

RESILIENCIA, OPTIMISMO Y BURNOUT EN JUDOKAS DE COMPETICIÓN URUGUAYOS

Cristina Reche García¹, Verónica Tutte Vallarino² y Francisco J. Ortín
Montero³

Universidad Católica San Antonio de Murcia¹, Universidad Católica de
Uruguay² y Universidad de Murcia³, España

RESUMEN: Son escasos los estudios de resiliencia en contexto deportivo, siendo este un proceso que corresponde a un funcionamiento psicológico óptimo en los deportistas y representa una característica de la personalidad positiva que favorece su adaptación afrontando eficazmente las adversidades. El análisis de la relación entre resiliencia, optimismo y burnout puede establecer nuevas aportaciones. Es objeto de este estudio caracterizar estos constructos en judokas. Fueron evaluados 45 deportistas (9 mujeres y 36 hombres; edad: $M = 19.95$, $DT = 5.34$). Los resultados señalan que el 38% de los judokas presenta una elevada resiliencia, con una significativa y negativa relación con sintomatología de burnout, relacionada con bajo optimismo. Se establece la Escala de Resiliencia (Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012) como confiable y se concluye que resiliencia asociada a optimismo protege de sintomatología de burnout. Este trabajo facilita la elaboración de estrategias de intervención para el logro de un rendimiento óptimo deportivo.

PALABRAS CLAVE: Resiliencia, optimismo, burnout, judo.

Manuscrito recibido: 18/09/2013

Manuscrito aceptado: 27/03/2014

Dirección de contacto: Cristina Reche García. Facultad de Enfermería. Universidad Católica San Antonio. Campus de Los Jerónimos, s/n, 30107. Guadalupe, Murcia, España. Correo-e.: creche@ucam.edu

RESILIENCE, OPTIMISM AND BURNOUT IN COMPETITIVE JUDOKAS IN URUGUAY

ABSTRACT: There are few resilience studies in sportive context, being this process corresponds to an optimum psychological performance in athletes and represents a characteristic of the positive personality that favours his adaptation tackled in an efficient way the adversities. The analysis of the resilience, optimism and burnout can establish new contributions. The aim of this study was to describe these constructs in judokas. They were evaluated 45 athletes (9 women and 36 men; age: $M = 19.95$, $SD = 5.34$). The results show that 38% of judokas present a high resilience, with a significant and negative relation with symptoms of burnout, related with low optimism. It establishes the Resilience Scale (Ruíz, Of the Vega, Poveda, Rosado and Serpa, 2012) as reliable and concludes that resilience associated to optimism protects of symptoms of burnout. This work facilitates the elaboration of strategies for intervening for the attainment of a sportive optimum performance.

KEYWORDS: Resilience, optimism, burnout, judo.

RESILIENCIA, OTIMISMO E BURNOUT EM JUDOKAS DE COMPETIÇÃO URUGUAIOS.

RESUMO: São escassos os estudos de resiliencia no contexto esportivo, sem este processo corresponde a um funcionamento psicológico ótimo nos esportistas e representa uma característica da personalidade positiva que favorece a sua adaptação afrontando eficazmente nas adversidades. A análise da relação entre resiliencia, otimismo e burnout pode estabelecer novas contribuições. O objetivo deste estudo é caracterizar estes construtos em judocas. Foram avaliados 45 esportistas (9 mulheres e 36 homens; idade: $M = 19.9$, $DP = 5.3$). Os resultados indicam que 38% dos judocas apresentam uma elevada resiliencia, com uma significativa e negativa relação com sintomatologia de burnout, relacionada com o baixo otimismo. Estabelece-se a Escala de Resiliencia (Ruíz, De la Veja, Rosado e Serpa, 2012) como confiável e conclui-se que a resiliencia associada a otimismo protege da sintomatologia de

burnout. Este trabalho facilita a elaboração de estratégias de intervenção para alcançar um rendimento ótimo esportivo.

PALAVRA CHAVE: Resiliencia, otimismo, burnout, judô.

