

**EL OPTIMISMO COMO CONTRIBUCION A LA RESILIENCIA DEPORTIVA****Cristina Reche<sup>1</sup>, Magdalena Gómez-Díaz<sup>1</sup>, Alejandro Martínez-Rodríguez<sup>1</sup>  
Verónica Tutte<sup>2</sup>****Universidad Católica San Antonio de Murcia<sup>1</sup>, España y Universidad Católica de  
Uruguay<sup>2</sup>, Uruguay**

**RESUMEN:** Los estudios acerca de las relaciones entre resiliencia y optimismo en el deporte son escasos. Se hace más difícil aún hallar literatura que profundice en estos conceptos en función de la categoría de edad, el género y nivel deportivo. Es objeto de nuestra investigación conocer la prevalencia y relación entre resiliencia y el optimismo en esgrimistas de competición; y, en segundo lugar, su relación con variables como la categoría, el género y el nivel deportivo. Fueron evaluados 87 deportistas de la modalidad espada femenina y masculina (edad:  $M = 25.2$ ;  $DT = 10.6$ ). Los resultados apuntan a que un 17% de los participantes presenta elevada resiliencia. El 85.1% son optimistas frente al 14.9% pesimista. No se encuentran diferencias de resiliencia u optimismo según género, ni por nivel deportivo, sí en función de la categoría de edad a la que pertenecen, en el caso de la resiliencia y a favor de los *séniors* (mayores de 18 años de edad). El optimismo y la resiliencia se encuentran relacionados. Estos resultados facilitan la toma de decisiones a la hora de establecer estrategias de intervención en los atletas en sus distintos niveles y dedicación, con objeto de conseguir un rendimiento óptimo y un mejor afrontamiento de la competición.

**PALABRAS CLAVE:** Resiliencia, optimismo, esgrima, rendimiento atlético.

**OPTIMISM AS CONTRIBUTION TO SPORTS RESILIENCE**

**ABSTRACT:** Studies about the relationship between resilience and optimism in sports, are scarce. It has been even more difficult to find literature that fathoms ever further in these concepts covering aspects such as age group, gender and sporting level. The aim of this study, is to search and learn about the relationship between resilience and optimism in competitive fencers, and as a second aspect, its relationship with sport category, gender and athletic level. The scope of this investigation was 87 feminine and masculine fencing athletes (Ages  $M = 25.2$ ;  $DT = 10.6$ ). The results show that 17% of the participants present a high level of resilience. 85.1% are optimists opposing 14.9% that are not (pessimist). No differences of resilience nor optimism where found by gender or sports level, but there were differences found among the analyzed age groups the subjects belong to, favoring the seniors (older than 18 years of age) where resilience was most present. Resilience and optimism are related. These results enable and facilitate decision making when establishing intervention strategies for the athletes according to their different sport level and dedication, in order to achieve optimum performance and a better confrontation attitude during competition.

**KEYWORDS:** Resilience, optimism, fencing, athletic performance.

**O OPTIMISMO COMO CONTRIBUIÇÃO À RESILIÊNCIA ESPORTISTA**

**RESUMO:** Os estudos sobre as relações entre resiliência e optimismo no esporte são escassos. Trona-se ainda mais fácil encontrar literatura que aprofunde estes conceitos em função da categoria de idade, do género e do nível esportista. É objetivo da nossa investigação, conhecer a prevalência e a relação entre a resiliência e optimismo em esgrimistas de competição; e em segundo lugar, sua relação com variáveis como a categoria, o género e o nível esportista. Foram avaliados 87 atletas da modalidade espada feminina e masculina (idade:  $M = 25.2$ ;  $DT = 10.6$ ). Os resultados apontam que 17% dos participantes apresenta elevada resiliência. E 85.1% são optimistas frente a 14.9% de pessimista. Não se encontram diferenças de resiliência ou optimismo segundo género, nem por nível esportista, sim em função da categoria de idade a que pertencem, no caso da resiliência e a favor dos senior (maiores de 18 anos de idade). O optimismo e a resiliência se encontram relacionados. Estes resultados facilitam a tomada de

Manuscrito recibido: 18/07/2016  
Manuscrito aceptado: 27/03/2017

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

decisão na hora de estabelecer estratégias de intervenção com os atletas nos distintos níveis e dedicação, com objetivo de conseguir um rendimento ótimo e um melhor afrontamento da competição.

