” (Garcés de los Fayos et al., 2012). A estos autores les parece oportuno eliminar aquellos ítems que menos aportan a la estructura factorial definida y, sobre todo, que muestran interpretaciones poco unánimes por parte de los participantes en el estudio, siguiendo así criterios similares a los de García, Herrero y León (2007). Esta forma de trabajar ya la proponían las propias autoras creadoras del instrumento (Maslach, Jackson y Leiter, 1996), desde el momento que aconsejaban eliminar algunos de los ítems para evitar los problemas que podían causar a la estructura trifactorial del síndrome. Aspecto, por otra parte, que han ido asumiendo otros autores a lo largo del tiempo, como Gil y Peiró (1999); Manso (2006).

El IBD-R consta de 19 ítems que evalúa el burnout en deportistas

como un constructo tridimensional, caracterizado por Agotamiento Emocional (AE, 7 ítems, ejemplo de ítem: Llevar una disciplina de trabajo en mi actividad deportiva me agota), Reducida Realización Personal (RRP, 7 ítems, ejemplo de ítem: Soy efectivo/a tratando los problemas de las personas que me rodean en el ámbito deportivo) y Despersonalización (D, 5 ítems, ejemplo de ítem: Realmente no me importa lo que les ocurra a las personas que me rodean en mi actividad deportiva). La escala de respuesta es tipo Likert con cinco categorías: Nunca he sentido o pensado esto (0), Alguna vez al año lo he pensado o sentido (1), Alguna vez al mes lo he pensado o sentido (2), Alguna vez a la semana lo he pensado o sentido (3), Pienso o siento esto a diario (4). Para hallar la puntuación total en cada subescala se suman las puntuaciones de los ítems que componen dicha subescala. Cuanto mayor es la puntuación, mayor es el nivel de burnout experimentado por el deportista, excepto en los ítems de Reducida Realización Personal que están formulados en dirección contraria: cuánto menor es la respuesta numérica del sujeto, mayor es el grado de burnout experimentado. Con el objetivo de ofrecer resultados sobre el porcentaje de deportistas con burnout, y en base a criterios estadísticos, se propone la siguiente categorización (De Francisco, Garcés de los Fayos y Arce, 2014): Bajo riesgo de padecer burnout (deportistas cuya puntuación T sea igual o menor a 50); Riesgo moderado (deportistas con puntuaciones T entre 50 y 60); Alto riesgo (deportistas con puntuaciones T entre 60 y 70) y, por último, burnout (deportistas con puntuaciones T superiores a 70).

En definitiva, y según los resultados obtenidos por Garcés de los Fayos et al. (2012), el IBD-R mantiene la estructura psicométrica tridimensional que se sustenta en la definición de Maslach y Jackson (1981) acerca del burnout: Agotamiento Emocional, Despersonalización y Reducida Realización Personal, que es la definición del síndrome más aceptada en los estudios que sobre el mismo se han ido realizando.

Este modelo más reducido en ítems (de 26 se ha pasado a 19) sigue mostrando valores de Alpha de Cronbach mayores o iguales a .70 (Garcés de los Fayos et al., 2012), por lo que la consistencia interna del cuestionario no se ha visto afectada con la reducción de ítems. La consistencia interna global de todo el cuestionario fue de 0.75. Los valores de consistencia interna medida a través de Alpha de Cronbach de cada dimensión se sitúan entre .70 y .75 (Agotamiento Emocional = .73, Reducida Realización Personal = .70 y Despersonalización = .72). En nuestro estudio, la fiabilidad del IBD-R presenta un valor de .96.

La fiabilidad de la escala en su totalidad es de 0.75. La fiabilidad de la dimensión agotamiento emocional entendida como consistencia interna utilizando el Alfa de Cronbach fue de 0.725 y el promedio de correlación entre los ítems fue de 0.277.

Tabla 24: Fiabilidad para la sub-escala de agotamiento emocional.

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>r_{IT}</i>	Cronbach's α
				Si el ítem es eliminado
AE1	1.143	0.896	0.357	0.711

Tabla 24: Fiabilidad para la sub-escala de agotamiento emocional.

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>r_{iT}</i>	Cronbach's α
				Si el ítem es eliminado
AE2	1.262	0.950	0.412	0.699
AE4	1.057	0.981	0.567	0.662
AE6	1.014	1.047	0.442	0.692
AE10	0.748	0.937	0.550	0.668
AE16	0.862	1.060	0.345	0.717
AE19	1.181	1.131	0.410	0.702

Como se puede apreciar en la Tabla 24, todos los ítems correlacionan positivamente con el total de la dimensión y eliminar alguno de ellos no mejora la consistencia interna de la escala.

Tabla 25: Fiabilidad para la sub-escala de despersonalización.

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>r_{iT}</i>	Cronbach's α
				Si el ítem es eliminado
D8	1.524	1.388	0.571	0.713
D9	0.690	1.051	0.503	0.729
D11	0.938	1.133	0.679	0.680
D12	0.333	0.747	0.335	0.766
D13	1.076	1.254	0.673	0.678
D17	0.976	1.028	0.292	0.778

En cuanto a la dimensión de despersonalización el Alfa observado fue de 0.763 y la correlación promedio entre cada uno de los ítems y el total de esta dimensión fue de 0.341. En la Tabla 25 se puede observar como todos los ítems correlacionan por encima de 0.5 con el total de la dimensión

excepto los ítems 12 y 17. Además se observa que, si dichos ítems se eliminaran de la escala, mejoraría el Alfa.

Tabla 26: Fiabilidad para la subescala de reducida realización personal.

	M	DT	riT	Cronbach's α
				Si el ítem es eliminado
RRP3	3.181	0.986	0.313	0.719
RRP5	2.714	1.074	0.456	0.681
RRP7	2.310	1.288	0.514	0.662
RRP14	3.067	1.005	0.555	0.654
RRP15	3.252	0.932	0.549	0.660
RRP18	1.933	1.347	0.386	0.710

En cuanto a la consistencia interna de la dimensión reducida realización personal podemos indicar que es la menor de las tres, habiéndose obtenido un Alfa de 0.720 y una correlación promedio entre todos sus ítems de 0.310. En la Tabla 26, se observa que todos los ítems contribuyen de la manera esperada y eliminar alguno de ellos no mejoraría la consistencia interna de esta dimensión.

Tabla 27: Fiabilidad de la escala LOT-R de optimismo.

	M	DT	riT	Cronbach's α
				Si el ítem es eliminado
OP1	2.424	1.122	0.228	0.675
OP4	2.848	1.042	0.544	0.562

Tabla 27: Fiabilidad de la escala LOT-R de optimismo.

	M	DT	riT	Cronbach's α
				Si el ítem es eliminado
OP10	2.914	1.008	0.490	0.584
pes3.r	1.986	1.143	0.372	0.624
pes7.r	2.405	1.037	0.259	0.661
pes9.r	2.514	1.108	0.474	0.586

Optimismo (LOT-R): Para medir el optimismo se utilizó la Escala de Orientación Vital Revisada (Life Orientation Test-Revised, LOT-R) de Scheier y Carver (1985) en su versión adaptada al español por Fernando y Chico (1994). La Escala LOT-R (Scheier, Carver y Bridges, 1994) consta de nueve ítems que se puntúan en una escala tipo Likert de cuatro alternativas de respuesta en el que el participante tiene que indicar su grado de acuerdo (0 = totalmente en desacuerdo, 1 = en desacuerdo, 2 = ni de acuerdo ni en desacuerdo, 3 = de acuerdo y el 4 = totalmente de acuerdo) con lo que expresa el ítem. Tres de los ítems de la escala son de relleno y no se utilizan para el cálculo de la puntuación de optimismo. Por su parte tres ítems de la escala son ítems directos y otros tres son inversos. Los ítems inversos se recodifican para sumarlos a los ítems directos y obtener así una puntuación total de optimismo. Además, los ítems directos y los ítems inversos pueden sumarse por separado para obtener puntuaciones de optimismo y pesimismo respectivamente. En este estudio se ha observado una consistencia interna de la Escala LOT-R igual a 0.660 utilizando el Alfa de

Cronbach y la correlación promedio de todos los ítems fue de 0.247. Como se puede apreciar en la Tabla 27, el ítem que menos correlaciona con el total de la escala es el primero y si no se considerase para estimar la consistencia interna la fiabilidad de la escala aumentaría a 0.675. Si consideramos solamente los ítems de optimismo el Alfa de Cronbach observado asciende a 0.683 y la correlación promedio entre los ítems es de 0.420.

Tabla 28: Fiabilidad de los ítems de optimismo.

	M	DT	riT	Cronbach's α
				Si el ítem es eliminado
OP1	2.424	1.122	0.452	0.652
OP4	2.848	1.042	0.577	0.482
OP10	2.914	1.008	0.467	0.625

En la Tabla 28, aparece las correlaciones entre cada ítem y el total, así como el coeficiente Alfa que se obtendría si eliminásemos alguno de los ítems analizados. Por su parte, los ítems de pesimismo tienen una consistencia interna de 0.615 y la correlación entre todos ellos promedio es de 0.350.

Tabla 29: Fiabilidad para los ítems de pesimismo.

	M	DT	riT	Cronbach's α
				Si el ítem es eliminado
pes3.r	1.986	1.143	0.392	0.563
pes7.r	2.405	1.037	0.451	0.480
pes9.r	2.514	1.108	0.430	0.506

En la Tabla 29, aparecen los estadísticos descriptivos para esta subparte del LOT-R.

En la Tabla 1 del Anexo aparecen los estadísticos descriptivos que son objeto de trabajo en este capítulo.

2.2. Análisis de datos.

Para comparar las medias entre dos grupos independientes se utilizó la prueba t de Student y la d de Cohen como estadístico del tamaño del efecto. Para estudiar la relación que se establece entre cada una de las dimensiones de la Escala de Burnout y el resto de variables, se realizaron tres modelos de regresión lineal múltiple, utilizando el procedimiento de selección de variables por pasos con el método Hacia delante. En todos los casos se utilizaron como variables predictoras la edad, el sexo, el estar o no federado, el número de horas de entrenamiento, los años de experiencia, el optimismo y el pesimismo. Para valorar la idoneidad de un modelo se utilizó el estadístico R² y para considerar que el incremento en este estadístico fue

significativo se consideró la F de Fisher. Para realizar los análisis estadísticos se utilizó el programa JASP en su versión 0.8.1.1. (<https://jasp-stats.org/>)

- RESULTADOS -

III. RESULTADOS

En la Tabla II del Anexo, aparece la matriz de correlaciones que se establece entre las variables analizadas. La dimensión que más claramente fue explicada por las variables incluida en las bases, fue la reducida realización personal. Como se puede apreciar en la Tabla 8, se estimaron tres modelos de regresión lineal siendo el último el que explica el 18% de la variabilidad en esta variable. En la Tabla I, se observa que la primera variable incluida en el modelo fueron las horas de entrenamiento diario (Modelo 1), seguidamente se incluyó el optimismo (Modelo 2) y por último el sexo (Modelo 3). Como se puede observar todas estas variables contribuyen positiva y significativamente a explicar la reducida realización personal, es decir, a más horas de entrenamiento y a mayor optimismo, así como el hecho de ser hombre reduce la realización personal de deporte. Si nos fijamos en los coeficientes estandarizados del modelo de regresión lineal múltiple, podemos apreciar que la variable que más impacto tiene al explicar la reducida realización personal es el número de horas de entrenamiento diario. En este sentido, el número de horas de entrenamiento afecta a más del doble sobre de la realización personal que el hecho de ser hombre. En cuanto a la despersonalización, podemos destacar que fue la segunda variable mejor explicada, obteniéndose un modelo final que explica el 14.8% de la variabilidad en la misma

Tabla 30: Resumen de los modelos estimados para explicar la dimensión de despersonalización del burnout.

Modelo	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² <i>Ajus.</i>	<i>RMSE</i>	<i>Cambio en R</i> ²	<i>F del Cambio</i>	<i>gl1</i>	<i>gl2</i>	<i>p</i>
1	0.295	0.087	0.083	4.355	0.087	19.727	1	207	< .001
2	0.349	0.122	0.113	4.281	0.035	8.198	1	206	0.005
3	0.375	0.141	0.128	4.245	0.019	4.515	1	205	0.035
4	0.405	0.164	0.148	4.197	0.023	5.736	1	204	0.018

Según la Tabla 30, el procedimiento estadístico estimó cuatro modelos y en el final estuvieron incluidas en el pesimismo, el hecho de estar o no federado, los años de experiencia y el sexo.

Tabla 31: Estimaciones para los modelos de regresión lineal que explican la dimensión de despersonalización del burnout.

Modelo		<i>b</i>	<i>ET_b</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	2.5%	97.5%
1	Inter.	2.77	0.690		4.017	< .001	1.411	4.130
	PES	0.54	0.122	0.295	4.442	< .001	0.301	0.782
2	Inter.	3.54	0.730		4.857	< .001	2.107	4.986
	PES	0.51	0.120	0.278	4.240	< .001	0.273	0.748
	FED	-1.79	0.626	-0.188	-2.863	0.005	-3.025	-0.558
3	Inter.	1.59	1.171		1.358	0.176	-0.718	3.900
	PES	0.53	0.120	0.291	4.461	< .001	0.295	0.772
	FED	-1.68	0.622	-0.177	-2.711	0.007	-2.914	-0.460
	AÑO	0.14	0.067	0.139	2.125	0.035	0.010	0.274
4	Inter.	1.64	1.158		1.418	0.158	-0.641	3.926
	PES	0.54	0.119	0.299	4.620	< .001	0.314	0.783
	FED	-1.67	0.615	-0.175	-2.721	0.007	-2.888	-0.461
	AÑO	0.160	0.067	0.156	2.400	0.017	0.028	0.291
	SEX	-1.70	0.736	-0.154	-2.395	0.018	-3.214	-0.312

Como se puede apreciar en la Tabla 31, todas las variables incluidas en el modelo de regresión, contribuyen significativamente a explicar la despersonalización, sin embargo, el pesimismo y los años de experiencia lo hacen de forma positiva mientras que el estar federado y el sexo, lo hacen de manera negativa. Esto quiere decir que cuanto más pesimista es un deportista y más años tiene de experiencia más alto puntúa en la dimensión de despersonalización. Por su parte, el estar federado o el ser hombre podría considerarse como un protector frente a la despersonalización. Si nos fijamos en los parámetros estandarizados del modelo de regresión lineal múltiple, se aprecia que el pesimismo y el estar federado son las variables que más impacto tiene sobre la despersonalización, quedando a un nivel muy parecido los años de experiencia y el sexo.

Según la Tabla 31 por último, el agotamiento emocional es la dimensión en la que menos proporción de varianza ha sido explicada. De los tres modelos estimados por el algoritmo de la regresión lineal múltiple, el tercero obtuvo una proporción de varianza explicada del 11% e incluyó a las variables pesimismo, optimismo y el hecho de estar federado.

Tabla 32: Resumen de los modelos de regresión lineal estimados para modelar la dimensión de agotamiento emocional del burnout.

Modelo	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² <i>Ajust.</i>	<i>RMSE</i>	<i>Cambio</i> <i>en R</i> ²	<i>F del</i> <i>cambio</i>	<i>gl1</i>	<i>gl2</i>	<i>p</i>
1	0.248	0.061	0.057	3.500	0.061	13.546	1	207	< .001
2	0.304	0.092	0.084	3.450	0.031	7.043	1	206	0.009
3	0.350	0.123	0.110	3.400	0.030	7.085	1	205	0.008

Tabla 33. Estimaciones para los modelos de regresión lineal que explican la dimensión de agotamiento emocional del burnout.

Modelo		<i>b</i>	<i>ET_b</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	2.5%	97.5%
1	Inter.	7.729	0.554		13.945	< .001	6.637	8.822
	PES	0.361	0.098	0.248	3.680	< .001	0.168	0.554
2	Inter.	8.309	0.588		14.122	< .001	7.149	9.469
	PES	0.338	0.097	0.232	3.478	< .001	0.146	0.529
	FED	-1.338	0.504	-0.177	-2.654	0.009	-2.332	-0.344
3	Inter.	10.805	1.103		9.800	< .001	8.631	12.979
	PES	0.268	0.099	0.184	2.702	0.007	0.072	0.463
	FED	-1.347	0.497	-0.178	-2.711	0.007	-2.327	-0.368
	OPT	-0.262	0.098	-0.181	-2.662	0.008	-0.455	-0.068

Como se observa en la Tabla 33, el pesimismo contribuye positivamente a explicar el agotamiento emocional mientras que el hecho de estar federado o el hecho de ser optimista reduce la puntuación en la dimensión de agotamiento emocional. Si atendemos al impacto neto que tiene cada una de estas variables sobre el agotamiento emocional, podemos

observar que el pesimismo es la variable que más afecta sobre esta dimensión del burnout.

Tabla 34: Pruebas t de Student en función de la pertenencia a una Federación Deportiva

	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>M dif.</i>	<i>ET</i>	<i>d</i>	IC 95%	
							Inf.	Sup.
Horas	3.338	207.0	0.001	2.114	0.608	0.486	0.865	3.363
Años	1.127	208.0	0.261	0.724	0.662	0.163	-0.543	1.992
AE	3.013	208.0	0.003	1.546	0.477	0.437	0.534	2.558
D	3.070	208.0	0.002 ^a	1.980	0.600	0.445	0.708	3.251
RRP	1.764	208.0	0.079	1.100	0.642	0.256	-0.129	2.329
OPT	-0.317	208.0	0.752	-0.114	0.350	-0.046	-0.825	0.597
PES	1.229	208.0	0.220	0.440	0.345	0.178	-0.266	1.146
LOT	-0.972	208.0	0.332	-0.554	0.552	-0.141	-1.679	0.570

Nota. Horas: horas de entrenamiento diario, Años: años de experiencia, AE: agotamiento emocional, D: despersonalización, RRP: reducida realización personal, OPT: optimismo, PES: pesimismo, LOT: puntuación en el test de orientación vital. ^a El test de Levene es significativo ($p < .05$), lo que sugiere que se incumple el supuesto de igualdad de varianzas.