La resiliencia es una capacidad y proceso dinámico de adaptación que vence la tensión y adversidad mientras mantiene un funcionamiento psicológico y físico normal (Rutter, 2012). La naturaleza de la resiliencia es compleja y multidimensional e implica factores individuales, familiares y del ambiente socio-cultural (Monroy y Palacios, 2011; Salgado, 2009). Se relaciona con perfiles de personalidad equilibrados y saludables psicológicamente (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvigne, y Hjemdal, 2005); y con personas capaces de cambiar de forma flexible sus respuestas afectivas y fisiológicas, para adecuarlas a las demandas del ambiente (Waugh, Thompson, y Gotlib, 2011).

Entre los factores psicosociales que contribuyen a la resiliencia se encuentran el optimismo, la autonomía, la autoconfianza, activas estrategias de afrontamiento, sentimientos de autoeficacia, el ejercicio físico, el humor, un comportamiento prosocial y un contexto determinado, entre otros (Wu et al., 2013).

El optimismo disposicional hace referencia a una expectativa o creencia estable, generalizada, de acontecimientos vitales positivos (Scheier y Carver, 1985, 1987) y en la que están implicadas conductas de afrontamiento adaptativo, menos estrés y más salud (Vera-Villaruel y Guerrero, 2003). Se ha identificado y relacionado con conductas resilientes (Petterson, 2000) en personal sanitario (Everly, Smith, y Welzant, 2008) y en estudiantes (Salgado, 2009). No siendo así el burnout en el contexto laboral, que se ha asociado a poca capacidad de resiliencia (Everly et al., 2008). Aspecto que ha conducido a investigadores a considerar su mejora para mitigar el riesgo de estrés, relacionado con desórdenes psiquiátricos (Wu et al, 2013); señalando la importancia de conocer su prevalencia (Cooke, Doust, y Steele, 2013; Sherman, Edwards, Simonton, y Mehta, 2006), con el fin de plantear estrategias para mejorarla en personal sanitario, con falta de estrategias de afrontamiento asociadas (McGarry et al, 2013).

Maslach y Jackson (1981), plantearon la definición del burnout como un síndrome caracterizado por la presencia de tres dimensiones que se presentan simultáneamente: Agotamiento emocional, cuando el profesional siente una gran reducción de su capital físico y emocional; despersonalización, con respuestas frías e impersonales hacia los sujetos que le rodean; y sentimientos de baja realización personal, que representa una tendencia a

evaluarse negativamente, lo que supone la desaparición del idealismo e ilusión en la ejecución del trabajo. A su vez, Fender (1989), propuso definir el burnout en el deporte como una reacción al estrés de la competición cuyos síntomas principales son: Agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los demás y disminución del rendimiento.

El constructo psicológico de la resiliencia en contexto deportivo ha sido escasamente estudiado. Corresponde a un funcionamiento psicológico óptimo en los individuos y representa una característica de la personalidad positiva, que favorece su adaptación afrontando eficazmente las adversidades. En la literatura correspondiente al tema, encontramos estudios que caracterizan la resiliencia en equipos élite (Morgan, Fletcher, y Sarkar, 2013); que hacen referencia a un mayor rendimiento y éxito deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012); mejores estrategias de afrontamiento (Joyce, Smith, y Vitaliano, 2005; Yi, Smith, y Vitaliano, 2009); mayor bienestar en su deporte y menor riesgo de trastornos psicológicos (Hosseini y Besharat, 2010).

Diversos estudios discuten sobre burnout y optimismo en contexto deportivo (Berengüí, Garcés de los Fayos, Ortín, De la Vega, y Gullón, 2013; Garcés, Ortín, Marín, y Tutte, 2013; Gustafsson y Skoog, 2012; Rothmann y Essenko, 2007); pero insuficientes son los que las relacionan, siendo estos los que concluyen que, un elevado optimismo se asocia a menos sintomatología de burnout en los atletas (Berengüí et al, 2013; Chen, Kee, y Tsai, 2008) y a menores niveles de estrés (Gustafsson y Skoog, 2012); asociación que ha recibido poca atención en psicología de deporte (Chen et al, 2008).

El estudio de la resiliencia resulta interesante en diferentes deportes para elaborar estrategias de intervención con los atletas en sus distintos niveles (Schinke y Jerome, 2002). Este trabajo de investigación supone una primera aproximación al estudio del constructo resiliencia en el deporte del judo y a su asociación con el optimismo y el burnout.