**PALAVRAS-CHAVE:** Resiliência, optimismo, esgrima, rendimento atlético.

El optimismo hace referencia a la creencia estable de que acontecerán sucesos positivos y a la habilidad de sacar lo mejor de las experiencias vividas, siempre desde la visión realista de las cosas y no desde la negación o la ceguera propia de un optimismo desmesurado o que huye de la realidad (Gómez-Díaz, 2016). Se ha relacionado con estrategias de afrontamiento favorables y con buenas habilidades de resolución de problemas (Diener, y Lucas, 1999), generando una mejor calidad de vida (Taylor, Kennedy, Reed, Bower, y Gruenewald, 2000); y una mayor esperanza de vida y protección ante la enfermedad física y/o mental (Manzo, Silva, y Mink, 2001).

La bibliografía revisada afirma que ser un deportista optimista puede ser un buen pronóstico de éxito. En relación al rendimiento deportivo se ha estudiado la influencia del optimismo en nadadores cuando se obtiene un resultado negativo, y se ha comprobado que el pesimista empeora, pero el optimista llega a mejorar sus resultados o al menos los mantiene (Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton, y Thornton, 1990). Según el enfoque de Scheier y Carver (2003) sobre optimismo disposicional, el tener expectativas positivas ante las dificultades hace incrementar los esfuerzos, y viceversa. Ortín, Garcés de los Fayos, Gosálvez, Ortega y Olmedilla (2011) replicaron el estudio de Seligman et al. (1990) obteniendo los mismos resultados, y concluyendo que mejorar tras un resultado negativo puede estar indicando cierto control de la situación de estrés por parte de los deportistas con un perfil optimista.

El optimismo se ha relacionado también con la confianza deportiva (Manzo, Silva, y Mink, 2001), y con realizar comportamientos más atrevidos, a veces de más riesgo (Laborde, Guillén, Allen y Watson, 2017); y de forma negativa con el miedo al fracaso (Conroy, Willow, y Metzler, 2002; García-Naveira y Díaz Morales, 2010) y la ansiedad pre-competitiva (García-Naveira et al., 2010; Wilson, Raglin, y Pritchard, 2002.).

Recientemente, distintas investigaciones han asociado el optimismo y la resiliencia (Freche, 2013; González-Arratia, Valdez, Van Barneveld, y González, 2012; Parkes, y Mallet, 2011; Souiri, y Hasanirad, 2011; Yu, y Zhang, 2007). Atendiendo al rendimiento deportivo se ha señalado que los deportistas más optimistas (que eran también los más resilientes), presentaban menos ansiedad y mayor confianza en sí mismos, además de mejor rendimiento (Marin-Krumm, Sarrazin, Peterson, y Famose, 2003). Asimismo, la resiliencia y el optimismo protegen frente el síndrome de *burnout* en el deporte (Reche, Tutte, y Ortín, 2014), proporcionando, la resiliencia y la perseverancia, más calma emocional y mejor planificación (Laborde, Guillén, Allen y Watson, 2017).

El deporte aporta retos y experiencias, al mismo tiempo, que demanda a los deportistas ser resilientes (adaptarse a cambios, enfrentarse a retos y superar situaciones difíciles). Por eso, un alto nivel de resiliencia permite una mejor adaptación a una situación de estrés como una competición deportiva o un resultado negativo ante la misma, lleva al deportista a usar

estrategias de afrontamiento más adaptativas (García-Secades et al., 2016). Los atletas tienden a percibir las situaciones de estrés como retos y oportunidades para su crecimiento y desarrollo, algo que resulta imprescindible para un buen rendimiento deportivo (Gould, y Maynard, 2009; Hosseini, y Besharat, 2010). De hecho, aparece una relación negativa entre resiliencia y estrés, y una relación positiva entre resiliencia y fuerza mental (Gowden, Meyer-Witz, y Asante, 2016), mostrando los atletas mayor fuerza mental que los no atletas (Guillén y Laborde, 2014).