Como se aprecia en la Tabla 34, existen diferencias estadísticamente significativas entre personas que están federadas y no federadas en el número de horas de entrenamiento y en las dimensiones de entrenamiento personal y despersonalización en la escala de burnout. El tamaño del efecto para dichas diferencias evaluado con la *d* de Cohen, son moderadas.

Tabla 35: Estadísticos descriptivos en función de estar en una Federación Deportiva

	Federado/a	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>ET</i>
Horas	No	137	8.920	4.534	0.387

Tabla 35: Estadísticos descriptivos en función de estar en una Federación Deportiva

	<i>Federado/a</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>ET</i>
	Sí	72	6.806	3.978	0.469
Años	No	137	12.861	4.283	0.366
	Sí	73	12.137	4.715	0.552
AE	No	137	10.080	3.800	0.325
	Sí	73	8.534	2.991	0.350
D	No	137	6.226	4.779	0.408
	Sí	73	4.247	3.752	0.439
RRP	No	137	16.839	4.154	0.355
	Sí	73	15.740	4.567	0.535
OPT	No	137	8.146	2.568	0.219
	Sí	73	8.260	2.333	0.273
PES	No	137	5.248	2.566	0.219
	Sí	73	4.808	2.277	0.267
LOT	No	137	14.898	4.073	0.348
	Sí	73	15.452	3.663	0.429

Como se puede observar en la Tabla 35 las personas que no están federadas entrenan un promedio de 8.9 horas mientras que los que están federados lo hacen en un promedio de 6.8. Del mismo modo las personas que no están federadas también obtienen puntuaciones más elevadas, tanto en la escala de agotamiento emocional como en la de despersonalización. En este último caso, no obstante, esta diferencia podría verse amenazada por la discrepancia que existe sobre el supuesto de igualdad de varianzas en los dos grupos. En la dimensión de reducida realización personal, nuevamente las personas que no están federadas puntúan más alto que los sí federados

no siendo estadísticamente significativa esta puntuación.

Tabla 36: Test t de Student en función del sexo.

	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>M dif.</i>	<i>ET</i>	<i>d</i>	IC 95%	
							Inf.	Sup.
Horas	-1.535	207.0	0.126	-1.188	0.977	-0.267	-2.713	0.337
Años	-1.574	208.0	0.117	-1.213	0.872	-0.274	-2.731	0.306
AE	-2.227	208.0	0.027	-1.386	0.705	-0.388	-2.613	-0.159
D	1.854	208.0	0.065	1.457	0.764	0.323	-0.092	3.005
RRP	-2.122	208.0	0.035	-1.584	0.712	-0.369	-3.055	-0.112
OP	3.497	208.0	< .001	1.473	0.394	0.609	0.643	2.304
PES	-0.499	208.0	0.619	-0.215	0.452	-0.087	-1.065	0.635
LOT-R	2.495	208.0	0.013	1.688	0.711	0.434	0.354	3.023

Nota. Horas: horas de entrenamiento diario, Años: años de experiencia, AE: agotamiento emocional, D: despersonalización, RRP: reducida realización personal, OPT: optimismo, PES: pesimismo, LOT: puntuación en el test de orientación vital.

En cuanto al optimismo y el pesimismo, se aprecia que las personas federadas son más optimistas y menos pesimistas, pero nuevamente estas diferencias no son estadísticamente significativas.

En la Tabla 36, si atendemos por ejemplo al sexo de los participantes, se observa que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de agotamiento emocional, reducida realización personal y optimismo. Los tamaños del efecto son moderados para las variables agotamiento emocional y reducida realización personal, pero en el caso del optimismo es ligeramente superior. La diferencia entre hombres y mujeres a nivel de despersonalización podría considerarse marginalmente significativa (está en el límite).

Tabla 37: Estadísticos descriptivos en función del sexo.

		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>ET</i>
Horas	Mujer	168	7.958	4.002	0.309
	Hombre	41	9.146	5.935	0.927
Años	Mujer	169	12.373	4.224	0.325
	Hombre	41	13.585	5.182	0.809
AE	Mujer	169	9.272	3.413	0.263
	Hombre	41	10.659	4.187	0.654
D	Mujer	169	5.822	4.550	0.350
	Hombre	41	4.366	4.352	0.680
RRP	Mujer	169	16.148	4.347	0.334
	Hombre	41	17.732	4.025	0.629
OPT	Mujer	169	8.473	2.467	0.190
	Hombre	41	7.000	2.214	0.346
PES	Mujer	169	5.053	2.438	0.188
	Hombre	41	5.268	2.637	0.412
LOT	Mujer	169	15.420	3.824	0.294
	Hombre	41	13.732	4.141	0.647

En la Tabla 37, en lo que respecta al agotamiento emocional se observa que los hombres tienen una puntuación media más elevada que las mujeres. Lo mismo ocurre con la desrealización personal donde los hombres puntúan un 17.7 en promedio y las mujeres un 16.1. sin embargo, si atendemos a la dimensión de despersonalización son las mujeres las que obtienen una puntuación más elevada al compararla con los hombres en esta dimensión del burnout. En cuanto al optimismo se aprecia que las mujeres puntúan más alto que los hombres en esta escala. Y aunque no existen

diferencias estadísticamente significativas, en el pesimismo, también se aprecia que las mujeres son menos pesimistas.

- DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES -

IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Intentar abordar el estudio del síndrome de burnout y la relación existente con el optimismo, como estilo cognitivo y de personalidad por parte del deportista, parece ser oportuno desde el momento que se daban dos circunstancias esenciales. De una parte, la apreciación externa, y no siempre científica, de que debía existir una relación directa entre ambos constructos. Ya, Ortín, Garcés de Los Fayos y Olmedilla (2010) apuntaban en este sentido, la escasez de estudios rigurosos que nos permitieran acercarnos a esta relación o, en su caso, a la relación existente entre optimismo y problemática psicológica asociada a la práctica deportiva. De otra parte, la ausencia de trabajos específicos con deportistas, y también con entrenadores que ahondaran en este asunto, tal como mostraba el trabajo de Ortín, Ortega, López y Olmedilla (2011).

Una vez enmarcados en esta propuesta de trabajo, nos interesó abordar la realidad del deportista y, para ello, evaluamos a 210 deportistas de una variedad amplia de modalidades deportivas con el fin de que, en la medida de lo posible, fueran generalizables los datos obtenidos. A continuación, y, a partir de los resultados obtenidos, vamos a discutir los mismos procurando obtener planteamientos de futuro que nos aclaren más la relación existente entre ambos constructos.

En primer lugar, y en consonancia con los datos obtenidos por Garcés de Los Fayos, De Francisco y Arce (2012), el Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R) muestra indicadores de fiabilidad consistentes lo que, más allá de la bondad psicométrica, nos aporta la tranquilidad de saber que los indicadores de burnout pueden ser utilizados y analizados con seguridad y que las relaciones obtenidas y las conclusiones consecuentes son razonables. De hecho, el índice de fiabilidad obtenido para la dimensión despersonalización ha sido relevante, lográndose así mejoras que ya venían buscándose desde los inicios de investigación sobre el IBD (Garcés de Los Fayos (1999)).

De igual forma, la consistencia interna del Life Orientation Test Revised (LOT-R) en cuanto a su fiabilidad, aun no siendo muy elevada, parece suficiente para llegar a conclusiones similares a las expuestas con relación al IBD-R, y estarían en consonancia con lo obtenido por Fernando y Chico (1994). El hecho de constatar este nivel de fiabilidad nos permite que la discusión y conclusiones que exponemos a continuación estén salvaguardadas con un criterio evidente de rigurosidad.

Así, entrando ya en el análisis de los aspectos más relevantes que pueden explicar las diferentes dimensiones del burnout, encontramos una primera cuestión que hace referencia al hecho de que los deportistas que realizan más horas de entrenamiento y son más optimistas presentan mayor reducida realización personal. Quizás esto pueda explicarse por el hecho de que son los deportistas que desean mejorar su rendimiento los que deben

dedicar una cantidad importante de tiempo y esfuerzo en los entrenamientos. Esta gran inversión de tiempo y esfuerzo puede hacer que viva la situación como muy exigente, de forma que puede hacer aparecer síntomas de desmotivación que puede contribuir a la aparición de esta dimensión del burnout. Sabemos que la combinación del estrés que causa la competición así como las altas cargas de entrenamiento aumenta el riesgo de que se produzca burnout en deportistas, así como algunas de sus dimensiones (Balaguer et al., 2009; Gould et al., 1996), y han sido varios estudios los que demuestran que el elevado número de horas semanales que entrenan los deportistas aumenta las posibilidades de experimentar síntomas de burnout (Garcés de los Fayos, 1993; Sierra y Abelló, 2008; De Francisco et al., 2014; Gould et al., 1996; Gould et al., 2002). De hecho, el riesgo de burnout en deportistas que entrenan a tiempo completo ha sido previamente observado (Cresswell y Eklund, 2006). Parece evidente que al esfuerzo físico hay que sumar el esfuerzo mental que supone el sacrificio por intentar lograr algo que no siempre se consigue, el éxito deportivo (Arce et al., 2012; De Francisco et al., 2009).

Por otra parte, ser más pesimista y tener mayor experiencia en la práctica deportiva conlleva más Despersonalización. Parece lógico pensar que los más pesimistas mostraran, a su vez mayor nivel de burnout o, como ocurre en este caso, un aumento de algunas de sus dimensiones. Cabría esperar que la experiencia dotara al deportista de estrategias para poder enfrentarse a situaciones estresantes ocasionadas en el ámbito deportivo; sin embargo, también puede suceder que el exceso de experiencia sea

consecuencia de un camino arduo y largo que haya podido llevar a la desilusión y el cansancio del deportista y, finalmente, a la despersonalización. Recientemente, Tutte y Reche (2016), con relación a la dimensión agotamiento emocional, obtienen en su estudio que las deportistas con más experiencia son las que presentan más síntomas de burnout, aunque estas autoras no encuentran significaciones precisamente con la dimensión despersonalización, por lo que se abre un camino interesante de investigación para poder contrastar estos resultados, en aparente contradicción.

Al analizar los deportistas que están federados y, por tanto, presentan un mayor nivel de compromiso y de competición, encontramos que estar federado supone menores niveles de AE, D y RRP, es decir estarían con menos burnout que los deportistas no federados. Pareciera que el hecho de estar federado les “protege” ante este problema. Este resultado es muy relevante ya que contradice estudios originarios del burnout en el deporte en los que se argumentaba, al contrario. Así, Garcés de Los Fayos (1999) afirmaba que el estar federado sí influye, encontrando puntuaciones en agotamiento emocional y despersonalización mayores en federados que en no federados, mientras que en reducida realización personal son mayores en deportistas no federados, abriendo una grieta teórica que en nuestro estudio se confirma.

Si lo anterior lo relacionamos con el nivel competitivo que, evidentemente los federados presentan en mayor medida que los no

federados, encontramos que los estudios apuntan a que se encuentran puntuaciones mayores en burnout para los deportistas que compiten. En general los estudios muestran que para cada una de las dimensiones ocurre lo mismo excepto en reducida realización personal, en la que los deportistas que no compiten obtienen puntuaciones más elevadas. Parecía que las competiciones deportivas pueden generar en el atleta unas exigencias a través de marcas, records, resultados que se convierten en una presión excesiva que parece influir en la aparición del síndrome de burnout. Trabajos como los de Fender (1989); Garcés de los Fayos (1993, 1999, 2004); Garcés de los Fayos y Cantón (1995); Márquez (2006); Martín, Campos, Jiménez y Martínez (2007); Medina y García (2001); Sierra y Abelló (2008); Vives y Garcés de los Fayos (2004), así lo apuntan, por lo que el resultado “contradictorio” encontrado en nuestro estudio abre nuevas líneas de reflexión en esta dirección.

En cuanto a la “brecha” teórica que sí apuntaban algunos trabajos (Garcés de Los Fayos, 1999) con relación a reducida realización personal, el hecho de que aparezca una reacción negativa a los estresores relacionados con la competición, se manifiesta en una disminución del rendimiento, en una actitud de distanciamiento hacia las personas del mundo deportivo y en la aparición de pensamientos irracionales (Sierra y Abelló, 2008). Quizás esto estaría en consonancia con que los deportistas con un nivel deportivo de competición mayor presentan una sensación de realización personal y de logro inferior a los que tienen un nivel competitivo menor, quizás porque los primeros ven más complicada la realidad que supone llegar a estar entre

los mejores, aspecto que no analizan todavía los que tienen un nivel competitivo inferior (De Francisco et al., 2014).

En cuanto a la presencia de burnout en deportistas hombres o mujeres, y siendo más preciso analizarlo por dimensiones del síndrome, encontramos que los hombres muestran mayor agotamiento emocional y mayor reducida realización personal, mientras que las mujeres presentan mayor despersonalización, comprobándose que el síndrome no afecta de igual forma. Existen algunos estudios que analizan las diferencias de género en el burnout de deportistas con resultados muy distintos. Mientras algunos autores señalan que la mujer sería más vulnerable (Vitoria, Paredes y Paredes, 2003) otros afirman que sería el hombre (Balaguer et al., 2009). Por otro lado, existen estudios (De Francisco et al., 2014; Reynaga, 2008, 2009; Reynaga y Pando, 2005) que no encuentran diferencias significativas en la puntuación total de burnout. Sin embargo, si encontraron diferencias significativas en las dimensiones agotamiento emocional y en despersonalización (la primera una puntuación mayor en las mujeres, mientras que en la segunda encontraron una puntuación mayor en hombres, al contrario que en nuestro estudio). Otros estudios sí que encuentran diferencias por género siendo los hombres los que en mayor medida padecen burnout (Vives y Garcés de los Fayos, 2004). Así, Balaguer et al. (2009), encontraron que en agotamiento emocional y en burnout total, los hombres puntúan más altos que las mujeres. Otros trabajos apoyan la hipótesis planteada, es decir, que las mujeres presentan niveles más

significativos de burnout (Campbell, Prochazka y Gopal, 2011; Carlin et al., 2012; Harris y Smith, 2009; Pedrosa y Garcia, 2014).

En cuanto al patrón optimista/pesimista, parece que los deportistas federados son más optimistas y, en consecuencia, con menor riesgo de sufrir el síndrome de burnout. En estudios como los de Ortín et al. (2011); Seligman et al. (1990) se parte de una realidad contrastada y es que parece que un nivel adecuado de práctica física activa lleva asociado mayores niveles de optimismo respecto a las personas inactivas o sedentarias (Kerr, Au y Lindner, 2005). Existen estudios que indican que el optimismo se presenta como una variable asociada principalmente con la práctica deportiva por lo que los deportistas son más optimistas que los no deportistas, encontrando mayores diferencias entre los deportistas de alto rendimiento y los no deportistas (García, Ruiz y Ortín, 2015). Alderman (1983) y García (2008, 2010a) encontraron conclusiones similares. Una posible hipótesis se centra en que el contexto deportivo es un ámbito que facilitaría el desarrollo del optimismo en las personas (Cantón et al., 2013; García y Díaz, 2010; Gustafsson y Skoog, 2012; Nicholls et al., 2008; Ortín et al., 2011; Ortín et al., 2013; Sheard y Golby, 2006; Venne et al., 2006) ya que es un ámbito en el que la persona puede tener una mayor probabilidad de consecución de metas que en otros contextos no deportivos, por lo que el deportista desarrolla expectativas positivas de futuro.

Estos datos enlazan con aquellos trabajos que se han centrado en la intensidad y frecuencia de las competiciones que afrontan los deportistas.

Así, por ejemplo, García et al. (2015) no obtienen diferencias en optimismo entre los atletas de alto rendimiento frente a los deportistas amateur. Estos datos a priori no apoyan a los trabajos de García (2010a), García y Díaz (2010) y Ortín et al. (2011). Como posibles interpretaciones al respecto cabe señalar que desde una perspectiva escéptica de la personalidad (Cox, 2009; García, Ruiz y Pujals, 2011; Weinberg y Gould, 2010), no existen características de personalidad que definan a los deportistas con diferentes niveles de competición. Sería interesante diferenciar claramente el nivel competitivo, porque puede que la diferencia en este grupo sea pequeña a nivel deportivo (alto frente a amateur), por lo que sería interesante comparar a deportistas con una mayor diferencia a nivel deportivo (por ejemplo, alto rendimiento frente a práctica regular no competitiva). Morgan y Pollock (1977) comparan las características psicológicas de diferentes maratonianos según la distancia recorrida en la competición y nivel de competición. Estos autores llegan a la conclusión que los corredores de élite se caracterizan por un mayor estado mental de optimismo respecto a los de menor nivel, que tiene consecuencias positivas en los entrenamientos y competiciones. Gould et al., (2002) examinaron mediante entrevistas las características psicológicas de 10 campeones olímpicos. Estos autores destacan el optimismo como aspecto importante en el alto rendimiento ya que esto les hacía permanecer positivos cuando se enfrentaban a situaciones difíciles o negativas (fallos, errores, fracasos) y así retornar rápidamente de nuevo al estado positivo.