El judo es un deporte de combate y oposición que requiere un alto dominio técnico-táctico y unas capacidades físicas y psicológicas específicas (Hernández y Torres-Luque, 2009; Ruiz, 2012). Un deporte individual con contacto directo con el adversario en el que el practicante se encuentra sólo en un espacio, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia o unas ejecuciones técnicas que pueden ser comparadas con otros, que también ejecutan en igualdad de condiciones. Un deporte en el que se exigen multitud de decisiones en muy breve espacio de tiempo (Mora, Ocejo, y Bandera, 2009).

Es por ello que el objeto de nuestra investigación es: En primer lugar, estudiar la consistencia interna de la escala de resiliencia para judo; y en segundo lugar, caracterizar el bienestar psicológico de los judokas evaluando aspectos mentales positivos y negativos (resiliencia, burnout y optimismo) y su relación.

MÉTODO

Participantes

Participaron en el Campeonato Federal de judo del Uruguay distintas categorías: Menores de 13 años, menores de 15, menores de 18, menores de 21 y senior (21 años o más). Fueron evaluados 45 deportistas, 36 varones y 9 mujeres, seleccionando las edades comprendidas entre los 15 y los 35 años, con una edad Media de 19.95 años y Desviación Típica de 5.34.

Los atletas presentan distintos niveles de su rendimiento, algunos participaban en pruebas nacionales, el 34%; y otros asistían además a pruebas internacionales, el 66%. El 31% de los judokas entrena menos de 5 años su deporte, el resto de participantes entrenan de 6 a 10 años ó más de 10 años (el 69%). Un 50% de los deportistas entrena de 2 a 4 sesiones, y el restante más de 4, y hasta un máximo de 11. En cuanto a las horas de entrenamiento, el 9% hasta 4 horas y el 91% más de 4 horas; el 50% entrena de 2 a 9 horas, y el resto de 10 a 22 (Tabla 1).

Tabla 1

Contingencia en función de las sesiones de entrenamiento, las horas de entreno y años de experiencia deportiva de los judokas; y su dominio de entrenamiento.

		PARTICIPANTES DE					
		PRUEBAS NACIONALES		PRUEBAS INTERNACIONALES		TOTAL	
SESIONES DE ENTRENO	HASTA 4 SESIONES	9	60%	14	47%	23	50%
	MÁS DE 4 SESIONES	6	40%	16	53%	22	50%
TOTAL		15	34%	30	66%	45	100%
HORAS DE ENTRENO	HASTA 4 HORAS	3	20%	1	3%	4	9%
	MÁS DE 4 HORAS	12	80%	29	97%	41	91%
TOTAL		15	34%	30	66%	45	100%
EXPERIENCIA DEPORTIVA	MENOS DE 5 AÑOS	8	53%	6	20%	14	31%
	MÁS DE 5 AÑOS	7	47%	24	80%	31	69%
TOTAL		15	34%	30	66%	45	100%

Instrumentos

Se administró un cuestionario sociodemográfico para registrar la edad, género, si eran participantes en pruebas nacionales y/o internacionales, años entrenando en su deporte, sesiones y horas de entrenamiento.

La Escala de Resiliencia (Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado, y Serpa, 2012; adaptación de Wagnild y Young, 1993) fue adaptada al español en fútbol; y confiable en una muestra de esgrimistas, que atendía limitaciones muestrales de la adaptación (Reche y Ortín, 2014), con una consistencia interna global de .89. Consta de 25 ítems escritos de forma positiva, y se responde en escala Likert de 7 puntos. Los resultados varían desde 25 hasta 175, considerándose elevada resiliencia puntuaciones iguales o superiores a 147 (Wagnild y Young, 1993). Está conformada por dos factores: Competencia personal, que indica autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia; y Aceptación de uno mismo y de la vida, representando adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable. Estos dos factores toman en consideración las siguientes características de resiliencia (Salgado, 2005): Ecuanimidad, Perseverancia, Confianza en sí mismo y Satisfacción personal, y Sentirse bien solo.