Según la teoría de la resiliencia de Fletcher y Sarkar (2012), citada por García-Secades et al. (2014) la característica principal de la resiliencia, aunque aún no ha sido examinada de forma sistemática en el rendimiento deportivo, sería la evaluación positiva de la situación estresante a partir de los siguientes factores psicológicos: una personalidad positiva (optimismo), motivación, confianza, concentración y apoyo social, que permiten tomar decisiones y reflexionar de forma eficaz así como comprometerse con la tarea y aumentar el esfuerzo. Para el modelo de resiliencia de Galli y Vealey (2008, citado por García-Secades et al., 2014) los eventos deportivos sirven para fortalecer y mejorar los recursos personales: ser positivo, maduro, persistente, competitivo y con un fuerte compromiso. Es más, la exposición a altos estímulos de estrés es la clave en la relación "estrés-resiliencia-rendimiento" en el deporte de competición (García-Secades et. al., 2014; Holt, y Dunn, 2004; Weissensteiner, Abernethy, y Farrow, 2009).

En definitiva, la resiliencia se ha definido como la capacidad de hacer frente a situaciones muy adversas, adaptándose y restaurando el equilibrio en la vida personal y evitando el efecto del estrés (Canaval, González, y Sánchez, 2007). La capacidad de ser resiliente supone resistir ante los conflictos, por un lado, y generar un comportamiento o una actitud positiva ante los mismos, por otro (Vanistendael, y Lecomte, 2002). Si esto lo unimos a que la persona optimista tiene un afrontamiento de la realidad más adaptativo frente al pesimista que se refugia en el fracaso, la impotencia, en la indefensión y en la depresión (Flórez-Lozano, 2006), podemos intuir la contribución que genera el optimismo en la resiliencia, y a su vez el beneficio que genera el ejercicio físico en el optimismo (Guillén y Angulo, 2016), retroalimentándolo para lograr una mayor resiliencia.

Diferentes autores han apuntado que la literatura científica en esgrima no es abundante, aunque en los últimos años se han publicado interesantes trabajos relacionados con temáticas muy dispares, como la valoración funcional de los esgrimistas, las patologías y lesiones, el tiempo de reacción, el sentido del tiempo, la biomecánica, la toma de decisiones, la estructura de los asaltos y las habilidades psicológicas (Tarragó et al., 2015). Sin embargo, los antecedentes científicos en el estudio de variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo en esgrima se presentan insuficientes (Reche, Cepero y Rojas, 2012).

Es por ello que el objeto de nuestra investigación es: en primer lugar, conocer la prevalencia y relación entre resiliencia y el optimismo en esgrimistas de competición; y, en segundo lugar, su relación con variables como la categoría de edad, el género y el nivel deportivo; en pro de establecer estrategias de intervención en los atletas en sus distintos niveles y dedicación.

## MÉTODO

### Participantes

Participaron 87 deportistas de la disciplina de la esgrima, modalidad espada femenina (39.8%) y espada masculina (60.2%), con edades comprendidas entre los 14 y 58 años, con una edad media de 25.2 años y desviación típica de 10,6 ( $M = 25.2$ ;  $DT = 10.6$ ). Todos ellos participaban en un campeonato del ranking nacional de España y presentaban distintos niveles deportivos (asistentes a pruebas nacionales, internacionales o al preolímpico/olimpiadas) y edad (categoría junior <18 años de edad y categoría senior  $\geq 18$  años de edad).

Tabla 1

Tabla de contingencia de esgrimistas en función de la categoría y el nivel deportivo.