Y, por último, un dato que nos parece muy interesante. Las mujeres deportistas son más optimistas que los hombres, presentando por tanto un

patrón de comportamiento y un estilo cognitivo que les hace más resistentes al hecho de padecer burnout o algunas de sus dimensiones. Dado que no encontramos investigaciones sobre estas variables, puede ser interesante la profundización de la relación planteada en estos resultados. La tercera hipótesis plantea que los hombres muestran mayor optimismo que las mujeres. Hay estudios que no confirman los resultados que hemos obtenido; así, encontramos trabajos que indican que existen diferencias significativas en función del sexo, siendo los hombres más optimistas. Pedrosa et al. (2015) señalan que realmente las diferencias se deben al amplio tamaño muestral y no a diferencias inherentes a la propia variable en ambos sexos. En opinión de autores como Tusaie y Patterson (2006) parece que las mujeres se consideran más vulnerables ante los diferentes eventos estresantes, causando esto un nivel de optimismo ligeramente inferior respecto a los hombres. García et al. (2015) señalan también que los hombres son más optimistas que las mujeres. En esta misma línea, Aranzana et al. (2016), tampoco encuentran diferencias significativas entre hombre y mujeres. Algo muy diferente a lo expuesto por estudios como el de Seligman et al. (1990), donde el sexo masculino demostró ser más optimista hacia determinadas situaciones competitivas. Martín, Navas, Notari, Olmedo y Pinilla (2014) también encuentran resultados que contradicen la hipótesis, concluyendo en su estudio que el sexo no influye significativamente en la variable optimismo. Como muestran trabajos precedentes, existe una cierta inconsistencia en cuanto a las diferencias en función del sexo (Eloranta et al., 2012; Plagnol y Easterlin, 2008; Puskar et al., 2010). Sin embargo, en nuestros

resultados son las mujeres las que claramente muestran mayor optimismo rompiendo, de una forma clara, la tendencia existente hasta ahora en la literatura científica.

Para finalizar destacaríamos que en los resultados obtenidos se aprecia como el optimismo se relaciona de forma negativa con todas las dimensiones del burnout. Lo contrario ocurre con la variable pesimismo, y también de manera significativa: conforme aumenta las puntuaciones en pesimismo aumenta también las de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Cuestión aparentemente lógica, ya que un deportista optimista estaría más predispuesto a hacer frente a las demandas que conlleva la práctica deportiva. A pesar de que los estudios acerca de la relación entre estas dos variables en el deporte son escasos, parece existir una relación inversa entre el optimismo y el burnout en deportistas, es decir, optimismo actuaría como protector frente al burnout. De hecho, son varios los trabajos que confirman el efecto positivo que el optimismo tiene sobre el burnout (Berengüí et al., 2013; Chen et al., 2007; Chen et al., 2008; Gustafsson y Skoog, 2012; Marín et al., 2013; Reche et al., 2014; Tutte y Reche, 2016), mostrando que un elevado optimismo se ha relacionado con una menor sintomatología de burnout en los deportistas.

4.1. Limitaciones del estudio.

En este punto, nos gustaría resaltar las limitaciones que hemos encontrado a la hora de realizar el trabajo de investigación, ya que lo consideramos de

crucial importancia para profundizar en el conocimiento de las variables psicológicas burnout y optimismo y para el óptimo desarrollo de posteriores trabajos.

En primer lugar, cabe destacar que haber dispuesto de una muestra representativa de una variedad de deportes, nos permite plantear algunas cuestiones de futuro con cierta solidez, teniendo siempre presente que se trata de un trabajo de investigación que se encuadra en una línea más ambiciosa que nos permita, en un futuro, aclarar algunos de los aspectos que nos pueden hacer comprender mejor la relación de estas dos variables en el contexto deportivo.

Con respecto a los participantes del estudio, una limitación del mismo es la heterogeneidad que existe en el número de participantes por cada género, ya que el número de mujeres pertenecientes al estudio es mucho menor que en el caso de los hombres. Las características de la muestra utilizada y el porcentaje de mujeres deportistas con el que se realiza la investigación obligan a tomar estos datos con precaución, pues no significa necesariamente que los hombres que practican deporte sean más propensos a padecer este síndrome, o aquellas dimensiones del síndrome específicas, pues también su representación es más alta, siendo esta una de las líneas de investigación importantes a desarrollar.

Además, se deben considerar otras variables y/o procesos que expliquen o complementen los resultados del estudio: Variables físicas,

fisiológicas, sociales y culturales; así como estrategias de afrontamiento, de percepción de control, estados emocionales, etc.

4.2. Perspectivas de futuro.

Finalmente, al hilo de los resultados del estudio y de las dificultades encontradas para su realización, así como para permitir la continuidad de esta línea de investigación en un futuro, se indican algunas consideraciones para nuevas investigaciones:

- Creemos importante el aumento de investigaciones sobre burnout y optimismo en el deporte.
- Un aspecto relevante será el estudio de otras variables psicológicas y su relación con burnout y optimismo.
- Se sugiere también que se apliquen procedimientos de muestreo intencionales centrándose en los factores demográficos, como la edad, el género, el tipo de deporte y el nivel deportivo, de manera que se elimine la variabilidad existente.
- Seguir ahondando en nuevos estudios epidemiológicos del síndrome de burnout en deportistas, analizando las posibles diferencias respecto al tipo de modalidad deportiva practicada (individual y colectiva) y clarificar las posibles diferencias entre categorías deportivas.

-
- Realizar una comparación con un grupo de participantes “no deportistas”.
 - Además, sería recomendable replicar el estudio, lo que aumentaría la validez externa de los resultados y conclusiones que elaboramos.
 - Y, por supuesto, se debería ahondar en líneas de investigación que aporten nuevos datos a las aparentes contradicciones que, con relación a tendencias de resultados, han ido apareciendo.

- REFERENCIAS -

V. REFERENCIAS.

- Abramson, L., Seligman, M. y Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Abele, A. E. y Gendolla, G. H. (2007). Individual differences in optimism predict the recall of personally relevant information. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1125-1135.
- Adams, C. (2005). *El optimismo en acción: lecciones para vivir más feliz*. Barcelona, España: Ediciones Robinbook.
- Alcaín, M. D. (1991). *Aspectos métricos de la información científica*. La Habana: Ciencias de la Información. Aleixandre, R., Abad, M. F., Abad, I., Peris, R. y Moreno, M. (2000). Artículos españoles sobre documentación médica (1993-1998). *Cuadernos de Documentación Multimedia*, 10.
- Almeida, P., Luciano, R., Lameiras, J. & Buceta, J.M. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (2), 457- 464.
- Aluja, A. (1997). Incidencia de problemas de salud, tendencias psicopatológicas y estrés laboral en docentes de enseñanza primaria. Póster presentado en el *I Congreso de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología*. Madrid.
- Ambrosini, A., Stanghellini, G. y Langer, A. (2011). El Typus melancholicus de Tellenbach en la actualidad: una revisión sobre la personalidad premórbida vulnerable a la melancolía. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 39(5), 302-311.
- Appaneal, R. N. (2012). A confirmatory factor analysis of the life orientation test-revised with 17 competitive athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83, 592-596.
- Apitzsch, E. (1994). La personalidad del jugador de fútbol de élite. *Revista de*

- Psicología del Deporte, 6, 89-98. 15(1).
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Arce, I. y Raedeke, T. (2010) Adaptación española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas. *Psicothema*, 22(2), 250-255.
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Seoane, G. y Raedeke, T. D. (2012). Adaptation of the Athlete Burnout Questionnaire in a Spanish Sample of Athletes. *Spanish Journal of Psychology*, 15, 1529-1536.
- Augusto Landa, J. M., Aguilar Luzón, M. C. y Salguero, M. F. (2008). El papel de la IEP y del Optimismo/Pesimismo disposicional en la resolución de problemas sociales: un estudio con alumnos de trabajo social. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 363-382.
- Avia, M. D. (2006). La psicología positiva y la moda de la "soft psychology". *Clínica y Salud*, 17, 239-244.
- Avia, M. D. (2008). El aprendizaje de la felicidad. *Análisis y Modificación de Conducta*, 34, 169-190.
- Avia, M. D. y Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente. *Psicología de las emociones positivas*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Bandeira, M., Bekou, V., Silva Lott, K., Teixeira, M. y Silva Rocha, S. (2002). Validação transcultural do Teste de Orientação da Vida (TOV-R). *Estudos de Psicologia*, 7, 251-258.
- Bakker, F., Whiting, H. T. y Van Der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata.
- Berengüí, R., Garcés de Los Fayos, E. J., Ortín, F., de la Vega, M. y López, J. M. (2013). Optimism and Burnout in Competitive Sport. *Psychology*, 4, 13-18.
- Gould, D., Dieffenbach, K., y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172- 204.
- Boyle, A., Grap, M.J., Younger, J. y Thornby, D. (1991). Personality hardiness, ways of coping, social support and burnout in critical care nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 850-857.

- Boman, P., Smith, D.C. y Curtis, D. (2003). Effects of pessimism and explanatory style on development of anger in children. *School Psychology International*, 24, 80-94.
- Brissette, I., Scheier, M. F., y Carver, C. S. (2002). The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Buchanan, G. M. y Seligman, M. E. P. (1995). *Explanatory Style*. Hillsdale, Michigan: Erlbaum.
- Budgett, R. (2000). Overtraining and chronic fatigue: The Unexplained Underperformance Syndrome (UPS). *International Sportmed Journal*, 1.
- Buela-Casal, G., Carretero-Dios, H. y De Los Santos-Roig, M. (2001). Análisis comparativo de las revistas de Psicología en castellano con factor de impacto. *Psicothema*, 14, 837-852.
- Burke, K., Czech, D., Knight, J., Scott, L., Joyner, A., Benton, S., y Roughton, H. (2006). An exploratory investigation of superstition, personal control, optimism and pessimism in NCAA Division I intercollegiate student-athletes. *Athletic Insight*, (8).
- Burke, K. L., Joyner, A. B., Czech, D. R. y Wilson, M. J. (2000). An investigation of concurrent validity between two optimism/pessimism questionnaires: The life orientation test-revised and the optimism/pessimism scale. *Current Psychology*, 19, 129-136.
- Burke, R.J. y Richardsen, A.M. (1991). *Psychological burnout in organizations*. Faculty of Administrative Studies, York University.
- Caccese, T.M. y Mayerberg, C.K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6(3), 279-288.
- Camuñas, M., Cano-Vindel, A., Perez Nieto, M. y Gonzales Ordi, H. (2002). Inventario de atribuciones causales ante exámenes -IACE-: Propiedades psicométricas. *Ansiedad y Estrés*, 8, 183-192.
- Camuñas, N., Pérez Nieto, M. A., Ferrándiz, P., Miguel Tobal, J. J., Cano Vindel,

- A. e Iruarrizaga, I. (1999). Ansiedad, depresión e ira: relaciones entre el estilo atribucional y las emociones negativas. *Ansiedad y Estrés*, 5, 175-189.
- Camps, D., Recuero, Y., Samar, M. E. y Ávila, R. (2005). Análisis bibliométrico de tesis de doctorado del área de las ciencias de la salud: Primera parte, Odontología. *Rev Fac Cienc Med Univ Nac Córdoba*, 62, 53-65.
- Cantón, E., Checa, I. y Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 337-343.
- Cantón, E. y Sánchez Gombau, M. C. (1999). Los Congresos nacionales de psicología del deporte a través del análisis de sus actas. En G. Jiménez y E. J. Garcés de Los Fayos (Eds.), *La psicología del deporte en España 1999*. (pp. 55-64). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S. y Clark, K. C. (1993). How Coping Mediates the Effects of Optimism and Distress: A Study of Women with Early Stage Breast Cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 375-390.
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (2005). *Optimism. Handbook of positive psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Chang, E.C. (1998). Distinguishing between optimism and pesimism: a second look at the 'optimism-neuroticism' hypothesis. En R. R. Hoftman, M. F. Sherrick y J. S. Warm (Eds.), *Viewing psychology as a whole: the integrative science of William N. Dember* (pp. 415-432). Washington: American Psychological Association.
- Chang, E. C. (2001). Introduction: Optimism and Pessimism and Moving Beyond the most Fundamental Question. En E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism. Implications for Theory, Research and Practice* (pp. 4-12). Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A. y D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: relations to positive and

- negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 23, 433-440.
- Chang, E. C., Rand, K. L. y Strunk, D. P. (2000). Optimism and risk for burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 29, 255-263.
- Chang, E. C., D'Zurilla, T. J. y Maydeu-Olivares, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 143-160.
- Cheng, H. y Chi, L. (2003). The relationships of goal orientation and perceived motivational climate to burnout tendency among elite basketball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 40-41.
- Cheng, H., Kee, Y. H., Chen, M. Y. y Tsai, Y. M. (2008). Relation of perfectionism with athletes' burnout: further examination. *Perceptual and Motor Skills*, 106(3), 811-20.
- Cheng, H. y Furnham, A. (2001). Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*, 2, 307-327.
- Cheng, H. y Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16, 121-130.
- Chen, L. H., Kee, Y. H. y Tsai, Y. M. (2007). The influence of optimism on athlete burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 208.
- Chen, L. H., Kee, Y. H. y Tsai, Y.M. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 106(3), 693-698.
- Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout*. London: Sage Publications.
- Cherniss, C. (1990). Natural recovery from burnout: Results of 10-year follow-up study. *Journal of Health and Human Resources Administration*, 13, 132-154.
- Chico, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14(3) 544-550.

- Chóliz, M. (2009). ¿Es el optimista un pesimista mal informado? Razón y emoción en la búsqueda de la felicidad. En E.G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones Positivas* (pp. 197-216). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Cicone, C. (2003). Hope and optimism: Impact on burnout, satisfaction with life and psychological well-being in psychotherapists. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 64(4-B), 1896.
- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4(2), 95-106. Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Conway, F., Magai, C., Springer, C. y Jones, S. (2008). Optimism and pessimism as predictors of adjustment. *Journal of Research in personality*, 42(5), 1352-1357.
- Corr, P. J. y Gray, J. A. (1996). Attributional style as a personality factor in insurance sales performance in the UK. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 69, 83-87
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte*. Madrid, España: Panamerica, 2009.
- Crane, D. (1969). Social structures in a group of scientists: A test of the "invisible college" hypothesis. *American Sociological Review*, 34, 335-352.
- Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2006). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 219-239.
- Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21, 1-20.
- Cristea, I. A., Sucala, M., Stefan, S., Igua, R., David, D. y Tatar, A. (2011). Positive and Negative Emotions in Cardiac Patients: The Contributions of Trait Optimism, Expectancies and Hopes. *Cognition, Brain, Behaviour*, 15(3), 317-329.

- Crocker, P.R.E. y Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12, 83-96.
- Czech, D. R., Burke, K. L, Joyner, A. B. y Hardy, C. J. (2002). An examination of NCAA Division I athlete's optimism, pessimism and sport orientation levels. *International Sports Journal* 6, 136-146.
- Cunha, G., Mesquita, I., Moreno, M., Boletto, A., Tavares, T. y Silva, P. (2010). Autopercepción de las competencias profesionales de los entrenadores de fútbol en función de la experiencia personal y de la formación académica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 23-36.
- Daley, M.R. (1979). Preventing worker burnout in child welfare. *Child Welfare*, 58(7), 443-450.
- Davis, H. y Zaichkowsky, L. (1998). Explanatory style among elite ice hockey athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 1075-1080.
- De Francisco, C. (2015). Versión reducida del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): propiedades psicométricas preliminares. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 177-183.
- De Fruyt, F. y Denollet, J. (2002). Type-D personality: A five-factor model perspective. *Psychology and Health*, 17, 671-683.
- De la Vega, R., Rivera, O., y Ruiz, R. (2011). Personalidad Resistente en Carreras de Fondo: comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 445-454.
- De la Vega, R., Ruiz, R., Batista, F., Ortín, F. J. y Giesenow, C. (2012). Effects of feedback on self-efficacy expectations based on the athlete's optimistic profile. *Psychology*, 3, 1208-1214.
- De la Vega, R., Ruiz, R., Fuentealba, M. A. y Ortín, F. J. (2012). Aplicación de una prueba objetiva de evaluación de la influencia de los otros en el rendimiento en fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 83-

90.

- De la Vega, R., Ruiz, R., García, G. y Del Valle, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.
- Denollet, J. (1998). Personality and risk for cancer in men with coronary heart disease. *Psychological Medicine*, 28, 991-995.
- Denollet, J. (2005). DS14: Standard assessment of negative affectivity, social inhibition, and Type-D personality. *Psychosomatic Medicine*, 67, 89-97.
- Dember, W. N., Martin, S. H., Hummer, M. R., Howe, S. R. y Melton, R. S. (1989). The measurement of optimism and pessimism. *Current psychology: Research and Reviews*, 8, 102-119.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E. y Sandvik, E. (2002). Dispositional Affect and Job Outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229-259.
- Dixon, J. F. y Ahrens, A. H. (1992). Stress and attributional style as predictor of self-reported depression in children. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 623- 634.
- Dorz, S., Novara, C., Sica, C. y Sanavio, E. (2003). Predicting burnout among HIV/AIDS and oncology health care workers. *Psychology and Health*, 18(5), 677-85.
- Eloranta, S., Arve, S., Lavonius, S., Routasalo, P., Lehtonen, A., Viitanen, M. e Isoaho, H. (2012). Positive life orientation in old age: A 15-year follow-up. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55, 586-591.
- Extremera, N., Durán, A. y Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42, 1069-1079.
- Extremera, N., Durán, A., y Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood and perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 116-121.