Por otro lado, se administró el Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R; Garcés, De Francisco y Arce, 2012), de 19 ítems para la medida de las tres dimensiones del burnout propuestas por Maslach y Jackson (1981): Agotamiento Emocional, Reducida Realización Personal y Despersonalización, y con una consistencia interna global de .75. El formato de respuesta fue tipo Likert, con cinco alternativas. Los ítems correspondientes a Agotamiento Emocional y a Despersonalización están formulados de forma que cuanto mayor es la respuesta numérica del sujeto, mayor es el burnout experimentado; mientras que los ítems de Reducida Realización Personal están formulados en dirección contraria: cuánto menor es la respuesta numérica del sujeto, mayor es el grado de burnout experimentado. Además, existe una zona ambigua, intermedia entre el P33 y P66 que si bien no determina un nivel exacto de burnout, marca una tendencia o predisposición a padecerlo en el futuro y representa un burnout moderado.

Por último, la Escala de Orientación hacia la vida-Revisada (LOT-R; Scheier, Carver y Bridges, 1994), presenta una consistencia interna de .78. La estructura del instrumento consiste en 10 ítems con formato de respuesta Likert (tres positivos, tres negativos y cuatro de relleno). Por un lado, es posible mantener cada disposición por separado (rasgo optimismo vs. rasgo pesimismo) sumando los ítems de cada sub-escala; y por otro, los ítems redactados en sentido negativo se revierten y se obtiene una puntuación total

orientada hacia el polo de optimismo (optimismo total), describiendo niveles de bajo (puntuaciones de -12 a 2), medio (puntuaciones de 3 a 5) o alto optimismo (puntuaciones de 6 a 12).

Procedimiento

En primer lugar se solicitó autorización a la Federación Uruguaya de Judo para proceder a la administración de cuestionarios con motivo de un Campeonato Federal en la presente temporada 2013/2014 y para contar con la colaboración de los judokas.

El cuestionario fue entregado y supervisado por psicólogos del deporte el día previo a la competencia, tras el pesaje de los participantes de la prueba. Los atletas cumplimentaron la prueba de forma individual y voluntaria, y firmaron su consentimiento informado. Un criterio de exclusión fue edad menor de 15 años y pruebas con falta de cumplimentación de datos esenciales y/o ítems necesarios. El procedimiento fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Análisis de los datos

El diseño del estudio realizado es descriptivo y correlacional con carácter transversal. Se realizaron análisis descriptivos con medias, desviación típica, frecuencias y porcentajes. Un análisis de fiabilidad mediante el Alpha de Cronbach de los ítems y de los factores de la Escala de Resiliencia. Análisis correlacionales, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson. Los resultados se analizaron con el paquete estadístico SPSS 21.0. A efectos de interpretación y análisis de los datos el nivel de confianza asumido fue de $p < .05$ (Ntoumanis, 2001).

RESULTADOS

A continuación se presentan los análisis descriptivos, considerando la adaptación al castellano de la Escala de Resiliencia (Wagnild y Young, 1993). Los análisis de la escala global y los dos factores se muestran en la Tabla 2.

Tabla 2

Análisis descriptivos de la escala global y factores.

	N	Min	Max	M	DT
FACTOR COMPETENCIA PERSONAL	37	38	117	94.95	14.93
FACTOR ACEPTACION DE UNO MISMO	38	22	53	41.18	7.54
TOTAL R	34	55	170	136.79	22.99
N válido (según lista)	34				

Los judokas que puntúan elevada resiliencia conforman un 38.2% de los participantes en el estudio. La media de los resultados en la escala global de resiliencia fue de 136, en un rango de 25 a 175. La media en el factor Competencia personal es de 95, en un rango de 17 a 119, y en el de Aceptación de uno mismo de 41, de un rango de 8 a 56.

La escala global presenta un Alfa de Cronbach de .89, un alfa de .88 en el factor Competencia personal y de .59 en el factor Aceptación de uno mismo y de la vida. La escala global y el Factor Competencia personal son adecuados (Alpha de Cronbach > .70; Nunnally y Bernstein, 1995). Esto permite considerar la escala como confiable para los fines que pretende evaluar (Tabla 3).

Tabla 3

Fiabilidad la escala global y de los factores Competencia personal y Aceptación de uno mismo y de la vida

	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
GLOBAL	.89	.91	25
COMPETENCIA PERSONAL	.88	.90	17
ACEPTACIÓN DE UNO MISMO	.59	.60	8

Los resultados de estadísticos descriptivos de frecuencias nos señalan que el 41.5% de los deportistas presentan bajo optimismo, y que la mayoría tiene optimismo medio o alto.