	Nacional	Internacional	Total
Categoría Junior	23	19	42
Senior	29	16	45
Total	52	35	87

### Instrumentos

Se aplicó un cuestionario elaborado *ad hoc* donde se preguntaban datos sociodemográficos y datos deportivos.

Se administró la versión española de la Escala de Resiliencia (ER; Wagnild y Young, 1993) realizada por Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado, y Serpa (2012); en una muestra de futbolistas; y confiable en una muestra de esgrimistas españoles y de judocas uruguayos (Reche, y Ortín, 2014; Reche, et al., 2014), ofreciendo una consistencia interna global de .89 en ambos casos. Se trata de una escala formada por 25 ítems escritos de forma positiva, y con un formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos. Se evalúa el grado de resiliencia individual y la perspectiva de resiliencia como una característica de personalidad positiva que favorece la adaptación. La escala permite obtener una puntuación global de resiliencia (conforme aumenta esta puntuación más elevada se considera la resiliencia) y una puntuación para cada uno de los 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 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

reverten 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). La forma de proceder fue la misma que en el trabajo de Ortín et al. (2011), restando a los valores considerados optimistas aquellos pesimistas. Se consideró que la tendencia de un participante era optimista si obtenía valores positivos, y pesimista si obtenía valores negativos.

### Procedimiento

En primer lugar, se solicitó autorización y colaboración a la Real Federación Española de Esgrima para la administración de cuestionarios en el ranking nacional absoluto de la temporada 2014/2015. El cuestionario fue entregado y supervisado por psicólogos del deporte a lo largo de la competición deportiva. Todos los participantes cumplimentaron la prueba de forma individual y voluntaria a lo largo de su campeonato y firmaron su consentimiento informado. 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, comparativo y correlacional con carácter transversal. Se realizaron análisis descriptivos con medias, desviación típica, frecuencias y porcentajes para determinar las prevalencias, y realizar la descripción de la muestra.

Para la descripción de la muestra, y las prevalencias, se realizaron análisis descriptivos. Seguidamente, para analizar las diferencias en los constructos resiliencia y optimismo en función de la categoría, género y nivel deportivo, se comprobó que las puntuaciones obtenidas cumplían los criterios de normalidad, independencia y homogeneidad de varianzas. El análisis de las diferencias se llevó a cabo a partir de estadísticos de contraste de comparación de medias (pruebas *t* de *Student* para muestras independientes). Para la evaluación de las relaciones entre resiliencia y optimismo se realizaron análisis correlacionales utilizando el coeficiente de correlación de Pearson.

Para efectuar los análisis estadísticos se utilizó el programa SPSS en su versión 21.0. A efectos de interpretación y análisis de los datos el nivel de confianza asumido fue de 0.05 ( $p < .05$ ).

## RESULTADOS

Los esgrimistas que puntúan elevada resiliencia conforman un 17% de los participantes en el estudio (5.6% mujeres y 11.3% hombres), encontrándose en su mayoría dentro de un perfil de resiliencia moderada (55.7%). La media de los resultados en la escala global de resiliencia fue de 132.4 en un rango de 25 a 175. La media en el factor *Competencia personal* es de 92.8, y en el de *Aceptación de uno mismo* de 39.6.

En relación a la variable optimismo, el 85.1% de los deportistas presenta optimismo frente al 14.9% de pesimismo.

Para conocer si existen diferencias significativas en resiliencia y/u optimismo en función de la categoría de edad, género y nivel deportivo, se realizaron pruebas *t* de *Student*. De los resultados se extrae que no existen diferencias estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) en resiliencia y optimismo en función del género del deportista, ni en función del nivel deportivo. Sin embargo, sí encontramos diferencias en resiliencia (no en

optimismo) en función de la categoría de los esgrimistas ( $p = .03$ ). Siendo los *séniors* (mayores de 18 años de edad) los que más alto puntuán.