- Ezquerro, M. (1997). El estilo cognitivo reflexividad-impulsividad en el ámbito del deporte (Tesis Doctoral no publicada). Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid.
- Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12(10), 109-119.
- Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.
- Fernández, E. (1999). Variables personales y situacionales en la autoregulación en contextos de logro: el caso del optimismo, el pesimismo defensivo y la controlabilidad de la tarea (Tesis doctoral no publicada). UNED, Madrid.
- Fernández, E. y Bermúdez, J. (1999). Estructura factorial del optimismo y pesimismo. *Boletín de Psicología*, 63, 7-26.
- Fernández, E., Bermúdez, J. (2001). Estrategias cognitivas, controlabilidad situacional y estado afectivo: en el caso del pesimismo defensivo y el optimismo. *Revista de psicología y psicología clínica* 2, 71-89.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755.
- Fernández-Ríos, L. y Buéla-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9, 329-344.
- Fernández-Ríos, L. y Comes, J. M. (2009). Una revisión crítica de la historia y situación actual de la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 7-13.
- Ferrando, P. J., Chico Librán, E. y Tous, J. M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
- Ferreiro Alaez, L. (1993). *Bibliometría (Análisis Bivariante)*. Madrid: EYPASA
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*. Málaga, España: Aljibe.
- Fierro, A. (2008). *Conocimiento contra infelicidad: para una psicología epicurea*.

- Escritos de Psicología, 2(1), 7-23.
- Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 32, 77-83.
- Fontaine, K., Manstead, A. y Wagner, H. (1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality*, 1, 267-281.
- Fournier, M., Ridder, D. y Bensing, J. (1999). Optimism and Adaptation to Multiple Sclerosis: What does optimism mean? *Journal of Behavioral medicine*, 22(4), 303-331.
- Fredrickson, B. L. (2006). The broaden-and-build theory of positive emotions. En M. Csikszentmihalyi e I. S. Csikszentmihalyi (Eds). *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp.85-103). New York: Oxford University Press.
- Fresco, D. M., Alloy, L. B. y Reilly-Harrington, N. (2006). Association of attributional style for negative and positive events and the occurrence of life events with depression and anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 1140-1159.
- Freedly, J.R. y Hobfoll, S.E. (1994). Stress inoculation for reduction of burnout: A conservation of resources approach. *Anxiety, Stress and Coping*, 6, 311-325.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-166.
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burnout: The high cost of high achievement*. Garden City, New York: Doubleday.
- Freudenberger, H.J. (1986). The issues of staff burnout in therapeutic communities. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18(3), 247-251.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1994). *Burnout: un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos*. Tesis de licenciatura. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.

- Garcés de Los Fayos, E. J. (2004). *Burnout en deportistas. Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid: EOS.
- Garcés de Los Fayos, E., Benedicto, L. y Dosil, J. (2004). Nuevas aportaciones en la psicología del deporte. Una mirada crítica sobre la última década de nuestra disciplina. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1 y 2), 7-17.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: El síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 147-154.
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicològica*, (91-92), 12-22.
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicològica*, (91-92), 12-22.
- Garcés de Los Fayos, E. J., De Francisco, C y Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 271-278.
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Jara, P. (2002). Agotamiento emocional y sobreentrenamiento: Burnout en deportistas. En A. Olmedilla, E. J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 337-349). Murcia: Diego Marín.
- Garcés de Los Fayos, E. J., Jara, P. y Vives, L. (2006). Deporte y burnout. En E. J. Garcés de Los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coord.), *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Garcés de los Fayos, E.J. y Medina, G. (2002). Principios Básicos a aplicar en el Desarrollo de Programas de Intervención y Prevención en Deportistas con el Síndrome de Burnout. Propuesta desde una Perspectiva Transnacional. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 259-267.
- García, A. (2004). Diferencias individuales en jugadores de fútbol a través del tiempo: Estilo de personalidad y motivación (Memoria de Licenciatura). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

- García, A. (2010a). Diferencias individuales en Estilos de Personalidad y rendimiento en deportistas (Tesis Doctoral). Madrid: Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid.
- García, A. (2010b). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Revista Papeles del Psicólogo*, 31, 143-154.
- García, A. y Díaz, F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(1), 45-60.
- García, A. y Ruiz, R. (2013). La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad Física y el Deporte*, 13(51), 627-645.
- García, A., Ruiz, R., y Ortín, F. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 124-135.
- García, N., Garcés de los Fayos, E.J. y González, J. (2015). *Estado actual del estudio del síndrome de Burnout en el deporte*. (Trabajo no publicado).
- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Ministerio de Asuntos Sociales: Madrid.
- Garden, A.M. (1989). Burnout: The effect of psychological type on research findings. *Journal of Occupational Psychology*, 62, 223-234.
- Garden, A.M. (1991). The purpose of burnout: A jungian interpretation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(7), 73-93.
- Garden, A. M. (1989). Burnout: The effect of psychological type on research finding. *Journal of Occupational Psychology*, 62, 223-234.
- Garrosa, E. (2003). *Los procesos emocionales de resistencia: Un afrontamiento adaptativo ante el desgaste profesional. Estudio en una muestra de enfermería*. Tesis Doctoral no publicada. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid.
- Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional

- adjustment during sport competition. *International Journal of Stress Management*, 11(3), 245-269.
- Gaudreau, P., Gunnell, K. E., Hoar, S. D., Thompson, A. y Lelièvre, J. (2014). Optimism, pessimism, and coping in a dual-domain model of sport and school satisfaction. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(2), 140-152.
- Gázquez, J. J., Pérez, M. M., Mercader, I., Molero, M. M. e Inglés, C. J. (2014). Repercusión del optimismo y de los Cinco Grandes factores de la personalidad sobre la salud de personas mayores. *Universitas Psychologica*, 13(2), 995-1004.
- Gencay, S. y Gencay, O. A. (2011). Burnout among judo coaches in Turkey. *J Occup Health*, 53(5), 365-70.
- Gil-Monte, P. R. (1999). Una nota sobre el concepto de "burnout", sus dimensiones y estrategias de afrontamiento. *Información psicológica* 46, 4-7.
- Gil-Monte, P. R. (2005). *El Síndrome de Quemarse por el Trabajo. Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madrid: Pirámide.
- Gil-Monte, P. R. y Moreno-Jiménez, B. (2007). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Grupos profesionales de riesgo*. Madrid: Pirámide.
- Gil-Monte, P. R. y Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Gillham, J. y Reivich, K. (2004). Cultivating Optimism in Childhood and Adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 146-163.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J. y Seligman, M. (2001). Optimism, pessimism, and explanatory style. En E.C. hang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 53-75). Washington: APA.
- Giltay, E. J., Zitman, F. G. y Kromhout, D. (2006). Dispositional optimism and the risk of depressive symptoms during 15 years of follow-up: The

- Zutphen Elderly Study. *Journal of Affective Disorders*, 91(1), 45-52.
- Glaesmer, H., Rief, W., Martin, A., Mewes, R., Brähler, E., Zenger, M. y Hinz, A. (2012). Psychometric properties and population-based norms of the Life Orientation Test Revised (LOT-R). *British journal of health psychology*, 17, 432-445.
- González, J. Garcés de los Fayos, E., y Ortega, E. (2014). Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos en diferencias en género y modalidad deportiva. *Anuario de Psicología*, 44 (1), 31-44.
- González, J., Ros, A.B., Jiménez, M.I. y Garcés de los Fayos, E. (2014). Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: el papel moderador de la personalidad. *Cuadernos de Psicología*, 14(3), 39-48.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D. y Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127- 151.
- Gordon, A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of sport and exercise*, 9, 336-350.
- Gould, D., Dieffenbach, K. y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172- 204.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. y Loerh, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative Analysis. *The Sport Psychologist*, 10(4), 341-366.
- Grau, R., Salanova, M. y Peiró, J. M. (2000). Efectos moduladores de la autoeficacia en el estrés laboral. *Apuntes de Psicología*, 18(1), 57-75.
- Grau, A., Suñer, R. y García, M. (2005). El optimismo de los profesionales sanitarios y su relación con la calidad de vida, el burnout y el clima emocional. *Revista de Calidad Asistencial*, 20(7), 370-376.
- Grimaldo, M. (2004). Niveles de optimismo em um grupo de estudantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 10(10), 96-106

- Grove, J. y Heard, P. N. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 11, 400-410.
- Guerrero, A. y Vera Villarroel, P. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas psychologica*, 2, 21-26.
- Gustafsson, H., Hassmén, P. y Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), Gustafsson, H., y Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(2), 183-199.
- Haefel, G. J., Abramson, L. Y., Voelz, Z. R., Metalsky, G. I., Halberstadt, L., Dykman, B. M., Donovan, P., Hogan, M. E., Hankin, B. L. y Alloy, L. B. (2003). Cognitive vulnerability to depression and lifetime history of Axis I psychopathology: A comparison of negative cognitive styles (CSQ) and dysfunctional attitudes (DAS). *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 17, 3-22.
- Happell, B. y Koehn, S. (2011). Seclusion as a necessary intervention: The relationship between burnout, job satisfaction and therapeutic optimism and justification for the use of seclusion. *Journal of Advanced Nursing*, 67, 1222-1231.
- Harju, B. y Bolen, L. (1998). The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(2), 185-200.
- Hefferon, K. (2012). Bringing back the body into positive psychology: The theory of Corporeal Posttraumatic growth in Breast Cancer. *Psychology*, 3, 1238-1242.
- Helton, W. S., Dember, W. N., Warm, J. S. y Matthews, G. (2000). Optimism, pessimism, and false failure feedback effects on vigilance performance. *Current Psychology*, 18, 311-325.
- Hernández, R., Kershaw, K. N., Siddique, J., Boehn, J. K., Kubzansky, L. D., Diez-

- Roux, A., Ning, H. y Lloyd-Jones, D. M. (2015). Optimism and cardiovascular health: multi-ethnic study of atherosclerosis (MESA). *Health Behavior and Policy Review*, 2(1), 62-73.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41.
- Herzberg, P. Y., Glaesmer, H. y Hoyer, J. (2006). Separating Optimism and Pessimism: A Robust Psychometric Analysis of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psychological Assessment*, 18, 433-438.
- Hill, A. P. (2013). Perfectionism and burnout in junior soccer players: A test of the 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35, 18-29.
- Higgins, J. P. T. y Green, S. (Eds.) (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions version 5.1.0*. Available from: www.cochrane-handbook.org [accessed 30 May 2015].
- Huebner, E.S. (1993). Professionals under stress: A review of burnout among the helping professions with implications for schools psychologists. *Psychology in the Schools*, 30(1), 40-49.
- Ibáñez, C. (2011). Nuestro lado luminoso, 12 años de Psicología Positiva. Chile: Instituto Chileno de Psicología Positiva.
- Isaacowitz, D. M. (2005). Correlates of well-being in adulthood and old age: A tale of two optimisms. *Journal of Research in Personality*, 39, 224-244.
- Jackson, B., Sellers, R. y Peterson, C. (2002). Pessimistic explanatory style moderates the effect of stress on physical illness. *Personality and Individual Differences*, 32, 567-573.
- Jaenes, J. C. (2009). Personalidad Resistente en Deporte. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2(3), 98-101.
- Ji, L., Zhang, Z., Osborne, E. y Guan, Y. (2004). Optimism across cultures: In response to the severe acute respiratory syndrome outbreak. *Asian Journal of Social Psychology*, 7, 25-34.
- Johnson, J., Crofton, A. y Feinstein, S. (1996). Enhancing attributional style and

- positive life events predict increased hopefulness among depressed psychiatric inpatients. *Motivation and Emotion*, 20, 285-296.
- Johnson, J., Han, Y., Douglas, C., Johannet, C. y Russell, T. (1998). Attributions for positive life events predict recovery from depression among psychiatric inpatients: An investigation of the needles and abramson model of recovery from depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 369-376.
- Kamen, L. P., Rodin, J. y Seligman, M. E. P. (1987). *Explanatory style and immune functioning*. University of Pennsylvania, Philadelphia.
- Kelley, B. C., y Baghurst, T. (2009). Development of the Coaching Issues Survey (CIS). *The Sport Psychologist*, 23, 367-387. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kennedy, D. K. y Hughes, B. M. (2004). The optimism-neuroticism question: An evaluation based on cardiovascular reactivity in female college students. *The Psychological Record*, 54(3), 373-386.
- Koehn, S. (2007). Review of 'the psychology of coaching team sports: A self-help guide'. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(2), 206-207.
- Koo, J. y Lee, K. (2014). The relationships of elementary school students' sports participation with optimism, humor styles, and school life satisfaction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10, 111-117.
- Kraus A. (1987). Dynamique de rôle des maniaque-dépressifs. *Psychologie Medicale*, 19, 401-5.
- Lai, L. y Yue, X. (2000). Measuring optimism in Hong Kong and mainland Chinese with the revised Life Orientation Test. *Personality and Individual Differences*, 28, 781-796.
- Lai, J. C. L., Cheung, H., Lee, W. M. y Yu, H. (1998). The utility of the revised Life Orientation Test to measure optimism among Hong Kong Chinese. *International Journal of Psychology*, 33, 45-56.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., y Hamar, P. (2010).

- Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9 (3), 388-392.
- Laranjeira, C. A. (2008). Tradução e validação portuguesa do revised life orientation test (LOT-R). *Universitas Psychologica*, 7, 469-476.
- Lascurain, M. L., López-López, P. y González-Uceda, L. (1997). Psicología y bibliometría en España. *Rev. Gen. Inf. Doc*, 7, 95-107.
- Lauriola, M., Russo, P. M., Lucidi, F., Violani, C. y Levin, I. P. (2005). The role of personality in positively and negatively framed risky health decisions. *Personality and individual differences*, 38(1), 45-59.
- LeCroy, C.W. y Rank, M.R. (1986). Factors associated with burnout in the services: An exploratory study. *Journal of Social Service Research*, 10(1), 23-39.
- Lee, K. U., Kim, H. R. y Yi, E. S. (2014). The effect of push factors in the leisure sports participation of the retired elderly on re-socialization recovery resilience. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 10(2), 92-9.
- Loehr, J.E. (1990). *El Juego Mental*. Madrid: Tutor.
- Loehr, J. E. y Festa, F. (1994). Preventing burnout with balance. *Tennis*, 47.
- Londoño, C., Hernández, L. M., Alejo, I. E. y Pulido, D. (2013). Diseño y validación de la Escala de Optimismo Disposicional/Pesimismo-EOP. *Universitas Psychologica*, 12(1), 139-155.
- Lorenzo, J. (1997). *Psicología del Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Mahoney, M. y Avenier, M. (1997). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.
- Malinauskas, R., Akelaitis, A. y Šniras, Š. (2013). Vidurinio mokyklinio amžiaus sportuojančių ir nesportuojančių mokinių vidinė darba ir optimizmas. *Sveikatos Mokslai / Health Sciences*, 6, 15-17.
- Malinauskas, R., Malinauskiene, V. y Dumciene, A. (2010). Burnout and perceived stress among university coaches in Lithuania, *Journal of Occupational Health*, 52(5), 302-307.

- Marín, E., Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J. y Tutte, V. (2013). Análisis Bibliométrico de optimismo y burnout en deporte. *Sportk*, 2(1), 77-87.
- Márquez, M., Losada, A., Peñacoba, C. y Romero, R. (2009). Optimism as a moderator in the relationship between stress appraisals and depression in family of frail elderly people. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 44(5), 251-255.
- Marrero, R. J., Carballeira, M. y González, J. A. (2014). Relación entre bienestar subjetivo, optimismo y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de la Universidad de San Luis Potosí en México. *Universitas Psychologica*, 13(3), 15-30.
- Marshall, G., Wortman, C., Kusulas, J., Hervig, L. y Vickers, R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relation to fundamental dimensions of Mood and Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1.067-1.074.
- Martin, J., Navas, M. P., Notari, I., Olmedo, A. y Pinilla, C. (2014). Motivación, optimismo y autoconcepto en deportistas. *Reidocrea*, 3(6), 41-49.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C. y Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685- 1695.
- Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M. y Offord, K. P. (2000). Optimists vs. pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period. *Clinical Proceedings*, 75, 140 –143.
- Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M. y Offord, K. P. (2002). Optimism-pessimism assessed in the 1960s and self-reported health status 30 years later. *Mayo Clinic Proceedings*, 77(8), 748-53.
- Maslach, C. (1978). Job burnout. How people cope. *Public Welfare*, 36(2), 56-59.
- Maslach, C. (1982): *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs: N. J. Prentice Hall.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(99), 99-113.

- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *M.B.I.: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. En S. Oskamp (Ed.), *Applied social psychology annual: Applications in organizational settings* (Vol. 5, pp. 133-153). Beverly Hills, CA: Sage.
- Maslach, C. y Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. En W. B. Schaufeli, C. Maslach y T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 1-16). Washington, DC: Taylor and Francis.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. y Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- McMillan, J. y Schumacher, S. (2005). *Investigación Educativa*. Madrid: Pearson.
- Mera, P. C. y Ortiz, M. (2012). La Relación del optimismo y las estrategias de afrontamiento con la calidad de vida de mujeres con cáncer. *Terapia Psicológica* 30(3), 69-78.
- Miguchi, M., Miyake, Y., Yoshimatsu, K., Ozaki, A. y Ito, R. (1990) Formulation of a new scale for cross-generational study in social psychiatry: reliability and validity of "Depression-related personality trait scale (DRP)". *Jpn. J. Soc. Psychiat.*, 13, 51-60.
- Mikolajczak, M., Luminet, O., y Menil, C. (2006). Predicting resistance to stress: Incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia and optimism. *Psicothema*, (18), 79-88.
- Mingote, J. (1997). Síndrome de desgaste profesional (Burnout). *Medicina y Seguridad del Trabajo* 174,63-71.
- Mingote, J. C., Moreno, B. y Gálvez, M. (2004). Desgaste profesional y salud de los profesionales médicos: Revisión y propuestas de prevención. *Med Clin*, 123(7), 265-270.
- Montero, I. y León, O. (2001). Usos y costumbres metodológicas en la psicología española: Un análisis a través de la vida de Psicothema (1990-1999). *Psicothema*, 13, 671-677.

- Morales, A. I., Arenas, M. D., Reig-Ferrer, A., Álvarez, F., Malek, T., Moledous, A., Gil, M. T. y Cotilla, E. M. (2011). Optimismo disposicional en pacientes en hemodiálisis y su influencia en el curso de la enfermedad. *Nefrología*, 31(2), 199-205.
- Morán, C. y Schulz, R. (2008). Influencia del optimismo y del afrontamiento en el bienestar laboral. *Capital Humano*, 225, 86.
- Moreno, B., Arcenillas, M. V., Morante, M. E. y Garrosa, E. (2005). Burnout en profesores de primaria: Personalidad y sintomatología. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 21, 71- 88.
- Moreno, B. y Oliver, C. (1993). El M.B.I. como escala de estrés en profesiones asistenciales: Adaptación y nuevas versiones. N. M. Pons y M.T. Anguera (Como.), *Aportaciones a la evaluación psicológica* (pp.161-174). Barcelona: P.P.U.
- Myers, L. B. y Steed, L. (1999). The relationship between dispositional optimism, dispositional pessimism, repressive coping and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 27(6), 1.261-1.272.
- Morgan WP, Pollock ML. (1977). Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Science*, 301, 382-403.
- Moriana, J. A. y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *Int J Clin Health Psicol.*, 4(3), 597-621.
- Mroczek, D. K., Spiro III, A., Aldwin, C. M., Ozer, D. J. y Bosse, R. (1993). Construct validation of optimism and pessimism in older men: Findings from the normative aging study. *Health Psychology*, 12, 406-409.
- Nagy, S. y Davis, L.G. (1985). Burnout: A comparative analysis of personality and environmental variables. *Psychological Reports*, 57(3), 1319-1326.
- Nagy, S. y Nagy, M.C. (1992). Longitudinal examination of teachers burnout in a school district. *Psychological Report*, 71(2), 523-531.
- Needles, D. y Abramson, L.Y. (1990). Positive life events, attributional style, and hopefulness: Testing a model of recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 99, 156-165.

- Nes, L. S. y Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.
- Newsome, S., Day, A., y Catano, V. (2000). Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 1005-1016.
- Norem, J. K. y Cantor, N. (1986a). Anticipatory and post-hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in risky situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362.
- Nicholls, R. A., Polman, C. J. R., Levy, A. R. y Backhouse, S. H. (2007). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., y Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182- 1192.
- Norem, J. K. y Cantor, N. (1986b). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivación. *Journal of Personality and Social Psychologist*, 51, 1208-1217.
- Norlander, T. y Archer, T. (2002). Predicting performance in ski and swim championships: effectiveness of mood, perceived exertion, and dispositional optimism. *Perceptual and Motor Skills*, 94,153-164.
- Oka, K., Takenaka, K., Matsuo, N. y Tsutsumi, T. (1998). Development of daily and competitive stressor scale for university athletes and the relationship with mental health. *Jpn. J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci.*, 43 (5-6), 245-259.
- Olabarriá, B. (1995). El síndrome de "burnout" ("quemado") o del cuidador descuidado. *Ansiedad y Estrés*, 1(2-3), 189-194.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés de Los Fayos, E. J., Jara, P. y Ortín, J. (2009). Evolución de la investigación y de la aplicación en Psicología del Deporte, a través del análisis de los Congresos Nacionales de Psicología del Deporte (1999- 2008). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 4(10), 14-23.
- Ortín, F. J. De la Vega, R. y Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y

- autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*; 29(3), 637-641. Ortín, F. J., Ortega, E., López, E. y Olmedilla, A. (2012). Estilos explicativos de los entrenadores de fútbol profesional en el análisis de la competición deportiva. *Anales de Psicología*, 28(1), 233-239.
- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., Gosálvez, J., Ortega, E. y Olmedilla, A. (2011). Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 1-11.
- Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., Gosálvez, J. y Sánchez, O. (2010). Influencia del optimismo en la gestión de situaciones adversas. *Actas del XII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid.
- Ortín, F. J., Ortega, E., López, E. y Olmedilla, A. (2011). Estilos explicativos de los entrenadores de fútbol profesional en el análisis de la competición deportiva. *Anales de Psicología* (artículo aceptado no publicado).
- Ortiz, J., Ramos, N. y Vera-Villarroel, P. E. (2003). Optimismo y salud: estado actual e implicaciones para la Psicología Clínica y de la Salud. *Suma Psicológica*, 10(1), 119-134.
- Pais, J. L., Pedro, L. y Marques, S. (2012). Dispositional Optimism is Unidimensional or Bidimensional? the Portuguese Revised Life Orientation Test. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1259-1271.
- Papadatou, D., Anagnostopoulos, F. y Monos, D. (1994). Factors contributing to the development of burnout in oncology nursing. *British Journal of Medical Psychology*, 67, 187-199.
- Parker, J., Summerfeldt, L., Hogan, M., y Majeski, S. (2004). Emotional Intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36 (1), 163-172.
- Pasch, K. E, Nelson M. C, Lytle L. A, Moe, S. G, Perry, C. L. (2008). Adoption of risk-related factors through early adolescence: Associations with weight status and implications. *Journal of Adolescent Health*, 43. 387-393.
- Pastells, S. y Font, A. (2014). Optimismo disposicional y calidad de vida en

- mujeres con cáncer de mama. *Psicooncología*, 11(1), 19-29.
- Pavez, P., Mena, L. y Vera-Villarreal, P. (2012). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380.
- Pedrabissi, L. Rolland, J.P. y Santinello, M. (1994). Stress and burnout among teachers in Italy and France. *The Journal of Psychology*, 127(5), 529-535.
- Pedrosa, I., Celis-Atenas, J., Suarez, J., García-Cueto, E. y Muñiz, J. (2015). Cuestionario para la evaluación del optimismo: Fiabilidad y evidencias de validez. *Terapia Psicológica*, 33(2), 127-138.
- Pedersen, S. S. y Denollet, J. (2003). Type-D personality, cardiac events, and impaired quality of life: A review. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 10, 241-248.
- Pena, M., y Repetto, E. (2008). Estado de la investigación en España sobre Inteligencia Emocional en el ámbito educativo. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6(2), 400-420.
- Perdersen, S. S., Van Domburg, R. T., Theuns, D. A., Jordaens, L. y Erdman, R. A. (2004). Type-D personality is associated with increased anxiety and depressive symptoms in patients with an implantable cardioverter defibrillator and their partners. *Psychosomatic Medicine*, 66, 714-719.
- Perestelo-Pérez, L. (2013). Standards on how to develop and report systematic reviews in Psychology and Health. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13, 49-57.
- Pérez, V. (2007). Análisis de las contribuciones a los congresos del área de Didáctica de la Expresión Corporal (1990-2000). *Apunts. Educación Física y Deportes*, 87, 27-34.
- Peterson, C. (1995). Explanatory style and health. En G. M. Buchanan y M. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 233-2246). New York: Erlbaum.
- Peterson, V (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York, EEUU: Oxford University Press.

- Peterson, C., Bishop, M., Fletcher, W., Kaplan, M., Yesko, E., Moon, C., Smith, J., Michaels, C. y Michaels, A. (2001). Explanatory style as a risk factor for traumatic mishaps. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 633-649.
- Peterson, C. y Bossio, L. M. (1991). *Health and optimism*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. y Bossio, L. M. (2001). Optimism and physical well-being. En E.C. Chang (ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 127-145). Washington: APA.
- Peterson, C. y de Ávila, M. (1995). Optimistic explanatory style and the perception of health problems. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 128-132.
- Peterson, C. y Seligman, M. (1984). Causal explanation as a risk factor in depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Peterson, C. y Seligman, M. (1987). Explanatory style and illness. *Journal of personality*, 55, 237-265.
- Peterson, C., Seligman, M. y Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27.
- Peterson, C., Semmel, A., Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G., y Seligman, M. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-300.
- Pines, A., Aronson, E. y Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.): *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. Nueva York: The Free Press.
- Pines, A. y Kafry, D. (1978). Coping with burnout. Paper presented at the *Annual Convention of the American Psychology Association*. Toronto. Plagnol, A. C. y Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, Attainments, and Satisfaction: Life Cycle Differences Between American Women and Men. *Journal of Happiness Studies*, 9, 601-619.
- Poseck, B. V. (2008). *Psicología positiva*. Madrid, España. Calamar Ediciones.

- Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología Positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud*, 17, 319-338.
- Pritchard, A. (1969). Statistical bibliography on bibliometrics. *J. Doc*, 25, 348-349.
- Polman, R., Borkoles, E. y Nicholls, A. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. *British Journal of Health Psychology*, 15, 681-696.
- Puskar, K. R., Bernardo, L. M., Ren, D., Haley, T. M., Tark, K. H., Switala, J. A. y Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34, 190-198.
- Quiles, M. J., Ortigosa, J. M., Pedroche, S. y Méndez, X. (2000). Investigaciones psicológicas sobre el cuidado del niño hospitalizado: Un análisis bibliométrico. *Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, 53, 27-42.
- Quiñones, E., Garcés de los Fayos, E. J., Peñaranda, M., López, J. J. y Jara, P. (2001). Un acercamiento a la comprensión de la psicología del deporte en España. Análisis de la Revista de Psicología del Deporte 1992-1999. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 69-81.
- Radcliffe, N. M. y Klein, W. M. P. (2002). Dispositional, unrealistic, and comparative optimism: Differential relations with knowledge and processing of risk information and beliefs about personal risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 836-846.
- Räikkönen, K., Matthews, K., Flory, J., Owens, J. y Gump, B. (1999). Effects of optimism, pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood pressure and mood during everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 104-113.
- Ralph, J.A. y Mineka, S. (1998). Attributional style and self-esteem: The prediction of emotional distress following a midterm exam. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 203-215.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F. y Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239-256.
- Rasmussen, H. N., Wrosch, C., Scheier, M. F. y Carver, C. S. (2006). Self-

- regulation processes and health: The importance of optimism and goal adjustment. *Journal of personality*, 74, 1721-1747.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Raedeke, T. D. y Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Raedeke, T. D. y Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 525-541.
- Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279.
- Regourd-Laizeau, M., Martin-Krumm, C. y Tarquinio, C. (2012). Interventions in the field of sport: Protocol of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18, 189-204.
- Reilley, S., Geers, A., Lindsay, D., Dereonde, L. y Dember, W. (2005). Convergence and predictive validity in measures of optimism and pessimism: Sequential studies. *Current Psychology*, 24, 43-59.
- Reivich, K. (1995). The measurement of explanatory style. En G. M. Buchanan y M. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 21-47). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Reivich, K., y Gillham, J. (2003). Learned optimism: The measurement of explanatory style. En S. Lopez y C. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment* (pp. 57-74). Washington: APA.
- Remor, E., Amorós, M. y Carrobles, J. A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, 22(1), 37-44.
- Remor, E., Amorós, M. y Carrobles, J. A. (2010). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de psicología*, 26(1), 49-57.

- Rich, V.L. y Rich, A.R. (1987). Personality hardiness and burnout in female staff nurses. *Image: Journal of Nursing Scholarship*, 19(2), 63-66.
- Ridder de, D., Shreurs, K. y Bensing, J. (2004). The relative benefits of being optimistic: Optimism as a coping resource in multiple sclerosis and Parkinson disease. *British Journal of Health Psychology*, 5(2), 141-155.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca.
- Rojas, M. y Ramos, N. (2013). Salud, optimismo y afrontamiento en trabajadores profesionales y no profesionales que trabajan en contextos altamente estresantes. *Acta Colombiana de Psicología*, 16(1), 149-157.
- Romero Carrasco, A., García-Mas, A. y Robert J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en Psicología del Deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Rotella, R. J., Hanson, T. y Coop, R. H. (1991). Burnout in youth sports. *The Elementary School Journal*, 91(5), 421-428.
- Ross, E. (1993). Preventing burnout among social workers employed in the fields of AIDS/HIV. *Social Work in Health Care*, 18(2), 91-108.
- Salovey, P., Mayer, J. D. y Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. En C. R. Snyder y S. J. López (Ed.), *Handbook of positive psychology* (pp.159-172). Oxford: University Press.
- Sanjuán, P. y Magallares, A. (2006a). La relación entre optimismo disposicional y estilo atribucional y su capacidad predictiva en un diseño longitudinal. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 59, 71-89.
- Sanjuán, P., y Magallares, A. (2006b). Estilo atributivo negativo, sucesos vitales y sintomatología depresiva. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, 91-98.
- Sanjuán, P. y Magallares, A. (2007). Estilos explicativos y estrategias de afrontamiento. *Clínica y Salud*, 18(1), 83-98.
- Sanjuán, P., y Magallares, A. (Julio de 2008, Julio). Reliability and factorial validity of Attributional Style Questionnaire in a Spanish sample. III European Congress of Methodology, Oviedo: España.

- Sanjuán, P., y Magallares, A. (2009). A longitudinal study of the negative explanatory style and attributions of uncontrollability as predictors of depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 46, 714-718.
- Sanjuán, P., Magallares, A., González, J. L. y Pérez, A. (2013). Estudio de la validez de la versión española del cuestionario de estilo atribucional ante situaciones negativas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(1), 61-71.
- Sanjuán, P., Magallares, A., y Gordillo, R. (2011). Self-serving attributional bias and hedonic and eudaimonic aspects of well-being. En I. Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being: A cross cultural approach* (pp.15-26). London: Springer
- Sanjuán, P., Pérez García, A., Rueda, B. y Ruiz, M.A. (2006). Estilos explicativos y salud. VI Semana de Investigación de la Facultad de Psicología de la UNED, Madrid: España.
- Sanjuán, P., Pérez García, A., Rueda, B., y Ruiz, M. A. (2008a). Interactive effects of attributional styles for positive and negative events on psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 45, 187-190.
- Sanjuán, P., Pérez García, A., Rueda, B., y Ruiz, M. A. (2008b). Estilos explicativos y afecto negativo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13, 45-52.
- Sánchez, O., Martín, R., Méndez, F. X., Corbalán, F. J. y Limiñana, R. M. (2010). Relación entre optimismo, creatividad y síntomas psicopatológicos en estudiantes universitarios. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa y Psicopedagógica*, 8(22), 1151-1178.
- Sánchez, O., Méndez, F. X. (2009). El Optimismo como Factor Protector de la Depresión Infantil y Adolescente. *Revista de Psicoterapia* 18, 77-89.
- Sánchez Bañuelos F. (2002). Perspectivas y orientaciones para el deporte escolar. *II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y Deporte*. Madrid
- Sandoval, J. (1993). Personality and burnout school psychologists. *Psychology in the Schools*, 30(4), 321-326.