El 100% de los deportistas no presenta burnout, pero sí algún tipo de sintomatología relacionada con el agotamiento emocional, despersonalización y/o reducida realización personal (Tabla 4). Un 41.5% de los deportistas padece alguna sintomatología de burnout, o puntúa en dos zonas de burnout moderado en los factores.

Tabla 4

Descriptivos de frecuencias, porcentajes y porcentajes acumulados de los factores de burnout y la presencia su sintomatología

SINTOMATOLOGÍA	AGOTAMIENTO			DESPERSONALIZACIÓN			REDUCIDA REALIZACIÓN PERSONAL		
	Fr	%	% Ac	Fr	%	% Ac	Fr	%	% Ac
SIN BURNOUT	24	54.5	54.5	24	55.8	55.8	31	70.5	70.5
BURNOUT MODERADO	18	40.9	95.5	17	39.5	95.3	11	25	95.5
CON BURNOUT	2	4.5	100	2	4.7	100	2	4.5	100

Se realizan correlaciones: Entre elevada resiliencia, sintomatología de burnout y nivel bajo de optimismo. Observamos que resiliencia y burnout correlacionan de forma negativa

y significativa ($p < .05$); y burnout y nivel bajo de optimismo correlacionan de forma significativa y positiva ($p < .05$). Aparece también una correlación negativa, pero no significativa, entre elevada resiliencia y un nivel bajo de optimismo ($p < .05$) (Tabla 5).

Tabla 5

Correlaciones entre los constructos burnout, resiliencia y optimismo

CORRELACIÓN DE PEARSON	BURNOUT	ELEVADA RESILIENCIA	BAJO OPTIMISMO
BURNOUT	1		
ELEVADA RESILIENCIA	-.357*	1	
NIVEL BAJO DE OPTIMISMO	.339*	-.088	1

* $p < .05$

DISCUSIÓN

Con respecto a la fiabilidad de la escala, se puede afirmar que a nivel global y en el Factor Competencia personal es adecuada, si bien en el Factor Aceptación de uno mismo y de la vida se obtienen niveles bajos e inadecuados (Alpha de Cronbach $< .70$; Nunnally y Bernstein, 1995). Este hecho puede deberse entre otros factores al reducido número de ítems que componen la escala, es así que se sugiere se incrementen para comprobar si los reducidos niveles de fiabilidad se deben en parte a este aspecto.

De acuerdo con los hallazgos del estudio, el grupo de judokas, en su gran mayoría, no presenta una elevada resiliencia (un 18% más que un grupo de esgrimistas participantes en una prueba del ranking nacional español, donde se aplica la misma escala para conocer la resiliencia en estos atletas, (Reche y Ortín, 2014). Esto podría conducir a un pobre rendimiento y éxito deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012), a unas inadecuadas estrategias de afrontamiento (Joyce, Smith, y Vitaliano, 2005; Yi, Smith, y Vitaliano, 2009); a un menor bienestar en su deporte y a un mayor riesgo de trastornos psicológicos (Hosseini y Besharat, 2010) en este grupo de deportistas.

Los deportistas con elevada resiliencia presentan menos sintomatología de burnout, de la misma forma que otros estudios de diferente contexto (Everly et al., 2008). Por otro lado, más de la mitad de los judokas presentan un optimismo medio alto, asociado a una menor sintomatología de burnout y niveles de estrés, en convergencia con Chen, Kee, y Tsai (2008) y Gustafsson y Skoog (2012).

Nuestro trabajo refleja el potencial positivo que tiene la resiliencia como proceso dinámico y positivo de conducta relacionada con una menor presencia de los síntomas que configuran el denominado síndrome de burnout, asociado a bajo optimismo.

Los judokas participantes en este trabajo carecen en su mayoría de elevada resiliencia, lo que quiere decir que pueden tener dificultades para adaptarse y superar futuros retos competitivos elevados en los que a veces habrá triunfo y en otras fracaso; pero son optimistas en su mayoría, lo que podría contribuir de momento a protegerles de la posibilidad de desarrollar burnout. Este trabajo facilita la elaboración de estrategias de intervención para un rendimiento óptimo deportivo.

Como limitaciones de estudio decir que 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.