Tabla 2  
*Estadísticos descriptivos del rango de puntuaciones, media y desviación típica de los factores de la Escala de Resiliencia.*

	Mínimo	Máximo	M	DT
Competencia personal	38	114	92.79	13.37
Aceptación de uno mismo	21	53	39.65	6.42
Total	68	163	132.44	18.01

Tabla 3  
*Descriptivos de la prevalencia de optimistas en función del género de los deportistas y categoría deportiva, expresado en número de sujetos y porcentaje (n, %).*

		Optimista	Pesimista	Total
Género	Mujer	27 77.1%	8 22.9%	35 100%
	Hombre	47 90.4%	5 9.6%	52 100%
Total		74 85.1%	13 14.9%	87 100%
Categoría	Junior	34 81.0%	8 19%	42 100%
	Senior	40 88.9%	5 11%	45 100%
Total		74 85.1%	13 14.9%	87 100%
Participantes en pruebas	Nacionales	46 88.5%	6 11.5%	52 100%
	Internacionales	27 79.4%	7 20.6%	34 100%
	Preolímpico/Olimpiada	1 100%	0 0%	1 100%
Total		74 85.1%	13 14.9%	87 100%

Tabla 4  
*Estadística descriptiva e inferencial de la resiliencia en función de la categoría de edad de los esgrimistas.*

		N	M	DT	t	p
Categoría	Junior	42	128.28	17.76	-2.12	.03*
	Senior	45	136.33	17.56		

\* $p < .05$

La correlación entre el optimismo total y la escala de resiliencia es de .46, significativa con un nivel de .01.

Los resultados sugieren que el optimismo y la resiliencia mantienen relaciones entre sí y son interdependientes con una correlación positiva moderada ( $r = .46$ ).

## DISCUSIÓN

De acuerdo con los hallazgos del estudio, el grupo de esgrimistas, en su gran mayoría, no presenta una elevada resiliencia y aparece representada en menos de la mitad de los casos en comparación con un estudio previo de judocas uruguayos donde se aplica la misma escala (Reche, et al., 2014). Diferencias que bien pueden deberse al contexto sociocultural o a las características del deporte en sí; y que podrían conducir a los esgrimistas de competición a un pobre rendimiento y éxito deportivo, a unas inadecuadas estrategias de afrontamiento; a un menor bienestar en su deporte y a un mayor riesgo de trastornos psicológicos. Cuestión a atender en el entrenamiento psicológico de los esgrimistas de competición españoles de la modalidad de espada.

La evaluación realizada no muestra diferencias en resiliencia en función del género o nivel deportivo del deportista, pero sí en función de la categoría, destacando los *séniors* (18 años de edad o más) por encima de los *juniors* (menos de 18 años de edad). Siendo que los esgrimistas de categoría *senior* previsiblemente han estado expuestos a un mayor número de competiciones que los *juniors* que, además han afrontado de forma positiva, ya que

no han abandonado su deporte y continúan en él en edad adulta. Siendo, además mayor su dominio y destreza deportiva por su experiencia y dedicación deportiva a través de los años. Podemos concluir que es predecible que la resiliencia sea más elevada en los deportistas adultos (habiendo comenzado su deporte en etapas previas a su madurez, como es usual en la esgrima de competición), tal y como aparece en nuestros resultados. Argumento que se debiera manejar para la preparación psicológica de los atletas más jóvenes para alcanzar un perfil de rendimiento óptimo y mejor afrontamiento a la competición en su camino a la madurez deportiva.

Por otro lado, observamos que el grupo de atletas es optimista en su gran mayoría y que este optimismo se relaciona y se presenta interdependiente con la resiliencia. De acuerdo con Wu et al. (2013), el optimismo es un factor psicosocial que contribuye a la resiliencia, constructo de la personalidad que actúa como factor determinante cuando el deportista se encuentra en situaciones de presión (Seligman, 2004), considerado como una variable importante de cara al rendimiento deportivo (Garcés, Ortín, Marín y Tutte, 2013). Además, según Laborde, Guillén y Mosley (2016), ponen de manifiesto que los atletas de deportes individuales se asocian con un estilo de personalidad positivo mayor que los atletas de deportes de equipo, tal vez por la mayor responsabilidad que implica el estar solo.