- Sanz J., Silva F., y Avia, M. D. (1999). La evaluación de Personalidad desde el modelo de los "Cinco Grados": El Inventario de Cinco- Factores NEO (NEO-FFI) de Costa y McGrae. En: F. Silva, (dir.) *Avances en Evaluación Psicológica*. Valencia: Promolibro.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. y Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International* 14, 204 – 220.
- Scheier, M. y Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. y Carver, C. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- Scheier, M. F. y Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. y Bridges, M. W. (1994). Distinguish optimism from neuroticism (and trait-anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063- 1078.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A. y Carver, C. S. (1990). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: the beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1024-1040.
- Scheier, M., Weintraub, J. y Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1.257-1.264.
- Schmidt, G. W. y Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 254-265.
- Schulman, P., Seligman, M. y Amsterdam, D. (1987). The attributional style

- questionnaire is not transparent. *Behavior Research and Therapy*, 25, 391-395.
- Segerstrom, S. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1646-1655.
- Segerstrom, S. (2006). How does optimism suppress immunity? Evaluation of three affective pathways. *Health Psychology*, 25(5), 653-657.
- Segerstrom, S., Mc Carthy, W., Caskey, N., Gorrs, T. & Murray, E. (1993). Optimistic bias among cigarette smokers. *Journal of Applied Social Psychology*. 23, 1606-1618.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E. y Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1646-1655
- Segura, M. (1983). Cuestionario de Estilo Atribucional. II Jornadas de Modificación de Conducta, Madrid.
- Seligman, M.E.P. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2003). *La autentica felicidad*. Barcelona, España: Vergara.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Aprenda optimismo*. México: De bolsillo.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. y Gillham, J. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N. y Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143-146.
- Seligman, M., Semmel, A., Abramson, L. Y. y Von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242-247.
- Sellers, R. y Peterson, C. (1993). Explanatory style and coping with controllable

- events by student-athletes. *Cognition and Emotion*, 7, 431-441.
- Shapcott, K. M., Bloom, G. A. y Loughhead, T. M. (2007). An initial exploration of the factors influencing aggressive and assertive intentions of women ice hockey players. *International Journal of Sport Psychology*, 38(2), 145-162.
- Shubert, A. y Glänzel, W. (1991). Publication dynamics: Models and indicators. *Scientometrics*, 20(1), 317-331.
- Sierra, J. C. y Zubeidat, I. (2002). Análisis bibliométrico de la Revista Journal of Sex and Marital Therapy (1980-2001). *Rec Int Psicol Clin Salud*, 2, 351-362.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(2), 5-20.
- Simonton, D. K. y Baumeister, R. (2005). Positive Psychology at the summit. *Review of General Psychology*, 9(2), 99-102.
- Smith, N.M., Bybee, H.C. y Raish, M.H. (1988). Burnout and the library administrator: Carrier or cure. *Journal of Library Administration*, 9(2), 13-21.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Snyder, C. R. y López, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R. y López, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University press.
- Soltaniyan, M. A. y AkbarAminbeidokhti, A. (2009). The role of sport on job burnout of employees. *Koomesh*, 10(4), 281-286.
- Solberg Nes, L., Evans, D. R. y Segerstrom, S. C. (2009). Optimism and college retention: Mediation by motivation, performance, and adjustment. *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 1887-1912.
- Solberg Nes, L. y Segerstrom, S.C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.
- Spencer, S.M., y Norem, J.K. (1996). Reflection and distraction: defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and social*

- Psychology Bulletin, 22, 354-365.
- Spencer, S.M. y Norem, J.K. (1996). Reflection and distraction: defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 354-365.
- Steptoe, A., Wright, C., Runz-Ebrecht, S. y Liffé, S. (2006). Dispositional optimism and health behaviour in community-dwelling older people: Associations with health ageing. *Journal of Health Psychology*, 11, 71-84.
- Sturman, E., Mongrain, M. y Kohn, P. (2006). Attributional style as a predictor of hopelessness depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 447-458.
- Tellenbach H. (1980). *Melancholy*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Topf, M. (1989). Personality hardiness, occupational stress, and burnout in critical care nurses. *Research in Nursing and Health*, 12, 179-186.
- Trottier, C., Trudel, P. y Halliwell, W. R. (2007). Présentation des deux principales théories nord-américaines sur l'optimisme. *Staps*, 28(77), 9-28.
- Trovira, T (2002). Efecto diferencial del optimismo y de la competencia personal en un proceso de estrés (Tesis Doctoral no publicada). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.
- Tusaie, K. y Patterson, K. (2006). Relationships Among Trait, Situational, & Comparative Optimism: Clarifying Concepts for a Theoretically Consistent and Evidence-Based Intervention to Maximize Resilience. *Archives of Psychiatric Nursing*, 20, 144-150.
- Tutte, V. y Del Campo, V. (2011). Optimismo y percepción de la actividad física en usuarios de una plaza urbana de Montevideo. *Ciencias Psicológicas*, 5(2), 151-157.
- Tutte, V. y Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(3), 73-78.
- Ursprung, A.W. (1986). Burnout in the human services: A review of the literature. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 29(3), 190-199.

- Valenciano, J., Devís, J. y Villamón, M. (2009). Autoría institucional de los trabajos publicados en revistas españolas de ciencias del deporte (1999-2005). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5, 7-14.
- Vaughan, S. C. (2004). *La psicología del optimismo*. Barcelona, España: Paidós.
- Vázquez, C. (2006). La Psicología Positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27, 1-2.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología aplicada*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer
- Vázquez, C., Jiménez, F., Saura, F. Y Avia, M.D. (2001). The importance of "importance": A longitudinal-stress model of depression measuring the importance of the attributions and the impact of stressor. *Personality and Individual Differences*, 31, 205-214.
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles de Psicólogo*, 27, 9-17.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27, 3-8.
- Vera-Villarroel, P. y Celis-Atenas, K. (2014). Afecto positivo y negativo como mediador de la relación optimismo-salud: evaluación de un modelo estructural. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1017-1026.
- Venne, S. A., Laguna, P., Walk, S. y Ravizza, K. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and nonathletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 182-195.
- Vera-Villarroel, P. y Buela-Casal, G. (2000). Relaciones entre ansiedad y estilo atributivo. *Revista Mexicana de Psicología*, 17(2), 137-142.
- Vera-Villarroel, P., Córdova-Rubio, N. y Celis-Atenas, K. (2009). Evaluación del optimismo: un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada (LOT-R) en población chilena. *Universitas Psychologica*, 8(1), 61-68.
- Vera-Villarroel, P. y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas Psychologica*, 2, 21-26.

- Vera-Villarroel, P. y Silva, J. (2012). El rol predisponente del optimismo: hacia un modelo etiológico del bienestar. *Terapia Psicológica*, 30(2), 77-84.
- Verma, G. y Mallick, K. (1999). *Researching education. Perspectives and techniques*. London: Falmer Press.
- Villamón, M., Devís, J. y Valenciano, J. (2005). Análisis de la visibilidad de las revistas científico técnicas españolas de ciencias de la actividad física y el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 253-267.
- Weinberg, K. S. y Gould, R. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaigns, Illinois: Human Kinetics.
- Viñas, F. y Caparrós, B. (2000). Optimismo y salud: relación entre orientación vital (optimismo-pesimismo) y utilización de los recursos asistenciales sanitarios. I Congreso Virtual de Psiquiatría, España.
- Vives, L. y Garcés de Los Fayos, E. J. (2002). Autoconfianza y Deporte: Aportaciones de de la Psicología del Deporte para su optimización. En A. Olmedilla, E. J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (coords.). *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 235-257). Murcia: Diego Martín.
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., y Neil, E. (2013). Effect of dispositional optimism before and after injury. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 45, 387-394.
- Waltenbaugh, A. y Zagummy, M. (2004). Diagonal optimism and control percibe between. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 47(3), 20-34.
- Wang, C. y Zhang, N. (2005). Personality correlates to attributional style in undergraduates. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 13, 53-54.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico* (4.a Ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Weiner, B., Frieze, I. H., Kukla, A., Reed, L., Rest, S. y Rosenbaum, R. M. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S., y Pritchard, M. E. (2002). Optimism, pessimism, and precompetition anxiety in college Athletes. *Personality and Individual*

Differences, 32(5), 893-902.

Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S. y Mathé, A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7

Yamada, Y. y Hirosawa, M. (2009). Does typus melancholicus determine characteristics of athlete burnout symptom and its process among japanese university athletes? *Journal of Human Ergology*, 38, 67-79.

Yorck, P., Glaesmer, H. y Hoyer, J. (2006). Separating optimism and pessimism: A robust psychometric analysis of the Revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psychological Assessment*, 18, 433-438.

Ziegler, D. J. y Hawley, J. L. (2001). Relation of irrational thinking and the Pessimistic Explanatory Style. *Psychological reports*, 88(2), 483-488.

- ANEXOS -

ANEXO I: Tablas.

Tabla I

	Edad	Horas	Años	AE	D	RRP	OPT	PES	LOT
<i>n</i>	210	209	210	210	210	210	210	210	210
Perdidos	0	1	0	0	0	0	0	0	0
<i>M</i>	21.11	8.191	12.61	9.543	5.538	16.46	8.186	5.095	15.09
<i>Mdn.</i>	18.00	8.000	15.00	9.000	1.000	18.00	10.00	5.000	15.00
<i>DT</i>	3.433	4.456	4.440	3.609	4.539	4.323	2.484	2.473	3.936
VAR	11.79	19.86	19.71	13.02	20.60	18.69	6.171	6.115	15.49
Sesgo	2.139	2.169	0.1672	0.8470	0.7865	-0.3613	-0.6400	0.1312	-0.6111
<i>ET sesgo</i>	0.1678	0.1682	0.1678	0.1678	0.1678	0.1678	0.1678	0.1678	0.1678
Kurtosis	6.961	10.25	0.9890	0.8908	-0.08759	-0.3904	0.1008	-0.09229	0.9401
<i>ET kurtosis</i>	0.3341	0.3349	0.3341	0.3341	0.3341	0.3341	0.3341	0.3341	0.3341
Rango	23.00	37.00	26.00	21.00	18.00	19.00	12.00	12.00	23.00
Mín.	17.00	1.000	2.000	3.000	0.000	5.000	0.000	0.000	1.000
Max.	40.00	38.00	28.00	24.00	18.00	24.00	12.00	12.00	24.00
Q1	19.00	5.000	10.00	7.000	2.000	13.00	7.000	4.000	13.00
Q2	20.00	8.000	13.00	9.000	4.500	17.00	8.500	5.000	15.00
Q3	22.00	10.00	15.00	12.00	8.000	20.00	10.00	7.000	17.25

Nota. Horas: horas de entrenamiento diario, Años: años de experiencia, AE: agotamiento emocional, D: despersonalización, RRP: reducida realización personal, OPT: optimismo, PES: pesimismo, LOT: puntuación en el test de orientación vital.

Tabla II: Matriz de correlaciones de las variables del estudio.

	HOR	AÑO	AE	D	RRP	OPT	PES	SEX	FED
EDA	0.056	0.499	0.028	-0.004	0.128	0.024	-0.062	0.134	-0.021
HOR	—	0.055	0.125	0.070	0.368	-0.028	-0.032	0.106	-0.226
AÑO		—	-0.023	0.121	0.164	0.051	-0.093	0.109	-0.078
AE			—	0.353	-0.029	-0.235	0.242	0.153	-0.204
D				—	0.084	-0.106	0.296	-0.128	-0.208
RRP					—	0.163	-0.143	0.146	-0.121
OPT						—	-0.261	-0.236	0.022
PES							—	0.035	-0.085
SEX								—	-0.006

Nota. HOR: horas de entrenamiento diario, AÑO: años de experiencia, AE: agotamiento emocional, D: despersonalización, RRP: reducida realización personal, OPT: optimismo, PES: pesimismo, SEX: sexo, FED: estar federado/a.

ANEXO II: Instrumentos de evaluación.**Adaptación al castellano del LOT-R**

(Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro, 1998)

1. En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor (o1)
2. Me resulta fácil relajarme R
3. Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará (p1)
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro (o2)
5. Disfruto un montón de mis amistades R
6. Para mí es importante estar siempre ocupado R
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera (p2)
8. No me disgusto fácilmente R
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas (p3)
10. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas (o3)

ANEXO III: Figuras.

1. Situación del estado de Burnout en el deporte.

Figura 1: Publicación de trabajos por años (1984-2016).

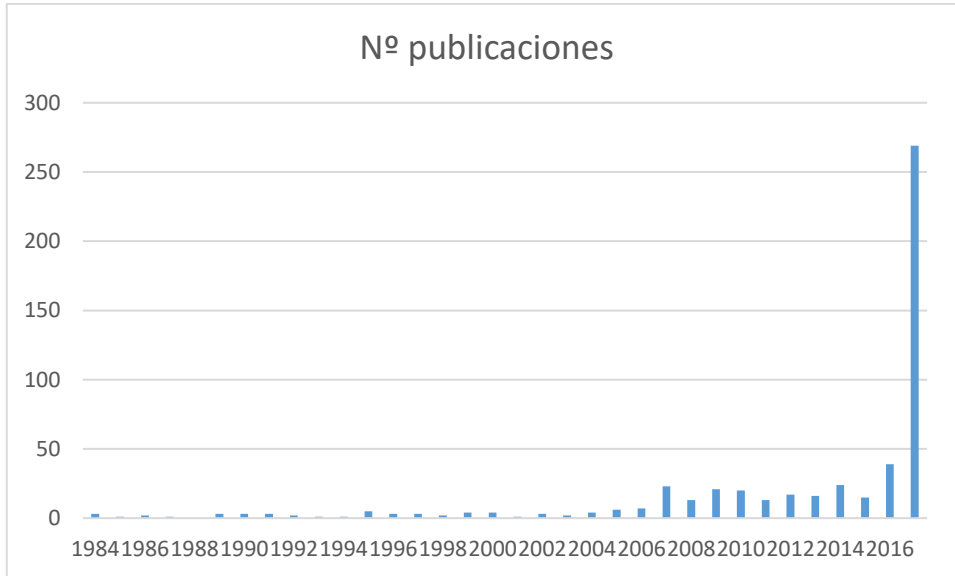


Figura 2: Productividad por países.

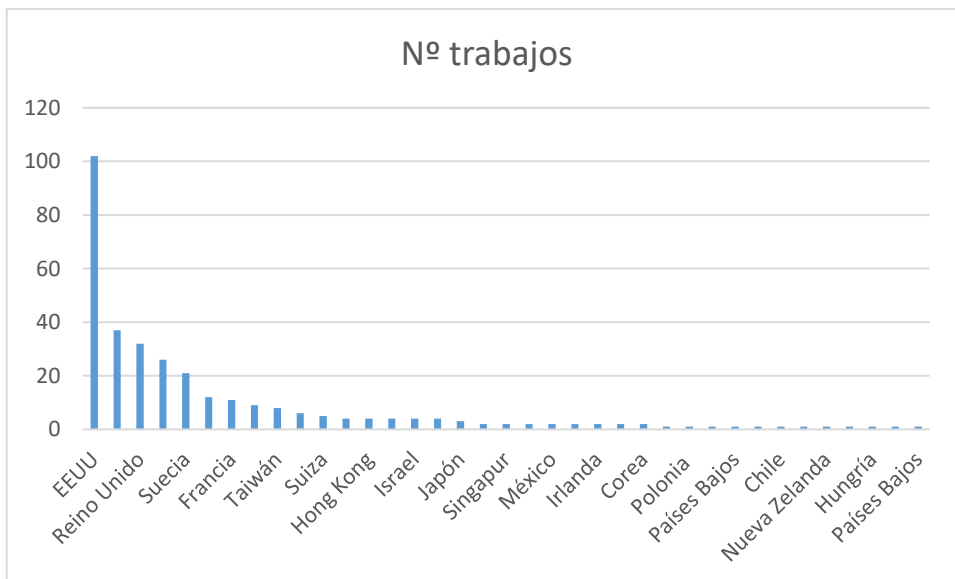


Figura 3: Relación de autores y su productividad.

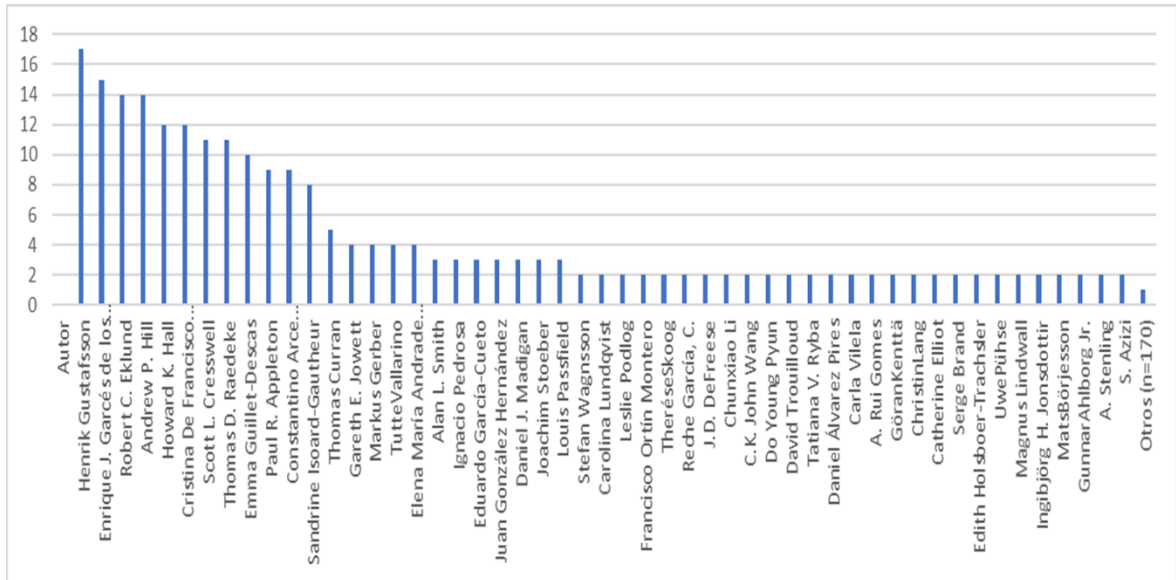


Figura 4: Número de autores según su productividad.

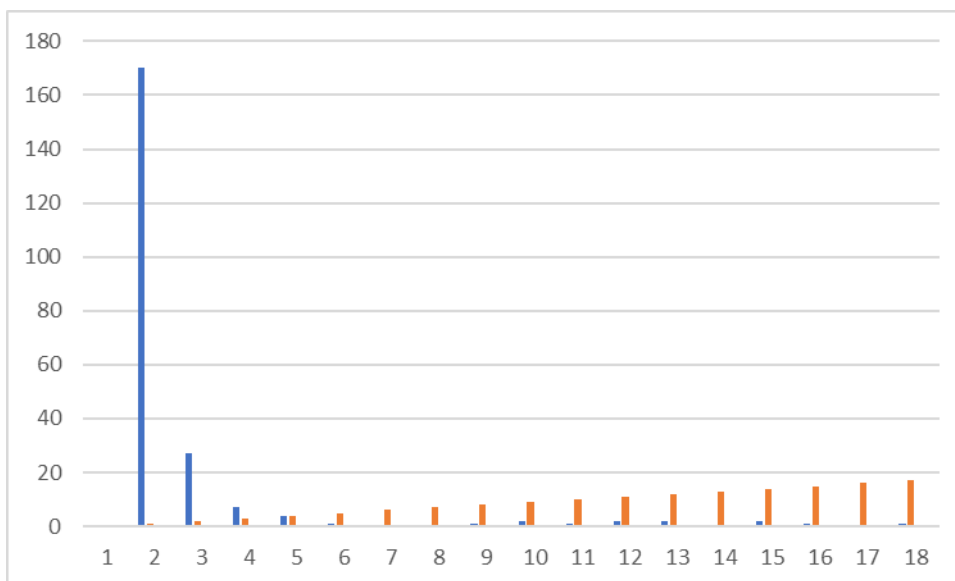


Figura 5: Número de firmas por trabajo.