REFERENCIAS

- Berengüí, R., Garcés de los Fayos E. J., Ortín, F. J., De la Vega, R., y Gullón, J. M. (2013). *Optimism and Burnout in competitive sport. Psychology, 4*, 13-18. doi: 10.4236/psych.2013.49A2003
- 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.
- Cooke, G. P., Doust, J. A., y Steele, M. C. (2013). A survey of resilience, burnout, and tolerance of uncertainty in Australian general practice registrars. *BMC Medical Education, 13*(1), 2. doi:10.1186/1472-6920-13-2
- Everly, G., Smith, K., y Welzant, V. (2008). Cognitive-affective resilience indicia as predictors of burnout and job-related outcome. *International Journal of Emergency Mental Health, 10*, 185-190.
- Fender, L. K. (1989) Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist, 3*(1), 63-71.
- Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 669-678.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvigne, J. H., y Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 14*(1), 29-42.
- Garcés de los Fayos, E. J., De Francisco, C., y Fernández, C. A. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte, 21*(2), 271-278.

- Garcés de los Fayos, E. J., Ortín, F. J., Marín, E., y Tutte, V. (2013). Análisis biliométrico de optimismo y burnout en deporte. *Sportk*, 2(1), 77-87.
- 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.
- Hernández, R., y Torres-Luque, G. (2009b). Fighting in the judo competition individuals and teams. Differences in temporary structure. *Journal of Sport and Health Research*, 1(1), 5-11.
- Hosseini, S. A., y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Joyce, P. Y., Smith, R. E., y Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265.
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory* (2ª ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- McGarry, S., Girdler, S., McDonald, A., Valentine, J., Lee, S. L., Blair, E., et al. (2013). Paediatric health-care professionals: Relationships between psychological distress, resilience and coping skills. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 49(9), 725-732.
- Monroy, B. G., y Palacios, L. (2011). *Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella*. *Salud Mental*, 34(3), 237-246.
- Mora, J. A., Ocejó, J. D., y Bandera, E. E. (2009). Estudio de las estrategias cognitivas en algunos deportes con interacción motriz y sin interacción motriz. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 165-180.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., y Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559.
- Ntoumanis, N. (2001). *A step-by-step Guide to SPSS for Sport and Exercise Studies*. London: Routledge.
- Nunmally, J. C., y Bernstein, I. J. (1995). *Teoría psicométrica*. Madrid: Mcgraw-Hill.
- Peterson, C. (2000). *The future of optimism*. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Reche, C., y Ortín, F. (2014). Consistencia de la versión española de la escala de resiliencia en esgrima. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 2, 49-57.
- Rothmann, S., y Essenko, N. (2007). Job characteristics, optimism, burnout, and ill health of support staff in a higher education institution in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 37, 135-152. doi:10.1177/008124630703700110

- Ruiz, R. (2006). Diferencias de liderazgo en entrenadores de judo a nivel competitivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 21-38.
- Ruiz, R. (2012). Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 89-112.
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., y Serpa, S (2012). Análisis psicométrico de la Escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(1), 143-151.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24, 335-344. doi: 10.1017/S0954579412000028
- Salgado, A. C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Libertabit. Revista de Psicología*, 11, 41-48.
- Salgado, A. C. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit. Revista de Psicología*, 15(2), 133-141.
- Scheier, M. F., y Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M., y Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and Physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., y Bridges, M. W. (1994). Distinguishing 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(6), 1063-1078.
- Schinke, R. J., y Jerome W. C. (2002). Understanding and refining the resilience of elite athletes: An intervention strategy. *Athletic Insight*, 4(3), 1-13.
- Sherman, A. C., Edwards, D., Simonton, S., y Mehta, P. (2006). Caregiver stress and burnout in an oncology unit. *Palliative and Supportive Care*, 4(1), 65-80.
- Vera-Villaruel, P., y Guerrero, A. (2003). *Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas*, Universitas Psychologica, 2(1), 21-26.
- Wagnild, G., y Young, H. (1993). *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale*. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Waugh, C. E., Thompson, R. J., y Gotlib, I.H. (2011). *Flexible emotional responsiveness in trait resilience*. *Emotion*, 11(5), 1059-1067.

- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., y Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7. doi: 10.3389/fnbeh.2013.00010
- Yi, J., Smith, R., y Vitaliano, P. (2005). Stress-resiliencie, illness and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265.

Agradecimientos

A la Federación Uruguaya de Judo y en especial a su presidente Ignacio Aloise, por su inestimable colaboración.