Las diferencias en optimismo en cuanto a la edad y género del deportista de competición son inexistentes. En divergencia con estudios que han concluido que se da un mayor optimismo en hombres que en mujeres, que puede deberse a la influencia de los factores socioculturales en relación a la creación de expectativas, las oportunidades deportivas o los modelos sociales, que no siempre son iguales para ambos sexos (García-Naveira, Ruiz-Barquín y Ortín, 2015). Habría que evaluar los posibles diferentes contextos socioculturales de los participantes de los estudios como posible variable de influencia

frente al optimismo y no continuar insistiendo en la edad, sino la experiencia deportiva de los mismos.

Por último, en relación al nivel deportivo del deportista no encontramos diferencias en optimismo, resultados afines a una investigación reciente (García-Naveira et al., 2015) y que divergen con otros estudios que sí las encuentran (García-Naveira, y Díaz Morales, 2010; Ortín et al., 2011). Puede que el optimismo se asocie a la práctica del deporte y no tanto a la competición, algo que apoyaría el hecho de que el deporte facilita el desarrollo del optimismo.

Cada vez es más estudiado, en el ámbito deportivo, los conceptos de pensamiento positivo u optimismo frente al pesimismo o pensamiento negativo (García Naveira, y Díaz, 2010; García-Naveira et al., 2015; Ortín, De la Vega, y Gosálvez, 2013; Regourd-Laizeau, Martin-Krumm, y Tarquinio, 2012). El optimismo se convierte en un protector muy útil frente a la desmoralización cuando los resultados no son los deseados. Además de fortalecer y contribuir a la resiliencia por el refuerzo que supone a la misma. Utilizar enfoques positivos, como un *feedback* constante o un buen apoyo, se han mostrado útiles en la reducción de miedos y presiones en atletas. Son estrategias que deben integrarse entre el deportista, el psicólogo y el entrenador, generando así más seguridad y confianza en el atleta (Machado, 2006).

Como vemos, sería interesante desarrollar el optimismo en los deportistas para contribuir a la resiliencia y mejorar el rendimiento deportivo de los competidores. Son facilitadores del optimismo las experiencias de logro y la consecución de metas (García-Naveira, y Díaz Morales, 2010); la disminución del estrés, la ansiedad y la depresión; el dominio de destrezas deportivas (Venne et al., 2006), el aprendizaje de habilidades de afrontamiento y la satisfacción con la vida (Cantón, Checa, y Budzynska, 2013).

Se trata de optimizar las competencias del deportista, favoreciendo sus sistemas de preparación, beneficiando, sin duda, el desarrollo y perfeccionamiento del resto de habilidades deportivas: físicas, técnicas y táctico-estratégicas.

Como limitaciones de estudio señalar que la intervención psicológica en los sistemas de preparación de los esgrimistas es prácticamente inexistente e infravalorada actualmente, como ya se señaló en un estudio previo (Reche et al., 2011); esto dificulta crear programas de intervención individualizados que desarrollen y promuevan habilidades como la resiliencia y el optimismo.

## REFERENCIAS

Canaval, G., González, M., y Sánchez, M. (2007). Espiritualidad y resiliencia en mujeres maltratadas que denuncian su situación de violencia de pareja. *Colombia Médica*, 38(4), 72-78.

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*, 22,337-343.

Diener, E., y Lucas, R. (1999). Personality and subjectivewell-being. En D. Kahneman, E. Diener, y N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of Hedonic Psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.

Flórez-Lozano, S.A. (2006). Optimismo y salud. *Jano*, 1616, 59-61.

Freche, R. E. (2013). *Optimism and resilience, as moderated by coping style, on prenatal depressive symptomatology and salivary cortisol response to stress* (Tesis de doctorado no publicada). California State University, Long Beach, California.

Garcés de los Fayos, E. J., Ortín, F. J., Marín, E., y Tutte, V. (2013). Análisis bibliométrico de optimismo y *burnout* en deporte. *Sportk*, 2(1), 77-87.