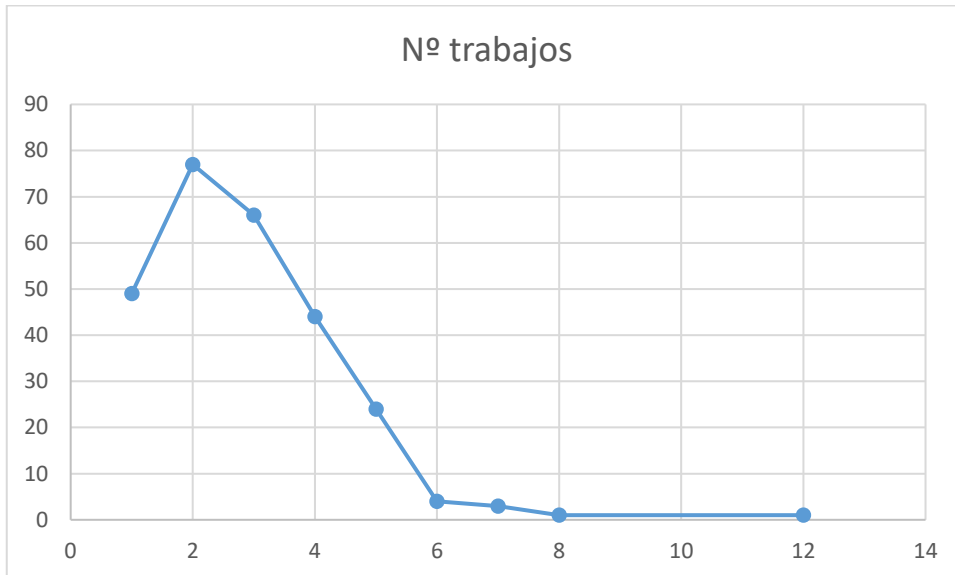


Figura 6: Número de publicaciones por Centro de investigación.

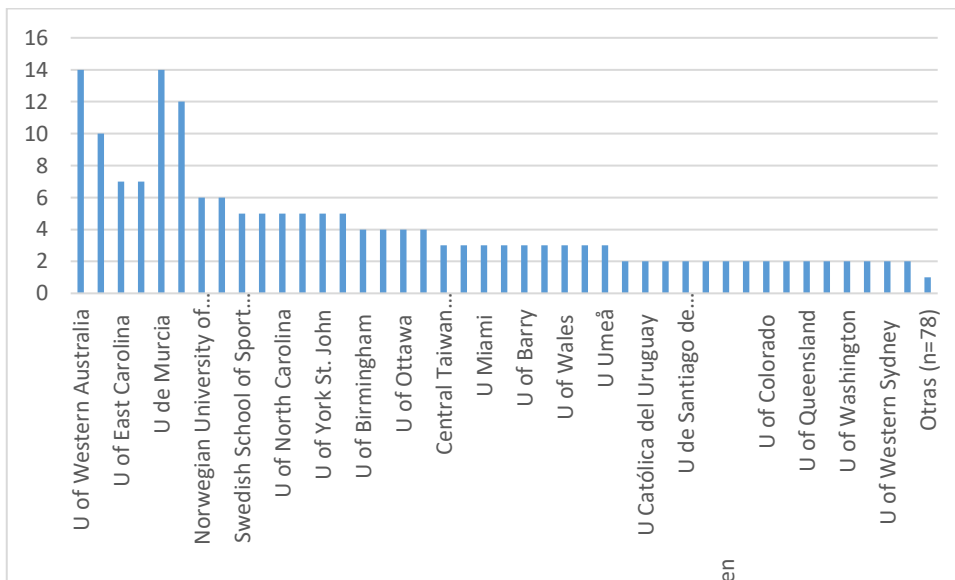


Figura 7: Trabajos según el tipo de producción.

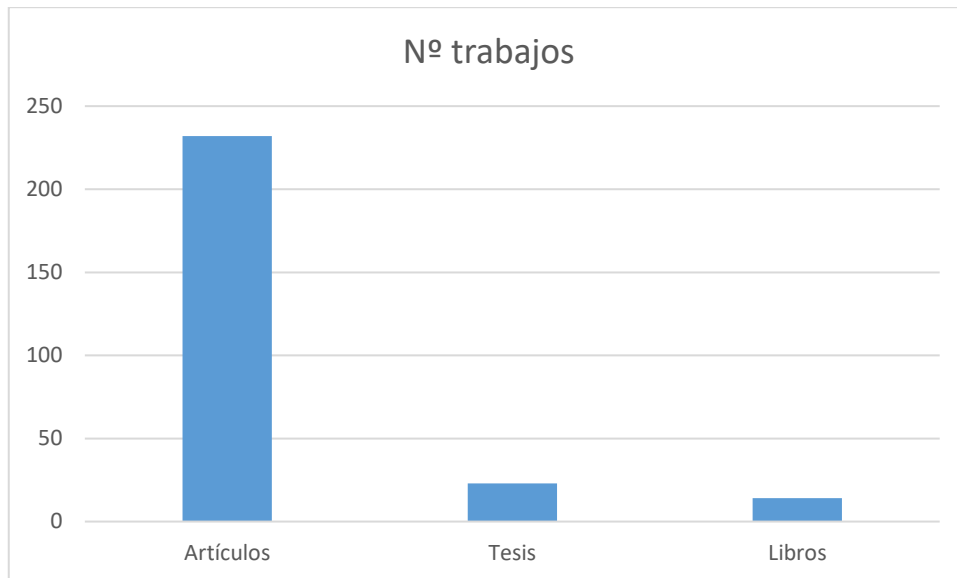


Figura 8: Número de artículos por revista.

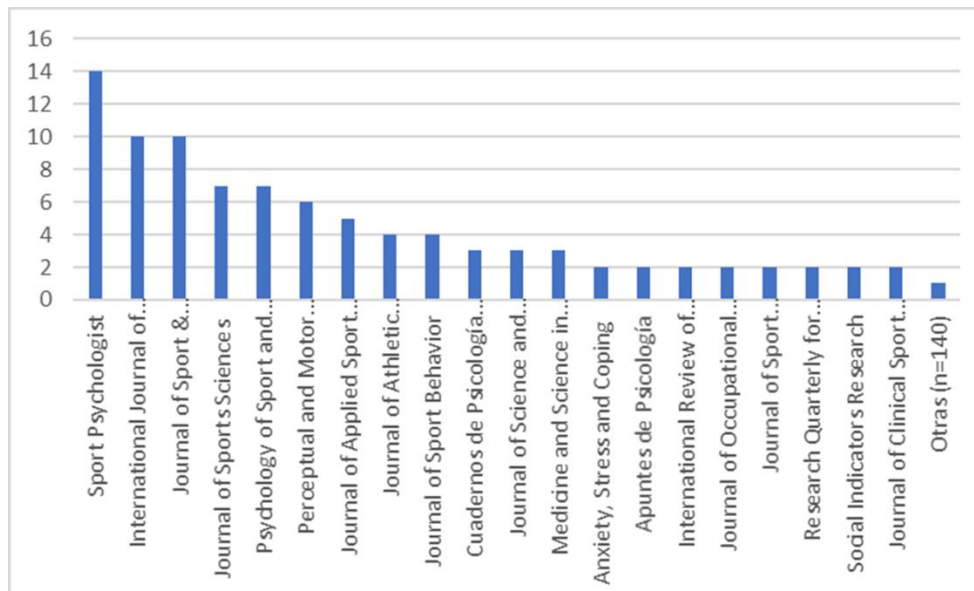


Figura 9: Artículos según su modalidad.

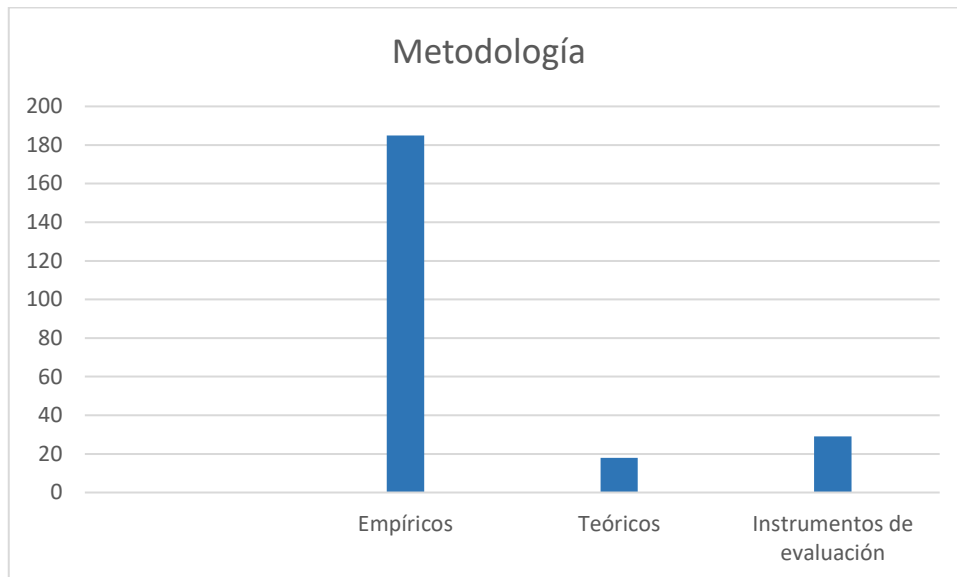


Figura 10: Número trabajos según la variable con la que se relaciona.

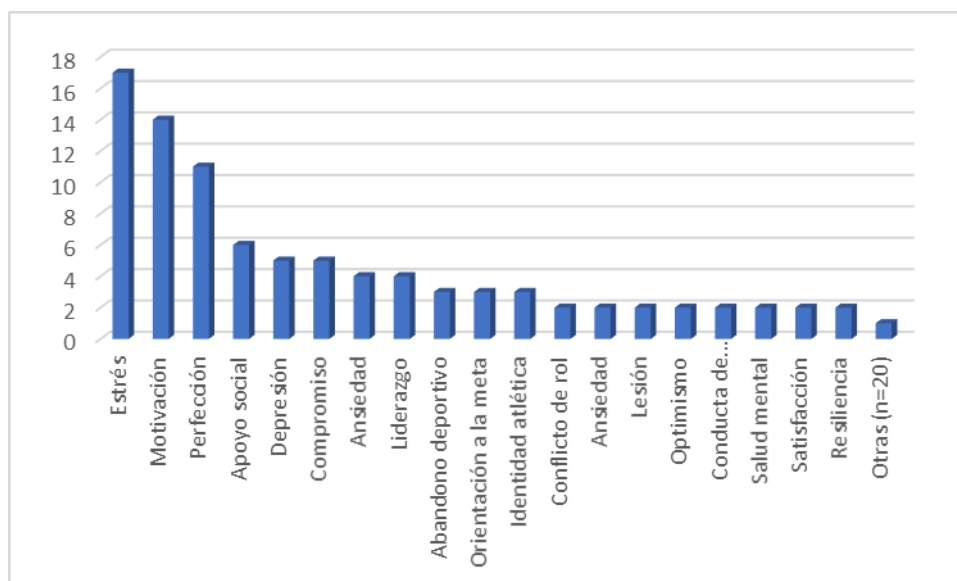
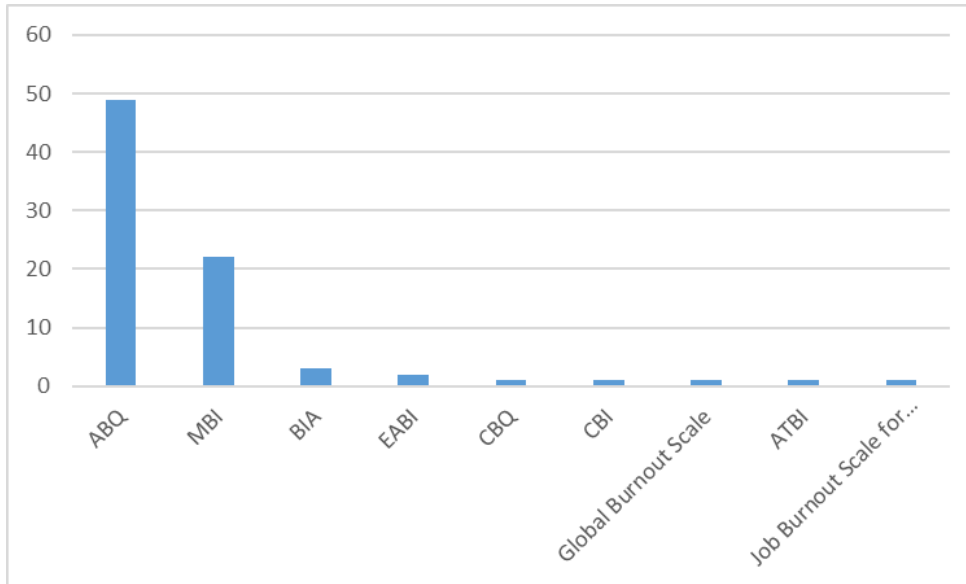


Figura 11: Trabajos según el instrumento utilizado.



2. Situación del estado del Optimismo en el deporte.

Figura 12: Publicación de trabajos por años (1989-2016).

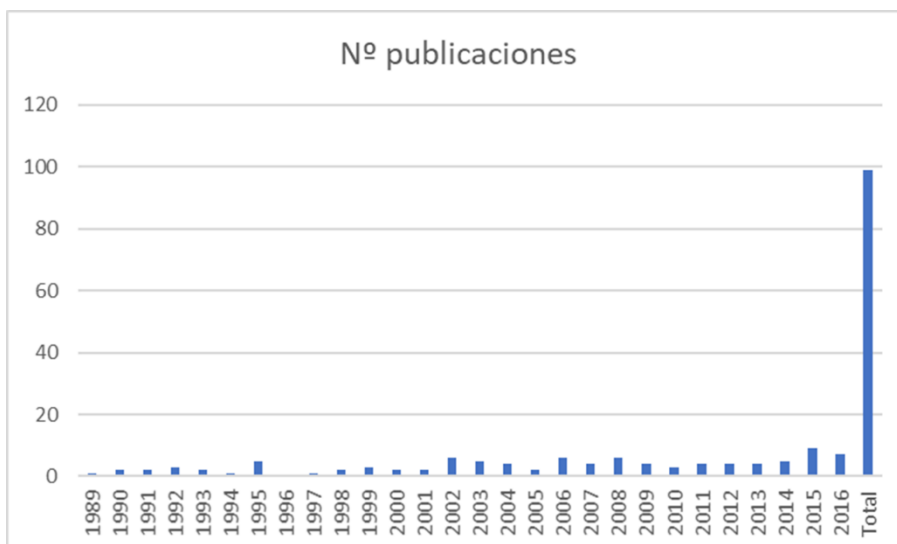


Figura 13: Productividad por países.

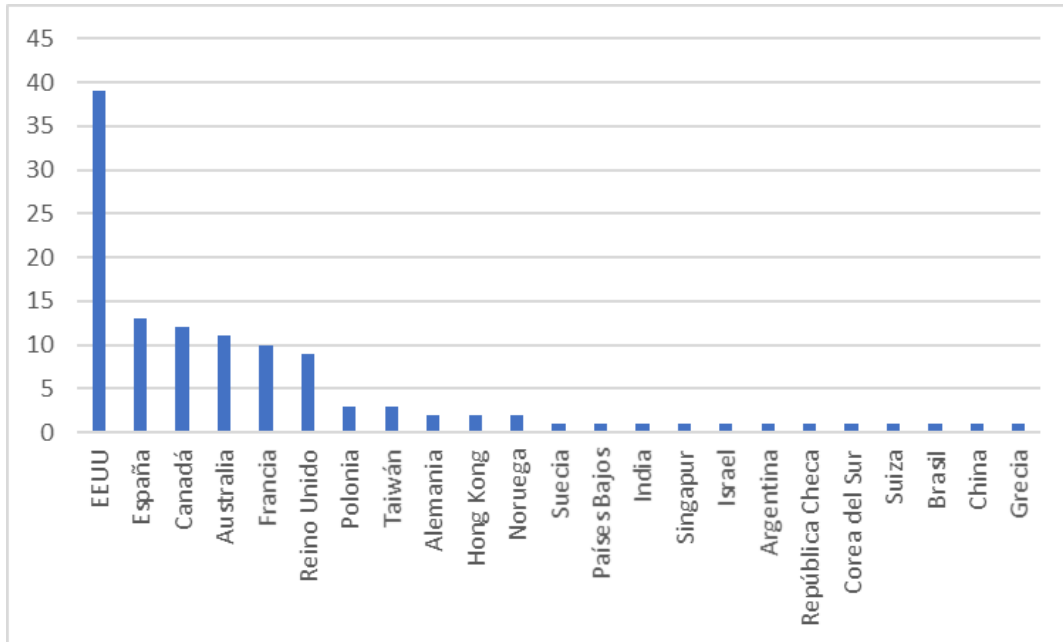


Figura 14: Relación de autores y su productividad.

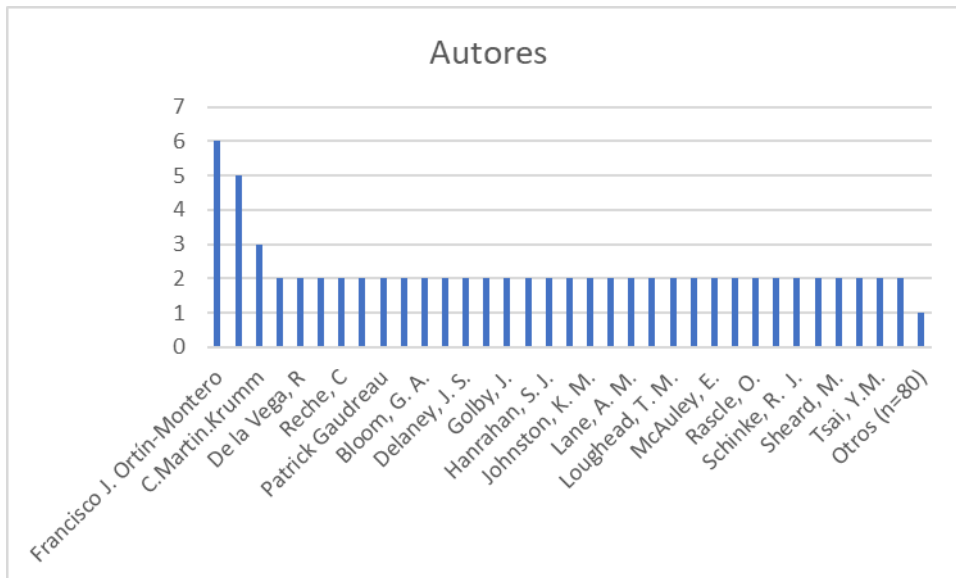


Figura 15: Número de autores según su productividad.

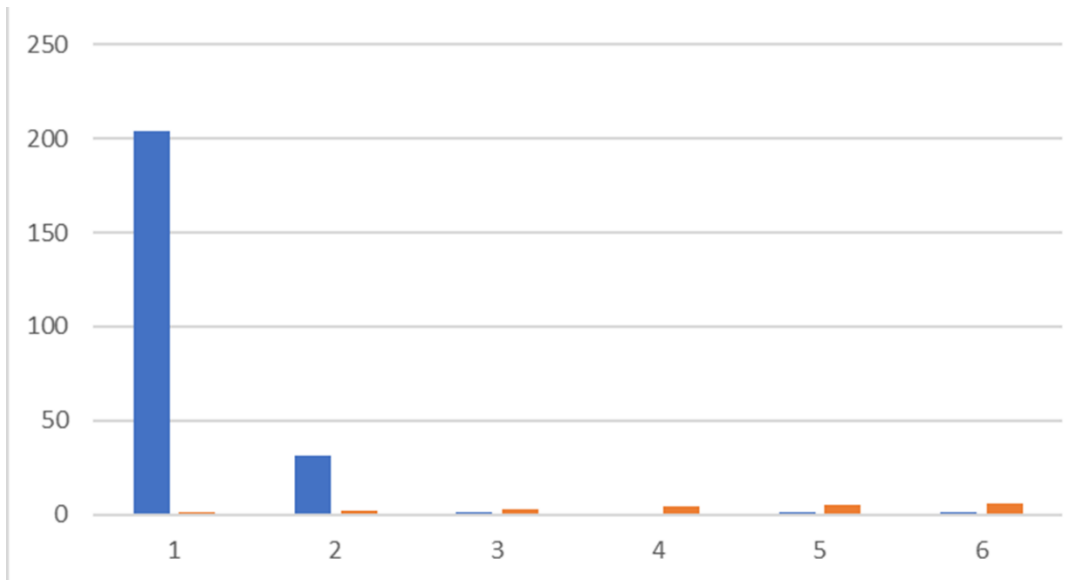


Figura 16: Número de firmas por trabajo.

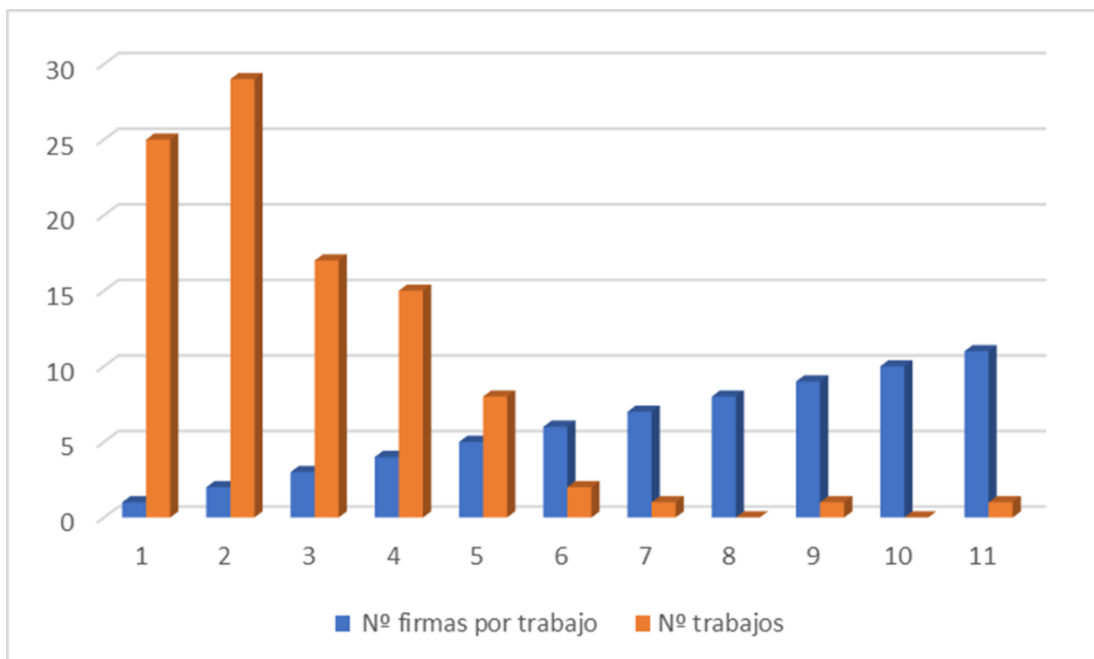


Figura 17: Número de publicaciones por Centro de investigación.

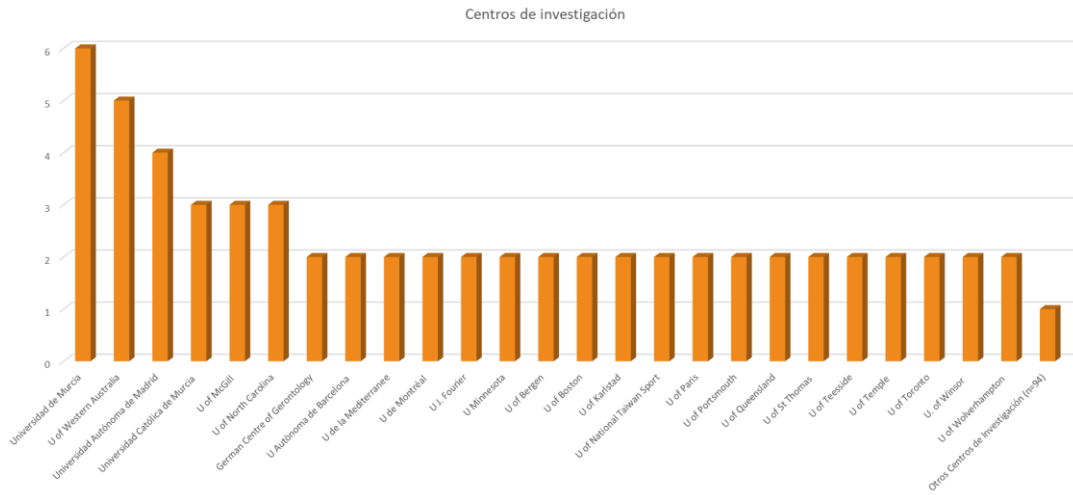


Figura 18: Trabajos según el tipo de producción.

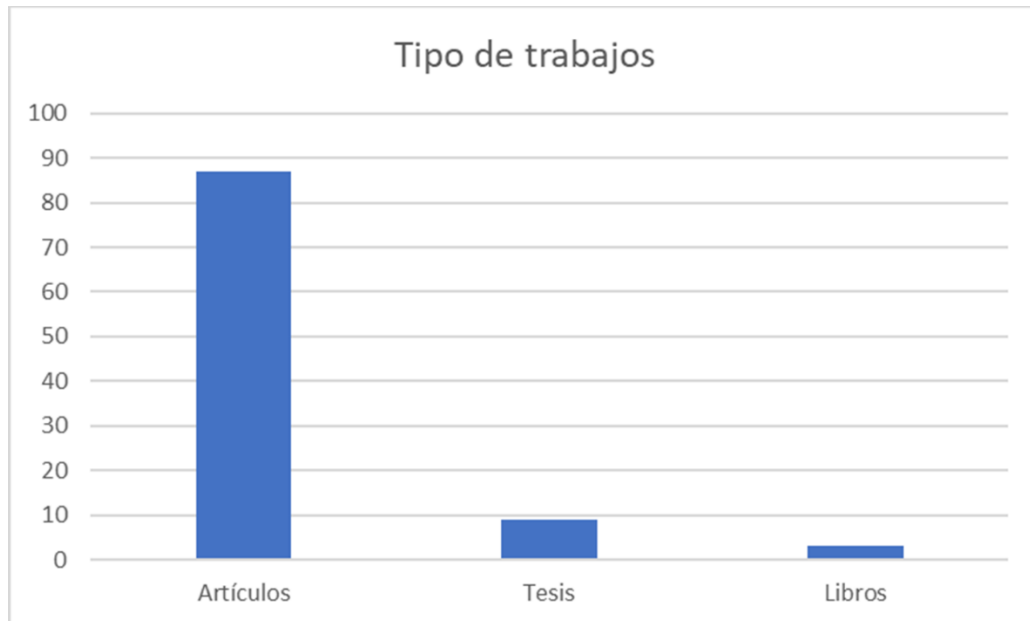


Figura 19: Número de artículos por revista.

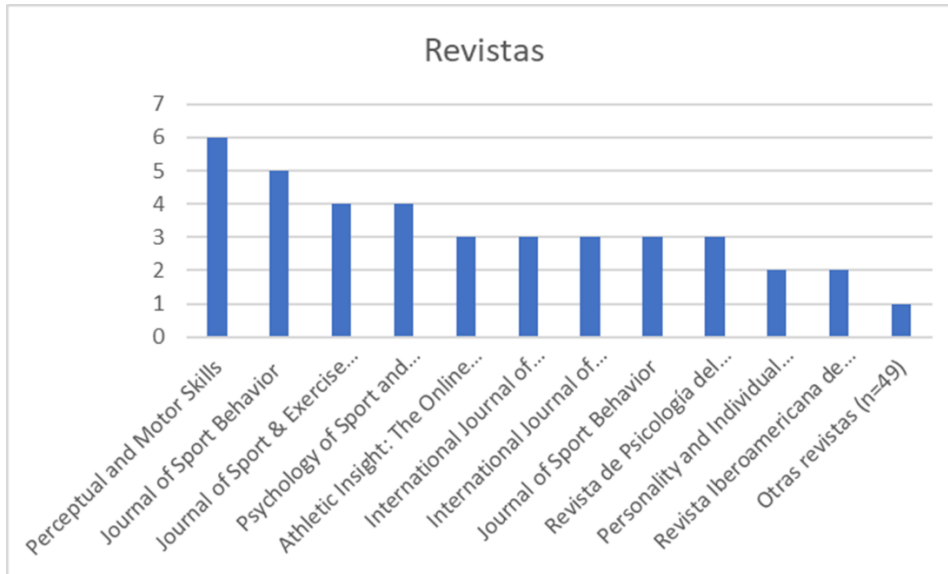


Figura 20: Artículos según su modalidad.

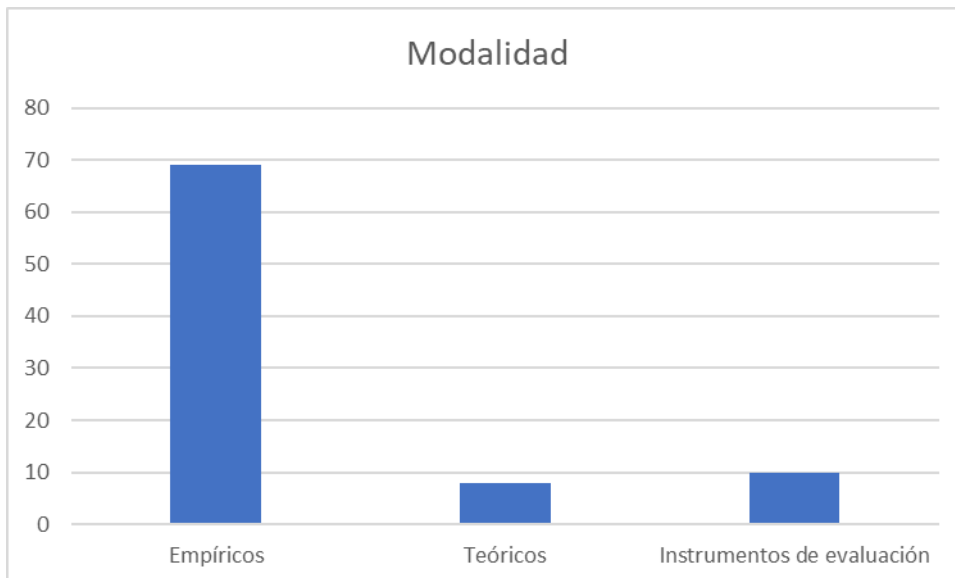


Figura 21: Número de trabajos según la variable con la que se relaciona.

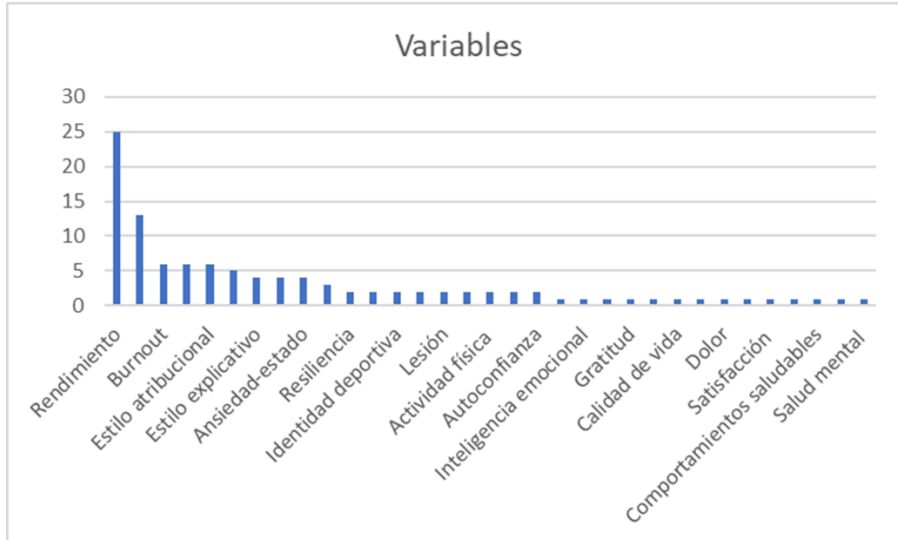


Figura 22: Trabajos según el instrumento utilizado.

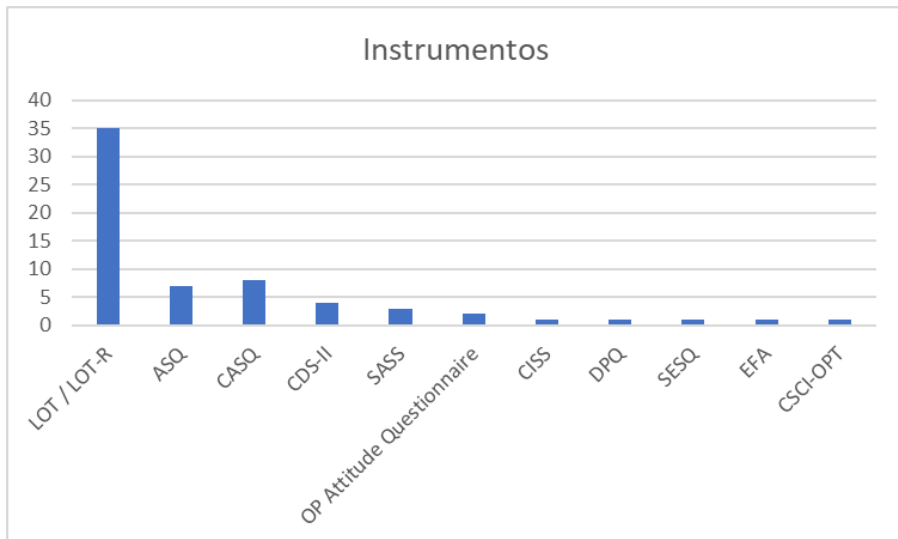


Figura 23: Frecuencia y porcentaje de deportistas que participaron en el estudio.