García-Naveira, A. y Díaz Morales, J. F. (2010). Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 45-60.

García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., y Ortín, F.J. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 124-135.

García-Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.

García-Secades, X., Molinero, O., Salguero, A., Ruíz-Barquín, R., de la Vega, R., y Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349.

Gómez-Díaz, M. (2016). Psicología positiva y bienestar psicológico. En M. García-Gómez, P. Sánchez-Cobarro, M. S., Delgado-Gómez, R., Gómez-Sánchez, y M. Gómez-Díaz (Eds.), *Bienestar emocional* (pp. 11-28). Madrid: Dykinson.

González-Arratia, N. I., Valdez, J. L., Van Barneveld, H. O., y González, S. (2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle. *Psicología y Salud*, 22(1), 49-62.

Gould, D., y Maynard, I. W. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *The Journal of Sport Sciences*, 27(13), 1393-1408.

Gowden, R. G., Meyer-Witz, A., y Asante, K. O. (2016). Mental Toughness in Competitive Tennis: Relationships with Resilience and Stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 320.

Guillén, F., y Angulo, J. (2016). Análisis de atributos de fortaleza mental en personas mayores practicantes vs no practicantes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 113-122.

Guillén, F., y Laborde, S. (2014). Higher-order Structure of Mental Toughness and the Analysis Latent Mean Differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality & Individual Differences*, 60, 30-35.

Holt, N. L., y Dunn, J. G. H. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-219.

Hosseini, S. A., y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.

Laborde, S., Guillén, F., Allen, M., y Watson, M. (2017). The light quartet: Positive personality traits and approaches to coping in sport coaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 32, 67-73.

Laborde, S., Guillén, F., y Mosley, E. (2016). Positive personality trait like individual differences in athletes from individual

- and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 26, 9-13.
- Machado, A. A. (2006). *Psicología do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível*. Rio de Janeiro: GuanabaraKoogan.
- Manzo, L. G., Silva, J. M., y Mink, R. (2001). The Carolina Sport Confidence Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 260-274.
- 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(5), 1685-1695.
- 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), 491-501.
- 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.
- Parkes, J. F., y Mallett, C. J. (2011). Developing mental toughness: Attributional style retraining in rugby. *The Sport Psychologist*, 25(3), 269-287.
- Reche, C. R., Cepero, M., y Rojas, F. J. (2010). Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 33-42.
- Reche, C., Cepero, M., y Rojas, F. J. (2012). Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(19), 35-44.
- 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.
- Reche, C., Tutte, V., y Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judocas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-286.
- Regourd-Laizeau, M., Martin-Krumm, C., y Tarquinio, C. (2012). Interventions in the field of sport: Protocol of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 189-204.
- 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.
- Salgado, A. C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Libertabit. Revista de Psicología*, 11, 41-48.
- 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.
- Scheier, M., y Carver, C. (2003). Optimism. En S. J. Lopez, y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: a handbook of models and measures* (pp. 75-89). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- 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. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.
- Souri, H., y Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Tarragó, R., Iglesias, X., Michavila, J. J., Chaverri, D., Ruiz-Sanchis, L., y Anguera, M. T. (2015). Análisis de patrones en asaltos de espada de alto nivel. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 151-160.
- Taylor, S. E., Kennedy, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., y Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources. Positive illusions and health. *American Psychologist*, 35, 99-109.
- Vanistendael, S., y Lecomte, J. (2002). *La felicidad posible. Despertar en niños maltratado la confianza en sí mismos: Construir la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Venne, S. A., Laguna, P., Walk, S., y Ravizza, K. (2006). Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 182-195.
- Wagnild, G., y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Weissensteiner, J. R., Abernethy, B. y Farrow, D. (2009). Towards the development of a conceptual model of batting expertise in cricket: A grounded theory approach. *Journal of Applied Psychology*, 21(3), 276-292.
- 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.
- Yu, X., y Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(1), 19-30.